

TEKS 1

Nee dankie, #FOMO...Gee my #JOMO



[Bron: Google Images: *Woman on mountain with dog – Images*]

Die akroniem **FOMO** ('*fear of missing out*') het opposisie wat belangriker is as **JOMO** ('*joy of missing out*').

- 1 JOMO kan as die teenoorgestelde van FOMO gesien word. As jy FOMO het, voel jy angs en ander negatiewe emosies omdat jy bang is ander mense geniet die lewe meer as jy en hulle het lekkerder ervarings.
- 2 **Skakel af**

Tot dusver fokus navorsing meestal op FOMO en die gevare daarvan vir ons gesondheid. Maar bewyse oor JOMO se voordele neem toe. Van die informasie wat hulle met die navorsing gekry het was per ongeluk gemaak.
- 3 Wêreldwyd is miljoene mense op 4 Oktober 2021 van sosiale media "ontkoppel". Facebook, Instagram en WhatsApp was ses uur lank af as gevolg van 'n tegniese fout met Meta. Wat was hul emosionele reaksie om so afgesny van sosiale media te wees? Baie van hulle het gesê hulle was gestres, maar sommige het selfs positiewe gevoelens ervaar. Met ander woorde – JOMO.
- 4 Ander navorsing, waarin mense besluit het om van sosiale media af weg te bly, sê JOMO sluit gevoelens in soos dat jy weer in beheer van jou lewe is. Dit was 'n leefstylkeuse om van sosiale media af weg te bly en JOMO te ervaar. Dit is soos om vir jouself te sorg, of om ander gesonde keuses vir jouself te maak.

- 5 Só, het hulle gevoel, maak hulle beter besluite en leef hulle meer kreatief en produktief.
- 6 Soos een van die deelnemers aan die studie gesê het: "Ek was eers bang om nie deel van iets te wees nie – tot dit my lewe verbeter het. Ek hoef nie oral te wees, by almal te wees en alles te weet nie."
- 7 **Laat JOMO floreer**
- Dis nie nodig om jou selfoon te bêre en sosiale media heeltemal te laat gaan nie. Sommige slim mense stel voor jy moet net meer dink oor jou kuberruim-gewoontes. Só sal jy dalk minder ongesonde sosiale vergelykings maak, minder perfeksionisties dink en dan jou FOMO verminder.
- 8 **Tyd**
- Tyd, soos ons almal weet, is min en kosbaar. Jy kan jouself ongelukkig maak omdat jy nie vir uitnodigings, geleenthede of vir te veel sosiale media "nee" kan sê nie. Dit kan jou laat voel dat jy nie genoeg tyd het nie, wat jou baie kan laat stres.
- 9 JOMO wys ons jy moet leer hoe belangrik jou tyd is, en dus hoe jy jou tyd reg moet gebruik. Só leef jy meer in die oomblik. Jy waardeer wat jy het eerder as om jou te bekommer oor wat jy dalk mis. Jy geniet ook jou lewe deur dinge te doen wat vir jou iets beteken.
- 10 Gebruik byvoorbeeld jou aand om 'n boek te lees, te bad, 'n taalklas by te woon of 'n lekker ete te kook – eerder as om "ja" te sê vir elke kuiertjie na skool of om te kyk wat op sosiale media aangaan.
- 11 Dit kan ook JOMO bevorder as jy met meer dankbaarheid na die lewe kyk. Skuif die fokus na wat jy het, eerder as wat jy nie het nie. Dit is dan makliker om die positiewe dinge in die lewe te waardeer. Dit kan FOMO verminder en JOMO vermeerder, want wat jy mis, is nie so waardevol soos wat jy reeds het nie.

[Bron: *Sarie*-aanlyn, 16 Januarie 2024]

TEKS 2



[Bron: *Beeld*, 19 Januarie 2024]

TEKS 3

DIE GROOTSTE

AFRIKAANSE GRAP

WEN EEN VAN TWEE VAKANSIES NA MAURITIUS TER WAARDE VAN

\$120 000!

GROOTSTEGRAP.CO.ZA

WORLD LEISURE holidays
a sun resorts company

Wat moet jy doen?

Besoek grootstegrappies.co.za en stuur vir ons jou snaaksste (skoon) grap voor 26 September. Dit hoef nie jou eie grap te wees nie, want wie sal dan nou tog weet wie eerste met dié grappe vorendag gekom het?

As die grap Afrikaans, (skoon) en snaaks is, kom dit in aanmerking om as die grootste grap aangewys te word. Enige grap – van Jan van der Merwe en klop-klop-grappe tot skoolgrappies, grappies met 'n woordspeling en storiegrappe kan ingeskryf word. Jy kan 'n maksimum van drie grappe inskryf.

Dié grappe gaan eers beoordeel word sodat ons die top-50 grappe kan saamstel waarvoor jy kan stem. Die top-10 grappe word dan aangewys, en jy sal nog 'n keer vir jou gunsteling kan stem voor die wengrap aangewys word.

