DIE LOUWTJIE
Skoolkoerant van die Laerskool Louw Geldenhuys
Tweede Kwartaal 2023

'Lourens' kom kuier weer

Anja Spangenberg

Een van die leerders wat al die heel langste skoolgaan by Louwtjies, is 'Lourens', maar jy sal hom ook ken as mnr. Martin Bensch, ons skoolhoof.
Dr. Carla Bezuidenhout het dié karakter so 'n paar jaar gelede as deel van 'n Llego-projek geskep. Lourens het in Mei weer by die juniorklasse van Louwtjies gaan kuier.
Lourens/ Mnr. Bensch het so 'n paar vrae beantwoord:

Wat was die lekkerste daarvan om weer vir 'n dag Lourens te wees by Louwtjies?
Die grondslagfase kinders speel so graag saam, hulle verbeelding is nog so aktief en dit gee my 'n geleentheid om hulle beter te leer ken. Weke na die tyd sal die kinders steeds grappies maak wat vir my sê hulle is vrymoedig om met my te kom gesels.

Aan watter sportsoorte of kultuuraktiwiteite sou Lourens graag wou deelneem?
Hy sou beslis aan die redenaars deelneem en dalk in die onder nege B-rugbyspan gespeel het.

Wat is Lourens se gunsteling vak?
Natuurwetenskap.

Skuif sy 'hartjie' ook soms?
Ja!

Waarom is Lourens so lief vir Louwtjies?
Dis 'n klomp mense wat regtig, egtig vir mekaar omgee.

Lees meer oor mnr. Bensch op bladsy 3

My dag as skoolhoof

Romé Pretorius

As Frederik van Deventer die skoolhoof kon wees, sou hy vinnig aandag gee aan 'n baie belangrike saak: "Ek sou die pouses langer maak sodat die kinders genoeg tyd kry om te eet en badkamer toe kan gaan," sê Frederik, 'n graad 6-leerder aan Laerskool Louw Geldenhuys.
Frederik het in Mei vir 'n dag lank plekke geruil met mnr. Bensch: Frederik was die skoolhoof en mnr. Bensch 'n skoolkind, Lourens.
Dit was sommer baie pret vir al die juniors by wie hy gaan kuier het.
Vir Frederik was een van die lekkerste dele van die dag om op die hoof se stoel te sit en sy koffiebeker vas te hou. Frederik wil mense leer wat reg en verkeerd is, nes 'n skoolhoof.
Maar sý roeping is om 'n dominee te word.

Ontmoet die redaksie

Die lede van die heel eerste redaksie van ***Die Louwtjie*** is nuuskierig, kreatief en vol idees.

Romé Pretorius is in graad 5
"Die lekkerste ding van Louwtjies, is dat ek baie slim kan word hier en oulike vriende het. Ek is baie lief vir almal en ek het baie energie. Ek neem aan sommer baie aktiwiteite by die skool deel."

Anja Spangenberg is in graad 7.
"Die lekkerste ding van Louwtjie-wees, is om rondom my vriendelike, opregte en goedhartige maats te wees. Ek is gaaf, soms laf, kan lekker gesels en ek is meestal deur die blare."

Surinel Buitendacht is in graad 6.
"By Louwtjies is die juffrouens en menere so snaaks. Ek geniet dit elke dag so baie by die skool. Ek is baie kreatief en baie snaaks."

Lize Gerber is in graad 5.
"Die lekkerste deel van Louwtjies, is die onderwysers en vriende wat ek by die skool gemaak het. Die onderwysers is altyd vriendelik en gaaf en ek het vriende gemaak wat baie spesiaal is vir my. Volgens my vriende is ek snaaks en lief vir sport"

Reinhard de Jager is in graad 6.
"Die feit dat Louwtjies klein is, beteken almal het die geleentheid om iewers betrokke te raak. Of jy nou koor sing, drama doen, skaak óf rugby speel, hier is plek vir almal. Ek is mal oor musiek, ek sing graag en speel klavier. Ek wil eendag in Engeland woon.

Nicah Clark is in graad 6.
"Die lekkerste deel van Louwtjie-wees, is om elke dag in 'n vriendelike, veilige omgewing te wees en te weet my skool en onderwysers gee om vir my. Al my maats maak dit lekker om 'n Louwtjie te wees. Ek is skaam, maar ek's baie kreatief, lojaal en ek is 'n vinnige denker met 'n goeie humorsin."

Elza Engelbrecht is in graad 6.
"Die beste deel van Louwtjie-wees, is die fantastiese onderwysers wat vir ons skoolgee en lekker dinge soos Louwtjie-fees vir ons reël.
Ek is kreatief, slim, hou van verf en ek is vriendelik met baie mense.

Schalk du Toit is is in graad 7.
"Die lekkerste deel van Louwtjie-wees is natuurlik pouses en om dan met my maats te gesels. Vrydae pouses is die beste, want dan kan ek 'chips' by die snoepie bestel!
Ek kan teruggetrokke, stil en skaam voorkom, maar sodra jy my leer ken, hou ek baie van gesels!"

Gesels met ons

'Die Louwtjie' word saamgestel deur Riëtte van der Wat en juffrou Rosanne Ford.

Kontak ons gerus by dielouwtjie@llg.co.za.

Om te adverteer kontak Yolandie Jonker by bemarking@llg.co.za.

