

SUKSES IN Matriek EN JOU PAD VORENTOE

WAT'S VOLGENDE

STUDEER OF WERK?

Ontwerp jou Toekoms

DIGITALE GELETERDHEID

IT met selfvertroue

STUDIEMETODES

Blink uit in die volgende toets

GELDBESTUUR

Kry beheer oor jou finansies

VERHOUDINGS

Dink na oor die liefde

bele in 'toekoms'

Uitgegee deur Van Schaik Uitgewers
'n Afdeling van Media24 Boeke
Francis Baardstraat 1059, Hatfield,
Pretoria 0083 Suid-Afrika
Kopiereg © 2023 Van Schaik Uitgewers



Attribution-NonCommercial-ShareAlike
(CC BY-NC-SA 4.0)

Attribution – You must give *appropriate credit*, provide a link to the licence, and *indicate if changes were made*. You may do so in any reasonable manner, but not in any way that suggests the licensor endorses you or your use.

NonCommercial – You may not use the material for *commercial purposes*.

ShareAlike – If you remix, transform, or build upon the material, you must distribute your contributions under the *same licence* as the original.

No additional restrictions – You may not apply legal terms or *technological measures* that legally restrict others from doing anything the licence permits.

View Licence Deed – <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

View Legal Code – <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/legalcode>

Eerste uitgawe 2023

ISBN 978 0 627 04082 5

E-ISBN 978 0 627 04083 2

Werwingsredakteur Marius du Plessis

Produksiebestuurder Shelley Swanepoel

Redaksionele bestuurder Daleen Venter

Taalversorger Louis Esterhuizen

Bandontwerp deur Capitec Internal Design Studio

Illustrasies/foto's Shutterstock

Geset in 9 op 13 pt Gotham Book deur Van Schaik Uitgewers

Gedruk en gebind deur ABC Press

Alle moontlike pogings is aangewend om kopieregtoestemming vir materiaal in hierdie boek te verkry. Kontak asseblief die uitgewer indien u enige navrae het in hierdie verband.

Neem asseblief kennis dat verwysing na een geslag verwysing na enige ander geslag insluit.

Webadresse en skakels was korrek tydens publikasie.

Inhoud

JY 1

Gesonde gees 2

- Ja jy kan 2
- Waarheen is jy op pad? 3
 - Stel jou doelwitte 3
- Stres en wat om daaromtrent te doen 5
- Tydsbestuur:
 - Die lewe in die algemeen 8
 - Tydroosters en te-doen-lysiës 8
 - Tyd wat jy nie geweet het jy het nie 10
 - Die verleiding van sosiale media 11

Gesonde liggaam 12

- Kos 12
- Oefening 13
- Slaap 13

Gesonde verhoudings 15

- Kies jou vriende 15
- Dink na oor die liefde, en oor seks 17

Die werk wat jy hierdie jaar moet doen 21

Werk met inligting 22

- Luister 22
- Lees 22
- Praat 23
- Skryf 23

Digitale geletterdheid 24

Effektiewe studie 26

- Pomodoro-tegniek 27
- Aktiewe leer 27
- Bondels inligting (“chunking”) 27
- Maak sin 28
- Studiegroepe 28
- Slaap en oefening 28

Skryf toetse en eksamens met selfvertroue 29

- Praktiese wenke 29
- Hoe om jou tyd toe te ken 30
- Leer uit jou uitslae 30

Beplan vir volgende jaar en die toekoms 31

Kies jou rigting 32

Om verder te studeer 34

- TVET-kolleges 34
- Universiteite 35
- Beurse en lenings 36
- Hoe om aansoek te doen om verder te studeer 37

As jy nie wil/kan studeer nie 38

Skryf 'n CV 40

Onderhoude 42

Geldbestuur – gereed vir sukses 43

Jou doelwitte en drome – waar pas geld in? 44

5 Gewoontes wat jou sal help om jou geld te bestuur 46

Wil jy welvaart bou? Ontmoet jou nuwe beste vriend 47

Geld emosies 48

Banke en bankrekening 49

- Hoe om 'n rekening oop te maak 49
- Vyf digitale geldwenke 50

Krediet. Skuld. Lenings 51

Hoe om geld te kry om te studeer 52

Lei jouself beter op 53

Geldterme 53

Verdeel jou geld op 'n slim manier 54

Jou geldplan 55

WAT'S VOLGENDE WORD AAN JOU
GEBIED DEUR **RUDA LANDMAN EN
STUDIETRUST** IN SAMEWERKING MET
VAN SCHAIK UITGEWERS

GEBORG DEUR **CAPITEC BANK**

Saamgestel deur Ruda Landman



Ruda Landman het ten doel om studente te
ondersteun om sukses te behaal. Wat's Volgende is
deel hiervan. Mag dit jou help op jou pad vorentoe.

DIE EINDE VAN JOU SKOOLJARE
IS 'N OPWINDENDE TYD. JOU
SKOOLOPVOEDING IS 'N WAARDEVOLLE
GRONDSLAG VIR DIE VOLGENDE FASE VAN
JOU LEWE – MAAR LEER HOU NOOIT OP
NIE.

OF JY VERDER GAAN STUDEER NA SKOOL,
BEGIN MET JOU EERSTE WERK OF PROBEER
OM 'N ENTREPRENEUR TE WEES, BENUT
DIE HULPBRONNE EN MENSE OM JOU TEN
VOLLE SODAT JY AANHOU GROEI.

“THE MORE THAT YOU READ, THE MORE
THINGS YOU WILL KNOW, THE MORE THAT
YOU LEARN, THE MORE PLACES YOU'LL
GO.” DR SEUSS

CAPITEC IS GEËERD OM DEEL VAN JOU REIS
TE WEES. ONS WENS JOU ALLES VAN DIE
BESTE TOE.



StudieTrust is in 1974 gestig om studiegeleenthede aan talentvolle en vasberade jongmense beskikbaar te stel. Hierdie gids, gemik op hoërskoolleerders, verbind ons weer met ons wortels – om jongmense by te staan met hul voorbereiding vir hul “volgende”. Hierdie omvattende en praktiese gids help jou om jou belangstellings, vaardighede, waardes en doelwitte te verken. Óf jy verder wil studeer, die arbeidsmag betree, 'n besigheid begin, om die wêreld reis of iets anders doen, Wat's Volgende gee jou nuttige wenke, hulpbronne en voorbeelde om jou toekoms te beplan. Jy sal ook leer hoe om uitdagings, onsekerhede en veranderinge op die pad te hanteer. Wat's Volgende karteer 'n reis van selfontdekking en bemagtiging.

 **STUDYTRUST**
Bursary management | Student mentorship | Talent development

 **Van Schaik**
PUBLISHERS / UITGEWERS





Gesonde gees

Ja jy kan

Die lewe is dikwels moeilik. Die lewe is dikwels onregverdig.

Maar solank as wat jy jousef sien as hulpeloos in jou omstandighede, kap jy jou eie hakskeensening af. Henry Ford, wat die eerste motorfabriek gebou het, het gesê: "Of jy nou dink jy kan, en of jy dink jy kan nie - jy's reg." Die oomblik as jy begin sê "Ek kan" in plaas van "Ek kan nie", maak jy alles moontlik.

Jou besluite, alles wat jy doen, is joune om te vier - of soms om oor spyt te wees en om uit te leer. Een onlangse gegradueerde het geskryf: "Die wêreld skuld my niks. Hoe my lewe verloop, is in my hande. Ja, ek het geen beheer oor party goed nie maar hoe ek voel oor situasies, en hoe ek reageer, hang van my af."

OMSTANDIGHEDE

Ons het nie elektrisiteit nie en ons bly almal saam in twee kamers, so ek kan nie studeer nie. Ek gaan dop.

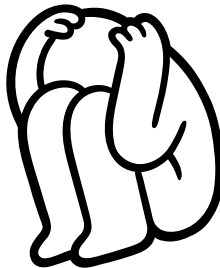
Dis baie menslik om hulpeloos te voel oor goed buite jou beheer

SOSIALE STRUKTURE

Ander mense ken ryk en belangrike mense wat hulle altyd kan help. Ek ken nie sulke mense nie, so ek gaan altyd sukkel.

SPESIFIEKE MENSE

My onderwysers is nie goed genoeg nie, so ek sal nooit goed doen in hierdie vak nie.



GOD / DIE NOODLOT

My ma is dood toe ek klein was. Ek het nooit 'n kans gehad nie.

Die eerste helfte van elke stelling is dalk waar. Die tweede helfte hang van jou af.

Goed wat ek dink my terughou	Hoe ek dit kan oorkom
<i>Ek het nie plek om te leer nie.</i>	<i>Ek kan biblioteek toe gaan en/of na 'n vriend se huis toe.</i>
<i>My wiskundeonderwyser is swak.</i>	<i>Ek kan 'n studiegroep begin waar die een wat die beste in wiskunde is, die res van ons leer.</i>



WAARHEEN IS JY OP PAD?

STEL JOU DOELWITTE

Voor jy op pad gaan, moet jy besluit waarheen jy wil gaan. As jy dit weet, kan jy altyd terugkom op die regte pad, al is daar dalk ompaie of al verdwaal jy vir 'n rukkie.

Dink eers langtermyn. Wat is jou drome vir wanneer jy kom ons sê 40 jaar oud is? Jy wil dalk 'n visiebord maak: 'n versameling prente en woorde wat gestalte gee aan jou droom.

Dit lyk dalk so:



'n Lekker huis



My eie besigheid, miskien iets te make met kos



'n Gesin met kinders



My ma bly by ons

Of so:



'n Graad

'n Korporatiewe loopbaan



Of so:



My eie plaas



Internasionale reise



Waar my hele familie kan bly

Met daardie langtermynvisie besluit jy wat jou hoofdoel is vir hierdie jaar. Ons gebruik 'n Engelse "resep", naamlik SMART. 'n "SMART goal" is: Spesifiek (Specific), Meetbaar (Measurable), Uitvoerbaar (Achievable), Relevant en Tydgebonde (Time-bound).



VOORBEELDE	VOORDBEELD 1	VOORDBEELD 2
SPESIFIEK	Kry universiteitstoelating.	Verdien geld.
MEETBAAR	Volgens die eksamenraad se vereistes	R100 per maand
UITVOERBAAR	Kan jy dit doen as jy kyk na jou punte tot dusver?	Ek kan koekies bak en verkoop.
RELEVANT	Dit sal die res van jou lewe beïnvloed.	Dit sal my ma help; ek wil eendag my eie besigheid begin, so dis 'n eerste stap.
TYDGEBONDE	Die eksamen is in November.	Van volgende maand af moet dit teen die einde van elke maand gebeur.

Dink só daaraan:

S	WAT wil jy doen? (Spesifiek en meetbaar)	
M		
A	HOE gaan jy dit doen? (Uitvoerbaar) Skryf 3 goed neer wat jy kan doen om daar uit te kom.	
R	HOEKOM is dit belangrik? (Relevant)	
T	WANNEER moet dit gedoen wees? (Tydgebonde)	



STRES

EN WAT OM DAAROM TRENT TE DOEN

Begin jy soms op jou ma of jou beste vriend skree omdat jy onder soveel stres is dat jy nie kan reguit dink nie? Voel jy soms so angstig dat jy nie kan asem kry nie? Wil jy net weghardloop? Dit gebeur met ons almal.

Hier is die goeie nuus: Jy kan iets doen daaraan. Jy kan weer beheer kry. Die eerste stap is om te verstaan wat aan die gebeur is.

Ons (rasionele) gedagtes en ons (irrasionele, oorweldigende) emosies kom alles uit ons brein. Maak 'n vuus met jou duim aan die binnekant. Dit kan jou 'n idee gee van hoe die brein lyk.¹ Die agterkant van jou hand vat die plek van die agterkant van jou kop, met jou gesig voor jou kneukels. Jou gewrig is die breinstam. Die duim speel die rol van die limbiese area diep binne-in die middel van die brein. Dis die tuiste van jou emosies. Die vingers is die frontale korteks, reg bokant jou wenkbroue. Dis die tuiste van rasionele gedagtes en selfbeheersing, asook goed soos idealisme, konsentrasie, abstrakte denke en kreatiwiteit.



¹ Hierdie beskrywing het ons by dr. Daniel Siegel gekry. Hy het verskeie boeke oor die onderwerp geskryf. Gaan soek gerus sy video's op YouTube.

Die verskillende areas “praat” healtyd met mekaar: Jy kry dalk goeie nuus en verstaan dit in die frontale korteks, maar jy voel dit ook in jou maag want die limbiese area, saam met die breinstam, het ’n boodskap direk na die senuweestelsel toe gestuur.

Dinge loop verkeerd as die limbiese stelsel oorneem. Dit is die oudste deel van die brein. Toe mense in grotte tussen wilde diere gebly het, het hierdie deel van die brein hulle veilig gehou. As jy bedreig word, gaan dit oor in “veg, vlug of vries”, en alle rasonale denke is daarmee heen.

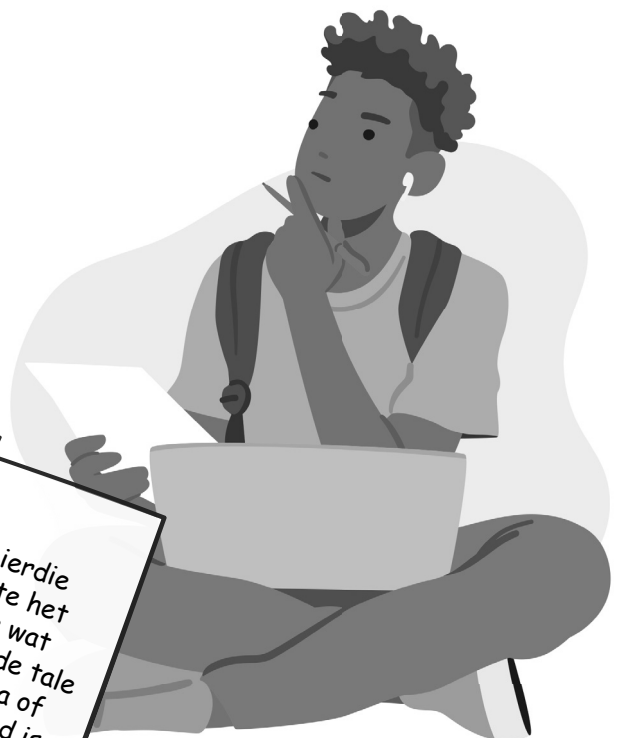
Die probleem is dat ons brein geen verskil “voel” tussen die bedreiging van iemand met ’n mes en die skrikwekkende gedagte dat jy nooit hierdie wiskunde gaan verstaan nie. Jou brein wil veg, vlug of vries: Jy wil op iemand skree, of weghardloop, of die kombes oor jou kop trek en daar bly. ’n Mens moet jou rasonale self weer in beheer kry. Hier is ’n paar idees om jou te help om dit te doen:

- ⊙ **Kyk jou vrees in die oë.** “Name it and tame it,” sê dr. Dan Siegel. Sit jou gevoelens in woorde, byvoorbeeld: “Ek is bang ek sal nooit hierdie vak regkry nie, en dat ek my familie se drome sal vernietig.” As jy eers jou vrees in woorde uitgedruk het, kan jy daarmee werk, want vir woorde, taal, moet jy die rasonale deel van jou brein inspan.
- ⊙ Kyk of jy dieselfde gevoelens ’n **ander naam** kan gee, ’n **ander etiket**. “Ek is hopeloos in wiskunde, ek sal dit nooit verstaan nie!” kan dalk verander na: “Ek verstaan nie nou hierdie punt nie. Ek moet iemand kry wat dit weer kan verduidelik.”
- ⊙ **Praat met iemand.** Kry iemand wat jy vertrou en sê vir hom of haar hoe jy voel. As jy nie so iemand het nie, dink daaraan om Lifeline of Childline te bel (sien hier onder). Dit kos niks. Hulle het mense wat opgelei is om te luister en ’n klankbord te wees.

Hulpbronne:

- ➔ Childline – Hulle het een nommer landwyd: 116 (gratis op alle netwerke). Hulle het chatrooms op hulle webblad (www.childlinesa.org.za) waar jy raad kan kry van Maandag tot Vrydag (11:00 – 13:00 en 14:00 – 18:00).
- ➔ SADAG (SA Depression and Anxiety Group) – goeie video’s en hulp op die webblad (www.sadag.org). Noodnommer: 0800 567 567.
- ➔ Lifeline – 0861 322 322, of gaan kyk op hul webblad (www.lifelinesa.co.za).

- ⊙ Kyk om jou na hoe ander mense dieselfde omstandighede beleef. Dalk kom jy agter hulle is net so gestres as wat jy is. Sodra jy **besef jou gevoelens is normaal**, sal jy al klaar beter voel.
- ⊙ **Dink mooi oor die gedagtes en oortuigings** wat jou so laat voel. Miskien dink jy: “Daardie onderwyser haat my. Sy gaan my nooit laat deurkom nie.” Vra jouself af: “Is dit regtig waar? Is dit die enigste verduideliking?” Kan jy absoluut seker wees dis hoekom jy die toets gedop het? Het jy regtig so hard as moontlik probeer om vir daardie onderwyser jou beste werk te lewer?
- ⊙ **Doen iets daaraan.**
 - Vra die beste leerder in die vak waarmee jy sukkel om vir jou ’n halfuur van hulle tyd per week te gee. Mense hou daarvan om goed te verduidelik wat hulle geniet, so vat ’n kans!
 - Om ’n plan te hê is verreweg die beste manier om aanhoudende spanning te hanteer. Werk ’n rooster uit vir jou week en hou daarby. Leer hard vir minstens twee ure per dag. (Daar is praktiese raad hieroor in die afdeling oor tydsbestuur en in die afdeling oor effektiewe studie op [bladsy 26.](#))
- ⊙ **Dink aan drie goed waarvoor jy dankbaar is.** Selfs op slegte dae is daar goeie dinge in ons lewens – ’n warm trui as dit koud is; ’n ma wat jou ’n drukkies gee; ’n blom wat jy langs die pad raaksien. Baie navorsing wys ’n verband tussen dankbaarheid en geluk. Probeer dit.



