

# Top Vibe

Kids Magazine

ONLINE

January 2022 Issue 42

*Story Time -  
Storie Tyd*

**Gelukkige tieners:  
nie 'n mite nie**

**Kry 'n roetine wat werk!**

INDEX

CONTENT

**Top Vibe**  
ONLINE Kids Magazine

COMMENTS:

Please send us an e-mail to [admin@topvibe.co.za](mailto:admin@topvibe.co.za) to share your opinion, ideas and comments.

COPYRIGHT:

Content of Top Vibe Kids Magazine is protected by copyright. NO part of this publication may be reproduced or used in any form whatsoever without prior settlement with the editor.

DISCLAIMER:

The Editors or the publisher cannot be held responsible for damages or consequences of any errors or omissions neither do they stand warranty for the performance of any article, letter and / or advertisement. The views of other writers or articles in this Magazine are not necessarily the views of the Editor.

EDITOR:  
Charmaine Britz

CONTACT DETAILS:  
Cell: 072 768 8582

E-MAIL:  
[admin@topvibe.co.za](mailto:admin@topvibe.co.za)

WEBSITE:  
[www.topvibe.co.za](http://www.topvibe.co.za)

1.

MEDIA HOUSE:

Our Cover page and Back page will go to children posting their photos on our Facebook page.

2.

OUR ADVERTISERS:

Please support our advertisers (Page 6-7)

3.

CHEF TOMMY:

Let's see what Tommy is up to in the kitchen.

(Page 10)

4.

BACK TO SCHOOL 2022:

Going back to school in 2022. Read what to do on your first day at school.



REGULARS

1. EDITORS NOTE 03

Charmaine Britz CEO - MEDIA HOUSE  
Top Vibe Magazine / Top Vibe Kids Magazine,  
Glamour Talk Magazine and 50+ Magazine/ Tydskrif.

2. AMBASSADORS 04

Top Vibe Kids Ambassadors: Meet our NEW Ambassadors for 2022.  
Dyne Mulder, Meagan Rielander & Tanita de Gouveia.

3. IT'S FUN TIME 08

We at Top Vibe Kids Magazine try to keep you busy with fun things to do. Hope you enjoy!

4. MODEL COVER PAGE 01

Our Cover page model:  
Anonymous

5. MODEL BACK PAGE 20

Back page: Back to school goodies.



Photographer: Albertus Kriel  
Venue: Turn 'n Tender - Vaal mall

REDAKTEURS  
NOTA

Januarie 2022 is hier!

'n Nuwe jaar het begin met nuwe hoop, Graag wil ons almal 'n voorspoedige jaar toe wens en als wat mooi is vir jou en jou gesin.

Terug skool toe nuwe leerders dit is hulle eerste jaar in die grootskool, ander leerders se eerste jaar in 'n nuwe graad en die wat vanjaar klaar maak met skool dit is julle laaste jaar op skool. Hoe dit ook al sy geniet elke oomblik.

Ons verwelkom ons nuwe ambassadeurs, ons is opgewonde om hulle deel te kan maak van ons span.

Februarie is die maand van hartjies en liefde - stuur jou boodskap aan ons en ons plaas dit gratis vir jou.  
E - pos [admin@topvibe.co.za](mailto:admin@topvibe.co.za)

Mooi bly tot volgende maand.

Charms

MEDIA HOUSE:  
TOP VIBE MAGAZINE  
TOP VIBE KIDS MAGAZINE  
GLAMOUR TALK MAGAZINE  
50+ MAGAZINE / TYDSKRIF

# Welcome to our New



TANITA DE GOUVEIA

Dear readers,

I am Tanita De Gouveia, a 13 year old with a personality as big as my hair.

If you can't find me on a ramp, you will definitely find me cooking or baking in the kitchen.

I also love to spend my time with friends and family.

I believe that the harder you work towards something the greater you will feel when you achieve it, as the point of a goal is not to achieve it, the point is who you become on the way to your goal.