Leer ken mnr. Bensch so bietjie beter

Mnr. Martin Bensch, die skoolhoof, het tyd gemaak om so 'n paar van **Anja Spangenberg** se vrae te beantwoord.

Waar het meneer grootgeword en in watter skole was meneer?
Toe ek klein was, het ons baie rondgetrek, want my pa was 'n plaasbestuurder. Op laerskool was ek onder andere in die Laerskool Kuswag in Winkelspruit aan die Suidkus van Natal. In 'n stadium het ons ook in Carolina in Mpumalanga gebly, waar ek op Hoërskool Carolina was.

Wat was meneer se heel gunsteling skoolvakansie as kind?
Ons het nie verskriklik baie op vakansie gegaan toe ek klein was nie, maar ons hét baie my my nefies gaan kuier.
My heel gunsteling vakansietye was saam met my familie en om met my nefies te speel.

Wat doen meneer heel eerste as meneer soggens by die skool kom?
Ek gaan sit in my kantoor en lees Bybel. Dis vir my verskriklik belangrik.

Het meneer al by die skool oorgeslaap?

Albert Lintveld in graad 3 en mnr. Bensch knoop 'n geselsie aan.

WAARVAN HOU MENEER MEER?

Pizza of pasta? Pizza
Prime of Energade? Energade.
Maroen of geel? Maroen
Netbal of hokkie? Hokkie
Rugby of krieket: Krieket
Winter of somer? Somer.

"Nee, ek is te lief vir my huis om by die skool 'n uiltjie te knip."

Wat is meneer se heel gunsteling lekker by die snoepie?
"Ek hou van 'n Tex, omdat dit nie te soet is nie. Maar as jy seker wil maak jy slaap nie by die skool nie, eet eerder 'n Energybar.

Is skool vandag baie anders toe meneer op skool was?
"Ja,baie. Ek dink dis die beste tyd ooit vir kinders om op skool te wees. Wetenskap help ons om baie meer spesifiek met elke kind te werk."

"Ek dink dis die beste tyd om op skool te wees."

Wat is meneer se stokperdjie?
"My lekkerste tydverdryf is om saam met my vrou, Anita en twee seuns Waldo (16) en Markus (13) te wees. Ek doen ook graag staalwerk of werk in die tuin."

Die dag toe 'n T-Rex by die skool kom kuier het

Die graad 5's het hierdie kwartaal 'n 4D-ervaring gehad tydens 'n instappie wat deur VR Education aangebied is. ***Adri Wolff*** *skryf oor dié onvergeetlike virtuele belewenis:*

Daar is 'n klomp woorde om die ervaring te beskryf, maar mens kan dit opsom met A-S-E-M-R-O-W-E-N-D! Dit was ongelooflik realisties. Eers was ons op 'n wilde rit - van die meisies was so bang soos 'n bok vir 'n skoot hael. Die seuns het woes vreemde dinge gesê, maar toe... hardloop dinosourusse by ons verby en ons sien toe die grootste T-Rex! Hy was so groot en kragtig, die grond het gebewe en geskud.

Dit het ons almal laat skrik, ons het sommer hard gegil. Dit het gevoel of jou gees jou liggaam verlaat en vir jou sê: "Sien jou later!"
Tweedens het ons rondgestap tussen oeroue plante en diere. As jy jou kop links draai, is dit absoluut asemrowend; as jy regs kyk, sien jy die dinosourus wat jou jaag.
Ewe skielik word als voor my oë so donker soos die nag.
Ons is nou op 'n tuimeltrein en dit begin stadig maar seker beweeg.
Die tuimeltrein vlieg reguit ondertoe.
En almal skree... nie net die meisies nie!

Foto-album

Die graad 3's maak goggas.

Snaakse kouse want mnr. Bensch verjaar!

'Lourens' en die 'nuwe hoof', mnr. Frederik, kom kuier.

Moedersdag-pret.

'n Blom vir oom Godfrey Mdluli.

’n Paar van Louwtjies se sportsterre.

Opleiding vir Die Louwtjie-redaksie

Kore laat waai op 'n hoë noot

Reinhardt de Jager

Hoekom het die musiekjuffrou 'n leer skool toe gebring? Om die kinders te leer om by die hoë note uit te kom.

Die Juniorkoor tree op by vanjaar se Opedag. Foto: Rosanne Ford

KOLLIG: Sang het vanaf 15 tot 17 Mei by die skool plaasgevind. Die twee dae wat dit by die skool was, het baie Louwtjies gekom om hulle talent vir die wêreld te wys. Die senior- en juniorkoor het ook opgetree en albei kore is deur na die eindrondte toe.

Die seniorkoor het vier liedjies gesing. Een van die liedjies het die soliste kans gegee om uit te blink.

Die seniorkoor het 95% gekry vir ons liedjie *Once Apon a December*. Dit was die koor se beste punt. Vir die ander het ons onderskeidelik 92% gekry vir *Sabbath Prayer* en 90% vir *My Love, My Life*.

Die Juniorkoor het ook puik gevaar en het hulle gewilde *Skadumonsterdans* gesing.

Die koor het die kwartaal se koorsang afgesluit deur deel te neem aan die Linden-koorfees. Die hoogtepunt van die koorfees was die massa-item. Die Louwtjie- seniorkoor het saam met die formidabele Lindenkoor gesing - wat 'n hoendervleis-oomblik! Koorsang laat jou regtig van alles om jou vergeet.

