Hoërskool Framesby 50 HANDHAAF EN BOU

FAKKEL-FLITSE

Weeklikse nuusflitse vir 'n ingeligte Framesby-familie!

Kontakbesonderhede: **nuusbrief@framesby.co.za**

Uitgawe 144: 9 Februarie 2018

MAAK DIE BESTE VAN VANDAG

Die wêreld waarin ons woon is nie aldag die mees positiewe omgewing waarbinne elke mens entoesiasties sy of haar doel op aarde uit kan leef nie, om nie eens te praat van ons jongmense wat soek na betekenis in hul lewe nie. Met soveel morele verval en ooglopende wetteloosheid rondom ons, is 'n siniese "onttrekking" vir baie mense die noodwendige gevolg. Meer en meer ervaar ons 'n gevoel van magteloosheid en is bloot net makliker om te maak asof dit ons nie nie regtig raak nie, en dat dit beter is om net op ons eie krag en vermoëns staat te maak. Vir baie hou die gedagte dat die Here steeds in beheer is, net nie meer water nie, raak die vlam van opgewondenheid en toewyding, van "commitment" en vasbyt, toenemend flouer en flouer.

Die hartseer hiervan is dat die mensdom toenemend die wêreld om hom bloot nie meer sien vir wat dit is nie. In 'n self-opgelegde sleurbestaan raak roetine 'n leefwyse en lyk enige moontlikheid om bietjie opwinding te beleef, na bloot té harde werk! Ons het verleer om te lees, om regtig te *luister*, om onsself bietjie oop te stel vir iets nuuts, om regtig die mooi in die lewe te waardeer. Ons raak maklik verlore in die anonieme wêreld van sosiale media, en is tevrede dat ander se mense se misplaaste menings en breedsprakige uitsprake, ons verwysingsraamwerk word. Om op loop te gaan met oordeels-dag-praatjies met enige oënskynlike "landskrisis", het skynbaar die norm geraak. Nee wat, dis beslis nie wat ons Skepper met ons lewe in gedagte gehad het nie! Dis tyd om onsself 'n slag reg te ruk en die lewe by die horings te pak.

Die lewe is beslis te kort om toe te laat dat eenvoudige mense dit vir ons onsmaaklik maak. Daar is net te veel om te doen, om toe te laat dat negatiewe elemente ons op ons reis ontspoor. Dis tyd om beheer te neem en weer GOED oor onsself te begin voel, om nuwe uitdagings aan te pak, en om elke dag die beste uit onsself te haal.

'n Skool soos Framesby bied ongelooflike geleenthede juis hiervoor. Nie net bied die skool genoeg vir ons leerders nie, maar baie van ons ouers kyk die geleenthede wat hul kinders se skool aan hulle bied, maklik mis. Om betrokke te wees met jou kind se bedrywighede, om hul maats se ouers te ontmoet, en nuwe mense te ontmoet deur betrokkenheid, is gratis aan elkeen beskikbaar. Gryp in hierdie jaar die geleenthede aan. Maak elke dag 'n uitdaging.

Aan wie president is, wie skelm is, of wie hulself onregverdig probeer verryk, kan ons weinig doen. Aan ons eie geluk en ingesteldheid kan ons baie doen! Gryp elke dag as 'n geskenk waarmee ons nie durf mors nie!

Aan ons leerders: Gebruik die toetse en ander assesseringsgeleenthede wat nou voorlê om die fondament te lê vir 'n groot akademiese jaar!

Baie sterkte aan al die VCSV-lede wat hierdie naweek op Jeffreysbaai gaan kamp

Mag dit 'n besonder geseënde geleentheid wees!

Baie dankie aan almal wat die Musiek Trivia-aand ondersteun het!

VERJAARDAE HIERDIE WEEK

Saterdag
Tristan de Vos, 11F

Sondag
Ruan Gerber, 12A
Andrea Hanekom, 10A
Josie-Lee Strauss, 8A

Maandag
Janno Agenbag, 12B
Tristin Kearns, 8B
Thriscka Stapelberg, 8A

Dinsdag
Geen

Woensdag
Martin Swiegelaar, 12C

Donderdag
Dylan Norton, 11F
Divan Stapelberg, 10G
Christopher Turner, 10B

Vrydag
Sonika Nel, 12C

FRAMESBY IS TROTS OP ....

KRIEKETMANNE LEER BRANDWAG 'N KRIEKETLES

Die O/14A-, O/15A-, Tweede- en Eerste krieketspanne het almal verlede naweek teen Brandwag van Uitenhage gespeel. Die eerstes en O/15's was tuis in aksie, terwyl die 2des en O/14's op Uitenhage gespeel het.