Grappe in beide rondtes sal ook deur die beoordelaars – almal gedugte grapvertellers – beoordeel word.

[Bron: *Maroela Media*, 20 September 2021]

TEKS 4

Praktiese wenke vir die bou van vriendskappe vir jongmense

Dis 'n mite dat vriendskappe vir alle jongmense ewe maklik is. Om die regte vriende te maak is nie maklik nie. Hier volg raad oor hoe om vriendskappe te bou.

Gebruik geleenthede om interaksie met mense van jou eie ouderdom, maar ook met mense van ander ouderdomme te hê sodat jy gemaklik in verskillende situasies met verskillende mense kan kommunikeer.

Leer van jongs af om grense te stel en "nee" te sê. Jy moet onthou dat jy jou eie opinie kan hê en dat jy van ander mag verskil sonder dat dit tot konflik lei. Dit sal jou help om nie in situasies te beland waar jy ongemaklik voel nie.

Maak seker dat jy 'n goeie emosionele woordeskat het. Dan kan jy jou eie emosies reg in woorde sit en kan jy ook ander mense se gevoelens "lees" en korrek daarop reageer.

Hou jou gesin se waardes in gedagte wanneer jy nuwe mense ontmoet. Dit help om mense te bevriend wat dieselfde waardes as jou gesin het. Dit verminder konflik tussen nuwe vriende en ook by die huis.

Spandeer tyd en energie op mense wat jou laat lag en saam met wie jy net jouself kan wees. Dit sal jou help om 'n positiewe selfbeeld te bou en sal jou angs verminder.

[Bron: Verwerk uit: *Lig-aanlyn*, 6 Junie 2023]

TEKS 5

Daarom
– Ilna Stander –

- 1 My profiel
- 2 is 'n spieëlskrikker,
- 3 my vel 'n dermatoloog se droom,
- 4 my arms en bene misliklank in die pad,
- 5 my bolip se dons bleek.
- 6 Tussen meisies: die groot krater.

- 7 Daarom antwoord ek nie
- 8 met my deurslaanstem nie,
- 9 kruip ek eerder onder my kuif
- 10 (ononderhandelbaar) weg
- 11 en oefen ek agteraf
- 12 my afsakbroek-stap.
- 13 Daarom bid ek die tyd om.

- 14 Intussen donder ek deure toe.

[Bron: *Touloper*, Jaco Jacobs, 2011]

TEKS 6

Die Wêreld het so klein geword

– Alta Marincowitz –

1 Toe my ouma 'n kind was, speel hulle op die wye vlakke,
2 deel granate in die boord,
3 lees boeke in hulle soeke na kennis
4 en klets met maats as die foun twee kortes en drie langes lui.

5 As kind bly my ma op 'n ruim erf
6 met 'n grasperk en twee bome,
7 sit sy vasgenael voor die kassie –
8 vol drome om eendag oor die wye wêreld te swerf.
9 Sy ken mense wat al oorsee was!
10 Haar niggies in die stad gaan naweke fliiek
11 en voor matriek sien sy hoe die eerste selfone lyk.

12 Ek klik met 'n muis die wêreld tot in my huis,
13 die web is my werf en Gumtree my boom.
14 Ek is deel van 'n boek waar mense hul gesigte
15 gedeeltelik ontsluit en klankloos klets en kuier.
16 Ek kan kennis onmiddellik op aanvraag verkry.
17 en met ieder en elk in verbinding bly.
18 Die moontlikhede is duiseligwek-
19 kend GROOT en die wêreld het so
20 klein geword dit pas in die
21 twaalf vierkante
22 meter van my
23 kamer
24 in.

[Bron: *Touloper*, Jaco Jacobs, 2011]

TEKS 7

Selfportret – André le Roux –

- 1 hy stap sommer
- 2 op 20
- 3 nêrens heen nie
- 4 sommer net.
- 5 oor die straat
- 6 se skurwe rug
- 7 sonder haas
- 8 en sonder busgeld in sy sak.
- 9 hy ignoreer die laaste motors
- 10 van die inry af
- 11 steur hom nie aan rooi verkeersligte
- 12 of wind om hoeke nie
- 13 hy gesels nie met die poppe
- 14 se dik jasse in die venster nie
- 15 hy kyk nie oor sy skouer
- 16 na die ligte in woonstelle nie.

- 17 hy stap sommer
- 18 sy skoene skeef getrap
- 19 stap sommer
- 20 en: stap
- 21 en: stap



[Bron: Google Images: *Boy walking – Images*]

[Bron: Verwerk uit: *Versreise*, Adinda Vermaak, 2002]

TEKS 8



[Bron: Grafika: Ané van der Watt]

TEKS 9



[Bron: Adobe Stock en Vecteez]