Hier is 'n raamwerk om jou te help dink oor wat jou bekommer:

Wat presies is dit wat my pla?

Kan ek dit 'n ander etiket gee, m.a.w. op 'n ander manier daarna kyk?

Is daar iemand wat ek vertrou met wie ek kan praat?

Het ander mense dieselfde probleem? Hoe hanteer hulle dit?

Glo ek iets oor die situasie of oor myself wat die bekommernis erger maak?

(Byvoorbeeld: My onderwyser haat my; ek sal nooit hierdie vak verstaan nie; my kêrel/meisie is besig om my te verneuk.)

Is ek absoluut seker dis waar? Kan daar 'n ander verduideliking wees vir wat gebeur?

Wat kan ek doen om die situasie te verander?

Moet ek dalk kontak maak met iemand by Lifeline? Hoekom nie?

Drie dinge waarvoor ek vandag dankbaar is:

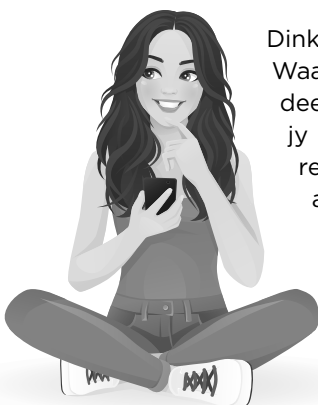
TYDSBESTUUR: DIE LEWE IN DIE ALGEMEEN

TYDROOSTERS EN TE-DOEN-LYSIES

Voel jy só oorweldig deur al die goed wat jy moet doen dat jy net 'n kombes oor jou kop wil trek? Dis baie verstaanbaar. As jy regtig álles gee in jou senior skooljare, gaan jy onder druk wees soos nooit tevore nie.

Dit beteken tyd is kosbaar. 'n Mens beter dit met aandag hanteer en dit nie vermors op goed wat nie regtig saak maak nie. Aan die ander kant, moenie tyd en energie mors deur aanhoudend te stres nie. Dit is moontlik om alles gedoen te kry. Ja, jy kan!

Kom ons kyk hoe.



Dink aan die afgelope week. Waarop het jy jou tyd spandeer? Op weksoggende was jy by die skool. Wat van die res van die tyd? Skryf dit alles neer. Hier is 'n voorbeeld (jou tydsindelings gaan dalk anders wees):

Voorbeeld

My tydrooster

	MAANDAG
06:00–06:30	Lees/skryf/oefen
06:30–7:30	Maak reg en kom by die skool
7:30–14:30	Skool
14:30–16:00	Netbal
16:00–17:00	Kom by die huis
	Huispligte/werkies vir jou ma
17:00–18:00	Leer/ huiswerk
18:00–18:30	Vrye tyd
18:30–19:00	Aandete
19:00–20:30	Leer/huiswerk
20:30–22:00	Vrye tyd
22:00–06:00	Slaap

My tydrooster

TYD:	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRYDAG	SATERDAG	SONDAG

- ⊙ In die senior grade op skool moet jy beplan vir **ten minste twee en 'n halfuur studietyd** elke weksdag, insluitende Vrydag, en sowat twee uur ekstra oor die naweek. Jy sal nog meer tyd nodig hê gedurende toetsreeks en eksamens. Blok daardie ure eerste uit.
- ⊙ In die voorbeeld op [bladsy 8](#) neem netbal 'n uur en 'n half in beslag. Dit sal twee keer 'n week wees en party Saterdag. Wil jy aan sport deelneem? In die koor sing? Deel wees van die debatspan? Vul die tyd in op jou rooster.
- ⊙ Ons het 'n halfuur ingeglip vroegoggend. Jy kan natuurlik later slaap, maar dink daarvoor om hierdie tyd te gebruik vir iets wat jou sal instel vir die dag: gebed, lees, oefening, skryf in 'n joernaal.
- ⊙ Saterdag en Sondag is baie minder gestruktureerd. Bou tyd in met jou vriende, tyd met jou familie, tyd om sommer net te ontspan. Dis alles belangrik om gelukkig en gesond te bly.
- ⊙ As jy eers 'n tydrooster het, kan jy 'n daaglikse te-doen-lysie maak vir studie en huiswerk. Miskien wil jy nog een maak vir ander dinge, soos jou werkies by die huis of jou rol as die organiseerder van Saterdag se sokker.
- ⊙ Een ding om in gedagte te hou terwyl jy dit doen, is die verskil tussen **belangrik** en **dringend**.

Voorbeeld

<i>Te doen (skool)</i>	Belangrik	Dringend	<i>Te doen (nie skool nie)</i>	Belangrik	Dringend
Geskeduleerde toets	X	X	Deel naweek se foto's	X (vriendskap is belangrik)	
Môre se huiswerk	X	X	Inkopies doen vir my ma	X	X
Maak tydrooster	X		Tyd op TikTok/Instagram		
Boodskappe stuur tussen jou en 'n vriend oor huiswerk		X	Reël Saterdag se sokker (jy is kaptein)	X	Net as dit Vrydag is en dis nie gedoen nie
Lees hoofstuk in Engels voorgeskrewe boek vir volgende week	X		Huistakies (skoonmaak, winkels toe gaan)	X	X

- ⊙ Maak jou eie lysies soos dié hier bo. Jy dink dalk ander dinge is belangrik en/of dringend, en jy sal natuurlik baie ander goed hê wat jy wil doen.
- ⊙ Nou:
 - Sit die items wat twee sterre gekry het (belangrik EN dringend) boaan jou te-doen-lys.
 - Volgende kom alles wat belangrik is, maar miskien nie só dringend nie.
 - Dan dié wat dringend is, maar nie eintlik belangrik nie.
 - Goed wat nie belangrik óf dringend is nie, moet eintlik niks van jou kosbare tyd kry nie.

TYD WAT JY NIE GEWEET HET JY HET NIE

Jy het dalk klein stukkies tyd wat jy nie eens weet jy het nie. As jy bus of taxi ry skool toe, kan jy potgooie aflaai om na te luister; pouses kan gebruik word vir klubs; jy kan gou 'n ent gaan draf voor aandete; die halfuur voor slaaptyd kan wees wanneer jy die joernaal skryf wat jy nog altyd beplan het.

Daar is genoeg tyd in elke dag as jy dit beplan en dit versigtig gebruik. Ontspan, dit kan gedoen word.

DIE VERLEIDING VAN SOSIALE MEDIA



Sosiale media kan fisies verslawend wees, want jou brein reageer daarop op dieselfde manier as op dobbel of dwelms. As jy 'n "like" kry, of watter reaksie ook al, aktiveer dit die beloningsentrum in die brein – dieselfde soort chemiese reaksie as wat kokaine veroorsaak.² Hierdie beloningsentrum is op sy aktiefste wanneer ons oor onself praat. In die werklike lewe praat mense omtrent 30% tot 40% van die tyd oor hulself. Op sosiale media praat mense soveel as 80% van die tyd oor hulself. As jy dan positiewe terugvoer kry, word die beloningsentrum verder geaktiveer ... en jy wil dit weer en weer hê.

Verslaving aan sosiale media lyk soos enige ander verslawing:

- Dit verander jou buie.
- Dit word al waaroor jy kan dink.
- Jy kry fisiese en emosionele onttrekkingssimptome as dit weggeneem word.
- Dit veroorsaak konflik met die mense om jou.
- Jy kan nie ophou nie – selfs al probeer jy, val jy keer op keer terug daarin.

Die probleem vir 'n student, natuurlik, is dat dit jou tyd opeet. Jy tel jou foon op en voor jy weet

waar jy is, is nog 'n uur van jou lewe verby. Dit meng ook in met verhoudings in die werklike wêreld. 'n Paar eenvoudige stappe wat dit kan teenwerk:

- Skakel klank-kennisgewings af. Kyk slegs na sosiale media in tye gemerk "vrye tyd" op jou tydrooster.
- Sit jou foon weg as jy studeer.
- Sit jou foon weg vir etes en familietyd.
- Sit die klank af as jy gaan slaap.

Die eienaars van die sosiale media platforms bestee biljoene om hulle so aantreklik en verslawend as moontlik te maak. Moenie dink jy is swak of nikswerd as jy ingetrek raak nie. Onthou die Alkoholiste Anoniem leuse: Een dag op 'n slag. Net vir vandag: Bly in beheer.



² <https://www.addictioncenter.com/drug/social-media-addiction/>



Gesonde liggaam

KOS



Kos is vir jou liggaam wat petrol of diesel vir 'n motor is: die brandstof wat dit laat beweeg. Maar jy moet die REGTE brandstof ingooi. As jou kar diesel nodig het, sal petrol nie werk nie. Dieselfde geld vir jou liggaam. Jy het die REGTE kos nodig om gesond te bly en om die energie te hê om alles te doen wat jy wil doen.

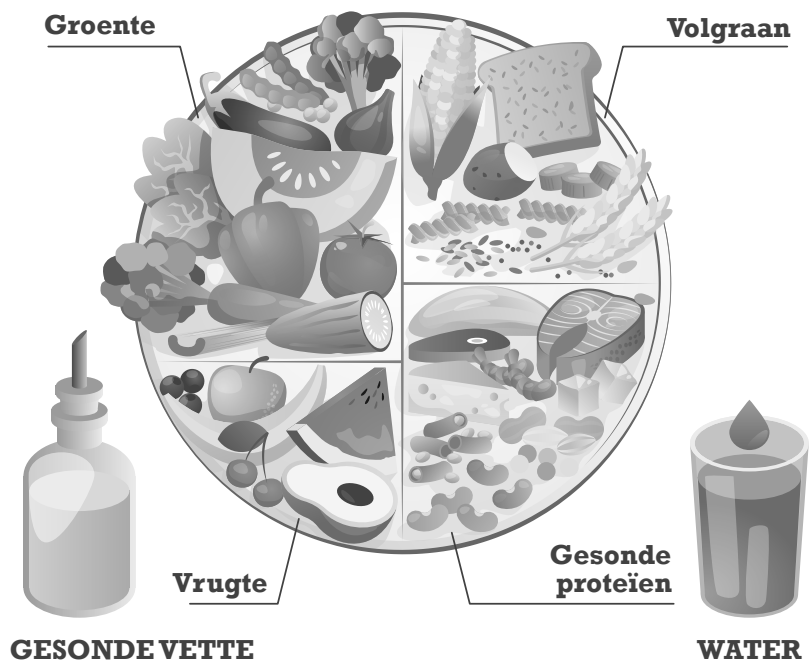
Daar's een groot verskil tussen 'n motor en jou liggaam: Jy kan nie 'n motor oorvol maak nie, maar jy kan wel jou maag oorvol maak. As jy meer kalorieë inneem as wat jy gebruik, sal die ekstras omsit in vet. Mettertyd kan oorgewig suikersiekte (diabetes) veroorsaak. Leer nou goeie gewoontes aan voor jy op daardie paadjie beland.



- ⊙ Eet elke dag 'n verskeidenheid soorte kos uit al drie voedselgroepe: proteïen, vrugte en groente, en stysel.
- ⊙ Kyk na die prentjie: Die helfte van elke maaltyd behoort groente en vrugte te wees. Aartappels is stysel, nie groente nie. Eet meer groente en vrugte as enigiets anders – dit beskerm jou teen siekte.
- ⊙ Eet stysel by elke maaltyd. Kies bruinbrood en bruinrys eerder as wit: dit sal jou langer versadig hou.

- ⊙ Vet/olie moet net 'n baie klein deel wees van wat jy eet. Oppas vir wegneemkos – dit het dikwels heeltemal te veel vet en sout. Probeer om nie diepgebraaide kos te eet nie, want dit bevat baie olie.
- ⊙ Eet so gereeld as moontlik. Eet kleiner maaltye meer dikwels, en eet vrugte of jogurt/maas tussenin. Moenie een groot maaltyd per dag eet nie; veral nie in die aand net voor jy bed toe gaan nie.
- ⊙ Ontbyt is belangrik. 'n Sny bruinbrood of 'n bakkie hawermout of mieliepap saam met 'n vrug en 'n glas melk sal jou deur die dag kry.
- ⊙ Lekkers en gaskoeldrank sal jou “hoog” maak op suiker, en 'n bietjie later totaal pap laat voel. Bly weg daarvan. Dit voed nie die liggaam nie, en té veel sal jou vet maak.

GESONDE BORD KOS



OEFENING

As jy nooit jou kar gebruik nie, sal die battery pap word en die bande uitmekaar val. Net soos 'n kar is ons liggame gemaak om te beweeg. Vind 'n soort oefening wat jy geniet, soos stap, draf, dans of sport speel, en doen dit minstens drie keer per week, ongeveer 'n halfuur op 'n slag. Maak dit 'n gewoonte en hou dit vol dwarsdeur jou lewe.



Oefening is ook nodig om jou brein goed te laat werk. Die neurons, die klein senuweeselletjies waaruit die brein bestaan en waarmee ons dink, word gestimuleer as jy oefen en dan werk hulle beter; jy kweek in die proses ook meer van hulle, wat dit dan makliker maak om te leer.

SLAAP



Jou brein het slaap nodig om gifstowwe uit te skei, en om homself te "was" ná die dag. Slaap help jou ook om te onthou wat jy geleer het, al klink dit dalk snaaks. Jy het tussen sewe en nege ure slaap

nodig per nag. Vorm 'n roetine.

Gaan elke aand op dieselfde tyd bed toe en doen dieselfde goed voor jy slaap. Moenie op 'n skerm lees nie - die blou lig maak jou brein wakker.

Om jou te help om nuwe gewoontes te vorm, kan jy 'n dagboek hou:

Voorbeeld

Weeksbeplanner

Maandag	
Ontbyt	Piesang, bruinbrood, tee met melk
Middagete	Toebroodjie met grondboontjebotter
Aandete	Pap, tamaties, wors
Oefening	Skool toe en terug gestap, 20 min elke keer
Slaap	21:30-05:30 8 ure
Nota vir die toekoms	Nie genoeg vrugte en groente nie



Weeksbeplanner

Datum:

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrydag	Saterdag	Sondag
Nota vir die toekoms							
Slap							
Oefening							
Aandete							
Middagete							
Ontbyt							



Gesonde verhoudings

KIES JOU VRIENDE



Het jy al ooit 'n swerm ganse gesien vlieg?³ Hulle maak 'n groot V, elkeen in die “slipstream” van die een voor hom ('n ruimte waar daar laer druk is of minder turbulensie). Fietsryers doen dit ook om dit makliker te maak en om vinniger te kan ry. Navorsers reken dat die ganse in hierdie formasie sowat 70% verder vlieg in 'n gegewe tyd as wat een enkele voël sou vlieg.

Hier is 'n vraag vir jou: Vlieg jou vriende in dieselfde rigting en na die dieselfde eindpunt as jy? Deel hulle jou doelwitte, jou waardes, jou prioriteite? As die antwoord ja is, sal julle mekaar ondersteun, en julle sal almal verder kom met minder stres en minder moeite.

Aan die ander kant – as julle in verskillende rigtings mik, sal jy aanhoudend teen die vloei van hulle energie moet baklei. Jy sal jouself doodmoeg maak en dalk nooit by jou doelwit uitkom nie omdat die krag van die groep jou van koers af dwing.

3 Aangepas uit Lanette Hattingh en Heinrich Claassen, *Natuurwysheid uit Afrika*.

Kyk weer na jou visiebord en die doelwitte wat jy gekies het. Dink mooi daarvoor na. (Ons het 'n paar voorbeelde ingevul, maar joune kan en sal anders wees.)



My doelwitte

Matriekpunte sodat ek verder kan studeer

Wees gesond en fiks

My vriende se doelwitte



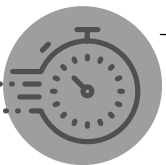
My waardes

Harde werk

Neem verantwoordelikheid

Wees goed vir ander mense

My vriende se waardes



My prioriteite

My familie

My skoolwerk

My vriende se prioriteite

Jy kom miskien al 'n lang pad saam met hierdie vriende. Jy gaan dit nie sommer skielik beëindig nie. Dink net 'n bietjie na oor die rol wat verskillende mense in jou lewe speel. Miskien wil jy minder tyd saam met party van hulle deurbring en uitreik na ander wat nie tot nou toe deel was van jou sirkel nie.

DINK NA OOR DIE LIEFDE, en OOR SEKS

DESIDERATA

Go placidly amid the noise and the haste, and remember what peace there may be in silence. As far as possible, without surrender, be on good terms with all persons.

Speak your truth quietly and clearly; and listen to others, even to the dull and the ignorant; they too have their story.

Avoid loud and aggressive persons; they are vexatious to the spirit. If you compare yourself with others, you may become vain or bitter, for always there will be greater and lesser persons than yourself.

Enjoy your achievements as well as your plans. Keep interested in your own career, however humble; it is a real possession in the changing fortunes of time.

Exercise caution in your business affairs, for the world is full of trickery. But let this not blind you to what virtue there is; many persons strive for high ideals, and everywhere life is full of heroism.

Be yourself. Especially do not feign affection. Neither be cynical about love; for in the face of all aridity and disenchantment, it is as perennial as the grass.

Take kindly the counsel of the years, gracefully surrendering the things of youth.

Nurture strength of spirit to shield you in sudden misfortune. But do not distress yourself with dark imaginings. Many fears are born of fatigue and loneliness.

Beyond a wholesome discipline, be gentle with yourself. You are a child of the universe no less than the trees and the stars; you have a right to be here.