I am looking forward to this journey.

Please be safe wear your mask and keep on sanitizing.

Till next month

Love

Tanita 



DYNE MULDER

Goeie Dag Top Vibe Maats

My naam is Dyne Mulder en ek is julle splinter nuwe Top Vibe Kids Ambassadeur vir 2022. Ons gaan groot pret hê die jaar, ons gaan lekker saam gesels, inkleur en sommer lekker bak en brou en wie weet dalk 'n verrassing of twee.

Ek gaan lekker nuus met julle deel en ons gaan sommer net lekker saam gesels. Ek is tans in Gr 7 my laaste jaar van Laerskool en sjoe is dit nou "Scary maar Exciting" selfde tyd om te weet binne kort stap ek die pad Hoërskool toe. Julle almal moet veilig wees en onthou sonder die Here kan ons nie die lewenspad stap nie. Tot 'n volgende keer.

Groete

Dyne Mulder



MEAGAN RIELANDER

Dear readers,

My name is Meagan Rielander. I am 12 years old and I reside in Meyerton, Gauteng.

My hobbies are modeling, dancing and acting, but my utmost passion is to be an active volunteer in my community. I am a proud learner at Voorwaarts Primary school. My moto in life is, If your dreams don't scare you, they're not big enough.

I am one of the new ambassadors for this magazine, trust that you will enjoy the magazine.

Good bye till next month.

Meagan

**ADVERTISE YOUR BUSINESS**




**STORY TIME**

**Top Vibe**  
Kids Magazine



Share your story with us!  
Top Vibe Kids Magazine will publish your story with your photo.  
E-mail: [admin@topvibe.co.za](mailto:admin@topvibe.co.za)

# Linda Swarts

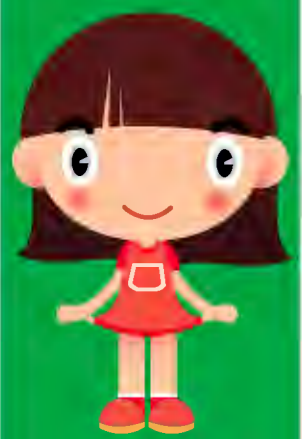
MAAK JOU KIND SE EERSTE SKOOLDAG FOTO'S SPESIAAL

BESTEL JOU SELFIE-FOTORAAM MET JOU KIND SE NAAM DAAROP

SLEGS R250 BY 072 768 8582

VERSKILLENDE ONTWERPE OM VAN TE KIES.