Brandwag was nie opgewasse om met ons mee te ding nie, en Framesby het al die wedstryde gemaklik gewen. Ons is baie opgewonde oor ons O/14's wat met 9 paaltjies gewen het nadat Brandwag slegs 86 lopies kon aanteken, en ons manne die telling verbygesteek het met net een paaltjie plat. Baie mooi manne! Die spannetjie verskyn op die foto langsaan. Hulle het gister voortgebou en Westering ook geklop.

Die O/15's was verwoestend en het Brandwag vir 'n skamele 36 lopies uitgeboender. Corné Gerber was die groot uitblinker en het 7 paaltjies laat kantel vir net 7 lopies! Briljant! Hou so aan, manne.

Die 2des het ook gekook en die lopies behoorlik opgestapel. Ons het 208 lopies in 35 boulbeurte aangeteken, met Peter Scholtz en Carus Kruger wat albei meer as 40 lopies aangeteken het. Brandwag is hierna beperk tot 192 lopies met Corné Smith en Monray Potgieter die beste boulers. Ons wen met 16 lopies.

Die eerstespan was in 'n taai stryd gewikkel nadat hulle aanvanklik bietjie gesukkel het. Ons het aan die begin van ons kolfbeurt vinnig 'n paar paaltjies verloor, en nadat ons reeds 5 paaltjies verloor het met skaars 80 lopies op die telbord, het die manne hulle reggeruk en uitstekend gekolf. Wiehan Strydom (79 n.u.n), Rikus Smith (41), en Corné Ferreira (40), was ons ster-kolwers en uiteindelik slaag ons daarin om 230 lopies in die 50 boulbeurte aan te teken met die verlies van 8 paaltjies. Brandwag was nie opgewasse teen ons boulaanval nie, en is almal uitgeknikker vir 'n skamele 94 lopies!
Baie geluk manne! Ons sien uit na nog BAIE hoogtepunte hierdie seisoen.

T20-REEKS: PEARSON NIE OPGEWASSE!

Die nasionale T20-Skole-krieketreeks is tans aan die gang en in elke streek word daar baie ernstig meegeding om as streekskampioen gekroon te word. Hierdie eer het Framesby 'n paar jaar gelede te beurt geval toe ons as Warrior-kampioene aan die nasionale finaal deelgeneem het.

In die 2018-reeks lyk dinge op hierdie stadium uiters belowend vir ons manne. Nie net moes Westering hierdie week die knie voor ons buig nie, maar is Pearson ook in die semi-finaal met die kous oor die kop huistoe gestuur! Die manne het gistermiddag korte mette met die Somerstranders gemaak, en die telbord hier langsaan vertel die verhaal. Framesby het 124 lopies in die 20 boulbeurte aangeteken, en Pearson kon net antwoord met 103 vir 7 in die 20 boulbeurte. Baie geluk, manne! Ons voel sommer HIER KOM 'n DING!!! Baie sterkte met die finaal teen Grey!

PROGRAM VIR HIERDIE WEEK

Saterdag 10 Februarie	Sondag 11 Februarie	Maandag 12 Februarie	Dinsdag 13 Februarie	Woensdag 14 Februarie	Donderdag 15 Februarie	Vrydag 16 Februarie
VCSV-takkamp Jeffreysbaai	**VCSV-takkamp** Jeffreysbaai	**Dag 6** **BL** Sport en Kultuurkomitee (17:30) **Muurbal**-proewe	**Dag 7** **Toetsdag** **BL** Bemarkings-komitee (17:30) **Krieket(D2)** Kwazakhele	**Dag 8** **Toetsdag** **Atletiek:** PE Skole	**Dag 9** **BL** GTT-komitee **Atletiek:** PE Skole **Krieket-toer** 1ste en O/15 **Tennis** Bredasdorp-toernooi **Krieket(D1)** Woodridge	**Dag 10** **Atletiek:** PE Skole **Krieket-toer** 1ste en O/15 en 3de/4de **Tennis** Bredasdorp-toernooi

FINALE TOETSROOSTER

Ons het verlede week berig dat die rooster vir toetse wat in hierdie kwartaal geskryf word, effens aangepas is. Hierdie aanpassings is grootliks gemaak om leerders wat die skool tydens die kwartaal elders in die land gaan verteenwoordig, tegemoet te kom. Die veranderinge is in die rooster met beklemtoning ("bold") aangedui.

Leerders moet hierdie rooster kontroleer en 100% seker maak van die dae waarop hulle skryf asook die werk waaroor geskryf sal word. Van die SGA-opdragte is in die vorm van 'n oopboek-toets, en leerders word aangeraai om hulle deeglik hiervoor voor te berei sodat hand- en werkboeke werklik geraadpleeg kan word.