And whether or not it is clear to you, no doubt the universe is unfolding as it should. Therefore be at peace with God, whatever you conceive Him to be. And whatever your labors and aspirations, in the noisy confusion of life, keep peace in your soul. With all its sham, drudgery and broken dreams, it is still a beautiful world. Be cheerful. Strive to be happy.

By Max Ehrmann © 1927⁴

⁴ Daar is verskeie weergawes van hierdie gedig met musiek op YouTube. Spandeer vier minute en luister na een van die weergawes; dis baie mooi.

Om verlief te raak ... en dan nie meer nie

Wees eers lief vir jouself



Desiderata is 'n pragtige gedig met 'n boodskap in elke reël. Kom ons kyk net na die tweede laaste paragraaf:

You are a child of the universe, no less than the trees and the stars. You have a right to be here.

Dis waar alle liefdesverhale behoort te begin: by aanvaarding van, en liefde vir, jouself. Jy het waarde, eenvoudig omdat jy hier is. *You are a child of the universe, no less than the trees and the stars.*

Net as jy lief is vir jouself, kan jy regtig liefde gee en liefde ontvang van iemand anders.



Kan jy aan nog tekens dink wat jou laat besef iemand is lief vir jou? Skryf dit neer.

Pas dit nou toe op jou gedagtes oor jouself. Kan jy sê: "Ek is goed vir myself; ek aanvaar myself; ek vertrou myself ..."?

Baie van ons kan nie. Ons dink ons verdien nie die beste nie; dat ons simpel of nutteloos of op een of ander manier "sleg" is. Ons dink ons is nie so goed soos ander mense nie, wie hulle ook al is.

Kyk na 'n reël vroeër in die gedig: "If you compare yourself with others, you may become vain or bitter, for always there will be greater and lesser persons than yourself." Moenie vergelyk nie. Wees net jouself. "You are a child of the universe, no less than the trees and the stars." Nie alle bome is hoog nie, nie alle sterre is ewe helder nie. Vrugte-bome dra nie almal dieselfde vrugte nie. Elkeen het die reg om hier te wees en om te wees wat dit is. "Beyond a wholesome discipline, be gentle with yourself."

Om verlief te raak



Verlief raak is wonderlik. Minstens vir 'n rukkie voel dit asof daar nie 'n "jy" en "iemand anders" is nie, daar is net "ons". Jy wil heeltyd by hom of by haar wees, en jy begin boodskappe stuur die oomblik as julle uitmekaar gaan. Jy dryf in 'n waas deur die tyd.

Geniet dit. Geniet elke oomblik.

Maar daar is twee goed wat jy jouself moet afvra as jy alleen is en helder kan dink:



Om die eerste vraag te antwoord, kyk weer na die lys wat ons hierbo gemaak het. Hierdie persoon gee jou hartkloppings en slaan jou asem weg, maar ... Wil hulle die beste vir jou hê? Aanvaar hulle jou? Is hulle goed vir jou; eerlik met jou? Luister hulle werklik na jou? Vertrou julle mekaar?

Let op vir gevaartekens.



Jaloesie is nie 'n kompliment nie. Dit wys 'n gebrek aan vertroue.



Terg en lag kan heerlik wees, maar dit moet jou nie ongemaklik of seer maak nie.



As julle by ander mense is, behoort jou maat trots te wees op jou; vir jou ruimte gee om te praat en met respek te luister. As hulle hul intieme kennis van jou gebruik om te probeer slim en snaaks wees, en jou in die proses seermaak, is dit nié oukei nie.

Verhoudings eindig ongelukkig dikwels op lelike maniere. As jou maat begin lieg of jou verneuk, onthou net: Jy is nie verantwoordelik vir iemand anders se keuses nie. Leuens en verneukery is besluite wat hulle neem. Dit is hulle saak en hulle verantwoordelikheid. Jy is wie jy is. As hulle dit nie na waarde skat nie, is dit nie jou fout nie.

Jy is natuurlik verantwoordelik vir jou eie optrede en woorde. As jy kwaad en seergemaak is, moenie op 'n manier reageer waaroor jy agterna gaan skaam en jammer wees nie. Dink na oor jou waardes, oor die soort mens wat jy graag wil wees. Vind dan iemand wat daardie waardes deel.

Jy kan nie iemand verander wat lieg en verneuk nie, maar jy kan 'n maat kies wat nie lieg en verneuk nie.

Die eerste keer wat iemand jou fisies seermaak, loop weg EN VERTEL IEMAND ANDERS WAT VIR JOU AS 'n GETUIE KAN OPTREE. Moenie wegkruip nie. Dis nie jy wat moet skaam wees nie. Jou maat sal waarskynlik terugkom, smek dat jy hom moet vergewe en oor en oor belowe dit sal nooit weer gebeur nie. Gaan terug na jou "getuie" en vra hulle raad; hulle het jou gesien net ná dit gebeur het. Sou hulle jou weer by hierdie persoon wou sien?

Liefde word geken aan sorg en omgee, NIE aan geweld en magspeletjies nie.

Om die tweede vraag te antwoord, naamlik of die verhouding jou visie vir jou toekoms ondersteun, moet jy nadink oor die meisie/kêrel se waardes; wat vir hulle belangrik is in die lewe, hulle drome vir hulself. Pas dit by joune? Langtermynplanne hang af van wat hierdie maand en hierdie jaar gebeur. As die nuwe kêrel glad nie belangstel om te studeer nie, en jy het 'n ingenieursgraad op jou visiebord, gaan dit nie werk nie; nie eens vir ses maande nie, want hy gaan jou dalk die matriek wiskundepunt kos wat jy nodig het om tot die kursus toegelaat te word. Dit maak saak, selfs al is dit net 'n "tienerromanse".

Seks

'n Baie groot deel van verlief raak is natuurlik die fisiese aantrekkingskrag. Jy wil kyk, en soen, en vat ...

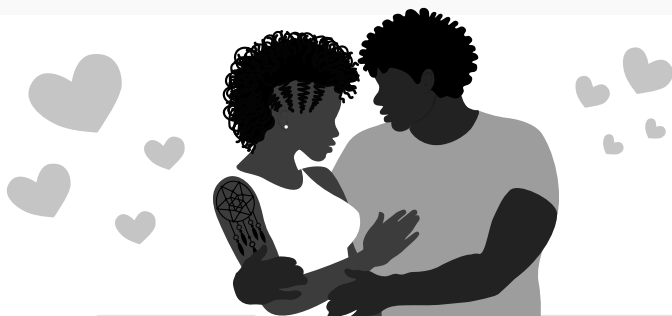
Dis wonderlik, maar ... hanteer versigtig. Seks is belangrik, veral as dit jou eerste treë op die pad is. Dit kan enorme emosionele en fisiese gevolge hê. Maak seker dat wat jy ook al doen die gevolg is van 'n doelbewuste besluit wat jy geneem het toe jy alleen was, met helder gedagtes, nie onder die betowering van 'n soen nie.

Besluit vir jouself wat is oukei en wat is nie, en hoekom. As jy 'n vriend het wat jy vertrou, praat dit deur (ernstig, nie net om saam daaroor te giggel nie). Wat is jy gewillig om te doen? Wat wil jy nie doen nie? Wat as hy/sy iets wil hê wat jy nie wil hê nie?

Moenie val vir die argument "As jy my liefhet, sal jy dit doen" nie (wat "dit" ook al is.) Nee. As jou maat JOU liefhet, sal hy of sy nie probeer om jou te oorreed om iets te doen wat jou ongemaklik en ongelukkig maak nie.

Afgesien van hoe ver jy sal gaan, moet fisiese intimiteit altyd dieselfde "reëls" volg wat geld vir liefde in die algemeen. Dit moet die verhouding bou en julle nader aan mekaar bring. As julle mekaar môre sien, moet nie een van julle kwaad of skaam wees nie.

Dit word gesê dat mans liefde gee om seks te kry, en vroue seks gee om liefde te kry. Moenie daardie ou wees nie. Moenie daardie meisie wees nie. Maak seker dat die liefde en die seks inpas by hoe julle albei juisself gee en deel.



As jy onseker is oor hierdie hele onderwerp, gaan soek raad.

- Bel Childline (116, gratis op alle netwerke; www.childlinesa.org.za), of
- Kontak Lifeline (www.lifelinesa.co.za; 0800 567 567), of
- stuur 'n "pls call me" vir loveLife (www.lovelife.org.za): Vodacom *140*0833231023#, MTN *121*0833231023#, Cell C *111*0833231023#.

Al hierdie organisasies het sentrums dwarsoor die land met baie goeie raadgewers wat in jou eie taal met jou sal kan gesels. Kennis is mag. Jy moet weet waarmee jy te doen het voor jy hierdie opwindende, maar komplekse, pad aanpak.

Elkeen van ons het ons eie siening en oortuigings oor die reg en verkeerd van seks. Dis jou eie saak (en waarskynlik op hierdie stadium van jou lewe jou familie s'n). Maar wat jy ook al glo is reg of verkeerd, daar is altyd **gevolge**.

Onbeskermd seks kan HIV of ander siekte beteken.

Onbeskermd seks kan lei tot 'n baba.

Kan jy daarmee saamleef? Wil jy?

Seuns – wat sal jy doen as jou meisie vir jou sê sy is swanger?

Meisies – wat sal jy doen as jy uitvind jy is swanger? Wat sal jy wil hê die pa moet doen?

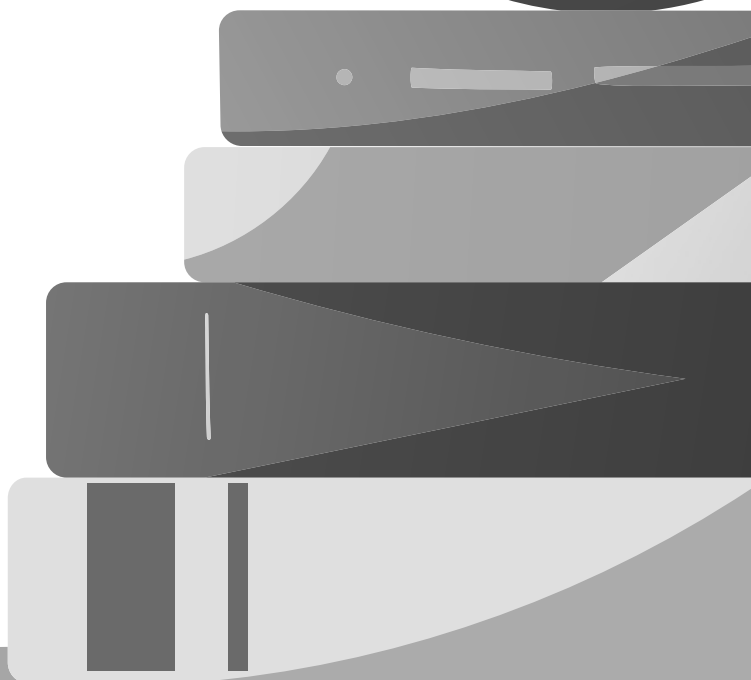
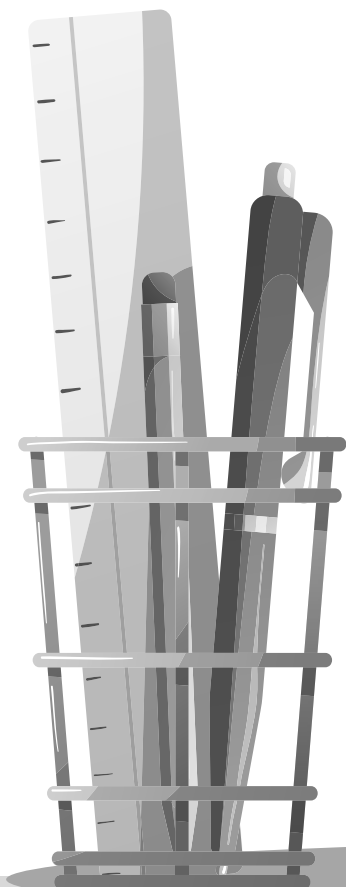
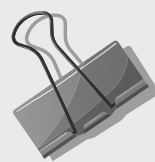
Stel jou voor dat jy 'n besluit moet neem oor 'n ongewenste swangerskap. Wat sal dit vir jou beteken? En vir jou familie?

Jy hoef nie alleen hierdeur te gaan nie. Gaan soek raad. Kontak Childline, Lifeline of loveLife (sien nommers hieronder).

'n Baba voor jy 20 is, sal jou lewe vir altyd verander. Moenie dit laat gebeur omdat jy malverlief was, of omdat jy cool wou wees, of nie die ou wou verloor nie, of iets wou hê om oor te spog nie. Afgesien van juisself, is dit totaal onregverdig teenoor die baba.

Dis 'n tyd van intense verhoudings hierdie ... wat hoogs waarskynlik nie sal hou nie. Baie min mense bly in die langtermyn by hul skoolleefdes. Geniet elke oomblik, maar moenie jou hele toekoms op die spel plaas nie. Jy sal nog baie keuses hê. Wees gereed vir hulle ook.

DIE WERK WAT JY HIERDIE JAAR MOET DOEN



Werk met INLIGTING

Inligting vloei in twee rigtings:

- ➔ Na jou toe: Jy VERSTAAN deur te luister en te lees.
- ➔ Van jou af: Jy KOMMUNIKEER deur te praat en te skryf.



As jy saam met een of meer vriende in 'n groep studeer, sal hierdie vaardighede baie vinnig groei.



Luister

- ⊙ Luister is 'n aktiwiteit. As jy passief agteroor sit en die ander persoon se woorde gewoon oor jou laat spoel, gaan jy niks verstaan nie. Konsentreer.
- ⊙ Probeer om elke nou en dan vir die ander persoon te herhaal wat hulle pas gesê het, net 'n bietjie korter. (Dis wat dit beteken om 'n paragraaf te "parafraseer".) Probeer sê: "Verstaan ek reg, sê jy ...". Doen dieselfde in die klas en maak elke nou en dan 'n nota van 'n sentrale idee.



Lees

- ⊙ Die enigste manier om vlot en gemaklik te lees is om te oefen. Lees minstens 'n halfuur lank elke dag. Kry iets waarin jy belang stel, soos sport of TV-sterre of vandag se nuus of kosmaak of tegnologie, en google dit. Lees hele artikels, nie net sosiale media nie. LEES.
- ⊙ Soos luister, moet lees aktief wees. Aan die einde van die paragraaf, kyk op en dink: Wat is die sentrale idee? Gaan terug na die teks en onderstreep dit.
- ⊙ Volgende soek jy die ondersteunende argumente of verduidelikings. Nommer hulle, as dit sal werk. (As jy jou handboek wil oppas, kry klein post-it plakkers om op die bladsy te plak en maak jou notas daarop. 'n Perfek-skoon handboek aan die einde van die jaar is nie iets om op trots te wees nie. Dit beteken jy het dit nie gebruik nie.)
- ⊙ Soek op en/of vra iemand as jy iets nie verstaan nie.



Praat

- ⊙ Omtrent almal van ons is senuweeagtig as ons voor mense moet praat. Probeer om nie aan jouself te dink nie, maar aan jou boodskap en jou gehoor. Wat presies wil jy oordra? Hoekom wil jy dit vir hierdie groep of hierdie persoon sê?
- ⊙ Berei altyd goed voor. Maak duidelike notas vir iets soos 'n "mondeling". Selfs al wil jy net 'n vraag vra in die klas, dink 'n oomblik na. Wat is die hoofpunt wat jy wil maak? Hoe gaan jy begin?



Skryf

- ⊙ Skryf begin by lees. As jy nie lees nie, sal jy nooit goed skryf nie, veral nie in 'n tweede taal nie.
- ⊙ Beplan voor jy begin. Wat is jou hoofpunt? Hoe gaan jy dit ondersteun? Waar gaan jy begin? Het jy 'n einde in gedagte? Sit terug en dink na. Praat met jouself, of maak 'n paar notas.
- ⊙ Skryf eenvoudig. Hou die sinne kort. Moenie te veel byvoeglike naamwoorde gebruik nie.
- ⊙ Lees die hele stuk weer as jy klaar is, miskien selfs hardop. Jy sal herhalings en onduidelikheid gou hoor.
- ⊙ Oefen. Skryf opsommings van artikels en stories wat jy lees. Hoe meer jy skryf, hoe beter sal jy skryf.
- ⊙ Deel skryfwerk in jou studiegroep en "merk" dit vir mekaar. Die onderwyser het nie tyd om elke dag opstelle na te sien nie, maar jy het die oefening en die terugvoer nodig.

Liggaamstaal

Ons deel almal een belangrike taal, maar miskien het jy dit nog nooit 'n naam gegee nie: liggaamstaal.

Kom ons doen 'n vinnige oefening. Sonder om te praat, wys vir die persoon langs jou

- ⊙ Jy is kwaad
- ⊙ Jy gee om dat hulle hartseer is
- ⊙ Jy is gefassineer deur wat hulle vir jou vertel.

Selfs al word niks gesê nie, weet jy wanneer iemand kwaad is; jy kan dit aanvoel as jy nie welkom is in 'n groep nie en jy weet as die oulike persoon in die gang in jou belangstel. (Dis ook hoekom emoji's werk.)

Daar is goeie navorsing wat wys dat tot 90% van wat ons "hoor" en "sê" sonder enige woorde gebeur.

Wees bewus daarvan.

As jy praat en die ander persoon vou haar arms, kyk af en begin speel met 'n knoop, hou op praat en vra: "Wat is dit wat ek sê wat jy nie van hou nie?"

As jy luister, draai na die spreker en kyk vir hom of haar. Reageer – glimlag as iets snaaks is, skud jou kop, doen wat ook al reg voel. Moet dit nie oordoen en gekke maak van julle albei nie, maar wys dat jy belangstel en regtig luister. Dis baie moeilik om aan te hou praat as jy geen reaksie kry nie.

