

2020 Graad 12-leerders >>> Hierdie is julle geleentheid om julle drome te bewaarheid

Graad 12 is 'n uitdagende en veeleisende jaar vir leerders. Jy het bykomende ondersteuning en goeie advies nodig. Hierdie boekie poog om huidige graad 12-leerders te motiveer en aan te moedig deurdat hulle die suksesverhale lees van sommige van die leerders wat goed gevaar het in vorige Nasionale Senior Sertifikaat-eksamens. Hierdie leerders deel hulle verhale mee deur eers hulle agtergronde en die strategieë

wat hulle gebruik het om goeie uitslae te verseker, te skets, en dan woorde van bemoediging en motivering te voorsien.

Daar word vertrou dat wanneer jy die verhale van hierdie suksesvolle NSS-kandidate lees, jy aangemoedig en oortuig sal word dat, ongeag die omstandighede en die uitdagings wat jy in die gesig staar, jy sukses kan behaal as jy harder en slimmer werk. >>>

Lees en Leer >>> Die O-VLOK-H-metode om 'n handboek te bestudeer

Die O-VLOK-H -metode is 'n beproefde, stapsgewyse strategiese benadering om uit handboeke te leer. Waarom is dit suksesvol? Omdat dit jou help om die belangrike feite en idees in jou handboek te vind, en om daardie inligting te bemeester en te onthou sodat jy voorbereid is vir die eksamen.

O-VLOK-H is 'n afkorting wat jou help om die stappe te onthou en dit maak ook verwysings daarna makliker. Die letters dui die stappe wat gevolg word aan: (O = oorsig, V = vrae stel, L = lees, O = opsom/opskryf, K = kontrole, H = hersiening)

Indien hierdie ses stappe toegepas word, sal dit jou studietyd meer doelgerig en doeltreffend maak. Alhoewel dit tyd verg en ingeoefen moet word, sal dit nie meer nodig wees om hoofstukke in jou handboek oor en oor te lees indien jy die metode aangeleer het en kan toepas nie.

'n Verdere voordeel van die O-VLOK-H-metode is dat jy dikwels jou eie vrae oor 'n toets kan opstel. Omdat baie onderwysers die handboek as 'n oorsig van die vakinhoud gebruik, sal hul toetsvrae uit dieselfde bron kom as die een wat jy gebruik. As jy jou notas en tekste deurgaen, sal jy baie eksamenvrae kan voorspel en antwoorde daarop kan voorberei.

Hieronder volg 'n beskrywing van elk van die stappe:

1. OORSIG: (voor die les)

Hierdie oorsig behoort nie langer as 20 – 25 minute te duur nie, selfs vir die langste hoofstuk. Die doel van die hoofstuk-oorsig is om 'n geheelbeeld te kry waaroor dit handel, watter inligting die skrywer verskaf, in hoeveel sub-onderwerpe die inligting verdeel is en hoeveel tyd jy aan die lees daarvan sal bestee. Lees die volgende:

- Titel van die hoofstuk
- Inleiding
- Doelwitte
- Woordeskat
- Opsomming
- Hersieningsvrae
- Vetgedrukte opskrifte
- Grafika en byskrifte

2. VRA: (voor die les)

Verander elke vetgedrukte opskrif in 'n vraag deur een van die volgende woorde te gebruik: wie, wat, waar, wanneer, waarom of hoe.

- Die rede waarom 'n vraag uit elke opskrif geformuleer word, is om 'n doel te stel waarom die materiaal in meer besonderhede gelees moet word. Indien jy lees om 'n antwoord op 'n spesifieke vraag te kry, lees jy aktief.

3. LEES: (na die les)

Lees die gepaardgaande teks onder die opskrif aktief om 'n antwoord te kry op die vraag wat jy in Stap 2 gestel het. Die antwoord sal gewoonlik bestaan uit die hoofidee(s) en die ondersteunende idees van die paragraaf/ paragraawe.

Lees die gedeelte sodat jy die antwoord op jou vraag kan kry. Die rede waarom jy lees, is om die antwoord op jou vraag te kry.