		GRAAD 8	GRAAD 9	GRAAD 10	GRAAD 11	GRAAD 12
Dinsdag 13 Februarie	Dag 7	Wisk SGA-opdrag	Wisk SGA-opdrag	Wisk/WG SGA-opdrag	Wisk/WG SGA-opdrag	Wisk/WG SGA-opdrag
Woensdag 14 Februarie	Dag 8	Fisiese Wet. Toets	Fisiese Wet. Toets		Toerisme Toets	Afrikaans Toets
Maandag 19 Februarie	Dag 1	Geografie SGA-taak		Geografie SGA-taak	CAT Prakties	Rekeningk. Toets
Donderdag 22 Februarie	Dag 4		Geografie SGA-taak	CAT/IT Teorie-toets	CAT/IT Teorie-toets	CAT Teorie-toets
Vrydag 23 Februarie	Dag 5			Verbruikers Toets	Verbruikers Toets	VS-toets IT Teorie-toets
Maandag 26 Februarie	Dag 6	Lewenswet. SGA-opdrag	Lewenswet. SGA-opdrag	FW - toets Toerisme-toets	Fisiese Wet. Toets	FW - toets Toerisme-toets
Donderdag 1 Maart	Dag 9	**Geskiedenis Toets**	**Geskiedenis Toets**	Afrikaans Toets	Afrikaans Toets	Lewenswet. Prakties
Vrydag 2 Maart	Dag 10	Engels Toets	Engels Toets	Engels Toets	Engels Toets	Engels Toets
Maandag 5 Maart	Dag 1	EBW Toets	EBW Toets	Besigheids Toets	Besigheids Toets	Besigheids Toets
Donderdag 8 Maart	Dag 4	Tegnologie Toets	Tegnologie Toets	CAT Prakties	IGO Toets	IGO Toets
Vrydag 9 Maart	Dag 5	Wisk SGA-opdrag	Wisk SGA-opdrag	Wisk/WG Toets	Wisk/WG Toets	Wisk/WG Toets
Maandag 12 Maart	Dag 6	**Geografie Toets**	**Geografie Toets**	**Geografie Toets**	**Geografie Toets**	**Geografie Toets**
Donderdag 15 Maart	Dag 9	**Afrikaans Toets**	**Afrikaans Toets**	Rekeningk. Toets	Rekeningk. Toets	Rekeningk. Toets
Vrydag 16 Maart	Dag 10	**Fisiese Wet. Toets**	**Fisiese Wet. Toets**	**Fisiese Wet. Toets**	**Fisiese Wet. Toets**	**Fisiese Wet. Toets**
Maandag 19 Maart	Dag 1	Wiskunde Toets	Wiskunde Ttoets	IGO Toets	Geografie SGA-taak	CAT Prakties
Dinsdag 20 Maart	Dag 2	Lewenswet. Toets	Lewenswet. Toets	Lewenswet. Toets	Lewenswet. Toets	Lewenswet. Toets
Donderdag 22 Maart	Dag 4			Wiskunde Toets	Wiskunde Toets	Wiskunde Toets

FRAMESBY-ATLETE KRAAI KONING BY SONE-BYEENKOMS

Tydens die Sone-atletiekbyeenkoms, wat verlede Vrydag by die Westbourne-oval gehou is, het die Framesby-atlete ons skool se naam baie hoog gehou en feitlik in alle items skoonskip gemaak. 'n Baie groot getal atlete het sodoende deurgedring na die PE-Skolebyeenkoms wat volgende naweek by die Gelvandale-baan gehou word. Baie geluk aan al hierdie atlete. Ons wil by hierdie geleentheid ook al die Framesby-afrigters en ander onderwysers bedank vir die geweldige opoffering wat hulle gemaak het om hierdie byeenkoms moontlik te maak. Sonder die Framesby-beamptes was daar glad nie 'n sone-byeenkoms nie. BAIE DANKIE!

ALGEMEEN EN KOS VIR DIE SIEL

VREDE MET ONS SELF

In die gejaagdheid van ons lewe en in die oplaaiende spanning wat dikwels dreig om breekpunt in ons te bereik, smag ons dikwels daarna om net weg te kan kom uit ons omstandighede en êrens tot rus en stilte te kan kom.

Dit is vanselfsprekend dat ’n mens so voel en in ’n groot mate is dit ook waar dat dit vir ons noodsaaklik is om soms van alles weg te kom en tot stilstand te kom. Maar dikwels is dit nie genoeg nie.