**1st School Day**



**CALL: 072 768 8582 TO ADVERTISE HERE**

# Let's have fun....

moth



oyster



teapot



apricot



recycle



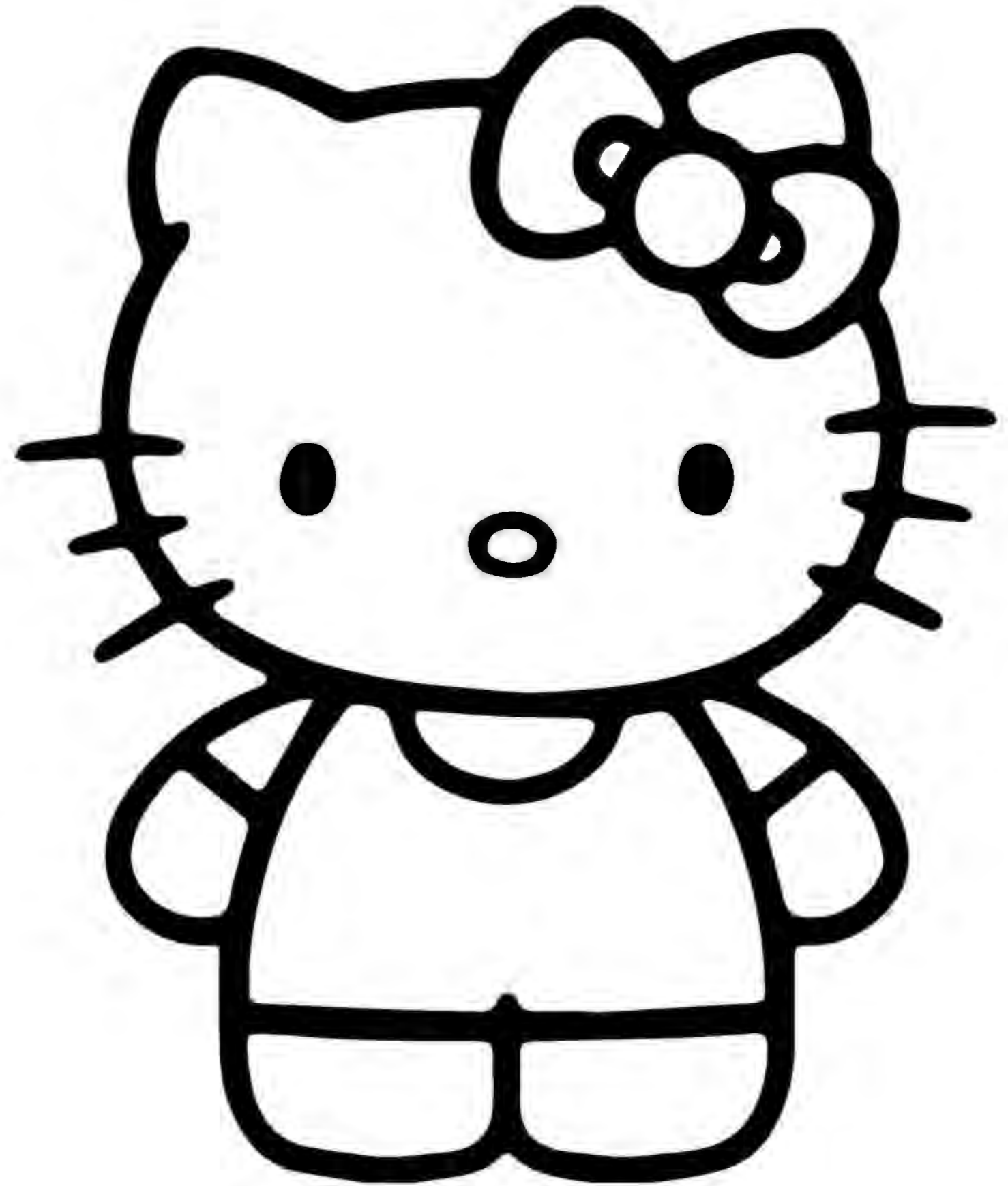
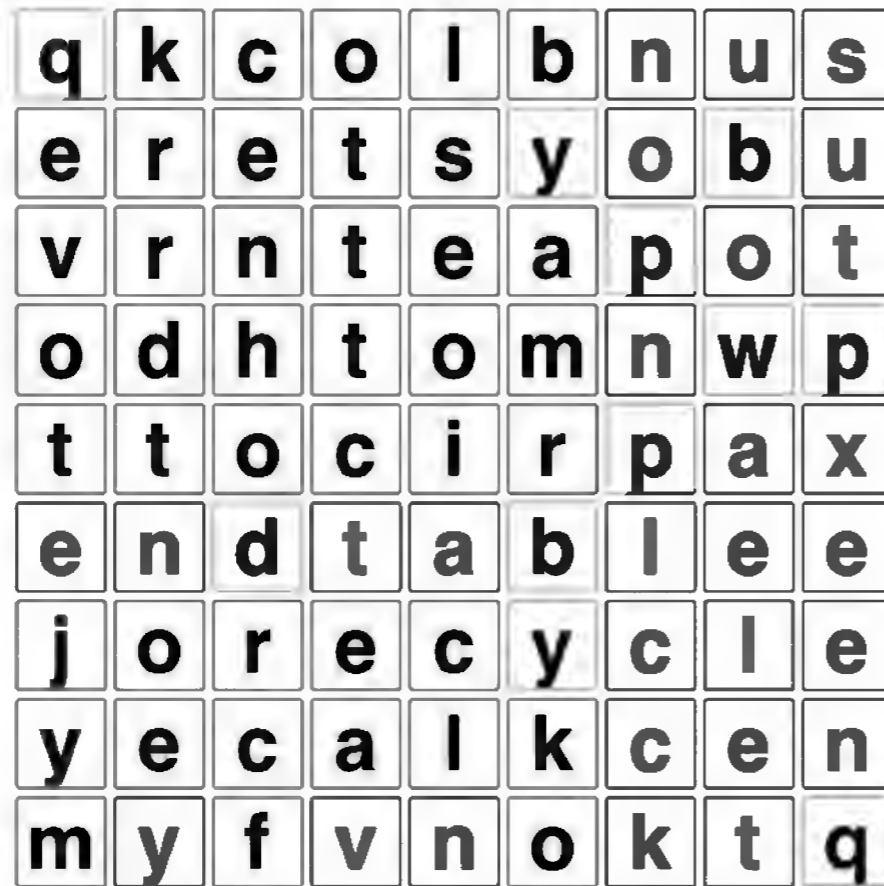
endtable



