

## Kies Lewe

Wanneer jy 'n tiener is, dink jy jy sal vir ewig lewe en dat niks jou kan skaad nie, so jy hardloop oor die pad tussen die motors, jy ry vinnig en dra nie 'n sitplekgordel nie en jy neem risiko's. Maar die statistieke toon dat jong mense beseer word en sterf omdat hulle nie aan die gevolge van hul dade dink nie. Jy kan kies om 'n bietjie versigtiger te wees. Kies om te lewe!



## Werk jou Geld

Jy kan kies om geld te spaar. Kom in die gewoonte om 'n bietjie geld weg te sit wanneer jy jonk is. 'n Klein bedrag sal groter groei totdat jy kan betaal vir jou droom. Geld maak jou nie ryk nie, maar hoe jy dit spandeer wel. Jy moet besluit of jy goed nou wil hê (gebruik 'n kredietkaart) en of jy gaan wag totdat jy kontant daarvoor kan betaal. Kredietkaarte kan monsters wees wat jou geld inslurp met al daai rente. Knip die kredietkaarte op en gebruik debietkaarte om jou finansies te bestuur. As jy geld leen om vir ekstras te betaal, beteken dit jy betaal dubbel as gevolg van die hoë rente. Bestuur jou geld deur in twee kolomme neer te skryf: geld in en geld uit. Jy kan altyd ekstra kontant maak. Kies om hard te werk. Daar is niks vir mahala nie!

## Help uit

Kies om betrokke te raak by kwessies. As die straat vol gemors is, organiseer 'n span en maak jou straat skoon. As die see vol plastieksakke is, kry dan 'n paar vriende bymekaar en maak jou strand skoon. As die plaaslike ouetehuis of crèche 'n laag verf benodig – bied dan aan om deel te wees van die aksie. As 'n kind ekstra lesse benodig, word dan hul onderwyser. Wanneer ons ander help, voel ons gewoonlik beter oor onself want ons kan sien die verskil wat ons maak. En al hierdie vrywilligerwerk gaan goed lyk op jou toekomstige CV!

## Ander Mense

Maak nie saak hoe sterk ons dink ons is nie, ons het ander mense nodig. Ons wil die respek van ons familie hê en ons wil aanvaar voel deur ons vriende. Ons kan kies hoe om ons verhoudings te hanteer. As ons ander die hele tyd kritiseer, sal hulle krities oor ons wees. Ons moet ander opbou. Ons moet vriendelik wees en nie kwaad bedoel nie. Ons moet ons saak met woorde bepleit en nie met geweld nie. En kry jou vriende om saam met jou op te staan wanneer jy teen 'n boelie te staan kom. 'n Boelie kan net boelie as diegene rondom hulle hul toelaat om boelies te wees. Stop hulle!



## Vind die Behoeft

As jy wag vir Kersvader, die regering of die goeie fee om jou wense te verwesenlik, gaan jy lank wag vir niks. Jy moet leer om jou eie geluk te skep. Geen werk vir jou nie? Skep dan 'n werk vir jouself. Daar is altyd 'n behoefte iewers, jy moet net soek daarvoor. As iemand iets moet vervoer, vervoer jy dit dan. Iemand makeer hulp, verskaf jy dan die hulp. En geld is nie die enigste manier van betaling nie. Jy kan jou werk verruil vir goedere!

## Kies 'n Afrigter

Kies 'n mentor wat jou kan lei. Dit hoef nie 'n persoon te wees wat alles weet nie, maar moet iemand wees wat met respek met jou gaan luister; wat keuses met jou kan verken; wat jou kan verwys na ander wat dalk meer kan weet en nie jou stories met ander sal deel nie. Hierdie persoon moet hoop in jou inspireer!



# MY HEDE MY TOEKOMS: LEEF DIT OM DIT TE WEN

*'n Paar goed vir 'n jong persoon  
om aan te dink*

## Die Keuse is Joune

Jy het altyd 'n keuse. Soms is dit moeilik om te vind, maar jy het altyd 'n keuse. Elke keuse het gevolge. Jy moet opweeg met watter gevolge jy kan leef en wat net nie koel is vir jou nie. As jy aan 'n geloof behoort, kan sy beginsels jou lei om sekere keuses te maak. "Moenie steel nie" is 'n beginsel. As jy dit aanneem, sal jy weet wat om te doen as die persoon langs jou op die bus 'n bekende handelsnaam sonbril op die sitplek vergeet!