Ek het die geleentheid gehad om vir 'n paar van my koortmaats te vra hoekom hulle daarvan hou om koor te sing.

"Dis is 'n tyd waar ek kan kreatief wees en dit maak my baie kalm," sê Mia Groot.

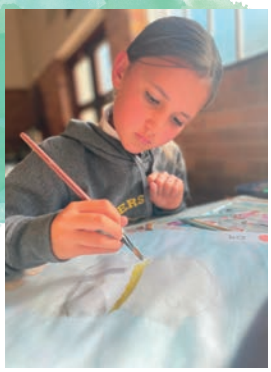
"Ons hou van koor, want die meeste van ons vriende sing in die koor en ons tannie is die koorleier," sê Ella en Sophia Schutte. Lydia McDermot sê:

"Ek geniet die kooroptredes; dit is lekker om voor mense te sing."

Dit is 'n fees om in Louwtjies se koor te wees!

Kunstige Louwtjies

'n Paar van Louwtjies se kreatiewes, wat deelgeneem het aan KOLLIG: Visuele Kuns by Laerskool Unika.



Anya Pretorius, Albert Lintveld en Mianke Slabbert was onder die top 10 van die finale rondte van KOLLIG: Redenaars.

LOUWTJIES KULTUUR KOLLIG

Gr.7's wys Picasso wie's baas

Die graad 7's het hierdie kwartaal hul kreatiwiteit vlerke gegee deur die mooiste stillewes in die kunsklas te skep. Die medium was oliepastelle. Dit het hulle agt periodes geneem om te voltooi.
Juffrou Rosanne Ford sê sy is sommer baie trots op elkeen se eindproduk.

Lana Stoltz

Nina Els

Kirsten Labuschagne

Isabella Mostert

Katya Coetzee

Amy Lee

Leyla Labuschagne

Fabels: Graad 4

Wat is 'n fabel? Dis 'n kort storie met diere as hoofkarakters en dit dra gewoonlik 'n lewensles oor.

Die kat, die hond en die vis

Deur Heili Vorster

Eendag lank, lank gelede was daar 'n kat, hond en vis. Hulle was beste vriende. Eendag het Vis toertjies gedoen. Hy het uit sy visbak geval. Hy het op en af gewikkel, maar niemand het hom gehelp nie. Hond sien hom, maar hy doen niks. Hy was te lui om op te staan en te gaan kyk wat aangaan. Kat sien toe iets wikkel. Hy was nuuskierig...

Hy het rats gaan kyk wat gaan aan. Toe hy vis op die vloer sien lê, weet hy nie wat om te doen nie. Hy roep: "Help, help!" Hond hoor hoe hy roep, maar doen niks nie. Hy het gedink dis net een van Kat se grappe. Kat hou aan skree: "Help, help, Vis gaan dood."

Hond besluit toe om op te staan. Hond vra: "Wat gaan aan, hoekom skree jy so?" Kat huil en sê: "Vis, Vis... hy gaan dood, ek weet nie wat om te doen nie!" Hond sê: "Moenie jou so bekommer nie..." Hulle sit hulle koppe bymekaar. Hond sê: "Haal diep asem in en uit. Kat voel sommer baie beter. Kat antwoord: "Hoekom blaf jy nie vir ons Baas nie?"

Hond gaan toe na sy baas en blaf.

Baas sê: "Hou op blaf man, maar Hond raak mal en wys dat hy hom moet volg. Sy baas sê toe: "Ek sal kom." Hy sien Vis op die vloer lê, tel hom op en sit Vis veilig in sy visbak. Kat sê: "Elke donker wolk het 'n silwer randjie."

Die selfsugtige leeu

Deur Mila Danhauser

Eendag lank, lank gelede het Leeu en Jakkals gesellig in die veld geloop. Jakkals skree vir Leeu: "Ek is nou so honger soos 'n wolf!" Skielik sien Leeu 'n klein wildsbokkie wat rustig langs die pad wei. Leeu trek weg dat die stof so staan. Hy trek die wildsbokkie plan en byt hom dood.

Leeu gaan lê in die skaduwee van 'n boom en smul aan die sagte vleis van die wildsbokkie. Jakkals loop druipstert huis toe. Hy het nie eers een happie gekry nie!

'n Paar dae later loop hulle weer in die veld. Leeu se maag grom van die honger.

Jakkals ruik heuning. In die holte van 'n boom, sien hy 'n paar bye. Jakkals steek sy kop diep in die stam. Hy smul aan die stroopsoet heuning en eet alles op.

Leeu vra vir Jakkals: "Hoekom het jy nie met my gedeel nie?"

Jakkals glimlag windmakerig en sê: "Elke hond kry sy dag!"

Onthou altyd - wat jy saai, sal jy maai!