sunblock



necklace



# Chef Tommy

## School lunch box ideas



Dear friends,

It was one crazy year, with the holidays it was just preparing food and snacks with no time to rest.

I'm just going to take a small break for now so please use my lunch box ideas for school.

I will start with something new every month.

YOU can do anything for a lunch box, fruit, cupcakes snacks etc.

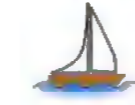


Name: \_\_\_\_\_ Date: \_\_\_\_\_

sun



boat



heart



snail



puppy



carrot



|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| l | c | b | s | u | n |
| h | a | o | m | l | y |
| e | r | a | u | i | p |
| a | r | t | i | a | p |
| r | o | l | j | n | u |
| t | t | i | t | s | p |

Let's have  
fun....

# Kry 'n roetine wat werk!

Hoe om 'n goeie oggend roetine te hê voordat jy skool toe gaan Is jy moeg om op te laat om skool toe te gaan en gedwing word om hardloop om gereed te wees en weg te gaan? Is jy laat vir die klas, want jy kan nie vroeg genoeg opstaan nie? Hier vertel ons jou hoe om 'n wonderlike oggendroetine te hê, om tyd te spaar, maak nie saak hoe vroeg of laat jy opstaan nie.

## Die vorige aand:

Laat die volgende dag alles voorbereid (insluitende huiswerk) in u rugsak of beursie. Kies die klere wat jy wil hê of wil dra of jou uniform as jy dit dra. Plaas dit iewers waar jy dit soggens kan vind. Dit sluit ook bykomstighede in as jy dit wil gebruik, soos halssnoere, sonbrille, ens. As jy 'n dokument moet onderteken wat deur jou ouers geteken is, vra hulle om dit te teken voordat jy gaan slaap of skool toe kom.

## In die oggend:

Maak seker dat jy 'n uur of dertig minute opstaan voordat die skool begin sodat jy genoeg tyd het om voor te berei. Dit is ook nuttig om 'n wekker of 'n radio te gebruik om jou wakker te maak. As jy wil, gaan stort. Dit sal jou die hele dag ruik en beter voel. Altyd, altyd, tande altyd jou tande! Dit is baie belangrik en higiënies. Verhef jou broers! Help hulle om die oggend op te staan. Dit kan wees dat hulle die rede is waarom jy laat is. As jy nie broers en susters het nie, gaan voort met jou roetine Kleredrag Was dit 'n goeie idee om die klere gereed te maak, nee? En as jy 'n uniform dra, moet jy die een wat hulle bestel het, óf broek of 'n uniform uit die koerant bring. Maak die bed, haal wat jy in die middel het en sit dit in sy plek. Ontbyt. Dit is baie belangrik **BAIE BELANGRIK** Probeer om iets te eet wat jy wil. En onthou dat enige

ontbyt altyd beter is as niks. Eet dus iets! As jy troeteldiere het, voed hulle en gee hulle water. Neem jou sak of rugsak en maak seker dat jy alles georganiseer het net soos jy dit wil hê. Skakel die ligte uit en maak die deure toe. Kry betyds betyds op skool!

