



GREY KOLLEGE SEKONDÊR COLLEGE SECONDARY

A SOUTH AFRICAN PARALLEL MEDIUM SCHOOL FOR BOYS

'N SUID-AFRIKAANSE PARALLELMEDIUMSKOOL VIR SEUNS

SENTRUM VIR LEER EN ONDERSTEUNINGSDIENSTE **Grendeltyd Oorlewing: Praktiese Riglyne vir ons Leerders**

Die Sentrum vir Leer en Ondersteuningsdienste bied graag die volgende praktiese riglyne vir ons leerders rakende die hantering van die grendeltyd:

- 1.) Hou by jou normale skooldag-roetine.** Probeer 'n rooster volg wat jou normale skoolure naboots. Skep vir jou 'n gevoel van normaliteit deur steeds jou wekker te stel vir dieselfde tyd elke oggend. Volg jou gewone oggendroetine; trek aan en eet ontbyt, waarna jy na 'n voorafbepaalde studie-area kan beweeg. Organiseer jou akademiese take volgens jou normale rooster en deur gebruik te maak van alle hulpbronne wat aan jou beskikbaar gestel is deur die skool en jou onderwysers.
- 2.) Beperk en beplan die hoeveelheid tyd wat op sosiale media en aan die sosiale gebruik van toestelle spandeer word.** Probeer afleidings in jou gestruktureerde akademiese tyd beperk. Spandeer dieselfde hoeveelheid tyd aan jou skoolwerk as wat jy op 'n normale skooldag sou doen. Dit is beslis noodsaaklik om tyd in te ruim vir sosiale interaksie gedurende grendeltyd, maar beplan jou tyd hiervoor buite die ure wat jy vir akademie opsy gesit het.
- 3.) Moenie nou jou studiemetode verander of nuwe studietegnieke probeer nie.** Hou by die studiemetode waarmee jy vertrou is en wat vir jou gewerk het tot nou.
- 4.) Moenie panikerig of moedeloos word indien jy nie toegang kan verkry tot al die digitale leermateriaal nie.** Onthou dat jou handboek jou belangrikste bron is. In die verlede het leerders *alles* wat hul moes weet en hersien uit hul handboeke geleer. Jou handboeke is 'n integrale bron van studiemateriaal waartoe jy tuis toegang het en wat nie afhanklik is van toegang tot die internet nie. Probeer net jou beste om by te hou en 'n positiewe ingesteldheid te handhaaf, aangesien dit sal verseker dat jy ontvanklik is vir nuwe geleenthede om te leer.
- 5.) Sluit aan by WhatsApp-studiegroepe.** Digitale studiegroepe kan minder data gebruik, geleenthede vir portuur-leer bied, en jou help om by te bly en gemotiveerd te wees. Maak wel seker dat studiegroepe gestruktureer word om produktiwiteit en effektiwiteit te verseker; stel reëls vas vir die groep en stel 'n vasgestelde rooster vir gereelde groepstudie op. Bepaal wat elke groeplid se sterkpunte is en besluit daarvolgens wie moet leiding neem t.o.v. vakke, temas en onderwerpe.
- 6.) Laaste, maar nie die minste nie: Vertrou jou onderwysers en vra vir hulp.** Grey Kollege sal jou nie in die steek laat nie. Indien jy voel asof jy nie die mas opkom nie, reik onmiddellik uit. Dit neem tyd vir prosesse en sisteme om effektief en vlot te verloop – hierdie is nuut vir almal van ons. Wees geduldig en positief. Daar is voordele verbonde aan die nuwe manier van afstandsonderrig. Jy bepaal jou eie tempo. Videomateriaal kan gestop word, en jy kan teruggaan om soveel keer as nodig daarna te kyk. Boonop is die normale klaskamer-afleidings nie nou ter sprake nie en nog nooit vantevore het jy toegang gehad tot so 'n groot verskeidenheid (gratis) aanlyn-hulpbronne nie.

Chanell Cuyler-Greeff
SLO Sielkundige

Tel: + 27 (0) 51 444 1513 * Fax: + 27 (0) 51 444 5012 * Email: lclaassens@gc.co.za
Chanell Cuyler-Greeff – Psychologist M.A. (Counselling Psychology) * Email: ccuyler-greeff@gc.co.za