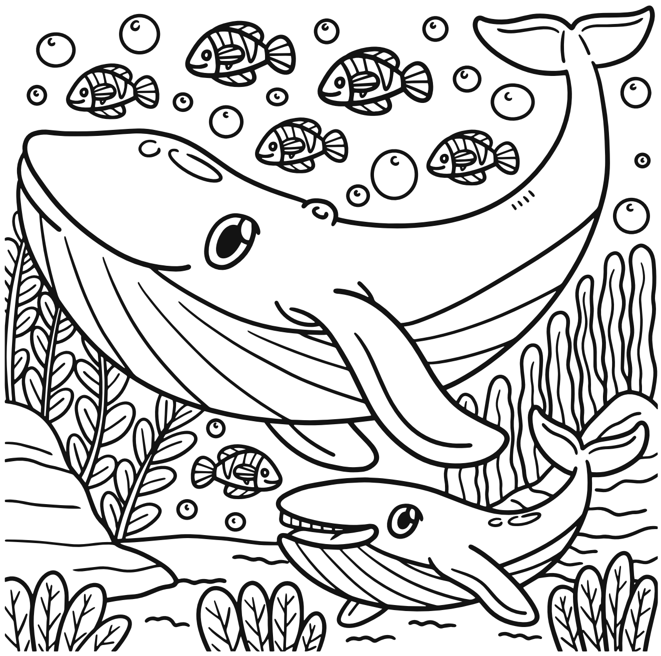
'Die Louwtjie' Woordsoek

Soek die woorde

l	a	a	f	r	k	r	h	s
x	o	r	z	d	u	m	o	k
l	o	u	r	e	n	s	n	o
n	h	g	w	k	s	o	j	o
e	g	b	d	t	j	k	d	l
t	b	y	x	s	j	k	z	h
b	t	w	p	k	f	i	w	j
a	m	p	o	u	s	e	e	w
l	f	z	q	x	k	l	a	s

Louwtjies	netbal
Lourens	sos
sokkie	kuns
rugby	skool
pouse	klas

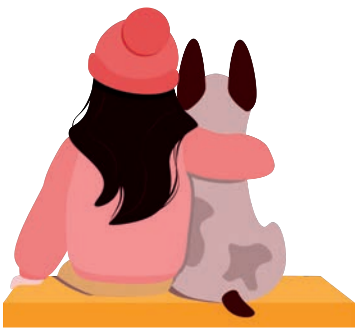
Kleur my in!



Gedigte: Graad 4

Slim kind

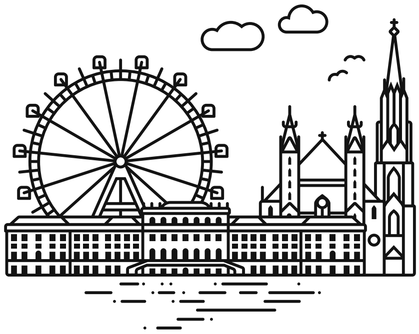
Luhan Janse van Rensburg



Sy is slim kind.
Sy maak haar werk klaar so vinnig soos die wind.
Sy het 'n hond met die naam Jano.
Hy hardloop soos vinnig soos 'n Prado.
Hy het ses pote.
Haar asem ruik soos rose.
Die meisie is tien jaar oud
en sy kry altyd koud.

Oorsese vakansies

Isabella Verwey



Van die paleis tot die see,
raak ek verlief op hul al twee.
Daar is hier en daar 'n vreemde taal,
Kyk! Daar is nog 'n kerk of katedraal.
Die trein vertrek oor 'n minuut,
dis 'n nuwe land – dis verniet!
Daar is pragtige groot tuine,
kom almal saam en sit om die fonteine.

English

New school rules

Mila Danhauser, grade 4

If I were the principal of Louwtjies, I would suggest that every Friday is movie night with free popcorn and cooldrink. After each movie there will be a glow-in-the-dark swordfight in the school hall. I prefer to wear normal clothes instead of my school uniform. I would still want to wear something maroon in my outfit.

This reminds me of a joke: Why did the scarecrow wear normal clothes? Because she wanted to stand out in her field.

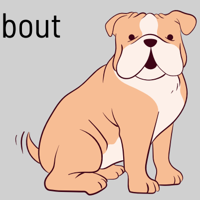
The lost bulldog puppy

English short story

Alexander Brits, grade 7

It was half past ten in the morning when I received a phone call from a mysterious number that I didn't recognize. It was from a teenage boy who had lost his little bulldog puppy.

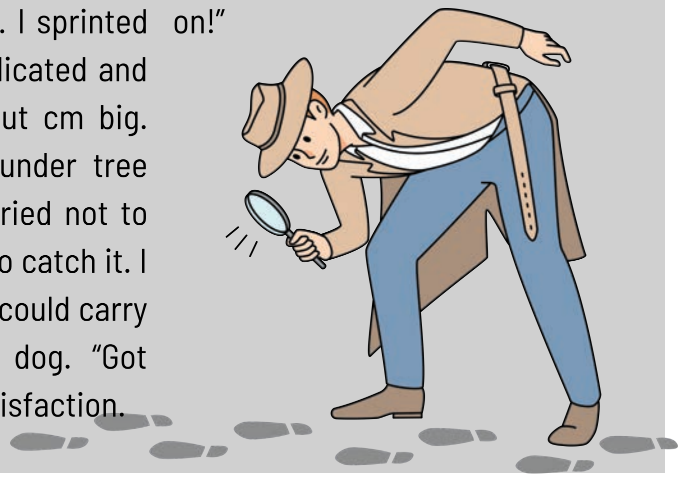
I told him that I was on the case and would meet him at the park where it ran off. I loved helping animals because I am part of the rescue centre. The boy was tall and had brown hair and was about 15 years old.