Oefening vir studiegroep

1. Elkeen lees 'n bladsy van jul voorgeskrewe letterkundeboek vir homself.
2. Vra en verduidelik moeilike woorde of begrippe vir mekaar.
3. Een persoon vertel vir die ander wat julle gelees het.
4. Die ander gee vir die spreker terugvoer: "Nou verstaan ek!" of "Nee, dis nie wat die ou in die storie bedoel het nie!" of "Ek het gedink die belangrikste ding is ..."
5. Let op wanneer jy "verkeerd hoor", wanneer jou vriend sê: "Nee, dis nie reg nie, nee."
6. Gee terugvoer oor liggaamstaal: "Jy het aanhoudend jou kop geskud – ek het gedink jy stem nie saam nie", of "Jy het nie na my gekyk nie (of aanhoudend na jou foon gekyk) terwyl ek gepraat het – ek dag jy is verveeld."
7. Maak saam opsommings. Vra vir mekaar: "Hoe sal ons dit stel sodat dit kort en duidelik is?"

Digitale GELETTERDHEID

Hoe gouer jy leer om rekenaars te gebruik, hoe makliker en meer suksesvol gaan jou lewe wees. Moenie bang wees nie – almal moes leer, en dis eintlik baie maklik. Die maatskappye agter die programme wil hê jy moet dit gebruik, dus maak hulle dit maklik. YouTube en Google sal gou jou beste vriende word.

'n Paar wenke:

- Bring tyd deur met 'n rekenaar. Die enigste manier om te leer is om te doen – en foute te maak! Vind 'n rekenaar wat jy vir 'n uur of twee kan gebruik, drie keer per week. Probeer die biblioteek, vra 'n vriendelike onderwyser, of miskien selfs jou ouer se werkgewer.
- Wees geduldig met jouself. Om te begin is altyd moeilik.
- Moenie bekommerd wees nie, jy kan nie die rekenaar breek nie (moet dit net nie teen die muur gooi nie.) Jy het altyd 'n UNDO-knoppie, of eenvoudig DELETE, of BACKSPACE.
- Die programme wat jy die meeste gaan gebruik is WORD, EXCEL en later POWERPOINT. Begin met WORD. Vra iemand om vir jou te wys hoe om 'n nuwe dokument oop te maak. Begin tik. Leer ken die sleutelbord. Vind uit hoe om paragrawe en hoofletters te maak. Jy sal gou verder gaan as dit.
- Volgende, vind 'n webblaaiër (“web browser”) en maak dit oop. Dit sal waarskynlik Edge, Google Chrome of Firefox wees. Klik in die soekboksie en tik: “Hoe om WORD te gebruik”. (As die program nie gestel is vir Afrikaans nie, werk in Engels – jou vrae en hulle antwoorde gaan eenvoudig wees.) Jy kan selfs vra: “Hoe om 'n rekenaar te gebruik.” Jy sal wonderlike goed kry.
- Moet nooit bang wees om te vra as jy vashaak nie – iemand anders, Google of selfs ChatGPT of Bard. 'n Mens kan selfs tik “Hoe om hoofletters te maak” en jy sal 'n antwoord kry.
- Hou aan werk daaraan. Moenie moed verloor nie, jy SAL dit leer.



Om goed te kry

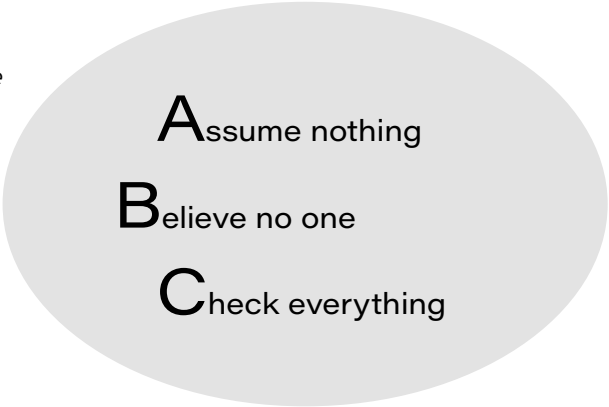
Die internet is 'n skatkis van inligting – as jy dit kan kry. 'n Paar wenke:

- Jy hoef nie volsinne of korrekte grammatika in die soekboksie te gebruik nie. “Lughawe Durban” sal vir jou 'n reeks antwoorde gee.
- As jy soekwoorde kies, dink aan woorde wat in die artikel sal wees wat jy soek. “Datums Tweede Wêreldoorlog” gaan dalk nie vir jou 'n antwoord gee nie – gebruik eerder “Tweede Wêreldoorlog het begin”, of vra die vraag: “Wanneer het die Tweede Wêreldoorlog begin?”
- Hou dit spesifiek. In Covid-navorsing sal “Delta-variant” vir jou 'n vloedgolf artikels gee. “Delta-variant entstof” is meer spesifiek, en “Delta-variant entstof effektiwiteit” nóg meer.
- Soek na paadjies wat van een ding na die volgende lei. “Delta-variant entstof effektiwiteit” sal waarskynlik artikels lys met die naam van prof. Salim Abdool Karim en die instituut waar hy werk. Dan kan jy dit soek om verdere inligting te kry.

Om inligting te beoordeel

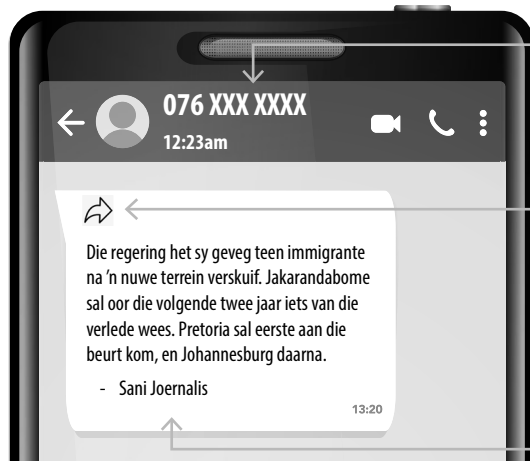
'n Baie belangrike deel van digitale geletterdheid is die vermoë om inligting te beoordeel. Moenie alles glo wat jy lees nie. Selfs al lyk 'n artikel betroubaar, kan dit verkeerde of misleidende inligting bevat. Hoe kan jy weet wat om te vertrou en wat nie?

Polisiebeamptes en joernaliste word geleer van die ABC: *Assume nothing. Believe no one. Check everything.* Moenie **aanvaar** 'n artikel deur prof. XYZ is die bewys wat jy soek nie – **check, gaan sy inligting na** in minstens nog een ander artikel. Moenie aanvaar die persoon wat 'n artikel geskryf het, het regtig met die een wat sy aanhaal gepraat nie – mense maak goed op. Moenie **believe/glo** die onderskrif by 'n foto is waar en korrek nie. Moenie 'n sensasionele WhatsApp-boodskap sommer **glo** nie, selfs al kom dit van jou beste vriend. **Gaan dit na.**



Hoe doen 'n mens dit?

Dit kom grootliks neer op gesonde verstand, en om eers na te dink voor jy iets glo. Voor jy 'n boodskap aanstuur of 'n opinie aanhaal, kontroleer dit eers sodat jy nie 'n gek van jouself maak nie.



- Ken jy die nommer? Wie is dit?
- Baie keer aangestuur
Rooi vlag – jy kan nie meer weet waar dit oorspronklik vandaan kom nie
- Google die skrywer. Is hulle geloofwaardig?

Wees baie versigtig as jy gevra word om op 'n skakel te klik. Dit kan maklik “phishing” wees, waar die oopmaak van die skakel 'n virus op jou foon/rekenaar aflaai wat jou inligting steel of deurmeekaarkap. Kyk mooi na hierdie voorbeeld:

Townbank Lopende Rekeningstaat - 20220725 - 0936

E eStaat<trix@gmail.com>
To xyz@iafrika.com

Click here to download pictures. To help protect your privacy, Outlook prevented automatic download of this picture from the Internet.

Right-click or tap and hold here to download pictures. To help protect your privacy, Outlook prevented automatic download of this picture from the Internet.

Beste Rekeninghouer

Kyk na die adres. Geen bank sal 'n eposadres hê soos trix@gmail.com nie. Druk dadelik “delete”.

Het jy 'n rekening by hierdie bank? Indien nie, druk dadelik “delete”.

Vind hierby jou e-staat. Dit word deur 'n wagwoord beskerm om jou privaatheid te verseker.

Laai e-staat af

Die wagwoord om die dokument oop te maak of wagwoordnommer wat jy gebruik het om te maak.

Moenie klik op “Laai e-staat af” nie. Dis 'n strik. Moenie eers klik op “download pictures” nie; dit is net so gevaarlik.

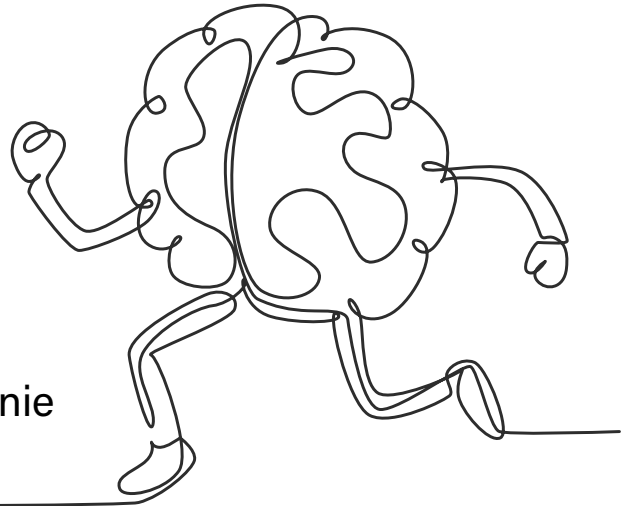
Mon 18:17

I of some pictures in this message.

Vir meer inligting oor jou kredietkaartvoordele of enige ander produk van Townbank, besoek townbank.co.za

Vriendelike groete
Die Townbank-span

Effektiewe STUDIE



Jou brein is 'n spier wat jy kan oefen, nie 'n emmer wat jy moet volmaak nie.



*Of jy die **beste** in iets kan wees of nie, jy kan altyd **beter** word daarin. Moenie sê: “O, ek sal nooit goed wees daarin nie.” Jy kan altyd beter word daarin. En een dag gaan jy agterkom hoe goed jy eintlik geraak het.*

Neil deGrasse Tyson, Amerikaanse astrofisikus (iemand wat die sterre en die planete bestudeer)

Op die oomblik is skool jou werk. Soos alle werk, is dit nie altyd maklik of lekker nie. Dis baie keer vervelig. Daar is goed wat jy dink jy nooit sal verstaan nie. Onderwysers kan jou irriteer. Skoolmaats kan jou lewe versuur.

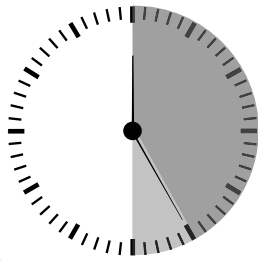
Hoe sleg vandag ook al vir jou voel, op watter manier ook al, probeer die groter prentjie in gedagte hou.

Skool is jou begin, die eerste stap op pad na 'n suksesvolle, gelukkige lewe. As jy dit goed doen, word soveel ander dinge moontlik. Moenie ingee as goed onmoontlik voel nie. Duisende ander het dit voor jou gedoen. Jy kan ook.

As dit kom by die praktiese vraag oor hoe om effektief te leer, onthou die Nike-slagspreuk: “Just do it!” Hoe meer tyd en aandag jy aan 'n stuk werk gee, hoe beter sal jy dit verstaan en onthou. Dit kan dalk selfs interessant raak! Sit die ure in en jy sal verstom wees oor wat jy kan regkry. Begin met twee goed:

- ⊙ Konsentreer in die klas. Werk in jou gedagtes saam met die onderwyser. Luister aktief ([bladsy 22](#)). Maak notas, nie net wanneer die onderwyser sê “Skryf dit neer” nie.
- ⊙ Blok jou studietyd uit op jou tydrooster ([bladsy 8](#)) en hou streng daarby.

Pomodoro-tegniek



Organiseer jou studietyd volgens die “pomodoro”-tegniek. (Francesco Cirillo, die Italianer wat dit uitgedink het, het ’n kombuishorlosie in die vorm van ’n tamatie gehad – “tamatie” is *pomodoro* in Italiaans.)

- ⊙ Stel jou foon of ’n stophorlosie vir 25 minute. Werk met gefokusde aandag vir daardie 25 minute. Alles anders is afgeskakel.
- ⊙ As die tyd om is, ontspan vir vyf minute. Doen iets lekkers, slaap gou ’n bietjie, dans op jou gunstelingliedjie.
- ⊙ Herhaal die proses nog drie keer, vir ’n totaal van twee uur.
- ⊙ Dan vat jy minstens 30 minute af. Hierdie tyd af laat jou brein toe om in “diffuse mode” te gaan, soos ’n flits wat gestel is om ’n wye, sagte lig te gooi eerder as ’n skerp, gefokusde lig. Dit help om nuwe verbindings in jou brein vas te lê vir nuwe leerwerk. Dit kan jou dalk selfs help om ’n oplossing te vind vir iets waarmee jy gesukkel het in jou fokustyd.
- ⊙ Stelle van vier “pomodoros” – 25 minute fokustyd en 5 minute ontspanning – gee ’n baie handige raamwerk om al jou werk gedoen te kry.

Aktiewe leer

- ⊙ Toets jouself aanhoudend. Maak flitskaarte met ’n vraag/probleem op een kant en die oplossing op die ander.
- ⊙ Moet dit nooit net een keer doen nie. Herhaal die feite/proses/formule tot dit vloei soos musiek. Moenie ’n huiswerkprobleem net een keer doen nie. Kies ’n paar van die belangrikstes, doen hulle weer, kyk of jy hulle in jou kop kan doen. Leer dit soos ’n liedjie.
- ⊙ Moenie net inligting herlees of onderstreep nie. Kyk na die bladsy, kyk weg, en kyk wat jy kan onthou.
- ⊙ Verduidelik die materiaal aan iemand anders (of selfs hardop aan jouself) sodat ’n tienjarige of jou ouma dit sal verstaan.
- ⊙ Wanneer jy ’n verskeidenheid tegnieke geleer het om probleme op te los, maak hulle deurmekaar en werk aan verskillende soorte probleme. Dieselfde geld as jy feite leer.

Blaai losweg deur jou boek en kies ’n probleem of ’n afdeling wat jy moet onthou. Kyk of jy dit kan oplos/onthou. As jy nie kan nie, is nog ’n pomodoro oor daardie afdeling die antwoord.

- ⊙ ’n Waarskuwing aan die sterker leerders: Dis nie genoeg om net te verstaan nie. Jy sal vergeet. Verstaan moet gekombineer word met oefening en herhaling in verskillende omgewings en vorms. Staar op van jou tafel af en gaan stap terwyl jy sleutelterme of definisies op die maat van jou voetstaple herhaal.

Bondels inligting (“chunking”)

Ons brein kan net ’n paar gedagtes of idees gelyk vashou. Aan die ander kant, ons brein soek altyd na patrone. Sit die inligting bymekaar in ’n patroon, dan kan jy baie meer onthou.

- ⊙ Gebruik vergelykings en metafore, byvoorbeeld: Die liggaam is soos ’n stad. Die slagare en are is paaie wat vragmotors met brandstof (suurstof en voedingstowwe) in en uit neem. Die paaie is streng verdeel: net vol vragmotors op slagare, net leë vragmotors op are. Maak ’n rowwe skets.
- ⊙ Teken ’n dinkprentjie (*mind map*) of ’n paar stokmannetjies.
- ⊙ Maak ’n lawwe sin met die eerste letters van wat jy moet onthou (in Engels is dit ’n *mnemonic*. Die Afrikaans is geheuehulp, maar jy kan dit maar vergeet.) Dink byvoorbeeld aan die orde waarin jy ’n algebrasom moet oplos: hakies, eksponente, maal, deel, optel, aftrek.

Haai	H	Hakies
Ek	E	Eksponente
Moet	D	Maal
Dit	M	Deel
Onthou	O	Optel
Altyd!	A	Aftrek

- ⊙ Bou ’n “onthoupaleis”, ’n gebou in jou verbeelding, en “plaas” elke ding wat jy moet onthou op ’n spesifieke plek. Dan verbeel jy jou jy loop deur die gebou en kry hulle een ná die ander.

Maak sin

Jy sal alles makliker verstaan en dit baie langer onthou as jy kan SIN MAAK daaruit, met ander woorde, dit inpas in bestaande kennis en ondervinding in jou wêreld. 'n Paar voorbeelde:

- ⊙ Kan jy insien hoe die beginsels van entrepreneurskap wat jy vir Besigheidstudies moet leer, van toepassing is op die eienaar van die kafee op die hoek?
- ⊙ Ken jy iemand wat optree soos die hoofkarakter in jou voorgeskrewe letterkundeboek? Hou jy van daardie persoon? Hoekom of hoekom nie? Hoe pas dit in by die karakter in die boek?
- ⊙ Kyk weer 'n keer na die woordsomme in wiskunde wat so onverstaanbaar lyk as jy dit die eerste keer lees. Probeer dit sien as deel van die rêrige wêreld, nie net 'n skelm poging van die onderwyser om jou uit te vang nie. Die Egiptenare het die piramiedes gebou deur dieselfde meetkunde te gebruik as wat jy vandag leer. Dis baie meer as net teorie.



Studiegroepe

'n Groep vriende wat almal wil goed doen op skool kan 'n wonderlike bron van ondersteuning vir mekaar wees. Besluit vooruit waarop elke sessie gaan fokus sodat julle nie tyd mors deur daarvoor te redeneer nie, en gebruik die tyd om goed soos die volgende te doen:

- ⊙ Die sterkste student in 'n vak (rekeningkunde/wiskunde/wetenskap) verduidelik 'n konsep aan die ander.
- ⊙ Werk saam om wiskunde probleme op te los.
- ⊙ Maak flitskaarte om die hoofpunte van 'n stuk werk vas te vang.
- ⊙ Dink toets- of eksamen vrae uit.
- ⊙ Bespreek hoe iets wat julle geleer het, inpas by die werklike wêreld waarin julle lewe.
- ⊙ Google "study group ideas" vir nog gedagtes. Oppas net – julle moet gedissiplineerd wees, sodat dit nie net 'n lekker kuier saam met jou vriende word nie!