4. OPSOM/ OPSKRYF: (na die les)

Hierdie stap behels dat jy die werk neerskryf. Jy kan 'n verskeidenheid opsommings volgens jou eie keuse maak: Gewone manier: Trek 'n aantal kolomme vir die aantal hoofgedagtes wat jy het en plaas dan al die kernwoorde onder die betrokke ooreenstemmende hoofgedagte. Vloediagram. Plaas die hoofgedagtes, verspreid onder mekaar, met lyne vanuit die hoofgedagte vir soveel kernwoorde (onder mekaar) as wat daar is. Visualisering - "sien"/dink in prentjies. Gebruik 'n eenvoudige tekening/prentjie vir voorstelling, bv. roetine ***** (stel herhaling voor) Onthou: jy moet dit kan herroep. Kleur moet helder, kontrasterend en nie te veel wees nie. Geheuekaart. Plaas die blad dwars voor jou. Skryf/teken die onderwerp in die middel. Gebruik verskillende kleure. Trek lyne wat die hoofgedagtes kloksgewys vorm. Gebruik drukskrif. Vanaf die hoofgedagtes se lyne trek lyne vir soveel kernwoorde as wat daar is. Skryf die woorde bo-op lyne sodat dit leesbaar is. Hoofgedagtes word in hoofletters geskryf en kernwoorde in klein letters. Trek 'n "wolk" om elke hoofgedagte, met sy kernwoorde. As jy iets wat jy gelees het, neerskryf, sal jou begrip en onthouvermoë verbeter.

5. KONTROLE: (voor die volgende les)

Maak seker daar ontbreek nie inligting in jou handboek of notas nie, want jy gaan hierna slegs jou opsommings gebruik om te leer.

6. HERSIEN (voor die volgende les)

Dit is die laaste stap waartydens jy gaan seker maak dat jy jou opsomming "in jou kop kry".

Hou jou antwoorde toe en stel dan die vrae aan jouself. Indien jy nie die vraag kan beantwoord nie, kyk weer na jou notas en toets jouself weer. Wanneer jy seker is dat jy die vraag en antwoord verstaan, kan jy dit afmerk.

Die doel van hersiening is om jou te help om vir die eintlike toets voor te berei.

Onthou dat baie min mense handboeke vir genot lees; handboeke word gelees om inligting te verkry en om daardie inligting te onthou en toe te pas. Hersiening help jou om die inligting te onthou.



4 strategies to master
Reading with understanding
<https://goo.gl/LzegQI>

DANIËL BRIERS-LOUW

Paarl Gymnasium
Hoërskool - Matriek 2019

Ek is 'n visueelgestremde leerder in 'n hoofstroomskool. Ek is geseënd dat ek die nasionale stoeikampioen, 'n provinsiale skaakspeler en 'n nasionale kampioen in para-atletiek is. Ek oefen vyf tot se dae per week en kom gewoonlik eers saans sewe-uur by die huis. Ongeag die leerprobleme wat met my gestremdheid gepaard gaan en die ure wat ek bestee om stoei, skaak en atletiek te oefen, behaal ek ook sukses op akademiese gebied.

Dit het 'n paar jaar geneem en baie moed en toewyding geverg voordat ek my lewenstyl kon balanseer om 'n suksesvolle leerder met so 'n besige skedule te wees. Tog, toe ek besef dat ek 'n verantwoordelikheid het teenoor myself en almal wat in my glo, het my houding teenoor studie en opvoeding verander. Ek het geweet ek wil goed genoeg presteer om aan 'n tersiêre instelling te studeer. Ek het geweet ek wil nooit vir enigiemand 'n las wees nie. Dit het die verskil gemaak.

Hier is die wenke en tegnieke wat ek gebruik om my lewenstyl te balanseer sodat ek 'n suksesvolle leerder kan wees:

1. Pas gesonde gewoontes toe, soos om te oefen en baie water te drink. Dit sal die breinfunksie verhoog en stres verminder.
2. Moenie leer om jou werk te onthou nie; leer sodat jy kan verstaan. As jy die werk verstaan, sal jy ook die vrae verstaan. Dit sal uitstekende vertolking van 'n vraestel verseker.
3. Let op in die klas. Deur in die klas op te let, het jy die werk alreeds een keer gedoen. Jy het dus 'n groot voordeel wanneer jy begin leer. Jy kan ook wenke oor die vraestel van jou onderwyser kry. Dit is ook belangrik dat jy met die onderwysers praat en aan klasdebatte deelneem – dit help om studiemetodes vas te lê. Dit sal verseker dat jy, in stresvolle situasies, die werk maklik kan herroep.
4. Skoolwerk is altyd die belangrikste. Indien jy nie heeltemal voorbereid is vir assessering nie, moet partytjies en sport minder belangrik word. Niks is belangriker as jou toekoms nie en die enigste manier om 'n goeie toekoms te verseker, is deur goeie punte te behaal. Onthou dat jou skoolpunte die enigste faktor is wat jou onderskei van ander leerders wat ook by tersiêre instellings aansoek doen.
5. Pas die waardes en karaktervormende lesse wat deelname aan sport jou leer, toe. Sport leer 'n mens om gefokus te bly. Dit leer ook selfdisipline en deursettingsvermoë.
6. Twee weke voor 'n eksamen doen ek die laaste harde werk. Die aande voor ek skryf, slaap ek agt tot nege uur lank. Ek het vroeg in my hoërskoolloopbaan ontdek dat ek liewer studietyd as slaap moet inboet. Ek is altyd vars wanneer ek die dag eksamen moet skryf. Ek eet ook 'n groot ontbyt, want ek het genoeg energie nodig.
7. Die belangrikste ding wat ek doen terwyl ek eksamen skryf, is om op die taak voor my te fokus. Dit maak dat ek minder stres. Ek skryf vir die volle duur van die vraestel en jaag nie om klaar te kry nie.



Nathaniel Hector

Parow Hoërskool -
Matriek 2019

Die jaareindeksamen kom vinnig nader en baie matrikulante is desperaat om die beste uitslae wat hulle kan, te behaal. Ahoewel daar geen manier is om 'n 100%-gemiddelde in al jou eindeksamen vraestelle te verseker nie, is daar baie wenke wat jy kan toepas om na aan 100% te kom.



Algemene wenke:

1. Moenie net die aand voor die eksamen studeer nie:

Indien jy nog nie vir die eksamen begin studeer het nie, moet jy nou begin. 'n Mens se brein het tyd nodig om inligting te verwerk en te herroep.

2. Sorg dat jy genoeg slaap:

Maak seker dat jy elke dag genoeg slaap. Dit baat nie jy studeer die hele nag en is tydens die eksamen aan die slaap nie.

3. Vra om hulp:

As jy met iets sukkel, moet jy na 'n vriend of 'n onderwyser uitreik om te help. Dit is nooit verkeerd om om hulp te vra nie.

4. OEFEN! OEFEN! OEFEN!

Ongeag watter vak dit is, werk deur vorige vraestelle om werk te leer wat jy dalk nie geken het nie en om aan die formaat van die vraestelle gewoond te raak. Die internet kan baie help aangesien daar op baie webtuistes soos YouTube verduidelikings van vakinhoud is.

Wenke vir die studieomgewing en studiesessies:

1. Verwyder dinge wat dalk jou aandag kan aflei terwyl jy studeer.

- skakel jou foon af
- stel jou huisgenote in kennis dat jy studeer om onderbrekings te verminder

2. Onthou om te rus:

Rus tussen jou studiesessies. Byvoorbeeld: 'n 50-minute studiesessie, gevolg deur 'n 10-minute ruskans, en herhaal dit dan. MOENIE jou foon dophou of TV kyk gedurende jou rustyd nie. Die foon en TV sal veroorsaak dat die ruskans nooit ophou nie. Drink liewer water tydens jou ruskans.

3. Studeer saam met 'n studiegroep:

Julle sal mekaar kan help indien iemand met iets sukkel. Dit is ook aangename om saam met iemand te studeer.

4. Studeer op 'n vasgestelde plek:

Dit sal jou help om makliker in "studiemodus" te kom.

5. Moenie in jou bed studeer nie:

Om op 'n gemaklike plek te studeer waar jy dikwels ontspan, kan veroorsaak dat jy maklik fokus verloor. Jy moet verkieslik op 'n stoel by 'n lessenaar sit en studeer.

Vakspesifieke tegnieke:

Feitelike werk:

Hierdie soort vrae vereis dat jy baie inligting moet verstaan en onthou, soos byvoorbeeld in Besigheidstudies.