Moenie slaap verby die tyd wanneer jy opstaan wanneer dit skooldae is nie. Nooit. Jy kan uiteindelik by die skool aankom, terwyl jy halfpad slaap. Maak seker jy het ten minste agt ure slaap, of jy kan te moeg wees om die volgende dag goed te funksioneer. Probeer melk met ontbyt drink. As jy nie melk kan drink nie, probeer sojamelk. Melk het baie proteïene. Probeer om nie te lank te gaan nie. Laat genoeg tyd om selfs die oggend ontspan te maak.



# Story Time - Storie Tyd

Die man met die swart jas  
Deur: Tanja van Vuuren

Daar was 'n man met 'n swart jas,  
hy het altyd sy regterbeen gesleep.  
Ons kinders was baie bang vir hom,  
hy het nooit iets gesê nie net vir  
ons gekyk.

Een Sondag speel ons kinders in die  
parkkie skuins oorkant ons huis, hy  
sit in die parkie op 'n bankie en eet  
iets.

Ons speel maar vêr van hom af.  
Terwyl ons rounders speel, hardloop  
ek en die volgende oomblik voel ek  
net 'n slag teen my kop en sien net  
sterretjies. (Die bal het my teen die  
kop getref)

Toe ek my oë oopmaak staan die  
man met die jas oor my gebuk.  
Ek wil skreue maar daar kom nie 'n  
woord uit nie. Die volgende oomblik  
vra hy met 'n diep stem, kind is jy  
okey? Ek knik net my kop tussend  
die trane.

Hy help my regop en sê, is jy seker  
jy is okey? En sê ja dankie en my  
maats stap saam met my huis toe.  
Nadat ek gebad en 'n pil gedrink  
het gaan sit ek op die voorstoep,  
toe ek weer sien staan die man met  
die jas by ons tuin hekkie en sê  
dankie tog jy is okey?

En van daar af was ons nie meer  
bang vir die man met die jas nie.



## Aquadome

### @ Emerald Casino



**Call: 060 3679580**



# Gelukkige tieners: nie 'n mite nie

**Wat maak adolessente  
werklik gelukkig**

Die angsty persona is lank reeds die stereotipe vir tieners, maar navorsing het bewys dat die geestesgesondheid van tieners vandag 'n belangrike onderwerp is. Volgens die Parent Resources-webwerf probeer 'n gemiddeld van meer as 5000 Amerikaanse studente in grade 7-12 elke dag hul lewens te neem. Die webwerf sê verder: "Meer tieners en jong volwassenes sterf van selfmoord as van kanker, hartsiektes, vigs, geboorte afwykings, beroerte, longontsteking, griep en chroniese longsiekte, gekombineer."

Die belangrikheid om te verseker dat tieners gelukkig is, is groter as ooit, veral as ons die stygende pryse van bullebakkerie sien, die druk van die samelewing verhoog om onmoontlike idees te pas, danksy fotoshop en filters, en 'n wêreld wat skynbaar meer waarde op reputasie en pas in as persoonlike tevredenheid en

individualiteit. Maar nie alles is verlore nie. studies dui daarop dat tieners gelukkig kan wees - in die regte situasies.