Hulpmiddels

Google die volgende:

- ➔ *Mind maps* – Tony Buzan
- ➔ *Concept maps* – Joseph Novak
- ➔ *Thinking maps* – David Hyerle
- ➔ *Thinking hats* – Edward de Bono

Slaap en oefening



Onthou wat ons gesê het oor **slaap** en oefening ([bladsy 13](#)). Jy moet slaap. Dis wanneer die brein homself skoon was van alle gifstowwe. Hy kan nie goed funksioneer as jy nie genoeg slaap nie.



Jy moet **oefen**. Dis wanneer nuwe neurone gevorm word en nuwe kennis vasgelê word. Dans op jou gunstelingliedjie in elke vyfminuutbreek in jou pomodoros; gaan stap of draf êrens in die dag of skop 'n bal. Kry iets wat jy geniet, doen dit gereeld, en hou dit vol dwarsdeur jou lewe.

SKRYF TOETSE EN EKSAMENS MET SELFVERTROUW

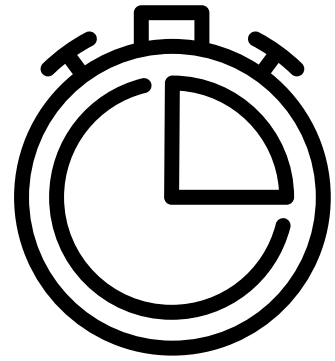


'n Paar baie praktiese wenke:

- 1 Staam vroeg op en wees meer as betyds by die venue.
- 2 Moenie met paniekerige klasmaats gesels nie.
- 3 Gaan toilet toe voor die eksamen begin.
- 4 Gaan sit, haal diep asem, fokus. Asem jou spanning uit. Jou werk is nou om op papier te sit wat jy weet, nie om jou te bekommer oor wat jy nie weet nie.
- 5 Wanneer jy die vraestel kry, lees al die vrae en kyk hoeveel punte elkeen tel. Beplan rofweg hoeveel tyd jy aan elke vraag gaan spandeer. Jy wil nie die helfte van jou tyd gee aan iets wat net 10 uit die 100 punte tel nie.
- 6 Jy hoef nie die vrae in volgorde te antwoord nie. Begin met wat jy die beste ken. Los die goed waaroor jy onseker is, vir laaste.
- 7 Gee jouself 'n oomblik om jou gedagtes te organiseer voor jy begin om 'n antwoord te skryf. Hou dit kort en duidelik.
- 8 Probeer jou handskrif duidelik hou.
- 9 Vra die toesighouer as jy iets nie verstaan nie. Hy of sy sal vir jou sê as dit iets is wat hulle nie mag sê nie. Moenie tyd mors deur te sit en wonder of jy moet vra nie; doen dit net.
- 10 Hou 'n oog op die tyd. Moenie meer tyd op een vraag/afdeling spandeer as wat dit werd is nie, anders kan jy al die punte verloor vir latere vrae omdat jou tyd om is.
- 11 Gebruik elke minuut van die beskikbare tyd. As jy vroeg klaar is, kyk weer na jou antwoorde voor jy die vraestel inhandig.

Hoe om jou tyd toe te ken

Deel die totale aantal minute wat jy het in kwarte, m.a.w. deel dit deur vier. Deel die totale aantal punte vir die vraestel in kwarte. Dan kan jy heelyd sien hoe jy vorder: as 'n kwart van die tyd om is, moet jy klaar wees met vrae wat min of meer 'n kwart van die punte tel. Halfpad deur die tyd moet jy klaar wees met vrae vir helfte van die punte, ensovoorts.



Leer uit jou uitslae

Die toets of die eksamen is verby. Miskien het jy nie die punt gekry waarvoor jy gehoop het nie. Dis nou verby. Hou op om jou daarvoor moeg te maak. Gebruik eerder jou punte as waardevolle terugvoer om jou te help om volgende keer beter te doen.

Hier is 'n riglyn vir daardie oefening:

Rede dat jy die punt verloor het	Aanpassing vir volgende keer
Jy het nie klaargekry nie.	Verdeel jou tyd in verhouding tot die punte vir elke vraag.
Jy het die vraag misverstaan.	Haal diep asem, bly kalm en fokus. Lees elke vraag twee keer voor jy begin skryf.
Jy het iets in die vraag nie verstaan nie, miskien 'n woord of 'n scenario.	Vra die toesighouer volgende keer as jy onseker is.
Jy kon nie die regte antwoord gee nie.	Gaan terug na daardie werk en maak seker dat jy dit verstaan en ken.
Jy het nie die metode/prosedure geoefen nie.	Oefen op jou eie, of vra jou studiegroep om te help. As hulle ook nie kan nie, gaan vra die onderwyser.
Jy verstaan nie die werk waaroor die vraag gaan nie.	Soos hierbo: Werk harder, op jou eie of met jou studiegroep. Vra die onderwyser as dit nodig is.
Jy dink nog steeds jy het reg geantwoord, maar jy het nie die punte gekry nie.	Kyk eerlik na jou antwoord. Het jy jou gedagtes duidelik uitgedruk? Was jou handskrif duidelik? Het jy regtig by die kern van die vraag uitgekom? As die antwoord op al hierdie vrae ja is, gaan praat met jou onderwyser en vind uit hoekom jy nie die punte gekry het nie.





BEPLAN VIR VOLGENDE JAAR EN DIE TOEKOMS

Wat jy ook al besluit vir volgende jaar,

MOENIE NET NIKS DOEN NIE.

Dis baie moeiliker om weer aan die gang te kom as jy eers gewoon is om niks te doen met geen struktuur nie.

- ☉ Doen vrywillige werk.
- ☉ Speel georganiseerde sport.
- ☉ Vind êrens struktuur.

Kies jou rigting

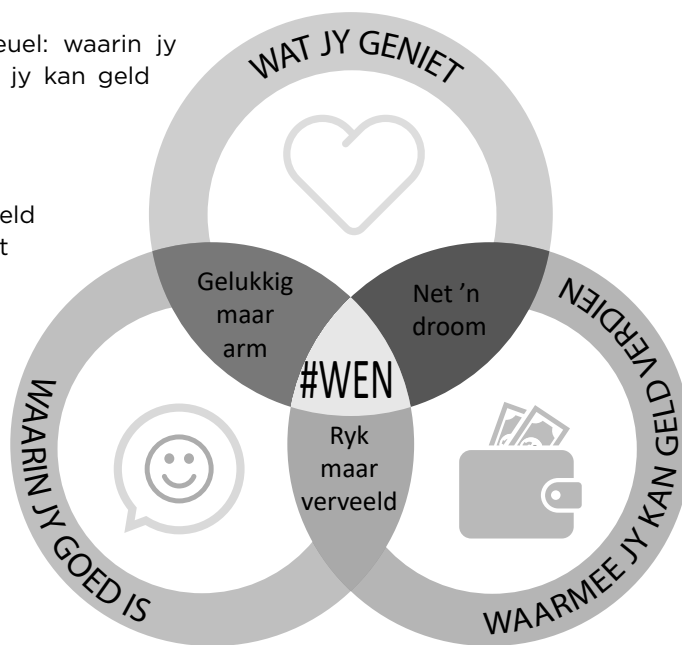


Dink aan drie sirkels wat oorvleuel: waarin jy goed is, wat jy geniet, waarmee jy kan geld verdien.⁵

Dit maak sin, nie waar nie?

- ⊙ Jy is dalk mal oor sokker. Sportsterre maak goeie geld ... Maar as jy nie *regtig* goed is daarin nie, gaan dit waarskynlik net 'n droom bly.
- ⊙ Jy is dalk baie goed in wiskunde en rekeningkunde. Finansiële mense soos ouditeurs verdien goed ... Maar as jy dit nie geniet om jou tyd met syfers deur te bring nie, gaan jy geld hê, maar verveeld wees.
- ⊙ Jy is dalk baie goed in musiek, mal daarvoor om jou instrument te speel ... Maar hoe gaan jy geld verdien daarmee? Jy kan uiteindelik gelukkig wees, maar arm.

Die ideaal, die eerste prys, is waar die drie sirkels oorvleuel om vir jou 'n #WEN te gee.



Voor jy enige besluite neem, vind 'n rekenaar met 'n internetkonneksie waar jy 'n uur of so op een of meer van hierdie webblaaie kan deurbring:

- ➔ www.careerhelp.org.za, deel van die Departement van Hoër Onderwys en Opleiding – verskeie goeie idees en nuttige skakels.
- ➔ www.pacecareers.com
- ➔ Go study, <https://www.gostudy.net> is deel van Pace Careers. Hulle het 'n uitstekende vraelys (verniet) om te kyk wat jou belangstellings is, en wat dan lei na moontlike loopbane in daardie rigtings en van daar af na plekke wat die kursusse aanbied.
- ➔ <https://www.bridge.org.za/knowledge-hub/psam/> – dis 'n uitstekende versameling van inligting en skakels na ander bronne. Die Post-School Access Map (PSAM) gee duidelike, maklik om te volg inligting oor dosyne moontlikhede, met of sonder verdere opleiding.
- ➔ SAYouth.mobi is 'n regeringsplatform om jong mense te verbind met geleenthede. 2,3 miljoen mense was in 2022 daar geregistreer en 600 000 het werk gekry via hierdie platform.
- ➔ As jy in landbou belangstel, kyk na www.foodformzansi.co.za. Jy sal wonderlike idees en inspirasie daar kry.



Kom ons begin lysies maak. Dalk wil jy dit saam met 'n paar vriende doen – ons is nie altyd die beste beoordelaars van ons eie talente en te-kortkominge nie. Saam met ander sal jy ook meer idees kan uitdink oor hoe om geld te verdien met jou talente en belangstellings. En dis baie lekkerder!


⁵ Daar is baie variasies op hierdie idee. Hierdie een kom van Cathy Sims by 'n SAGEA-konferensie in 2019.

As jy dink aan jou talente (waarin jy goed is) en jou belangstellings (wat jy geniet), dink ook aan goed buite skool of sport. 'n Paar gedagtes:



- ⊙ Hou jy van diere?
- ⊙ Is jy goed met kinders of oumense?
- ⊙ Hou jy van kosmaak?
- ⊙ Is jy die een na wie almal kom met hul probleme omdat jy so 'n goeie luisteraar is?
- ⊙ Teken jy? Ontwerp en maak klere? Doen al jou vriende se grimering vir partytjies?
- ⊙ Maak jy graag tuin?
- ⊙ Is jou selfies en ander foto's beter as enigiemand anders s'n?
- ⊙ Kan jy mense organiseer om saam te werk?
- ⊙ Kan jy goed regmaak, soos 'n stukkende pyp, 'n lig, 'n kar, 'n rekenaar?

Waar in ek goed is



Wat ek geniet



Nou: Hoe om geld te verdien. Daar is dosyne loopbaanmoontlikhede waarvan jy miskien nog nooit gehoor het nie. Kyk na die webblaaie in die boks om jou kop oop te maak. Begin deur die loopbane neer te skryf wat jy ken, soos onderwysers, dokters, bouers en ingenieurs. Dink dan verder aan die behoeftes in jou gemeenskap: kinders versorg, kosmaak vir oumense, kinders help met skoolwerk (tutor werk), mense help met IT, werk as nutsman (handyman). Gaan kyk weer na jou visiebord ([bladsy 3](#)). Hoe lyk jou droom loopbaan? Moenie jouself beperk tot wat vir jou moontlik voel nie. Hoe langer die lys, hoe beter - dan het jy meer om mee te werk.

Werk/loopbane/besigheidsidees om geld te verdien met my talente en belangstellings



Om verder te studeer



Gemiddelde prestasie bo 60%? Oorweeg dit om universiteit toe te gaan. Ons sal terugkom hierna op bladsy 35. (60% is nie 'n formele vereiste nie, maar 'n goeie aanduiding van jou kans op sukses.)

Daar is 'n hele wêreld van loopbane en besigheids-idees waarvoor jy nie 'n graad nodig het nie,

MAAR ...

Enige opleiding is beter as geen opleiding nie. 'n TVET-kwalifikasie kan jou kans om werk te kry amper verdubbel in vergelyking met 'n matrieksertifikaat.⁶

KOLLEGES VIR TEGNIESE EN BEROEPSGERIGTE ONDERRIG EN OPLEIDING (TVET-KOLLEGES)

Hierdie instellings is 'n baie goeie eerste stap in jou werkslewe.

- ⊙ Die opleiding is prakties. Jy is gereed om 'n besigheid te begin of te begin werk sodra jy klaarmaak. Baie kursusse sluit vakleerlingskappe of leerlingskappe in waar jy ondervinding kan opdoen en 'n netwerk begin bou.
- ⊙ Baie kursusse sluit entrepreneurskap in, wat dit makliker maak om self iets te begin – dink aan spyseniering, IT, skoonheid, toerisme, kinderversorging of bouwerk en konstruksie.
- ⊙ Dit is baie makliker om vir nog 'n jaar of twee in 'n gestruktureerde, “skoolagtige” omgewing te bly voor jy op jou eie voete staan.
- ⊙ Jy het net 'n graad 9- (NQF 1) sertifikaat nodig om te kwalifiseer (met wiskunde vir sommige kursusse). Jy kan natuurlik ná matriek (NQF 4) daar begin; jy sal net op 'n ander vlak begin.
- ⊙ Daar is meer as 50 kolleges landwyd met meer as 260 kampusse. Daar is waarskynlik een naby jou.
- ⊙ Dit is baie goedkoper as universiteit.
- ⊙ NSFAS-beurse (sien [bladsy 36](#)) dek ook kollegefooie.
- ⊙ As jy wil, kan jy jou kursusse kies sodat jy kan universiteit toe gaan wanneer jy klaarmaak.

UNIVERSITEITE

Vir universiteitsvrystelling (“bachelor pass”) moet jy:

- ⊙ Een amptelike taal op huistaalvlak deurkom met 40% of meer.
- ⊙ Nog 4 vakke met 50% of meer deurkom (lewensoriëntering uitgesluit).
- ⊙ Nog 2 vakke met minstens 30% deurkom.
- ⊙ 30% of meer behaal in die onderrigtaal van die universiteit.

Die sogenaamde APS of Academic Point Score word dikwels as sifting gebruik sodat die universiteit se keurders nie na elkeen van die duisende aansoeke hoef te kyk nie. Dit word bereken deur die punte op te tel wat jy kry vir elke vak (behalwe lewensoriëntering), afhangende van jou prestasie:

Prestasie (%)	APS-punt
80-100	7
70-79	6
60-69	5
50-59	4
40-49	3
30-39	2
0-29	1




(<https://bursaries-southafrica.co.za/> het baie goeie, duidelike uiteensettings van die hele stelsel.)

Verskillende universiteite het verskillende toelatingsvereistes, insluitend die minimum APS-punt. Die absolute minimum vir universiteitstudie is 21, maar baie universiteite vereis ’n hoër punt. Wiskunde is ’n vereiste vir baie kursusse, veral as dit beteken dat jy met syfers moet werk. Maak seker op die universiteit se webblad.



Universiteite is verdeel in fakulteite, min of meer soos afsonderlike skole vir verskillende velde. Party universiteite noem dit skole, soos Wits en UKZN se “School of Engineering” en “School of Education”.

Hier is ’n raamwerk om jou te laat verstaan hoe dit werk:

						
Natuurwetenskappe	Geneeskunde/ Gesondheidswetenskappe	Regte (soms deel van Sosiale Wetenskappe)	Lettere en Sosiale Wetenskappe	Ekonomiese en Bestuurswetenskappe	Landbou	Ingenieurswese
Wiskunde Fisika Chemie Biologie Statistiek	Geneeskunde Fisioterapie Verpleging Tandheelkunde	Administratief- Siviel- Straf- Handelsreg	Kunste Tale Sielkunde Sosiale Wetenskappe Opvoedkunde (soms aparte skool)	Rekeningkunde Besigheidstudies Ekonomie	Plantkunde Dierkunde Wynkunde	Argitektuur Meganiese Ing. Myningenieurswese IT (soms deel van Ekon. & Bestuurswet.)

LET ASSEMBLIEF DAAROP dat hierdie nie ’n akkurate of volledige lys is nie, net ’n raamwerk om jou te help verstaan hoe universiteite werk.

Verskillende universiteite bied verskillende fakulteite – party het dalk landbou maar nie geneeskunde nie, of ekonomiese en bestuurswetenskappe maar nie ingenieurswese nie. Kyk op hulle webblaaie.

Watter loopbaan is op jou visiebord? Wat het jy op jou lys van loopbane of besigheidsidees waarmee jy kan geld verdien? Watse opleiding het jy nodig om dit moontlik te maak? Gaan terug na <https://www.gostudy.net> vir hulp met jou keuses.

As jy wil gaan studeer maar jy is nie seker wat jy jou loopbaan wil maak nie, moet jy jou nie te veel bekommer nie. Baie studierigtings is taamlik algemeen, veral aan die begin, met 'n wye toepassing.

- ⊙ Tale kan lei tot skryfwerk, bemarking, joernalistiek, onderwys of vertaling.
- ⊙ Rekeningkunde, wiskunde en ekonomie maak die pad oop na baie loopbane in besigheid en die staatsdiens.
- ⊙ 'n Regsgraad beteken nie jy moet 'n advokaat of 'n prokureur word nie. Dit kan jou ook kwalifiseer vir 'n werk by 'n bank, 'n groot maatskappy of die staatsdiens, waar jy sou kon oorskakel na bestuur as jy wil.
- ⊙ Selfs geneeskunde of ingenieurswese kan mettertyd na algemene bestuur lei.