"In which direction did he run?" I asked. "In that direction," he said and pointed north. He also told me that its paws are about 6cm big and it had a big scar along its belly. He also told me that if I didn't find him quick enough it would starve to death. I sprinted in the direction he indicated and found paw prints about cm big. Then I saw the dog under tree looking very ill, so I tried not to startle it when I tried to catch it. I ran as fast as my legs could carry me and tackled the dog. "Got you!" I screamed in satisfaction.

"Thanks a lot," the boy said with a lot of emotion after I brought the dog to him. "It's what I do," I replied with a smile.

As I drove back I sang my favorite song after completing a mission: "Celebration time, come on!"



Intercare
Leaders in Health

Family healthcare when you need it most.

Illness, injury, and toothache do not go on holiday – neither do we. **Intercare Linden Medical & Dental Centre** is open 7 days a week (including public holidays) for all your healthcare needs.

1st Floor, Linden Lanes,
Cnr 6th Street & 3rd Ave, Linden

Tel: 010 157 5300

Book online

www.intercare.co.za

Wat dink Louwtjies van beurtkrag?

Wat is beurtkrag en hoe raak dit hulle, wou **Lize Gerber**, **Elza Engelbrecht** en **Surinel Buitendacht** by medeleerders uitvind.

"Ek hou nie van Eskom nie en ek hou nie van beurtkrag nie. Dis sleg omdat ek nie TV kan kyk nie." **Juwan Voster, graad 2**

"Ek kom laat by die huis, want ek doen vier verskillende aktiwiteite na skool. *Load shedding* maak dinge moelik, omdat ek moet leer en werk doen na sport, maar dan moet ek ure lank wag vir die krag om aan te kom." **Lily Wilkin graad 6**

"Beurtkrag is wanneer die krag af is...en dit *ruin* my lewe!" **Mikayla Struwig, graad 2**

"Die verkeersligte op pad skool toe is baie keer uit wat my laat vir skool maak. My Engels-juffrou word ook kwaad wanneer sy nie die luisterboek van *Matilda* kan speel nie. " **Surinel Buitendacht, graad 6**

"Beurtkrag is wanneer die krag af is. Ek hoor altyd 'n geluid en dan werk niks nie! En dan kan ek nie my iPad *charge* nie!" **Yvonne Truter, graad 2**

"As die projektor nie werk nie, word die onderwysers partykeer kwaad." **Dylan van Wyk, graad 7**

"Beurtkrag maak my nie laat vir skool nie, want ons ry vroeg skool toe en dan is daar geen verkeer nie. Maar in die klas kan die meneer of juffrou nie altyd iets op die bord wys nie." **Danielle van Heerden, graad 7**

"Dit is frustrerend want dit maak twee minute skool toe tien minute. Partykeer beplan ons onderwysers 'n les waar hulle 'n video wil wys, maar ons klas kan dit nooit kyk nie want dis *load shedding* daai tyd." **Alexander Britz, graad 7**

Well FAMILY PRACTICE

Dr.Larisse Badenhorst

- General health conditions
- Women's health
- Men's health
- Children's health
- Aesthetics

Be well, Feel well, Age well

Hvh Lifestyle Centre, 59, 14th avenue, Northcliff | 011-706-7006 | reception@wellgp.co.za | www.wellgp.co.za

Rubriek

Snoepie-sake

Schalk du Toit

Wat sal ons vandag kies by die snoepie?

Die snoepie het einde verlede jaar nuwe bestuur gekry, maar nie veel het verander nie.

Ek het met so 'n paar kinders gepraat oor waarvan hulle hou en waarvan nie.

"Die snoepie se broodjies is so plat," sê Johan Potgieter in graad 5. Die broodjies word seker maar platgedruk in die rooster. **Vir my is hulle hoender-mayo broodjies baie lekker.** Ek dink 'n paar mense sal met my saamstem dat die snoepie dalk **'n bietjie duur** is.

"Ons dink hulle kan die broodjies R20, of R15 maak. Ja, dis 'n goeie prys," sê Minke Gerber en Dene van der Merwe in graad 7. Die geroosterde broodjies is tans R25.

Van die leerders met wie ek gesels het, sê die snoepie-personeel moet meer geduldig wees met die kinders. Sien? Iemand stem saam met my, **geduld is belangrik as daar rye vol honger kinders wag**. "Ek dink die snoepie moet groter word en uitbrei na die lapa," stel Phillip Swart in graad 7 voor. Dit sal definitief help, veral op Vrydae wanneer die snoepie baie besig is en baie kinders nie kos kry nie. Emile Verster in graad 7 dink hulle het nie genoeg helpers om al die wagtende kinders te help nie, en ek stem saam. **Die Choki Choki's is by verre almal se gunsteling eetding** – dit is super lekker. Vir die wat nie weet nie (en ek glo dit is min), 'n Choki Choki is 'n klein plastiekstafie met sjokolade in. Die rede vir die gewildheid is seker omdat dit slegs R1 per Choki Choki kos en ook dat ongelooflik lekker is! Mini Bitz is ook 'n wenner.

Die burgers en aartappelskyfies is fantasties, alhoewel Ethan Thomas en Ariane Trousset in graad 7, dink dis baie duur.

Wel, ek dink die snoepie is lekker.

Dalk kan die snoepie se pryse goedkoper gemaak word, maar sal dit dan die moeite werd wees vir die bestuur? Hulle moet tog 'n wins maak.

Deesdae is al wat ons as kinders hoor hoe duur kos en speelgoed raak... dalk is dit maar duur vir die snoepiebestuur ook.

