BD's - DOT - COM

Jaargang 13 - Nr. 320
OB: 9

2 Maart 2023

Beste Ouers / Dear Parents

Terwyl die meeste pa's gereedsit vir al die rugbywedstryde op Supersport, en hul grootste sport-bekommernis is of die Bokke ons gaan inspireer of teleurstel, is daar ook BD-harte wat vinniger klop vir die komende winter-sportseisoen. Almal wil "score" en onder 'n gejuig van die veld of baan afstap. Almal wil 'n sportheld of -heldin wees. Maar hoe gemaak as die senuwees te erg knaag?
Die rede hiervoor is dikwels dat die kind self te veel druk op hom- of haarself plaas, maar ongelukkig ook wanneer ouers vergeet dat dit nié die Springbokke is vir wie Boeta uitdraf nie!

Unfortunately, some grown-ups try to motivate their children through put-downs. They call them names, yell, compare them to others, and stress the importance of being number one. The pressure has a detrimental effect on the child's health and leaves them feeling distressed and deflated.

According to Frank Smoll, Professor of Psychology at the University of Washington, parents play a pivotal role in determining whether a sport is a fun learning experience or a nightmare. Parent support is necessary for child success, but there is a fine line between supportiveness and pushiness.
Long-term negative effects of overbearing sports parents are seen in one of the most successful athletes of all time, tennis player Andre Agassi. In his international bestseller, *Open: An Autobiography*, Agassi writes that he hates tennis with a "dark and secret passion" because of his overbearing father, and that when he won his first Grand Slam title, his father responded with, "You had no business losing that fourth set."

Sjoe, hoe hartseer is dit nie! Natuurlik wil almal wen. Kompetisie is deel van die lewe en om op die regte manier te wen of verloor, is lewenslesse wat elke kind moet leer. Om egter soos 'n volslae mislukking te voel, tot so 'n mate dat deelname vir 'n kind ontaard in 'n nagmerrie, is nie gesond nie.

Kom ons moedig ons kinders aan om met genot deel te neem en weer lief te raak vir deelname en samespel en om 'n positiewe en gesonde spangees te geniet. Mag dit vir al ons BD's 'n winter-sportseisoen wees wat gevul is met harde werk, omdat elkeen toegewyd is om sy/haar beste te gee, moed, omdat elkeen bereid is om weer te probeer, genot, omdat ons normale liggame het en vreugde vind in deelname, en sportmanskap, omdat BD's mekaar opbou en nie afbreek nie!

Gedeeltes verwerk uit 'n artikel deur Robert T. Muller

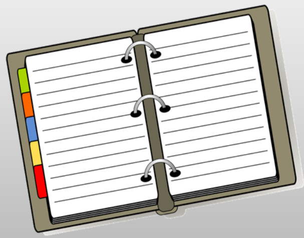
Have a good week!

Fraser

Marlene Fraser
Acting Principal

IMPORTANT DATES: 17 - 24 FEBRUARY 2023

Vrydag, 3 Maart	**Juf Chanté Peregrino Verjaar!**
	LAASTE SOMERSPORTOEFENINGE
	Gr. RR & R Koekverkoping
	HSB Sportmiddag (Gr. 6 & 7 sperlers) - Hokkie, Rugby en Netbal
	Chess: Region trials rounds 4 - 6 (Swartberg)
Saturday, 4 March	BD's Golf day
Maandag, 6 Maart	**Wintersportoefeninge begin**
	O/13A Hokkie-ouervergadering @ 18:00
	BD's Interne Swemgala
Tuesday, 7 March	U/11 - Rugby Trials
Woensdag, 8 Maart	Gr. 4-7 Formele assesseringsweek begin
	Toets: ENG (Gr. 4 -7)
Donderdag, 9 Maart	Toets: WISK (Gr. 4 - 7)
Friday, 10 March	Toets: NWT (Gr. 4 - 6)
	Toets: NW (Gr. 7)
	Gr. R-Opedag
Saterdag, 11 Maart	Mini-krieket: LS Hermanus mini-krieketdag
Monday, 13 March	Toets: SW GESK (Gr. 5 - 7)
Dinsdag, 14 Maart	Toets: AFR (Gr. 4 - 7)
	O/11-O/13 Suidpuntstreek Netbalproewe (tuis)
Woensdag, 15 Maart	Rugby: O/13A vs Gordonsbaai (weg)
Thursday, 16 March	Toets: SW GEO (Gr. 4)
	Toets: EBW (Gr. 7)
	Hokkie: O/13 Oefenkamp @ LS Beaumont



VRIENDELIKE VERSOEK / FRIENDLY REQUEST

Ons rig 'n vriendelike versoek aan ouers om oproepe na personeel te maak voor 17:00 daagliks en om hul privaat- en familietyd by die huis te respekteer. Onderwysers kan ongelukkig ook nie gedurende skoolure oproepe ontvang nie. Los gerus 'n boodskap by Ontvangs, en die betrokke personeellid sal u so spoedig moontlik terugbel.

We kindly request parents not to contact staff members after 17:00 daily and respect their private and family time at home. Unfortunately, teachers cannot receive calls during school hours either. Feel free to leave a message at Reception, and the relevant member of staff will call you back as soon as possible.