Alhoewel die gewilde opvatting van die tiener van 'n stormagtige adolessent in konstante konflik met sy of haar ouderlinge is, kan so 'n beeld meer van 'n mite as 'n werklikheid wees. Soos gerapporteer in Sielkunde Vandag, het 'n studie van 2700 middel- en hoërskoolstudente wat deur SADD (Studente teen Vernietigingsbesluite) gedoen is, gewys dat die meeste tieners elke dag gelukkig is. Daarbenewens het die SADD-studie getoon dat die meerderheid respondentente gerapporteer het dat hulle positiewe verhoudings met hul ouers gehad het en tieners se positiewe verhoudings met hul ouers beteken dat hulle oor die algemeen minder geneig is om dwelms te drink of te gebruik

Dus, terwyl konvensionele wysheid hou dat tieners ontwrigtend is en risiko's toon soos alkohol en dwelmgebruik, is baie tieners op positiewe, gekoppelde maniere optree.

**Wat is 'n paar faktore wat gelukkige tieners bevorder, en hoe kan ouers gelukkige tieners verwek?**

**Ontkoppel en vermy sosiale media**

Studies het getoon dat selfs 'n uur op sosiale media 'n negatiewe invloed op 'n tiener se bui kan hê. Stel jou voor wat 'n hele dag van sosiale media blootstelling kan doen.

Dit beteken nie heeltemal verbod op sosiale media nie, maar dit beteken dat jy gesprekke met jou kind moet hê oor hoeveel tyd aan sosiale media bestee moet word, en om maniere te vind om tieners te kry om heeltemal los te maak en in die oomblik te leef, IRL (in die werklike lewe ). Alhoewel hulle aanvanklik kan weerstaan, kan jou gelukkige tieners jou daarvoor bedank.

Besin oor wat ons dankbaar is  
Dankbare tieners is gelukkige tieners. Volgens navorsing deur Giacomo Bono, Ph.D., 'n professor aan die California State University, dankbaar, word baie geestelike gesondheidsvoordele vir tieners gesteel. Die mees dankbare 20% van die tieners in dr. Bono se studie van 700 mense was 15% meer waarskynlik as die minst dankbare 20% om betekenis in hulle lewens te hê en het 'n 15% laer waarskynlikheid gehad om depressiewe simptome te hê. Die studie het tot die gevolgtrekking gekom dat ouers en onderwysers tieners moet help om dankbaarheid te bekom, wat belangrike vaardighede soos samewerking en deursettingsvermoë kan meebring. Tieners wat dankbaarheid kan ontwikkel, is geneig om beter te voel oor hul lewens, en dankbare tieners is meer verbind met ander.

**Leef 'n Gesonde Lewe: Eet Reg en Oefening**

# Haal die onsekerheid uit jou kind se eerste skooldag – ons gee wenke

**W**ie onthou nie daardie groot tas nie en die skoolklere wat groot gekoop is sodat dit langer kan hou! Jare gelede was die eerste skooldag 'n groot gebeurtenis – en was dit 'n behoorlike tranedal – en nie net vir die ouers nie. Deesdae, en as gevolg van voorskoolse onderrig, is die meeste graad 1'tjies al gesoute skoolbywoners wanneer hulle amptelik groot skool toe gaan. Die meeste loop daar in met groot glimlagte en afwagting en is dit eerder die ouers wat 'n traantjie of twee pink. Tog is dit normaal dat jou kind wel so 'n bietjie bang en onseker gaan voel. Daar is egter heelwat wat 'n mens kan doen om die eerste skooldag 'n groot lekkerte te maak.

**Beplan vooraf:** So haal jy die angs en onsekerheid uit die eerste skooldag.

**Skep 'n gevoel van voorspelbaarheid:** Plak so 'n maand of twee voor die groot dag 'n visuele kalender op die muur en laat jou kind elke dag die slabies aftel. Hierdie voorspelbaarheid help om 'n gevoel van veiligheid te skep.

**Skep 'n gevoel van opwinding:** Stel jou kind gerus en verduidelik dat skool 'n plek is waar jy nuwe dinge leer en baie nuwe maats maak.