## Gaan vir Goud

Om 'n matrieksertifikaat te kry, is die eerste deur om oop te maak tot 'n beter toekoms. Sodra jy dit het, kan jy verder studeer, vir 'n werk aansoek doen of 'n internskap kry. Net jy kan besluit of geleerdheid belangrik is vir jou. Wanneer jy die besluit neem om nie toe te laat dat enigiets jou keer om 'n matriek te kry, word jy meer gefokus. Dit is nie maklik om te studeer terwyl ander partytjie hou nie. Kry loswerkies as jy geld benodig vir ekstra boeke en sanitêre produkte om seker te maak jy mis nie enige skooltyd nie. Werk hard gedurende die vakansies, veral gedurende die laaste twee jaar. As jy goeie punte het, kan jy gedurende jou matriekjaar aansoek doen vir beurse om seker te maak jy kan voortgaan om te studeer. Kyk na verskillende loopbane. Daar is ander werke behalwe prokureurs en onderwysers. 'n Elektriesiën en 'n loodgieter kan meer geld per uur verdien as 'n dokter!

## Om dit te hê of nie te hê nie!

As 'n jong volwassene wil jy nuwe dinge doen. Dit mag insluit denke om met iemand seks te hê. Nee, nie almal het seks nie. Daar is baie wat kies om te wag totdat hulle ouer is, of hul matriek het of 'n werk het. Die keuse van wanneer om seks te hê behoort net joune alleen te wees. Moenie val vir "As jy my lief het sal jy seks met my hê nie". Dit is net iemand wat jou wil manipuleer. Wat jy ookal doen, maak seker jy is veilig. Om 'n kondoom en 'n voorbehoeding (pil, inspuiting, IUD, inplanting) te gebruik sal 'n swangerskap en seksueel oordraagbare infeksies soos MIV voorkom. As jy geforseer word om seks te hê, maak seker jy gaan onmiddellik na 'n kliniek om medikasie te kry om 'n swangerskap en infeksies te stop.



## Vet moet val

Is jy bekommerd oor die ekstra gewig wat jy dra? Vind uit wat jou korrekte, gesonde gewig moet wees. 'n Gesondheidswerker kan dit uitwerk deur die Liggaamsmassa-indeks (LMI) of Tabel te gebruik. Soms begin die gewig net oppak totdat jy eendag wakker word en niks van jou klere pas meer nie. Jy voel jy is so groot soos 'n olifant en jou selfbeeld vat 'n knou. Dan moet jy ernstig stop en dink aan wat jy aan jou liggaam doen. As jy te veel kos eet en jy werk dit nie af nie, gaan dit vet word. So, eet die regte soort kos: vrugte, groente, en drink meer water. Om 'n burger en skyfies een keer oor 'n naweek te hê is 'n bederf. Maar wanneer jy dit elke dag eet, dan is dit net gulsig (en ongesond). Eet minder gebraaide kos. Probeer om minstens 30 minute per dag fisieke aktiwiteite te doen – om selfs te stap is beter as om niks te doen nie. Het jy probeer uitvind waarom jy te veel eet, vir tweede porsies gaan of die oorskietkos van almal se borde af te eet? Dalk stry jou ouers te veel of daar is te min geld vir ekstras of jy het eksamenstres? As jy iets kan doen omtrent jou probleme, dan doen dit. As jy nie kan nie, dan pas aan by die situasie. Dit kan ook help om te praat met iemand wat jy vertrou.



## Kies Gesondheid

Om 'n gesonde lewenstyl te kies sal jou help om keuses te maak wat goed is vir jou gesondheid. Deel daarvan is om fisiek aktief te wees. Vir sommige is dit goed om spansport soos sokker te speel, maar nie vir almal nie. Jy wil dalk liggaamsbou of Zumba doen, of gaan draf. Kies net om iets te doen (nie voor die televisie te sit nie). Jy kan probeer om gesonde keuses oor kos en oefening te maak, maar soms gebeur goed met die liggaam wat skrikwekkend is. As jy 'n knop het of bloei van enige plek op jou liggaam, moet jy kliniek toe gaan om uit te vind wat dit is. Dit is natuurlik om verleë te wees, maar dit is erger om siek te word van iets wat jy kon verhoed het. As jy medikasie soos ARVs moet neem, neem dit dan soos deur jou gesondheidswerker voorgeskryf. Soms kan ons baie hartseer of depressief voel vir weke. Dan is dit tyd om met iemand te praat, want "Praat maak seer, maar stilte maak dood".

## Kies jou Vriende

Jy het dalk vriende wat te veel alkohol drink, dwelms neem, tabakprodukte gebruik en dobbel. Nee, nie almal rook, gebruik dwelms, drink of dobbel nie. Daar is meer en meer wat kies om nie hierdie goed te doen nie. Dit is skadelike gewoontes wat net tot slegte gesondheid, armoede en dood kan lei. Jy moet besluit wat jou standarde is, en hou dan daarby. Dalk moet jy ander vriende kies as die wat jy nou ken jou forseer om goed te doen wat jy nie wil doen nie. As jy voel dat hierdie gewoontes jou lewe beheer, moet jy met iemand praat om hulp te kry om te stop.

**Bel LifeLine op  
021 461 1113 vir  
meer advies.**