O/11A KRIEKET TEEN LAERSKOOL OVERBERG, 27 FEBRUARIE 2023

Bredasdorp het die loot gewen en eerste gaan kolf.

Our batsman really stood their ground and had fun with the bat, scoring a very good total of 131 runs in 20 overs. Laerskool Overberg het toe gaan kolf waartydens ons boulers al die Ovies uitboul vir net 33 lopies.

Cornelis Uys (66 lopies)

Tiaan Smit	3 overs, 5 lopies, 1 paaltjie
Cornelis Uys	3 overs, 4 lopies, 3 paaltjies
Philip van Wyk	2 overs, 5 lopies, 3 paaltjies
Nico Stoltz	4 balle, 3 lopies, 2 paaltjies

BD's wen met 98 lopies.

Baie geluk met julle goeie vertoning BD's!

Tennis

Baie geluk aan die volgende tennisspelers wat die Wes-Kaapspan behaal het.

A - Span	**B - Span**
Cornelis Uys	Daniël Fourie
Christian Swart	Zoë Bothma
Cara Bothma	Melissa Saayman

SUID-BOLAND ATLETIEK

Vrydag, 24 Februarie, het 39 van ons leerders aan die Suid-Boland atletiekbyeenkoms op Hermanus deelgeneem. The athletes showed real character on the day. Congratulations to all the athletes that participated! 11 girls and 9 boys managed to qualify for the Boland athletics meeting in Paarl on the 4th of March. Die groep van 20 leerders neem deel aan 'n totaal van 28 items. Hieronder volg die lys van leerders, en hul items, waarvoor hulle gekwalifiseer het. Baie sterkte aan die leerders vir die komende Saterdag!

GIRLS	
Hannah Kleyhans	80 m
Noelle Benjamin	80 m
Zanne-Marie van Zyl	Verspring
Dané Uys	70 m hekkies
Zara Lesch	70 m hekkies
Mija Rautenbach	Gewigstoot
Aliyah Valentine	100 m, verspring
Lucia Kempen	1200 m, 150 m hekkies
Joy Mataga	Gewigstoot
Alicia Mukaratirwa	200 m, 800 m
Christelize Kotzé	Hoogspring
BOYS	
Willon Abrahams	Verspring
Lucean Karelse	80 m, 100 m
Craig O'Kennedy	Hoogspring
Nico Stoltz	70 m hekkies
Cornelis Uys	1200 m
Martiens Labuschagne	100 m, 150 m, 75 m hekkies
Francois de Wet	150 m hekkies
Nicholis Fourie	Gewigstoot
Luke Gabriëls	100 m, 200 m, 80 m hekkies

SURF

Georgia Pratt (u/8) and Milén Naude (u/10) have been chosen to represent the Boland team at Muizenberg on 25 and 26 March 2023. They will be competing at the Western Cape Grom Games Championship. Well done BDs!

TENNIS VS KOUEBOKKEVELD

Groep 1 se tennisspelers het Saterdag, 18 Februarie teen 'n toerspan van Koue Bokkeveld gespeel. Ons dogtersspan het 3-5 gewen, en die seunsspan het 2-6 gewen. Dit was 'n dag van baie goeie tennis en ongelooflike sportsmangees onder die spelers. Baie dankie aan al die toeskouers wat die moeite gedoen het om Rûens Kollege toe te ry om ons BD's te kom ondersteun.

MINI-KRIEKET: 25 EN 28 FEBRUARIE 2023

Die afgelope Saterdag het die BD's hul eerste geleentheid gehad om in 'n mini-kriekettoernooi deel te neem by WPS in Worcester. Ons kinders het elkeen 2 wedstryde gespeel en het elke oomblik daarvan geniet. Dinsdag het Laerskool Gansbaai by ons kom speel, en ons spanne het besonders goed gevaar. Dit was lekker om teen 'n skool te speel wat op dieselfde kompeterende vlak as ons is. Dit was ongelukkig net die onder sewes wat vasgeval het, maar die res van die spanne het almal hul wedstryde gewen.

TWEEKAMP

Die leerders het uitstekend presteer by die **Boland-kampioenskappe** in Wellington op Saterdag, 25 Februarie 2023.

Ek wil graag van die geleentheid gebruik maak om die ouers te bedank vir die afgelope **Tweekampseisoen**. Dit is altyd lekker om betrokke ouers by ons sport te hê.

Die uitslae is as volg:

WELLINGTON - UITSLAE:

SPAN	NAAM	PUNTE
Dogters 0/11:	Dané Uys	2023
	Lara Uys	2048
	Ruby Visagie	1968
Dogters 0/13:	Lucia Kempen	2020
	Mia Neethling	1819
	Gite-Marie Malherbe	1935
Seuns 0/15:	Dirk Uys	1915

Die volgende atlete het ook gekwalifiseer vir die Bolandspan, wat by die **Suid-Afrikaanse kampioenskappe** gaan deelneem op **1 April 2023 in Stellenbosch:**

Lara Uys
Lucia Kempen
Dirk Uys

Baie geluk aan elke leerder se deelname en goeie prestasies by hierdie byeenkoms.