Voer jou brein en lyf (meer) gesonde kos

Nicah Clark

Hoekom dink julle moet ons pouses gesonde kos by die skool eet?

Om heeldag te konsentreer, sport te doen of met kultuuraktiwiteite vol te hou, moet ons energievlakke konstant gehou word. Dit keer dat ons nie 'n *sugar rush* of lae bloedsuiker kry nie, sê Christa Dunn, die dieetkundige by Die Habitat.

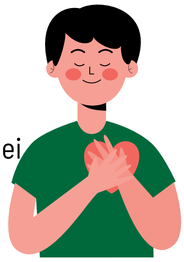
Sy het so 'n paar wenke vir wanneer jy die dag by die snoepie of op 'n uitstappie, moet kos koop:

- Dink mooi oor wat die beste vir jou liggaam sal wees. Ons het elke dag vars vrugte, groente en vesel nodig.
- Kies altyd eerste die slaai, 'n *wrap* of 'n volgraanbroodjie. Water is natuurlik die beste ding om jou dors te les.
- As jou tyd min is en pouses te kort, sal 'n pakkie skyfies en koeldrank sonder suiker die hongerpyne kan stilmaak, omdat dit altyd beter is om eerder iets te eet as om heeldag 'n leë maag te hê.
- Ons is almal lief vir ietsie lekkers soos pizzas, lekkergoed of roomys, maar onthou om dit minder gereeld te eet. Kies eerder die gesonde opsies.
- Dit bly maar altyd die beste om jou eie gebalanseerde kosblik in te pak. Doen dit sommer die aand voor die tyd. Jy gaan vir jou ma geld spaar én jy gaan sommer vroeg in jou lewe al mooi vir jou liggaam en brein begin sorg.

As jy meer wil weet oor gesonde eetgewoontes, kontak gerus vir Christa Dunn by Die Habitat: christa@healthinthebag.com of per WhatsApp, 072 885 7645.

Wees ♡ vir jouself

Nicah Clark



Selfliefde is die eerste stap vir ons as kinders om 'n vol en gelukkige lewe te lei. Om onsself lief te hê, beteken ons waardeer en respekteer wie ons is. Dan kan ons leer hoe om onsself te vertrou en veg vir wat vir ons belangrik is. Dit leer ons ook waartoe ons elkeen in staat is. Jy mag dalk vra, maar hoe? Hier is 'n paar wenke:

#1 Skep grense en leer mense om jou met respek te behandel. Moenie toelaat dat mense jou boelie nie, maar leer hulle om jou op die manier te behandel wat jy verdien. Soms help dit om jouself in ander se skoene te plaas. Ken jou eie perke en weet wanneer om nee te sê!

#2 Doen dinge vir jouself want jy is jou eie mens. Moenie groepsdruk toelaat en altyd probeer inpas by maats net sodat hulle jou moet aanvaar nie. Wees jouself, want jy's uniek en daar is niemand anders soos jy nie.

#3 Ken jou sterk- en swakpunte sodat jy dit kan inspan om 'n verskil te maak. Aanvaar kritiek en gebruik dit om aan jouself te werk. Dit is okei om foute te maak, maar leer om jouself te vergewe en leer daaruit. Dis 'n wonderlike manier om jouself te leer ken.

#4 Koester positiewe gedagtes en wees ondersteunend en vrygewig teenoor ander. Probeer om elke dag die wêreld met dankbaarheid en waardering in die oë te kyk.

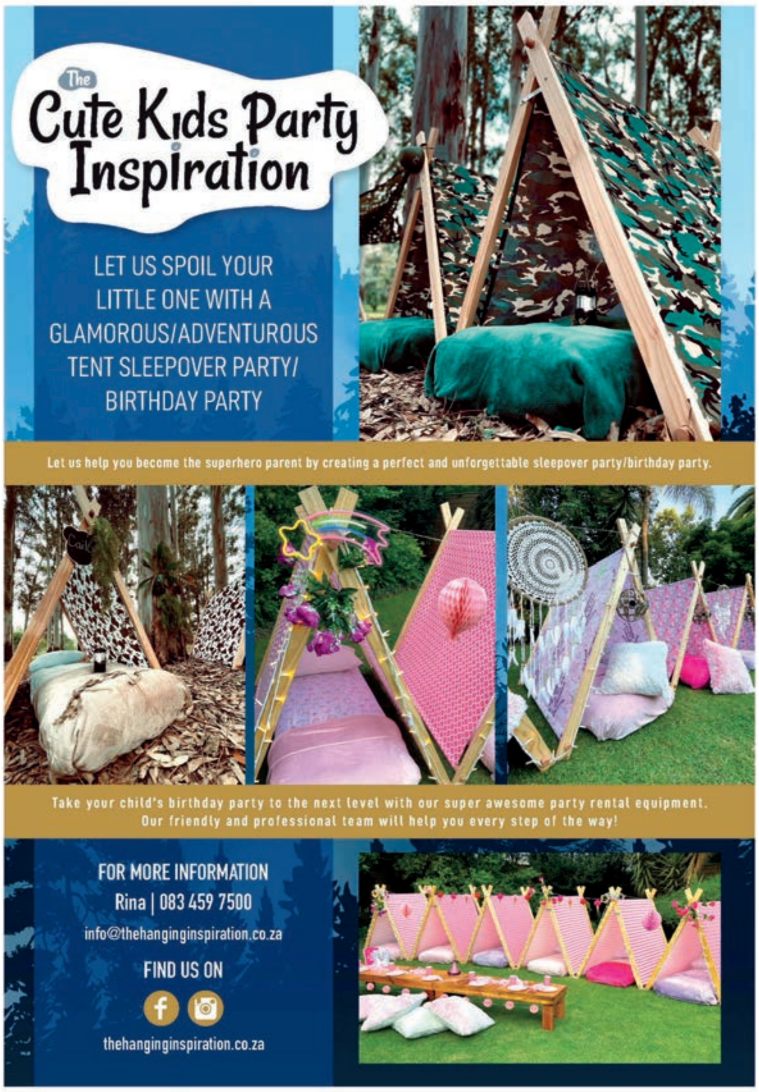
#5 Pas jou liggaam op deur gereeld te oefen, gesond te eet, en deur goeie higiëne te volg. Onthou, jou liggaam is net joune. Jy het net een gekry wat jy vir altyd moet oppas.