Besluit in watter veld jy wil wees en begin. Die keuse van fakulteit is belangriker as die spesifieke vakke of kursusse. Jy sal vakke kan verander gedurende of selfs ná jou eerste jaar, maar dis makliker om binne dieselfde fakulteit te verander. As jy in Lettere (BA) begin, byvoorbeeld, en dan besluit om oor te skakel na Ekonomiese Wetenskappe (BCom), sal jy waarskynlik van voor af moet begin.

BEURSE EN LENINGS



Die meeste studente het finansiële ondersteuning nodig om te studeer. Daar is verskeie moontlikhede.

Departement van Hoër Onderwys en Opleiding-beurse, geadministreer deur NSFAS

Sedert 2018 verskaf die Nasionale Finansiële Hulpskema vir Studente (NSFAS) befondsing vir arm studente in Suid-Afrika. Om te kwalifiseer moet jy

- ⊙ by 'n staatsuniversiteit of kollege studeer;
- ⊙ toelating hê tot 'n geregistreerde kursus by die universiteit of kollege;
- ⊙ uit 'n familie kom met 'n totale inkomste van minder as R350 000 per jaar.

Die beurse dek die volgende:

- ⊙ Klasgeld
- ⊙ Vervoer (tot 40 km van die universiteit/kollege af)
- ⊙ Akkommodasie
- ⊙ Lewenstoelae (living allowance)
- ⊙ Boektoelae

Kyk op hulle webblad (www.nsfas.org.za) hoeveel hulle vanjaar betaal. Die webblad is baie behulpsaam, met duidelike uiteensettings en instruksies.

Die sluitingsdatum vir die volgende jaar is 30 November van die huidige jaar.

Ander soorte beurse

BEURSE VAN MAATSKAPPYE

Baie maatskappye gee beurse as deel van hul vaardigheidsontwikkelingsbydrae onder die Swart Ekonomiese Bemagtigingskodes.

- ⊙ Hierdie beurse gaan gewoonlik aan goeie studente wat finansiële bystand nodig het. Afgesien van mense in die laagste inkomstekategorie (wat sal kwalifiseer vir NSFAS), sal hulle ook studente help in die sogenaamde "vermiste middelgroep" (familie-inkomste tussen R350 000 en R700 000).
- ⊙ In sommige gevalle vereis hulle dat jy ná jou studies vir die maatskappy werk.
- ⊙ Sommige betaal die volle studieverwante koste; sommige dek net 'n gedeelte.

Maak baie seker wat gedek word deur 'n beurs en wat in ruil van jou verwag word voordat jy enige ooreenkoms teken.

PRESTASIEBEURSE (STUDIEBEURSE)

'n Prestasiebeurs word toegeken suiwer op grond van wat jy op skool bereik het. As jy

- ⊗ 'n topstudent is in jou provinsie of nasionaal;
- ⊗ 'n topsportman/vrou is;
- ⊗ provinsiale of nasionale kompetisies in debat, drama, dans, musiek of enigiets ander gewen het;

vra vir jou onderwysers/afrigters oor sulke moontlikhede.

Prestasiebeurse dek gewoonlik die volle koste van jou studie, en dit sal nie van jou verwag word om die geld terug te betaal óf vir die instansie te werk nie.

Wees versigtig om nie 'n NSFAS-beurs af te wys omdat jy 'n ander beurs kry nie. Onderhandel eerder vir iets ekstra bo-op NSFAS.

STUDIELENINGS

Jy moet 'n lening slegs oorweeg as jy geen ander manier kan vind om vir jou studies te betaal nie. Dit is wel vir 'n goeie saak, maar dit is nog steeds skuld wat ernstige probleme kan veroorsaak in die toekoms. Oorweeg dit om eerder 'n jaar lank te werk ná skool. Spaar soveel moontlik en gaan die volgende jaar universiteit/kollege toe. Selfs al moet jy nog steeds geld leen, sal dit minder wees.

'n Studielening werk soos 'n persoonlike lening, behalwe dat jy slegs die **rente** hoef te betaal terwyl jy studeer, en nie die **kapitaal** nie. As jy afstudeer moet jy rente EN kapitaal begin terugbetaal. As jy nie die paaiemente kan volhou nie, sal dit jou kredietgradering affekteer.

Kyk op [bladsy 43](#) onder Geldbestuur – Gereed vir sukses vir verdere inligting en wenke oor lenings.

Bronne

VIR AKADEMIESE EN ANDER BEURSE:

- ➔ NSFAS – <http://www.nsfas.org.za>
- ➔ Bursaries South Africa – <http://bursaries-southafrica.co.za>
- ➔ Youth Village – <http://www.youthvillage.co.za/category/opportunities/bursaries>
- ➔ StudyTrust – <http://www.studytrust.org.za>
- ➔ Career Wise – <http://www.careerwise.co.za>
- ➔ ISFAP – <https://applyonline.isfap.co.za/>
(vir studente uit families in die R350 000 – R700 000 jaarlikse inkomstegroep)

HOE OM AANSOEK TE DOEN OM VERDER TE STUDEER

Vele aansoeke vir plek aan 'n universiteit/kollege, asook vir befondsing, word afgekeur omdat mense foute maak met die proses. Dit is baie belangrik. Gaan elke detail na.



Aansoek-kontrolelys

Gaan na en maak seker van die volgende:

- Die sluitingsdatum vir aansoeke.
- Hoe aansoeke gedoen moet word (bv. aanlyn/per pos).
- Al die vereiste dokumente – hou 'n lys en maak absoluut seker jy het elkeen ingedien.
- Gaan die aansoekvorm en dokumentasie nóg 'n keer na voor jy dit indien. Kyk na elke detail, bv. die kursuskodes.
- Hou kopieë van al die dokumente wat jy indien vir 'n noodgeval.
- Betaal die aansoekfooï vir die universiteit/kollege voor die sperdatum.
- Gaan jou aansoek se status gereeld na.



VIR STUDIELENINGS:

- ➔ Wheretobank – <http://www.wheretobank.co.za/students/student-loans>
- ➔ Fundi – <http://www.fundi.co.za>
- ➔ Manati Alternative Student Funding – <http://www.manati.co.za>

As jy nie wil/kan studeer nie

Wat jy ook al besluit om te doen, kry 'n bestuurderslisensie. Dit sal jou dadelik baie meer werksmoontlikhede gee.



TUTOR/AU PAIR

Baie van julle het ondervinding van kinders op-pas en versorg. Google "au pair South Africa" en jy sal 'n hele klomp webblaaie kry. As jy goed is in wiskunde, wetenskap of tale, kyk na moontlikhede om as tutor te werk. Weer eens, Google sal jou help om dit te vind.

GEbruik JOU NETWERK

Dink aan almal wat jy ken wat êrens werk, formeel of informeel, op hulle eie of as deel van 'n groep. Kan hulle jou dalk daar inkry? Selfs al werk jy sonder betaling in die begin, kry 'n voet in die deur. Kry werksondervinding. Leer mense ken.

BEGIN 'N KLEIN BESIGHEID

'n Paar vrae om jou te help om 'n plan te bou:

- ▶ Wat kan jy doen/maak/verskaf?
- ▶ Wie sal dit koop?
 - Hoe gaan jy vir hulle daarvan vertel, m.a.w. hoe gaan jy dit bemark?
- ▶ Kan jy vennote vind wat vaardighede het (of praktiese goed soos 'n kar) wat jy nie het nie?
- ▶ Hoe gaan jy jou eerste produkte/dienste befonds?

Baie min besighede slaag die eerste keer. Elon Musk het drie keer probeer en misluk voordat SpaceX 'n satelliet in die ruimte kon plaas. Begin. Probeer. As dit nie werk nie, vra hoekom nie, vind die antwoord, verander dit, probeer weer. Dis hoe babas leer loop.

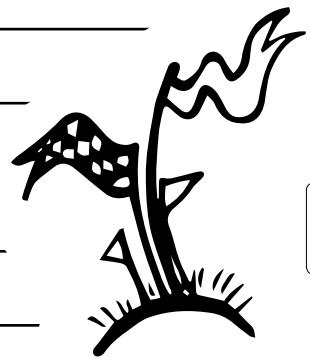
SAYOUTH.MOBI

SAYouth.mobi gee 'n lang lys moontlikhede, o.a. die staat se openbare en sosiale werkverskaffingskema. 850 000 jong mense het in 2022 tydelik werk gekry deur hierdie skema. Hulle het R3 000–R3 500 verdien as skoolassistente, by Binnelandse Sake, of by NRO's. Dit is nie permanent nie, maar dit gee vir jou werksondervinding én 'n inkomste terwyl jy besluit op die volgende stap.



MY PLANNE VIR DIE TOEKOMS

Noudat jy gelees het oor van die opsies vir wat jy in die toekoms kan doen, dink bietjie na. Skryf jou planne vir die toekoms neer, asook die stappe wat jy nou kan begin doen om seker te maak jy bereik jou drome.

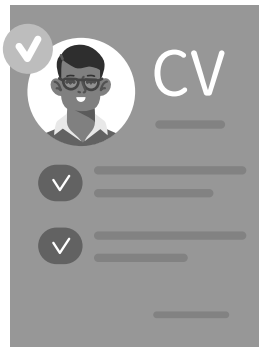


SKRYF 'N CV

Vir enige van die moontlikhede op die vorige bladsye gaan jy dalk 'n CV nodig hê. Hou dit so kort en duidelik as moontlik.

STAP 1: PERSOONLIKE BESONDERHEDE

Begin met 'n goeie kop-en-skouers-foto (kleinerig in die boonste hoek), jou naam in duidelike, taamlik groot font, jou selfoonnommer en e-posadres. 'n Fisiese adres of minstens jou stad/dorp sal die ontvanger 'n idee gee van jou afstand van hulle kantore af.



STAP 2: PROFIEL

Skryf 'n sin of twee oor wie jy is, wat jy op die oomblik doen, en hoekom jy goed sal pas in die werk wat jy wil hê. Byvoorbeeld:

Ek is in matriek in Beaufort-Wes Hoërskool. Ek is die oudste van vier kinders van 'n enkelma. Ek versorg my broers en susters sedert ek hoërskool toe is en my ma voltyds begin werk het. Ek is verantwoordelik en geduldig. Ek sal hierdie werk na waarde skat en my alles gee.

Of:

Ek is in matriek by Rosendaal Sekondêre Skool, Delft. Ek het nog nooit 'n vak gedruip nie, ten spyte van moeilike omstandighede. Ek neem verantwoordelikheid en druk deur met wat ek begin. Ek sal hierdie werk na waarde skat en my alles gee.

Of:

Ek is in matriek by Schoonspruit Sekondêre Skool, Malmesbury. Ek wou nog altyd met kinders/oumense/diere/in toerisme/... werk. Hierdie werk sal my die kans gee om in daardie rigting te begin vorder.

STAP 3: SKOOLOPLEIDING

My resultate vir die September-eksamen was soos volg:

- Gee 'n lys van jou vakke met jou uitslae.
- Gee ook 'n lys van akademiese prestasies:

Ek het die prys vir beste prestasie in ... gewen; die leiding geneem in ons studiegroep vir Engels/Wiskunde/Wetenskap/Rekeningkunde/...

STAP 4: ANDER BELANGSTELLINGS EN PRESTASIES

Begin met

Ek het 'n bestuurderslisensie (of: Ek het my leerlinglisensie, beplan om binne die volgende ses maande my lisensie te kry/...)

Ek praat Afrikaans en Engels vlot en verstaan isiXhosa.

Voeg dan ander belangstellings en prestasie by, soos:

Prefek in graad 11 en 12.

Netbal gespeel in my ouderdomsgroep sedert graad 7. Eerstespankaptein in matriek.

In die kerk-/skoolkoor gesing sedert graad 10.

Lid van die rekenaarklub wat elke Saterdag bymekaarkom.

Oor naweke motors gewas om geld te verdien/koekies gebak en by die skool verkoop.

Geld verdien deur kinders op te pas.

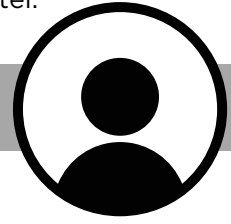
STAP 5: REFERENTE/VERWYSINGS

Vind minstens twee grootmense wat jou goed ken (nie familie nie). Hoe meer betroubaar hulle is, hoe beter vir jou – dink aan onderwysers/dominees/jeugwerkers/NRO-werkers. Kontak hulle en vra of jy hulle kan gebruik as referente. Stuur vir hulle 'n kopie van jou CV. Lys hulle details soos volg:

Mev. Alta Klein, Afrikaanse onderwysers. Delft Hoërskool. E-posadres: aklein@iafrica.com. Selnommer: 076 453 6842. (*Dit is nie 'n werklike mens nie.)

Gebruik die vorm hieronder om jou te help om die inhoud van jou CV saam te stel.

PROFIEL



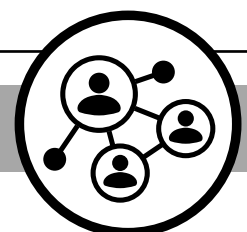
SKOOLOPLEIDING



ANDER BELANGSTELLINGS EN PRESTASIES



REFERENTE/VERWYSINGS



Onderhoude

Vorbereiding vir 'n onderhoud

Party werkgewers sal jou dalk wil ontmoet voor hulle jou in diens neem. Moenie te senuweeagtig wees nie. Hier is wat twee jongmense ná sulke onderhoude gesê het:



Al wat hulle wou weet was oor my as persoon, hoe ek konflik hanteer, of ek in 'n span kan werk, of ek onder druk kan werk, ens. Hulle het vir my scenarios gegee en ek moes volgens my eie perspektief antwoord; g'n regte of verkeerde antwoorde nie, hulle wou hoor hoe ek dink.⁷

Ek was baie senuweeagtig en kon nie reguit dink nie, maar uiteindelik het ek die werk gekry.



Voor die onderhoud

- ➔ Vind soveel moontlik uit oor die werkgewer. Kyk na hulle webblad en lees "About us". Vind uit wie jy gaan ontmoet (nie noodwendig name nie, maar waar hulle inpas) en wat die werk behels.
- ➔ Maak seker van die adres en hoe lank dit sal vat om daar te kom.
- ➔ Dink oor wat jy gaan aantrek. Jy moet inpas. Hulle moet JOU onthou, nie jou klere of jou naels of jou hare nie. Wees eerder vervelig tot jy die werk kry!
- ➔ Berei 'n antwoord voor op die vraag: "Vertel ons iets van jouself." Dit sal min of meer wees wat jy in die "profiel"-paragraaf van jou CV geskryf het.

Op die dag

- ➔ Kom vroeg daar aan.
- ➔ Jy sal senuweeagtig wees. Dis doodnatuurlik. Sit rustig terwyl jy wag. Haal deur jou neus asem. Ontspan jou nek, jou skouers, jou arms. Probeer om iets in jou gedagtes te sê soos: "Ek gaan vir hulle my beste self wys. Ek kan hierdie ding doen."
- ➔ As jy instap, trek jou skouers terug en maak jou rug reguit. Kyk mense in die oë. Wag tot iemand jou 'n stoel aanbied voor jy gaan sit. Sit stil, moenie vroetel nie. Haal asem.
- ➔ Miskien die belangrikste van alles: **Luister mooi na die vrae. As dit nie duidelik is nie, vra.**

Hier is nog 'n stukkie raad van 'n jongmens wat deur die proses gegaan het:

Ek het gedink ek moes gaan en hulle beïndruk; ek weet nou dit is nie waar nie. Die onderhoudsproses is 'n tyd vir jou en jou onderhoudvoerders om te sien hoe jy sal inpas by die maatskappy se waardes, visie en etiek. Daar is geen rede om onder druk te wees hier nie; ek was net veronderstel om te wys wie Lindi is, en te sien of sy inpas by die maatskappy se visie.

GELDBESTUUR

– gereed
vir sukses



Jy is amper klaar met skool en jy het jou deel gehad van lesse, vakke en eksamens. Die res van jou lewe – jou volwasse lewe – lê voor jou. Of jy nou gaan studeer, begin werk of jou eie besigheid begin (of miskien iets van al drie), geld sal 'n sentrale rol speel in die bereik van jou drome en doelwitte.

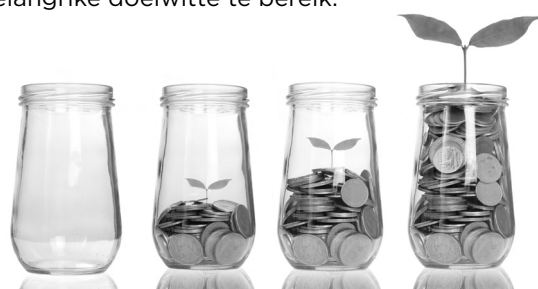
Tyd is aan jou kant om geld vir jou te laat werk, maar dit kan net gebeur as jy die lewensuitkyk en die vaardighede ontwikkel om verstandig met geld om te gaan. In hierdie afdeling kyk ons na 'n paar goed wat jou kan help, van vandag af.

Geldbestuur

Om jou geld te verstaan en te weet hoe om slim daarmee te werk is 'n noodsaaklike vaardigheid in die lewe. Goeie geldgewoontes beteken jy sal minder stres hê, jy sal kan fokus op doelwitte en drome, en jy sal meer gereed en in beheer voel selfs as die wêreld om jou moeilik raak.

Werk met wat jy het

Aan die begin van jou pad voel jy dalk jy het nog nie genoeg geld om te kan kies hoe jy dit bestuur nie. Maar dis nooit te vroeg nie. As jy nou leer om die bietjie geld wat jy nou het te bestuur, gaan jy die res van jou lewe voordeel trek daaruit. Slim geldbestuurbeginsels sal jou help om te prioritiseer, m.a.w. te besluit wat is belangrik, om jou geld te rek, en om foute te vermy. Die gewoontes wat jy nou aanleer sal jou voorberei op sukses in die toekoms. Navorsing wys dat mense wat klein bedrae goed bestuur gewoonlik groter bedrae ook goed bestuur, en dat hulle dit beter regkry om hulle geld te gebruik om belangrike doelwitte te bereik.