Dit kan wees dat ons opgejaag word deur vrees, angs en sorge wat nie vanself verdwyn as ons in ’n ander omgewing of onder ander omstandighede is nie. Veral as ons las het van een of ander vorm van depressie is dit natuurlik nie genoeg om net maar weg te kom en te dink dat ons sal herstel as ons ’n tyd lank nie hoef te werk nie. Ons gedagtes reis met ons saam soos die spreekwoordelike spook wat saam verhuis, of soos die bose waarvan N.P. van Wyk Louw gedig het dat dit, as ons wil vlug uit die stad wat brand, saam met ons vlug soos ’n vrou aan ons hand.

Dikwels is dit so erg met ’n mens dat dit juis die ergste marteling vir hom kan word om uit die roetine van sy dagtaak met die gewone sleur, of uit sy vertroude omgewing weggehaal te word om met sy martelende gedagtes alleen te wees, dag en nag, totdat die angs hom tot aan die lippe styg.

Nee, wegkom en stilstand alleen genees ’n mens nie. Die kwaal lê in ons gedagtes, in ons siel, in ons gees. Dit is daar dat ons vrede moet vind. Daarvan kan ons nie wegvlug nie. As dit nie in ons tot ’n innerlike vrede en rus kom nie, kan ons maar na die uiterste eindes van die aarde vlug, dit sal nie help nie.

Augustinus het gesê dat God ons vir Homself gemaak het, en dat ons hart onrustig in ons is, totdat dit rus vind in God. Dit is waar. Egte vrede en rus kan ’n mens alleen by God vind, as jou hart tot rus kom in sy liefde en sorg, as jy alles wat jou kwel, aan Hom kan afgee en tot die basiese vertroue kan kom dat niks jou uit sy hand kan ruk nie.

In Ps 139 sing die digter oor die alomteenwoordigheid van God en oor die liefdevolle wyse waarop sy hand ons omvat. Die geheim van rus en innerlike genesing is dat ’n mens gelowige tot rus moet kom in die wete van God se nabyheid en goedheid, vergewende liefde en almag wat jou lewe dra. Angs en sorg wyk van ons as ons weet dat ons aanvaar is, dat ons bemin word, dat ons lot in die hande van God veilig is.

Dikwels is mense psigies so verwond, dat hulle selfs as oortuigde Christene hierdie rus vir ’n tyd kwyt kan raak en skynbaar doof word vir die troos wat andere hulle uit die Bybel probeer bied. Dan is deskundige hulp nodig. In die meeste gevalle is dit egter gelukkig waar dat ons self deur Gods genade uit ons angs die weg terug kan vind na sy beloftes en na die waters waar rus is, waar God ons siel verkwik.

Uit *Die Burger*, 9 September 1989

ONS GROET COACH BANIE

Soos by al ons sporte, is ons baie ernstig met ons rugby. Alhoewel ons so goed as moontlik wil doen, wil ons aan ons leerders die beste geleenthede bied om op die hoogste vlak moontlik mee te ding, en om hul vaardighede so goed as moontlik te ontwikkel. Met dit in gedagte het ons ‘n paar uiters bekwame afrigters van buite die skool aangestel om saam met ons eie afrigters, hierdie doelwit so goed as moontlk na te streef. Die klem is veral gelê op die O/14-, O/15- en O/16-groepe, grootliks om die gebrek aan basiese vaardighede by die junior spelers aan te spreek. Al die spelers in elke groep is blootgestel aan hierdie program, en dit was gou duidelik dat die proses groot vrugte afgewerp het.

Een van hierdie buite-afrigters wat diep spore in Framesby-rugby sou trap, was mnr. Reyners Barnard, of Coach Banie, soos die seuns hom geken het. Hy is ‘n oud-leerder wat op skool die Bloktrui met groot trots gedra het, en vandag steeds baie trots is daarop. Saam met mnr. Christo Scriven het hulle ons O/14-groepe vir etlike jare met groot entoesiasme en baie harde werk toegerus met wonderlike vaardighede, en hierdie spanne, en in 2017 ook die O/15-spanne, tot groot hoogtes gelei. As eienaar van die Future Kings het Reyners ook baie positiewe werwing vir Framesby moontlik gemaak. Weens sy druk Future Kings-program en ander afrigtings-verpligtinge, moes Coach Banie onlangs die tuig by Framesby neerlê. Dis ‘n groot verlies vir Framesby-rugby, maar ons sal voortbou op die stewige fondamente wat hy help vestig het. Ons wens hom alles van die beste toe en weet dat hy altyd een van die GROOT Framesby-geeste sal bly! We salute you, coach Banie!