#6 Maak tyd in jou daaglikse skedule vir stil raak en geleenthede waar jy dinge doen wat vir jou lekker is. Maak ook tyd vir mense wat vir jou kosbaar is.

#7 Skep 'n roetine met goeie tydsbeplanning sodat jy genoeg tyd het om by al jou verpligtinge uit te kom. So sal jy minder spanning en angs ervaar.

Herinner jouself elke dag in die spieël daaraan dat jy wonderlik is - sommige dae gaan jy dit dalk nie glo nie, maar dit is waar! Weet ook jy mag altyd hulp vra as jy sukkel of onseker is.

Kontak gerus vir Erika Basson, die sielkundige by Die Habitat as jy meer oor die onderwerp wil gesels. Klop aan haar deur of stuur 'n e-pos aan ebasson.psychologist@gmail.com.



'Uithou en aanhou' sê kaptein Liam

Schalk du Toit

Die eerstespan rugbykaptein, Liam Wilkin, wat ook gekies is vir die Goue Leeus provinsiale span, het 'n paar vrae beantwoord:

Waarom het jy gekies om rugby te speel?
Toe ek jonger was, het my pa my na al sy span se rugbywedstryde geneem. Daar het ek 'n passie en liefde vir die sport ontwikkel.

Is rugby jou gunsteling sport?
Ja, want dis nogal 'n fisiese sport. Die adrenalien wanneer ek dit speel is vir my baie lekker.

Wat was jou gevoel toe jy hoor jy is gekies vir die provinsiale span?
Ek was baie baie bly om te hoor dat ek gekies is en dat my harde werk raakgesien is.

Jy speel tans agsteman vir LLG. Watter posisie speel jy provinsiaal?
Ek is gekies om vir die Leeus agtsteman te speel en soms word ek gekies vir flank.

Wat is die uitdagings om kaptein van die eerste span te wees?
Dis vir my belangrik om my span te motiveer en my kop hoog te hou sodat ek my spanmaats, veral die jonger outjies, kan inspireer en motiveer. Ons moet nooit opgee tot die eindfluitjie blaas nie.

Watter karaktereienskap is die belangrikste as kaptein?
Dis vir my belangrik om "aan te hou en uit te hou" en selfs op 'n slegte dag my beste te gee en my kop hoog hou.

Julle gaan mos dié vakansie op 'n toer?
Ja, o/13 Cravenweek is in Pietermaritzburg van 25 tot 30 Junie by Martizburg College. Ons eerste wedstryd is teen die Valke.

Watter internasionale rugbyspan ondersteun jy behalwe Suid-Afrika?
Ek ondersteun Argentinië – my oom is 'n Argentyn.

Wie is jou gunsteling rugbyspeler?
Duane Vermeulen – hy gee altyd sy beste.

Wat is jou drome vir die toekoms?
My droom is om 'n professionele rugby-speler te word en 'n fisioterapeut.

10 vrae aan hokkiebokkie, Nina Els

Die hokkiester, Nina Els, speel middelskakel vir 'n paar klubs, waaronder die Blue Dragons Indoor en Beaulieu College. Sy is ook die kaptein van die JHL Griffins. **Romé Pretorius** het vir dié vriendelike, energieke meisie 'n paar vrae gevra.

1 **Wat was jou drie grootste prestasies in hokkie?**
Verlede jaar was ek in die D10-hokkiespan. Die toernooi was in Tzaneen en dit was 'n hoogtepunt.
Aan die begin van die jaar het ek in die o/13 JHL (Johannesburg-hokkieliga) toernooi gespeel en my span (Northside Griffins) het die toernooi gewen.
Ek is hierdie jaar gekies vir die o/13-Suid-Gauteng hokkiespan.

2 **Het jy van kleins af goed hokkie gespeel?**
Ek was nie altyd 'n goeie hokkiespeler nie, maar ek het baie klubhokkie gespeel en dit het my hokkie verbeter.
My pa het vir ons 'n tuisgemaakte astro in die garage gemaak en ek oefen baie daar. Verlede jaar se distrikstoer het ook my hokkie baie verbeter.

3 **Hoe voel jy as jy hokkie speel?**
Gelukkig, want ek geniet dit en ek het baie vriende wat saam met my oefen en speel.

4 **Watter waardes leer die sport jou?**
Deursettingsvermoë, want jy moet aanhou speel tot die eindfluitjie blaas. 'n Mens leer om nie te wys as jy kwaad is nie (veral vir die skeidsregters.)