**Stel 'n vaste slaaproetine in:** Na die lang Desember-vakansie, is dit noodsaaklik om so 'n week of wat voordat die skool begin, jou kind in 'n vaste slaaproetine te kry. Vroeg gaan slaap en vroeër opstaan. Doen 'n proeflopie skool toe: Of jy nou skool toe stap of met die motor ry, stel vas hoe lank dit gaan neem om by die skool te kom in die oggend sodat dit nie uiteindelik op 'n dolle gejaag uitloop nie.

**Besoek aan skool:** Deesdae besoek die voorskoolse klassies gewoonlik gedurende die laaste kwartaal die skool waarheen hulle gaan en ontmoet ook hulle graad 1-onderwysers. As jou kind dit nie meegemaak het nie, is dit dalk 'n goeie idee om wel so 'n vooraf besoek te reël.

**Gesels met jou kind oor die groot dag:** Op die manier vind jy uit waaroor jou kind dalk angstig voel en waarheen hy uitsien.

**Koop skoolbenodigdhede betyds:** Koop vooraf jou kind se skryfbehoeftes, skoolklere en -skoene, kosblik, ens. en merk al die items. As die skool nie vooraf 'n lysie gestuur het nie, maak seker jy kontak hulle sodat jou kind nie iets kortkom nie. Dis somer ook 'n goeie idee om daardie nuwe skoene in te loop sodat jou kind nie ongemaklik is met skoene wat dalk druk nie.

**'n Ingeligte kind is 'n rustige kind:** Maak seker jou kind is op hoogte van die skooltye, aktiwiteite en nasorgreëlings, indien van toepassing.

**Skep positiewe dialoog:** Jou positiewe gesindheid oor die skool word aan jou kind oorgedra.

**Senuweeagtigheid is normaal:** Stel jou kind gerus dat senuweeagtigheid en onsekerheid oor sy eerste skooldag heeltemal normaal is.

**Wees daar vir jou kind:** Verseker jou kind dat hy met enige probleme/uitdagings by die skool na jou toe kan kom sodat julle saam 'n oplossing daarvoor kan kry.

**Selfstandigheid:** Maak seker jou kind is selfstandig wanneer dit kom by aantrek, skoenveters bind, toiletgebruik, hande was nadat hy in die toilet was en weet hoe om sy neus te snuit. Jou kind moet ook nie skaam wees om verlot te vra om die toilet te gebruik nie.

**Kweek goeie gewoontes:** Maak seker jou kind eet 'n goeie ontbyt. Dit help met sy energievlakke vir die res van die dag. 'n Honger kind kan nie konsentreer nie.

**Die aand voor die groot:**

Pak saam met jou kind sy tas en maak seker sy skoolklere is reg, skoene is blink en sy hare en naels is skoon. Maak jou kind deel van die besluit wat in die kosblik gepak word. Onthou om dit gesond en vars te hou.

**Eerste dag:**

Neem verlof indien nodig. So maak jy seker jy is rustig om jou kind skool te neem en weer betyds te gaan haal en het julle ook tyd om rustig oor die eerste dag te gesels.

Neem foto's, maar moenie te lank by die skool vertoef nie en moet ook nie lang gesprekke met die onderwyseres aanknoop nie.

Indien jou kind spesiale behoeftes het, of daar het iets gebeur het wat hom emosioneel kan raak (bv. dood in die gesin/familie, 'n troeteldier wat siek/dood is, egskedding, ens.), is dit 'n goeie idee om die onderwyseres daarvan in kennis te stel.

Probeer om jou emosies voor jou kind te onderdruk. Gaan huil maar liever op jou vriendin se skouer.



A collection of stationery items including paper clips and colored pencils on a wooden surface. The items are arranged in a way that suggests a workspace or a creative environment. The text 'MAGAZINE' is overlaid in a bold, red, italicized font with a black outline.

# ***MAGAZINE***

# **Media House**

**NEXT ISSUE - FEBRUARY 2022**

**TO DOWNLOAD GO TO [www.topvibe.co.za](http://www.topvibe.co.za)**