- Kleur sleutelwoorde en frases met 'n glimpen in.
- Leer moontlike vrae wat maklik is.
- Skryf die vakinhoud in jou eie woorde neer.
- Gebruik studietegnieke soos eselsbrûe om inligting te onthou (bv. VIB-GR-GOR: violet, indigo, blou, groen, geel, oranje, rooi = die kleure van die reënboog)
- Verstaan waaroor die werk handel – dit is makliker as om dit bloot te memoriseer.
- Maak opsommings van die belangrikste inhoud.

Werk waar toepassing vereis word:

Hierdie soort vrae toets jou vermoë om metodes en formules toe te pas, soos byvoorbeeld in Wiskunde.

- Werk deur vorige vraestelle en doen ook die oefeninge in jou handboek
- Maak seker dat jy iets verstaan deur dit aan 'n klasmaat of die onderwyser te verduidelik.

Alles van die beste met die pad vorentoe.

RANA EBRAHIM

Hoërskool Pinelands - Matriek 2019

Tydens elke Diplomaplegtigheidspraak waarna ek al geluister het, is ons gesê: "Het pret. dis jou laaste skooljaar, geniet dit, skep herinneringe". Ek moet erken dat ek aan die begin van Kwartaal 1 gewonder het of hulle regdenkend is. Daar was te veel werk en verpligtinge. Beskou dit as normaal en besluit om dit vir jou te laat werk.



Gedurende vorige jare het ek altyd doelwitte vir myself gestel. Ek het hiermee voortgegaan. Om reg te eet en te oefen is belangrik. Hierdie is wetenskaplik bewese maniere om nie net akademiese sukses te behaal nie, maar ook die uitdagings te hanteer – hetsy dit fisieke gesondheid, emosionele of onverwagte uitdagings is wat jou tromop in die gesig staar. Ek kan persoonlik oor die voordele asook die negatiewe gevolge getuig wanneer hierdie aspekte afwesig is. Oefening het nie nodig om rigid of moeilik te wees nie. Soos hulle sê, dans asof niemand jou dophou nie – hardloop op en af met die trap, wandel langs die strand, oefen met hoepels, speel sokker. Oefening stel die goeie hormone vry, insluitend serotonien (die hormoon wat jou laat goed voel), dopamien (vir leer en aandag) en norepinefrien (vir bewuswording, aandag en konsentrasie). Na elke oefensessie behou jy inligting vinniger en langer. Ek het dit probeer en ervaar.

Voed jou siel. Word vroeg (5 vm) wakker, vir danksegging en gebed en wend die vroeë ure aan. Ons is soggens meer produktief – daar is minder afleidings en ons energievlakke is hoog. Dit help as die tuisomgewing bevorderlik vir leer is. Indien nie, vind 'n biblioteek, vra 'n vriend, probeer jou skool. Dis belangrik vir jou sukses. Eet ontbyt. My ma het my elke oggend okkerneute, sade en vrugte laat eet, terwyl sy vra: "Ooit gewonder waarom okkerneute se vorm soos 'n brein lyk?"

Skenk aandag in die klas, neem notas – die stryd is half gewonne. Hersien so gou as moontlik wat jy onderrig is. Doen huiswerk en daar is BAIE huiswerk, maar doen dit. Tydens die eksamen sal jy jou vlyt bedank, aangesien jou geheue dan opgeskerp is. Vra indien jy nie weet nie. Ons almal het soms hulp nodig.

Probeer om by jou skedule te hou. As jy 5 uur agterweë is, mag jy dalk mettertyd iets sosiaal moet opoffer. Ontspanning is belangrik. Speel speletjies en lag – dit verminder streshormone wat jou help om inligting te behou. Bestee tyd met ou mense en kleuters. Laasgenoemde herinner ons aan hoe om verspot te wees en die lewe te geniet. Eersgenoemde het 'n vol lewe gelei en beskik oor baie wysheid. Ek is geïnspireer en my lewe is deur goeie stories en veral die nie so goeie stories wat die oues aan my vertel het, gevorm...

Om te veel goed op een slag te wil onthou, is nie goed nie. Die inligting word nie in die langtermyngeheue gestoor nie, so jy sal dan alles moet herstudieer. 'n Vermorsing van tyd. Kry genoeg slaap – jy sal meer absorbeer en minder buierig wees. Navorsing het bewys dat dit tot op vier dae vir jou brein kan neem om na normaal terug te keer nadat jy heelnag – teenproduktief – gestudeer het.