Jou doelwitte en drome – waar pas geld in?



Wat jou doelwitte ook al is – of jy nou wil studeer, 'n besigheid begin, reis, 'n motor of 'n huis besit – geld gaan 'n sentrale rol speel in jou sukses. Hoe vroeër jy doelwitte stel vir jou groot lewensdrome, hoe makliker sal dit wees om die keuses te maak wat jou daar gaan kry. Dit verg dissipline, maar dit sal jou help om jou beskikbare geld so goed moontlik te gebruik. As jy nie weet wat jy wil hê jou geld vir jou moet doen nie, gaan jy dit uitgee op goed wat nie regtig saak maak nie. Daar sal altyd belangrike en opwindende maniere wees om jou geld uit te gee. Maak nie saak hoeveel jy verdien nie, dis net die geld wat jy nié uitgee nie wat jy kan wegsit om te groei en jou te help om groot drome te bereik.

Gaan vir jou doelwitte!

Dink oor wat jy graag ná skool wil doen. Maak 'n lys van vier of vyf groot drome. Dit kan enigiets wees!

As jy dit eers neergeskryf het, kan jy dit verdeel in kort-, medium- en langtermyn doelwitte:

- ⊙ Korttermyn doelwitte – binne 2 jaar
- ⊙ Mediumtermyn doelwitte – 3 tot 10 jaar
- ⊙ Langtermyn doelwitte – meer as 10 jaar



Werk SLIM, of SMART

Daar is 'n baie mooi Engelse samevatting van wat 'n SLIM doelwit is, oftewel 'n "SMART goal", naamlik:



SPECIFIC (spesifiek). Vae doelwitte is nie duidelik nie. Skryf neer presies wat jou doel is, hoeveel dit gaan kos, en hoe jy daarby gaan uitkom.



MEASURABLE (meetbaar). Bepaal die totale bedrag wat jy sal benodig om jou doelwit te bereik. Besluit dan hoe jy vir hierdie bedrag gaan spaar. Jy kan 'n spesifieke bedrag spaar elke keer as jy geld verdien.



ACHIEVABLE (bereikbaar). Sal jy elke maand die bedrag kan bekostig wat jy beplan om te spaar?



RELEVANT. Gaan hierdie doelwit bydra tot jou groter drome?



TIMELY (tydgebonde). Gee vir jou doelwit 'n tydlyn, met 'n begin datum en 'n eind datum.

VOORBEELD

Doelwit: Spaar om 'n kamera te koop vir 'n fotografiekursus.

Kom ons maak dit SLIM (SMART):

Ek gaan 'n deeltydse werk kry om elke maand minstens R600 (*Measurable, Achievable* – meetbaar en bereikbaar) in 'n spaarrekening te sit (Spesifiek en Relevant) om die kamera wat ek wil hê, oor 'n jaar te koop (Tydgebonde, Meetbaar, *Achievable* – bereikbaar).



join MoneyUp Chat on WhatsApp

Get great money tips

Chat with Moola, our friendly chatbot. Moola makes building money skills fun. Scan the QR code and join MoneyUp Chat today!



Always look for the green tick



CAPITEC

24hr Client Care Centre on **0860 10 20 43** or visit [capitec.co.za](https://www.capitec.co.za).
All information correct at time of going to print, 01/11/2023, and subject to change.
Capitec Bank is an authorised financial services provider (FSP46669) and a registered credit provider (NCRCP13). Capitec Bank Limited Reg. No.: 1980/003695/06.

5

Gewoontes wat jou sal help om jou geld te bestuur



Dis nie moeilik om geld te bestuur nie, maar jy moet goeie gewoontes aanleer.

1

Kry jou buffeltjies op hok

Om die meeste uit jou geld te kry elke maand, moet jy jou uitgawes beplan en dophou. 'n Geldplan, of begroting, maak dit duidelik hoeveel geld jy het en waarop jy beplan om dit uit te gee.

Dit hoef jou nie in te doen om by 'n begroting te hou nie. Bederf jouself nou en dan. Wees net verstandig daaromtrent.

Dis hoe 'n mens begin:

- ⊙ Skryf jou totale definitiewe maandelikse inkomste neer. Dis die bedrag wat jy gewoonlik kry, óf deur deelyds te werk óf uit 'n toelae, of albei. Wees maar konserwatief as jy begin. As jy eers 'n rekord het, sê nou maar oor ses maande, kan jy weer jou gemiddelde maandelikse inkomste oorweeg.
- ⊙ Maak 'n lys van jou uitgawes. Sluit jou gereelde maandelikse uitgawes in (soos vervoer, data en lugtyd, kos, toiletware, uitgaan/vermaak) en ook jou ongereelde uitgawes (soos boeke, klere, haarafsprake en verjaardaggeskenke). Jou gereelde uitgawes sal verander wanneer jy die skool verlaat. As jy nog nie seker is wat 'n realistiese bedrag is vir 'n sekere kategorie nie, maak 'n skatting en pas dit aan soos wat jou werklike uitgawes duidelik word.
- ⊙ Vir ongereelde uitgawes - werk uit hoeveel jy per maand moet wegsit om genoeg te hê wanneer dit nodig is. Sluit dit in as 'n spaaritem in jou maandelikse begroting.

- ⊙ Nou moet jy jou uitgawes dophou. Hoe klein ook al, elke uitgawe dra by tot die totaal. Hou dit in die oog met jou bank app, bankstate en strokies. Kyk gereeld hoeveel jy uitgee en waar jy staan vir die maand. Aan die einde van die maand, vergelyk jou beplande uitgawes met jou werklike uitgawes (gebruik die "werklik" kolom op ons begrotingsblad: sien [bladsy 55](#)). As jy sien dat jy aanhoudend oorspandeer in een kategorie, moet jy dalk jou begroting aanpas.

Wenk: Werk uit hoeveel jy het om elke dag op die basiese goed en vermaak te spandeer (deel die geld in jou begroting vir die maand deur die aantal dae in die maand). As jy een dag oorspandeer, weet jy dat jy minder het om die volgende dag te spandeer. Jy kan byvoorbeeld besluit jy gaan minder spandeer op weksdae sodat jy 'n bietjie meer het oor naweke.

2

Verstaan wat is noodsaaklik (needs) en wat jy net wil hê (wants)

Sommige uitgawes is noodsaaklik, soos kos, handboeke en skryfgoedere. Jy het goed nodig om veilig en gesond te bly, om jou matriekjaar klaar te maak, en om ná skool te begin studeer of te begin werk. Ander goed wil 'n mens somer net hê, soos wegneemkos of 'n duur foon.

Daar is niks verkeerd daarmee om geld uit te gee op lekker dinge nie, maar jy gaan probleme hê as jy nie eers vir al die noodsaaklikhede voorsien nie.

3 Wees voorbereid

Onverwagte uitgawes gebeur. Jou foon word dalk gesteel of jy verloor 'n handboek. Daar sal nie altyd 'n grootmens wees om jou uit te help nie. As jy eers klaar is met skool, is jy die grootmens. Om seker te maak jy kan onverwagte uitgawes dek, sit 'n bietjie geld weg elke maand vir noodgevälle. Jy kan dit doen in 'n spaarrekening wat aan jou hoofrekening gekoppel is sodat jy nie per ongeluk hierdie spaargeld uitgee nie. Sluit dit in by jou lys van begrote uitgawes – moenie hierdie geld gebruik vir enigiets behalwe 'n noodgeval nie. (Nee, dis nie 'n noodgeval as jou peuselgoed op is nie.)

4 Slim spandering

Wees slim oor hoe jy jou geld uitgee. Maak dit 'n gewoonte om pryse in winkels en aanlyn na te gaan en te vergelyk. Dit geld nie net vir groot aankope nie; dis ook die moeite werd om dit te doen met klein items wat jy gereeld koop. Oorweeg dit om goed tweedehands te koop; jy kan dikwels onverwagte winskopies kry.

Wenk: Rek jou geld verder – vra vir studenteafslag waar jy kan, of span saam met vriende om byvoorbeeld “2 vir 1”-aanbiedings te benut.

5 Spaar

Die gewoonte om te spaar is noodsaaklik om welvaart te bou. Selfs al begin jy klein, leer hierdie gewoonte aan deur dit in jou begroting in te bou. Jou spaargeld kan eksponensieel groei met die hulp van saamgestelde rente. Tyd is aan jou kant as jy begin spaar so gou as wat jy kan.

WIL JY WELVAART BOU?

Ontmoet jou nuwe beste vriend

As daar een geldbegrip is wat jy so vroeg moontlik moet verstaan, is dit saamgestelde rente.

Saamgestelde rente is wat geld laat groei – en hoe meer tyd jy dit gee om te groei, hoe meer sal dit vir jou werk.

Laat jou geld geld maak

As jy spaar, verdien jy rente op die spaargeld. Hoe hoër die rentekoers, hoe meer rente verdien jy. Oor tyd sal jy aanhou om rente te verdien op die oorspronklike spaargeld, en jy sal ook begin rente verdien op die rente wat jy klaar verdien het (mits jy nie jou geld onttrek nie).

Dit word saamgesteldheid genoem. Die groei lyk dalk nie na veel in die begin nie, maar as jy dit genoeg tyd gee, sal hierdie herhaalde siklusse van groei op groei ongelooflike goed laat gebeur. Soos 'n sneeubal wat spoed optel en al groter word soos dit teen 'n heuwel afrol, so sal jou spaargeld groei hoe langer jy dit uitlos.



Wanneer jy begin maak meer saak as hoeveel jy spaar

Kyk na hierdie voorbeelde van die impak van tyd op jou geld:

- ⊙ Sarah belê R500 per maand in 'n rekening wat 10% rente verdien, maandeliks saamgestel. Sy begin op ouderdom 18. Op 28 hou sy op spaar. Sy het 'n totaal van R60 000 belê oor die 10 jaar. Sy dra nooit weer by nie. Sy onttrek geen geld uit die rekening tot sy 65 is nie. Sy bly dus in die belegging vir 47 jaar in totaal.
- ⊙ Hlomla belê ook R500 per maand in 'n rekening wat 10% rente verdien, maandeliks saamgestel. Hy begin waar Sarah ophou. Hy begin belê op ouderdom 28 en hou die maandelikse R500 inbetaling vol tot hy op 65 aftree. Hlomla is in die belegging vir 37 jaar. Hy het 'n totaal van R222 000 belê.
- ⊙ Al het Hlomla amper vier keer soveel bygedra as Sarah, het sy nog steeds 'n bietjie meer geld wanneer sy aftree as wat hy het, eenvoudig omdat sy 10 jaar vroeër as hy begin belê het.



	Eie geld bygedra	Jare bygedra	Jare in belegging	Totale balans
Sarah	R60 000.00	10	47	R4 079 683
Hlomla	R222 000.00	37	37	R2 329 915

- ⊙ As 'n finale voorbeeld, kyk na Nicky. Sy belê R500 per maand in 'n rekening wat 10% rente verdien, maandeliks saamgestel. Sy begin op ouderdom 18 en hou aan belê tot op aftrede op 65. Sy is in die belegging vir 47 jaar en dra in totaal R282 000 by. Al het sy net R60 000 meer as Hlomla bygedra, kan sy aftree met R4 miljoen meer as hy, eenvoudig omdat sy 10 jaar vroeër begin spaar het.



	Eie geld bygedra	Jare bygedra	Jare in belegging	Totale balans
Nicky	R282 000.00	47	47	R6 409 599

Die les van die storie? As jy vroeg genoeg begin, sal tyd meer tot jou spaargeld bydra as wat jy ooit kan. Begin nou om 'n spaargewoonte te kweek, al is dit net om 'n noodfonds te bou. As jy begin werk, prioritiseer dit om te spaar en te belê van jou heel eerste salaristjek af. Dit kan maar 'n klein bedrag wees in die begin - jy het tyd aan jou kant om die swaar werk te doen.

Geld en emosies



Jy wil dalk vra: geld en emosies? Wat het dit met mekaar te doen? Om die beginsels rondom geld te verstaan is nie moeilik nie, maar om konsekwent aan te hou doen wat jy weet jy moet, is dikwels moeiliker. Deel van die rede is hoe jy jou emosies beheer en hoe impulsief jy kan reageer.

As jy gestres of moeg is, gee jy dalk geld uit op onbeplande klere of wegneemkos. Of as jy onder druk voel om in te pas by jou vriende en hulle te beïndruk, voel dit dalk skielik belangrik om iets te koop wat jy nie regtig nodig het nie; selfs al moet jy skuld maak om dit te doen.

Of dis vir jou moeilik om duidelik en ferm te bly oor wat jy kan en nie kan doen nie as dit kom by geld uitgee saam met en op vriende. Hou in gedagte dat dit dinge vir jou moeilik kan maak in die langtermyn, selfs al los dit nou 'n probleem op.

Wat ook al die scenario's en gevoelens vir jou, jy sal vind dat dit net so belangrik is om te leer hoe om te reageer op jou emosies as om enige spesifieke geldbestuurmetode te bemeester.

BANKE EN BANKREKENINGE



Banke is finansiële instellings wat lisensies het om finansiële dienste te verskaf, soos om deposito's te ontvang en lenings te gee. Hulle bestaan al eeue lank as 'n plek waar jy jou geld veilig kan bewaar. Dis nie veilig om rond te loop met jou geld in kontant nie. Jy kan dit in 'n bankrekening hou en dit gebruik wanneer en hoe jy wil. Deesdae is dit selfs makliker om te bank, want vir die meeste transaksies sal jy nie na 'n tak hoef te gaan nie - jy kan digitaal op jou foon bank wat die meeste dienste beskikbaar stel in jou handpalm.

HOE OM 'N REKENING OOP TE MAAK

Tieners kan hul eie bankrekeninge hê. Die voordeel van jou eie bankrekening is dat dit jou help om jou uitgawes dop te hou, om jou geld te bestuur en om rente te verdien.

- ⦿ **As jy oor 18 is:** Jy kan self die rekening oopmaak. Jy moet jou ID saamneem, en die bank kan dalk vra vir bewys van residensiële adres. Sommige banke sal jou toelaat om 'n rekening aanlyn oop te maak - doen 'n bietjie navorsing om te sien wat is jou opsies.
- ⦿ **As jy onder 18 is:** Die meeste banke vereis dat 'n ouer of voog saam met jou gaan om 'n rekening oop te maak. Jy sal 'n kopie van die ouer/voog se geldige Suid-Afrikaanse ID nodig hê, sowel as jou (die kind se) onverkorte of verkorte geboortesertifikaat of ID. Sommige banke vra bewys van residensiële adres.

Maak die beste keuse

As jy besluit oor 'n bankrekening, moet jy die koste en beskikbaarheid van die dienste wat op jou van toepassing is vergelyk, byvoorbeeld:

- ⦿ Maandelikse rekeningfooie
- ⦿ OTM-fooie vir kontantdeposito's en onttrekkings
- ⦿ Oor-die-toonbank kontantdeposito's en onttrekkings
- ⦿ Aanlyn oordragte na ander rekeninge
- ⦿ Hoe gebruikersvriendelik die app is

Vra vir jou vriende watter bank hulle verkies en hoekom, en gaan kyk na die banke se webblaaie om te besluit van watter een jy hou.

Hoekom digitaal dikwels beter is

Jy sal minder fooie betaal as jy jou bank se app, internet- of foonplatforms gebruik (kontantonttrekkings en transaksies in die tak is duurder), jy kan dan maklik 'n oog hou op jou uitgawes, en dit is veiliger as om kontant by jou te hê.

WENK

Waar moontlik, moenie kontant betaal vir wat jy koop nie. Gebruik liever jou kaart, want om kontant te trek kan duur wees. Onthou kontantonttrekkings by kasregisters kan minder kos as by 'n OTM.

VYF DIGITALE GELDWENKE

1

As jy aanlyn koop sal jy die volgende inligting moet verskaf: die kaartnommer (op die kaart gedruk); die vervaldatum van die kaart; en die CVV- (card verification value) of CVC- (card verification code) nommer – die drie syfers op die agterkant van die kaart. Jy het nie jou bankrekeningnommer of jou PIN nodig om aanlyn transaksies te doen nie. Jy sal egter moontlik 'n aanlyn transaksie moet verifieer in jou aanlyn bank-app.

2

Gebruik betaal-apps: Jy kan jou slimfoon gebruik om te betaal vir items of vir dienste via SnapScan, Zapper en soortgelyke apps, wat met QR-kodes werk. Jou foon lees die kode. Dis baie vinnig. Jy kan dit gebruik om te betaal in plaas van jou bankkaart.

3

Daaglikse limiete: Jy kan 'n limiet, 'n beperking, stel vir hoeveel jy kan uitgee. Jy kan dit verhoog of verlaag soos jy wil. 'n Lae limiet kan jou help om minder uit te gee, en as skelms dalk jou kaart in die hande kry, sal dit ook die bedrag beperk wat hulle kan onttrek.