"Met hokkie kan ek oral op die veld wees."

5 **Met watter tipe stok speel jy graag en hoekom?**
Ek speel met Osaka. Dit is die beste. As jy daaroor wonder, hou op wonder. My stok is 100% *carbon*, daarom slaan dit lekker hard, maar dit is steeds lig. En die hokkiestokke is baie mooi.

6 **Hoekom is hokkie jou gunstelingsport?**
Ek geniet ook netbal en atletiek, maar met hokkie kan ek oral op die veld wees. Daar is nie lyne wat jou keer nie.

7 **Watter werk wil jy doen as jy ouer is?**
Ek weet nog glad nie, maar ek hoop om uit te vind as ek in die hoërskool is. Enigiets behalwe skottelgoed was, eintlik.

8 **Hoe lank gaan jou hokkieloopbaan wees?**
Ek sal graag in die hoërskool wil aanhou hokkie speel. Ook as ek op universiteit is. Vir eers moet ek dink wat ek wil *swot*.

9 **Wat eet jy vir ontbyt?**
Elke oggend maak my pa vir my hawermout of pap. Maar my gunsteling-ontbyt is *breakfast in bed*. My ouers dwing my om elke oggend Vita-Thion te drink.

10 **Wat is jou gunsteling-kos?**
My ma se lasagna. En as poeding, definitief my ma se kaaskoek.

Vinnige vrae aan SA hoogspringkampioen Mila Pearson

Surinel Buitendacht

Is dit 'n voël? Is dit 'n vliegtuig? Nee, dis Mila Pearson wat so hoog kan spring.

Wat is die hoogste wat jy al gespring het?
1.58 meter in die afdeling vir o/12 by die Suid-Afrikaanse Kampioenskap.

Wat was jou pad tot by die Suid-Afrikaanse Kampioenskap?
Huissport, Interlaer, D10, Gauteng eerste rondte, Gauteng-finaal, S.A's.

Wanneer het jy begin hoogspring?
In graad 5. (Mila is nou in graad 6.)

Wat is jou raad wat jy vir ander kinders wat hoogspring doen wil?
"Moenie die eerste keer opgee wat jy verloor nie."

Hoe het jy gevoel toe jy die hoogspring in jou afdeling by die SA's gewen het?
Geskok.

Sal jy na die Olimpiese spele toe wil gaan vir hoogspring?
Ja, en so gou as moontlik, dalk op 16.

Wat wil jy word as jy groot is en hoekom?
'n Dokter om mense te help.

Is jou gesin baie ondersteunend?
Ja, hulle is fantasties.

Louwtjie-krieketmeisies ken van kolf

Schalk du Toit

Die skool het aan die begin van die jaar besluit om krieket vir meisies te begin aanbied.

Sowat 40 laerskole in Gauteng het reeds meisieskrieketspanne.

Mnr. PR Strauss rig die span af op Donderdae-middae.

"Dit is 'n lekker nuwe uitdaging vir die skool," sê hy.

Surinel Buitendacht sê sy het baie gekla by die onderwysers om meisieskrieket te begin aanbied, veral omdat die Suid-Afrikaanse vrouekrieketspan so goed vaar.

Mnr. PR sê daar is 'n paar uitdagings vir die span. Die eerste is dat daar nog nie so baie belangstelling is nie. Oefentye is ook 'n uitdaging, aangesien daar baie ander aktiwiteite soos netbal, hokkie, tennis en koor is. Die meeste van die span se sewe spelers het nog nooit voorheen krieket gespeel nie.

Daarom gaan hulle eers heelwat moet oefen voor hulle reg is vir deelname teen ander skole.

Mnr. PR mik om die span in te skryf vir 'n privaatliga om teen ander skole te speel.

Dit sal nie 'n vaste ouderdomsgroep wees nie.

Volgens mnr. PR het die meisies egter baie talent.

Die lede van die meisieskrieketspan is Surinel Buitendacht, Lize Gerber, Jeanri van Schalkwyk, Suzanne Smit, Emma Mellet en Lilly Wilkin.

Hulle speel reeds met 'n harde krieketbal en dit is verstommend aangesien beginner-spelers gewoonlik sagte tennisballe gebruik. Die span oefen by die krieketnette net soos die seuns en hulle kolf- en -boultegniek is nes die seuns s'n.

Daar is tans sewe spelers in die span: Surinel Buitendacht, Suzanne Smit, Emma Mellet en Lily Wilkin (graad 6); Jeanrie van Schalkwyk (graad 7) en Lize Gerber (graad 5).

Hoekom krieket?

Surinel sê dis 'n heerlike sport om saam met boeties te speel. Lize Gerber wou die seuns wys krieket is nie net vir hulle nie. Sy hou die meeste van kolf.

Alexander Britz (graad 7) is gekies om in die Julie-vakansie vir Supersport United Soccer Schools te verteenwoordig by die CR7 Cristiano Ronaldo-sokkertoernooi in Madeira.

Die eerste-rugbyspan het in die semi-finaal van die Goue Leeus-liga teen Laerskool Horison gespeel. Al het hulle ongelukkig 22-0 verloor is die Louwtjies baie trots op die span se prestasie op die veld.

Lees op bl.14 'n onderhoud met rugbykaptein, Liam Wilkin.