As jy oorspanne, gestres, tranerig of gefrustreerd voel, vat 'n blaaskansie. Praat met iemand – dit help jou om te ontspan en

dinge in perspektief te plaas. Wees daardie ondersteuning ook vir iemand anders. 'n Gedeelde las is 'n las wat halveer is.

My beste studiewenk is om te onderrig wat jy leer. Op hierdie wyse help jy iemand en onthou jy die inligting vinniger. As jy regtig gelukkig is, dan het jy 'n suster, pa of ma tuis aan wie jy die inligting kan opsê, veral indien jy poegaai is.

Toon 'n kragposisie tydens die eksamendag (ek is nou so ernstig). Dit verminder kortisol (die streshormoon) en vermeerder testosteroon (dominante hormoon) en laat jou voel jy kan enigiets doen...wat jy kan! (Dankie, Grey's Anatomy).

Ten laaste, ken jou sterktes, verskuif jou grense en wees genadig met jouself. Besluit wat jy wil hê en jaag dit na. Soms moet jy maar net met sake tevrede wees, maar hou die einddoel in gedagte – jy doen dit vir jouself – iets waarvoor jou toekoms vir jou dankbaar gaan wees.

Ek wens jou alles van die beste toe. God seën!

KHANYA TYOPO

Hoërskool Mondeor Eco - Matriek 2019

Matriek 2020, Welkom.

Eerstens, geluk aan almal wat hierdie mylpaal bereik het – die finale 100 meter van hoërskool. Dis gewoonlik dan wanneer jy vertel word: "Begin studeer vanaf dag een" of "Studeer elke naweek", maar ek is doodseker jy het dit al 'n miljoen kere gehoor en ek is nie 'n eggo nie. Wees verseker, jou matriekjaar kom vinnig tot 'n einde, derhalwe adviseer ek jou om jou tyd wys te bestee.



Hou die spreuk "practice makes perfect" gedurigdeur in gedagte en wend it deur die loop van die jaar aan. Atlete begin maande voor hul wedstryde oefen en jare vir die Olimpiese Spele. Kunstenaars beoefen hul kuns om dit perfek te maak, sakemense beoefen hulle tegniek voordat hulle planne voorlê en uitvoer. Jy skryf jou FINALE EKSAMEN tien maande van nou af, maar hoe meer jy oefen, hoe meer begryp jy en hoe beter word jy.

Konsekwenheid is die sleutel, daarom moet jy 'n volgens 'n studierooster werk en tyd aan al jou vakke toeken. As jy byvoorbeeld elke Woensdag Wiskunde om 5 nm studeer, maak dit 'n gewoonte en jou brein sal daarvolgens aanpas soos jy gedurigdeur jouself vir die finale eksamen voorberei.

Vir iemand wat dit reeds ervaar het, weet ek dat tydsbestuur moeilik is, maar dis die sleutel om uit te vind watter vakke meer uitdagend is. Die opstel van 'n studierooster is gebaseer op jou bevindings. 'n Effektiewe metode is om met jou meer uitdagende vakke te begin en met jou sterker vakke "af te koel".

Aangesien ons in 'n digitale era leef, vind ou vraestelle op die internet en werk antwoorde uit. Op so 'n wyse oefen jy om die vrae in ooreenstemming met die memoranda te beantwoord. 'n Wenk wat ek geleer het, is om my foon te gebruik om notas te berg. Elke definisie, verklaring of konsep het ek op my Notes-toep getik. As jy in 'n motor ry of in 'n tou by die winkel staan of doodeenvoudig net "vervelig" is, het jy maklike toegang tot jou notas. Op daardie manier wen jy tyd en kan derhalwe twee voeltjies met een klip doodgooi.

Soos die spreuk lui: Dit neem 'n dorp om 'n kind groot te maak, so moenie huiwer om hulp te vra wanneer jy dit benodig nie. Jou onderwysers is gewillig om jou te help as jy hulle nodig het. Indien nie, ons het Google & Youtube.

Onthou – JY HET DIT.

Om 'n beroep te kies ...

Weet jy ...

- Wat jy graag eendag wil word?
- Watter beroep jy beplan om na te streef?
- Watter vakke jy sal moet neem?
- Waar jy wil studeer?
- Hoe jy vir jou studies sal betaal?