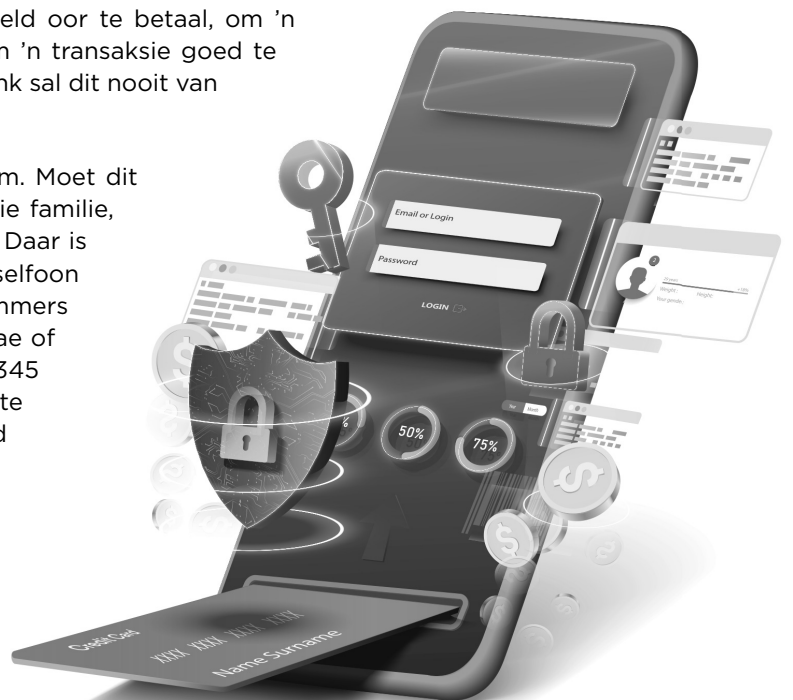
4

Wees bewus van al die sogenaamde “-ings”:

- “Phishing” is wanneer iemand jou in 'n e-pos probeer uitlok om 'n aanhangsel oop te maak, of op 'n webskakel te klik wat 'n virus bevat, of om na 'n webblad te gaan wat vra vir persoonlike inligting.
- “Smishing” gebruik dieselfde tegnieke, maar die skelms stuur 'n SMS i.p.v. 'n e-pos en vra dat jy jou persoonlike inligting moet opdateer. Die boodskap lyk of dit regtig van jou bank af kom. Kort ná die teksboodskap sal een van die skelms jou dalk bel en vra vir details soos jou ID nommer, rekeningnommer of selfs jou PIN.
- “Vishing” is wanneer iemand jou bel en jou oorreed om persoonlike inligting oor die foon te gee. Moet nooit jou bankdetails verskaf nie, hoe oortuigend die persoon wat jou bel ook al is.
- Skelms kan ook voorgee om van jou bank af te bel om jou in te lig dat daar verdagte transaksies of bedrieglike aktiwiteit op jou rekening is en hulle benodig jou hulp om die bedrog te keer. Moet nooit op 'n versoek reageer om geld oor te betaal, om 'n geldstuur-transaksie te doen of om 'n transaksie goed te keur om bedrog te keer nie. Jou bank sal dit nooit van jou versoek nie.

5

Jou PIN-nommer is jou geheim. Moet dit met niemand deel nie, selfs nie familie, vriende of bankpersoneel nie. Daar is eenvoudige maniere om jou selfoon en bankrekening se PIN-nommers veilig te hou: Moenie verjaardae of opeenvolgende syfers soos 12345 gebruik nie; dis te maklik om te raai. Probeer jou PIN gereeld verander.



KREDIET. SKULD. LENINGS.

Jou kredietrekord gaan een van die dae 'n groot ding wees

'n Kredietrekord is waarskynlik die laaste ding waaraan jy nou dink. Maar deesdae kyk huur-agente, personeelagentskappe en maandelike werkgewers almal na kredietrekords as hulle aansoekers oorweeg. Dit is tot jou voordeel as joune wys dat jy jou geld goed bestuur.

Het jy 'n kredietrekord?

Die inligting van elkeen wat 'n rekening het vir krediet, of vir 'n diens soos 'n selfoonrekening of 'n kredietkaart, word geliasseer by 'n kredietburo. Sodra jy 'n klererekening oopmaak, of 'n kredietkaart of selfoonkontrak in jou eie naam kry, word die inligting oor hoe jy jou rekening betaal, deel van jou kredietprofiel. Jou kredietrekord is baie soos jou skoolrapport, maar in plaas van akademiese uitslae dui dit aan hoe goed jy jou skuld en finansiële kontrakte, soos vir jou selfoon of jou klererekening, bestuur.

Winkelrekening en krediet

As jy oor 18 is en jy het een of ander vorm van gereelde inkomste, of dit nou van 'n deeltydse werk of 'n beurs af kom, kan jy dalk krediet soos 'n winkelkaart kry. As jy iets op krediet koop, leen jy geld wat jou in staat stel om iets te koop voor jy regtig die geld het daarvoor. Oor die volgende maande en miskien jare sal jy die geld wat jy geleen het, saam met ekstra geld (rente) en maandelikse fooie moet terugbetaal. Dit beteken enigiets wat jy op krediet koop gaan jou meer geld kos as die prys van die item, en dit sal beteken dat jy vir baie maande in die toekoms minder geld sal hê terwyl jy hierdie skuld afbetaal.

WENK



Begroot en spaar vir items wat jy nodig het en wil hê, en vermy die koste en maandelikse kommer van skuld terugbetaal. As jy wel skuld maak, hou by die paaiemente elke maand. Moenie agter raak nie, dit raak al moeiliker en dit kos al hoe meer.



Wanneer skuld nie 'n slegte plan is nie

Krediet kan 'n goeie instrument wees as dit deel vorm van 'n omsigtige plan om jou te help om jou doelwitte te bereik. As jy en jou familie byvoorbeeld 'n studentelening aangaan om vir jou studies te betaal, is dit 'n waardevolle belegging. Die waarde van die opleiding wat jy kry, sal vir die duur van jou beroepslewe baie groter wees as die lening se koste.

Wanneer skuld net sleg is vir jou

As jy skuld gebruik om vir iets te betaal wat oor 'n jaar van nou af minder werd gaan wees as wat dit vandag is, is dit dalk 'n duur en onverstandige besluit. Dit kan sake in die toekoms bemoelik wanneer jy vir iets moet betaal wat jy nodig het omdat jy nog besig is om te betaal vir iets wat jy in die verlede gekoop het. Op die lang duur dra dit nie by tot jou bates óf jou welstand nie. As jy byvoorbeeld drinkgoed of wegneemkos koop op 'n kredietkaart, of jy kan nie regtig onthou waarop jy die geld uitgegee het nie, maak jy net onnodige skuld.

Skuld is nie verniet nie

Op elke bedrag wat jy skuld, of dit op 'n kredietkaart of 'n winkelrekening is, gaan jy rente en diensfooie betaal. Dit beteken jy betaal 'n prys vir die geld wat jy leen.

Rente

Rente is eintlik maar 'n fooi. Jy kan rente betaal in ruil vir die voordeel om geld te leen, of jy kan rente verdien as jy geld spaar of belê. Rente is wat dit maontlik maak vir jou geld om vir jou geld te maak. Dit is ook wat skuld 'n duur manier van geldbesteding maak.

HOE OM GELD TE KRY OM TE STUDEER

Vir jongmense uit huise met 'n gesamentlike inkomste van minder as R350 000 per jaar, is die Departement van Hoër Onderwys en Opleiding se NSFAS-beurse die logiese beginpunt. Kyk op [bladsy 36](#) om te sien hoe dit werk.

Baie studente gebruik studenteleninge om 'n diploma of 'n graad te kry. Dis absoluut noodsaaklik om die verskillende opsies met mekaar te vergelyk. Hier's 'n kort opsomming van hoe party van hulle werk.

Studenteleninge

Party banke gee lenings spesifiek vir deeltydse en voltydse studie, genaamd studenteleninge. Rente op hierdie lenings is dikwels laer en meer mededingend in vergelyking met ander soorte lenings. Die kapitaal hoef gewoonlik nie afbetaal te word terwyl jy studeer nie.

Terwyl jy die voordeel kry van lae rentekoerse, vereis die banke dikwels dat jy wel rente en administrasiefooie betaal terwyl jy studeer. As jy dit nie kan doen nie, kan 'n borg (soos jou ouers, byvoorbeeld) dit namens jou betaal. Dit beteken jy sal minder skuld hê as jy klaar gestudeer het.

Studenteleninge dek gewoonlik registrasie- en klasgelde, leermateriaal soos boeke, asook vervoer en verblyf. Maak seker hiervan by die bank.

Wanneer jy klaar is met jou studies, sal jy die oorblywende kapitaalsom moet terugbetaal. As jy ophou studeer, moet jy dadelik begin terugbetaal.

Persoonlike lenings

Dit is gewoonlik 'n korttermynlening wat jy by 'n bank of ander finansiële diensteverskaffer kan uitneem. Dit is nie spesifiek op studente gerig nie, en beteken dat die rentekoerse op so 'n persoonlike lening heelwat hoër kan wees as op 'n studentelening. Die kapitaal plus rente is ook onmiddellik betaalbaar.

WENKE



- Wees baie versigtig vir mense wat informele lenings verskaf. Hulle werk tipies buitekant die wet en moet liewer vermy word, want hulle vra dikwels ongereguleerde, baie hoë rente en fooie.
- Alle lenings moet terugbetaal word. Van die oomblik wanneer jy aansoek doen vir 'n studentelening, moet jy ook onthou hoe belangrik dit is om dit terug te betaal. As jy dit nie doen nie, kan dit lei na 'n swak kredietgradering wat dit vir jou moeiliker gaan maak om 'n ander lening aan te gaan soos wanneer jy eendag 'n motor wil koop.





Lei jouself beter op

Die digitale wêreld maak dit baie maklik om jouself op te lei, selfs al begin jy direk ná skool werk en gaan nooit voltyds studeer nie. Jy kan betaalde en gratis kursusse aanlyn doen om jou vaardighede te verbeter. Dit sal ook jou kans verbeter om ander werk en 'n beter salaris te kry.

Dis net een klik ver

Daar is 'n enorme verskeidenheid van aanlyn kursusse. Tale, kuns, bemarking, finansies, rekenaarwetenskap, ingenieurswese en sielkunde – noem maar op. Sommige kursusse kan jy doen om jou loopbaan te ondersteun, ander net vir persoonlike verryking. Kyk na webblaaie soos Udemy.com, edX.org, Oxfordhomestudy.com en LinkedIn/Learning.com. Baie kursusse is gratis, vir ander moet jy betaal. Aanlyn kursusse is maklik om te gebruik. Hou aan leer, dis 'n belegging in jouself!

Leer veilig aanlyn

Daar is dikwels gratis Wi-Fi in openbare plekke. Jy kan dit gebruik om toegang te kry tot gratis aanlyn bronne, solank jy seker maak jy bly veilig. As jy openbare Wi-Fi gebruik:

- ⊙ Moenie banktransaksies doen en daardie inligting gebruik nie.
- ⊙ Gee persoonlike inligting slegs as jy weet die webblad is volledig geënkripteer (encrypted). Die adres sal dan https wees, nie net http nie, en daar sal 'n klein slot-prentjie lansaam wees.
- ⊙ Teken uit van aanlyn rekeninge as jy klaar is.
- ⊙ Verander jou wagwoorde gereeld.

WENK: Lees aanlyn resensies voordat jy enige fooie betaal. Jy sal gou 'n idee kry van die kwaliteit van die kursus en of dit jou tyd en geld werd gaan wees.

Verbeter aanhoudend jou geldvaardigheid

Geld gaan 'n sentrale element van jou toekoms en jou lewe wees. Gee nou tyd daaraan. Lees op om die beginsels van goeie geldbestuur te verstaan, hoe om dit te laat groei en hoe om maklike foute te vermy. Daar is baie uitstekende aanlyn bronne en potgooie om te gebruik.

Capitec se Live Better Academy het 'n reeks gratis aanlyn kursusse wat jou in staat sal stel om finansiële sukses te behaal vanaf die begin van jou werkslewe. Registreer gratis by www.livebetteracademy.com.

Capitec se MoneyUp Chat leer jou van geld deur middel van WhatsApp! Chat with 'Moola', 'n vriendelike bot, om jou geldvaardighede te verbeter en om wenke te gee. Stuur 'Hello' aan 087 240 5757 om te begin, en staan die kans om dadelik data te wen soos jy leer!

Jy gaan jou finansies bestuur vir die res van jou lewe. Jy kan nou begin leer hoe om dit goed te doen.

GELDTERME

Daar is 'n klomp tegniese terme wat ons gebruik as ons oor geld praat. Moenie laat dit jou intimideer nie, dis regtig nie so ingewikkeld nie. Hier is 'n paar verduidelikings van algemene terme:

Suid-Afrikaanse Reserwebank

Die SARB is die sentrale bank van Suid-Afrika. Sy primêre doel is om pryse stabiel te hou ter wille van gebalanseerde, volhoubare ekonomiese groei in Suid-Afrika. Die SARB het 'n komitee wat besluit wanneer om rentekoerse te verhoog of te verlaag, afhangend van die ekonomie. Hy leen geld aan kommersiële banke (die banke wat ons as verbruikers gebruik), maar nie aan die algemene publiek nie (dis ons, die verbruikers).

Repokoers

Die repokoers is die rentekoers wat kommersiële banke betaal om geld van die SARB te leen.

Inflasie

Inflasie is die koers waarmee die algemene prys van goedere en dienste mettertyd in 'n ekonomie styg. Inflasie verminder die koopkrag van jou geld; dit beteken dat jy oor 'n jaar minder sal kan koop met R20 as wat jy vandag kan koop. Vra jou ouers hoeveel 'n brood of 'n pakkie tjijs gekos het toe hulle kinders was, en jy sal presies sien wat inflasie aan pryse doen.

verdeel jou geld op 'n slim manier

om jou finansiële toekoms te bou en jou welvaart te laat groei



Besluit wat jy regtig wil hê

Moenie sommer net geld uitgee nie



Oor 'n 40-jaar loopbaan sal jy 480 maandelikse salarisse verdien. Dit is 480 geleenthede om te besluit oor die beste manier om jou geld te spandeer en te laat groei.

Jou geldplan

Inkomste	Huidig	Beplan	Werklik
Jou inkomste (bv. werk/toelaag/klein besigheid)	R	R	R
Ander inkomste (bv. beurs)	R	R	R
Totaal	R	R	R

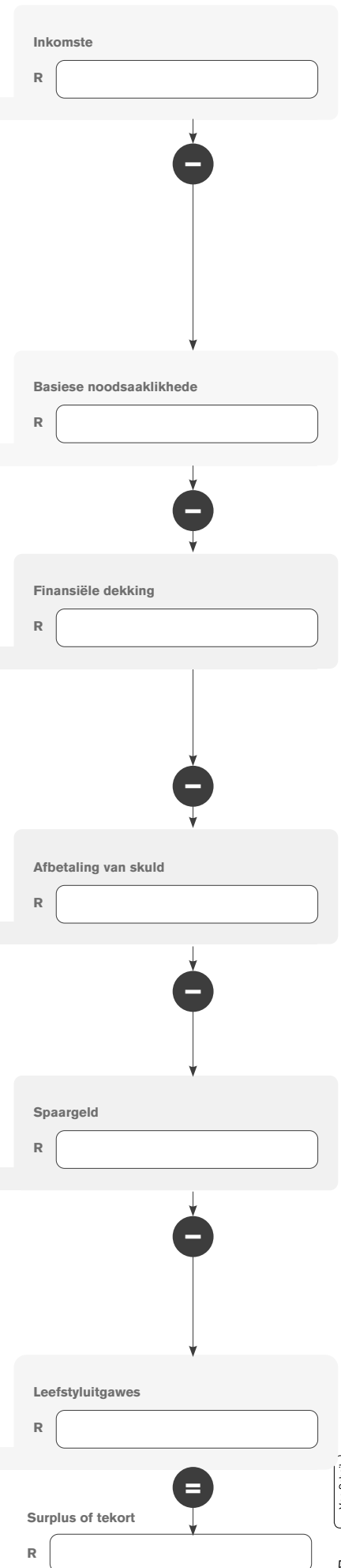
Basiese noodsaaklikhede	Huidig	Beplan	Werklik
Kruideniersware	R	R	R
Klere	R	R	R
Vervoer (openbare vervoer, onderhoud vir jou motor, brandstof)	R	R	R
Huur	R	R	R
Mediese uitgawes	R	R	R
Klasgelde	R	R	R
Bankkoste	R	R	R
Data/lugtyd	R	R	R
Elektrisiteit	R	R	R
Familie-ondersteuning	R	R	R
Boeke	R	R	R
Ander	R	R	R
Totaal	R	R	R

Finansiële dekking	Huidig	Beplan	Werklik
Begravnisdekking	R	R	R
Motorversekering	R	R	R
Lewens-/ongeskiktheidsversekering	R	R	R
Totaal	R	R	R

Afbetaling van skuld	Huidig	Beplan	Werklik
Afbetaling van winkel-/klere-/kredietkaartrekening	R	R	R
Leningpaalement	R	R	R
	R	R	R
	R	R	R
Totaal	R	R	R

Spaargeld	Huidig	Beplan	Werklik
Spaargeld vir noodgevalle	R	R	R
Spaardoelwit 1	R	R	R
Spaardoelwit 2	R	R	R
Spaardoelwit 3	R	R	R
	R	R	R
	R	R	R
Totaal	R	R	R

Leefstyluitgawes	Huidig	Beplan	Werklik
Wegneemkos/restaurante	R	R	R
Vermaak	R	R	R
Hare/skoonheid	R	R	R
Ekstra klere	R	R	R
Netflix/stroomdienste	R	R	R
Uber/uitgaanvervoer	R	R	R
Gymlidmaatskap	R	R	R
	R	R	R
	R	R	R
Totaal	R	R	R





join MoneyUp Chat on WhatsApp

Get great money tips

Chat with Moola, our friendly chatbot. Moola makes building money skills fun. Scan the QR code and join MoneyUp Chat today!



Always look for
the green tick



CAPITEC

24hr Client Care Centre on **0860 10 20 43** or visit [capitecbank.co.za](https://www.capitecbank.co.za).
All information correct at time of going to print, 01/11/2023, and subject to change.
Capitec Bank is an authorised financial services provider (FSP46669) and a registered credit provider (NCRCP13). Capitec Bank Limited Reg. No.: 1980/003695/06.