Is jy in staat om:

- Goeie beplanning vir jou toekoms te doen?
- Ingeligte besluite oor 'n beroep te maak?
- Goeie keuses te maak?

LAAT DIE WKOD JOU HELP ...

Hierdie boek is vol inligting oor VOO-vakke en moontlike beroepe waarna jy kan streef indien jy hierdie vakke gekies het.

Die vakke wat jy gekies het, kan lei na 'n verskeidenheid beroepsvelde waarbinne jy 'n magdom beroepe sal vind waaruit jy kan kies, onder andere:

Tale en kommunikasie: uitgewer, skrywer, interpreteerder, joernalis, vertaler

Visuele Kunste en Ontwerp: kunsonderwyser, kunstenaar, advertensie, klereontwerper, tandtegnikus

Uitvoerende Kunste: akteur, komediant, platejoggie, grimeerkunstenaar, televisie-vervaardiger

Bemarking en verkope: advertensie, entrepreneur, mode-aankoper, toerisme en reis

Bestuur en Beplan: administratiewe amptenaar, geleentheidsbestuurder, projekbestuurder

Finansiële Bestuur: rekenmeester, ouditeur, tesourier, kredietkontroleerder, makelaar

Klerklik en Sekretarieel: sekretaris, ontvangsdame, datavaslegger, proefleser

Plante en Diere: toerleier, landboukundige, bioloog, tuinboukundige, dierkundige

Sport: biokinetikus, sportafripter, fiksheidsfarigter, persoonlike afripter, skeidsregter

Ambagte: landboukundige tegnikus, skrynwerker, kopersmid, slotmaker, sweiser

Ingenieurswese: lugverkeerkontroleur, tekenaar, siviele ingenieur, meganiese ingenieur

Wetenskappe: biogenetikus, kartograaf, apteker, fisikus, grondwetenskaplike, kerningenieur

Rekenaars: besigheidstelsels, stelselanaliseerder, rekenaar hardeware/sagteware ingenieur

Gesondheidsdienste: tandarts, dermatoloog, internis, mediese dokter, sielkundige



Gesondheids-ondersteuningsdienste:

dieetkundige, gesondheidswerker, verpleegster, arbeidsterapeut

Sosiale Wetenskappe: ambassadeur, uitgewer, historikus, politieke wetenskaplike, maatskaplike werker

Wette: prokureur, advokaat, ondersoeker, buitelandse sake amptenaar, openbare beskermer

Opvoedkundige en Ondersteuningsdienste: au pair, beroepsvoorligter, onderwyser, bibliotekaris

Kreatiewe Dienste: spysenier, kok, graveur, haarkapper, hotelbestuurder, letterskilder

Algemene dienste: lugwaardin, haarkapper, motorbestuurder, skoonmaker, meterleser, huurmotorbestuurder

Wetstoepassing en beskermingsdienste: polisieman, soldaat, verkeersbeampte

Vind 'n beroep wat sal pas by die vakke wat jy gekies het. Indien jy onseker is of jou belangstellings en talente tot 'n beroep sal lei, is dit belangrik dat jy die belangstellingsvraelys or self-eksplorasië oefening voltooi wat deel is van die inligting in die PACE beroepsentrum se CD of die PACE Beroepsentrum se gids. Die PACE-inligting is by jou skool beskikbaar. Dit is belangrik dat jy die beroepe navors om antwoorde op al jou vrae te vind.

Die belangstellingsvraelys stel jou in staat om JA/NEE op 105 vrae oor jou belangstellings te antwoord. Dit is vrae oor dinge waarvan jy hou/nie hou nie, jou belangstellings, jou persoonlikheid, ens. Nadat jy die vraelys voltooi het, verskyn 'n profiel van die loopbaanrigtings waarin jy belang sal stel, gebaseer op jou antwoorde. Die loopbaangids bevat 'n lys van 21 loopbaanrigtings, maar daar kan meer wees. Die loopbaanrigtings is gerangskik vanaf dit waarin jy die meeste tot die minste belangstelling toon. Nou kan jy die rigting navors om vas te stel in watter loopbaan jy die meeste belang stel en daarna spesifieke beroepe navors.

Gesels met die Lewensoriëntering-onderwysers by die skool. Hulle is in staat om jou met meer inligting rondom moontlike beroepe te help.