

prophet
oktoober
2026



JUHTKIRI

Tere, armsad lugejad!

Soe suvi on läbi saanud ning uus kooliaasta on kestnud juba üle kuu. Tagasi on kodused ülesanded ja kontrolltööd, aga ka uus Prohvet, mille seltsis õppimisest väike paus teha. Selle kuu teemaks on “Muutuste aeg”. Samal ajal, kui puud vahetavad värvi, toimub nii mõndagi uut ka meie koolielus. Sellest numbrist saad lugeda koolitoidu muutusest, rebaste ristimisest, vahetusõpilasest 11. klassis, 10. klassi sisseelamisest, kaneelirulli teekonnast ja soovitusi oma vaimse tervise eest hoolitsemiseks. Muidugi ootavad sind varasemast tuttavad rubriigid.

Nii et võta hetk, sirvi ja vaata, mida põnevad sellest numbrist leiad.

Head lugemist ja ilusat sügist!

Diana Johanna Vanamb

Toimetuse tutvustused	lk 3-5
Kas õpilane muutub koos uute koolisöögi reeglitega	lk 6
Kümnnendike esmamuljed Katoliku koolist	lk 7-8
Rebaste ristimine	lk 9-12
Kaneelisaia teekond.....	lk 13
Omaloomingunurk	lk 14-15
Tunne oma õpetajat - Nicolas Lotman.....	lk 16-18
Filmisoovitused	lk 19
Intervjuu koolipsühholoogiga.....	lk 20-22
Müüdimurdja - vandenõuteooria.....	lk 23
Tunne oma kaasõpilast - Flavio Agostini.....	lk 24-27
Horoskoop	lk 28-31

Peatoimetaja:

Diana Johanna Vanamb (11. klass)

Keeletoimetaja:

Eleri Arestov (11. klass)

Illustraator:

Bellannitta

Küljendaja:

Anna Katarena Mengel (11. klass)

Ajakirjanikud:

Eliisa Kikerpill (12. klass)

Simona Nukka (10. klass)

Kristhal Piir (10. klass)

Stella Ilves (10. klass)

Hanna Veensalu (11. klass)

Emma Härmson (10. klass)

Kadi Puu (10. klass)

Marta Prikk (9.b klass)

Jessica Juhkam (10. klass)

Juhendaja:

Õpetaja Mai Pallon

Kontakt:

IG: @katoliku_prohvet



TOIMETUS

Hei! Olen **Simona** ja õpin Katoliku Hariduskeskuse 10. klassis. Liitusin hiljuti kooli ajakirjaga "Prohvet", kus tegutsen ajakirjanikuna. Vabal ajal meeldib mulle ujuda, jõusaalis käia ja oma lähedastega aega veeta. Mulle meeldivad uued kogemused ning põnevate asjade proovimine. Samuti naudin oma loomadega koos olemist ja matkamas käimist. Mulle meeldib avastada uusi võimalusi, proovida midagi teistsugust ja nautida toredaid hetki.



Hei! Mina olen **Eliisa**, õpin 12. klassis ja olen teist aastat Prohvetis ajakirjanik. Eelmisel aastal spetsialiseerusin pigem eksperimentidele ja humoorikamate lugude kirjutamisele, kuid sel aastal olen avatud ka uutele väljakutsetele. Vaba aega sisustan tavaliselt sporti tehes, lähedastega aega veetes või reisides. Sõbrad kirjeldavad mind kui pühendunud, enesekindlat ja hea huumorimeelega inimest.

Heii! Olen **Diana Johanna** ja õpin 11. klassis. Prohvetis olen juba teist aastat ning sellest aastast olen peatoimetaja. Lisaks kirjutatan tervisenurka ja teen Prohveti sotsiaalmeediat. Vabal ajal tegelen tiptasemel noorte kergejõustikuga ja olen selle alaga tegelenud juba üle 11 aasta. Sport on mind lisaks füüsilisele vormile palju ka vaimselt arendanud - see on mulle õpetanud järjepidevust, rutiinitaluvust ja seda, kuidas raskete olukordadega hakkama saada. Kui ma parajasti ei õpi ega ei treeni, siis meeldib mulle väga raamatuid lugeda. Kahjuks tundub alati, et lugemiseks võiks natukene rohkem aega olla.



Hei! Mina olen **Emma** ning kirjutatan Prohvetisse horoskoope. Tegelen ratsutamisega ning vabal ajal meeldib mulle sõprade ja perega aega veeta, mäesuusatada ja reisida.

TOIMETUS

Hei! Olen **Jessica** ja vabal ajal meeldib mulle tantsida ja sõpradega aega veeta. Olen tegelenud 10 aastat balletiga, mis on mulle õpetanud palju kannatlikkust ja järjepidevust. Olen jutukas ning lõbus. Prohveti koolilehes tahaksin kaasa lüüa, sest mulle meeldib loomingulisus ja võimalus midagi ise välja mõelda, mida teistega jagada.



Hei-hei! Mina olen **Kristhal** ja olen ajakirjanik Prohvetis. Olen uudishimulik, aktiivne ja sõbralik ning mulle meeldib proovida uusi asju. Minu hobideks on küpsetamine, magamine, reisimine ja pildistamine. Mulle meeldib avastada uusi kohti ning proovida erinevaid ja huvitavaid toite. Samuti meeldib mulle aega veeta oma pere ja sõpradega, sest koos on alati lõbusam. Vabal ajal naudin ka lihtsalt puhkamist ja enda jaoks aja võtmist. Olen inimene, kellele meeldib nautida väikeseid hetki ja aega veeta mulle oluliste inimestega.

Hei! **Hanna** siin, olen Prohveti liige juba teist aastat järjest. Minu roll on kirjutada lugusid. Ma mängin jalgpalli ja mulle meeldib olla aktiivne. Vabal ajal kuulan palju muusikat ja veedan aega sõpradega. Mulle meeldib proovida uusi asju ja võtta vastu põnevaid väljakutseid.



Hei-hei, olen **Eleri** ning olen ka sellel aastal Prohveti toimetuses, kuid seekord keeleteimetajana. Kui kool kõrvale jätta, tegelen tantsimisega ja vahel jõuan ka jooksmas, kui tuju tuleb ja aega leidub. Naudin ka sõpradega aja veetmist ja õhtuseid pikki jalutuskäike.



Mina olen **Kadi** ja kirjutan ning kajastan Prohvetis kultuuri valdkonda ning meie ümber toimuvat. Ma olen terve oma elu tegelenud kergejõustikuga ning see on mu kirg ja hobi.

TOIMETUS

Tere! Ma olen **Stella Ilves** ja käin meie kooli 10. klassis ning minul on siin ajakirjaniku roll. Prohvetis olen esimest aastat ja loodan jätkata ka järgmistel aastatel. Minu hobideks on kergejõustik ja laulmine. Mulle meeldib veel lugeda, filme vaadata, puslesid kokku panna, muusikat kuulata, väljas ringi liikuda ja muidugi laulda. Ma olen laulnud Laulupesas nüüd peaaegu 11 aastat ja kergejõustikuga olen tegelenud 3 aastat. Olen sõbralik, rõõmus ning loodan, et teile meeldivad minu lood.

Jessica

HANNA
EMMA

SIMONA

STELLA

SIMONA
ELERI

ELIISA
DIANA

KRISTHAL

MARTA



Tere! Mina olen **Anna** ja minu roll Prohvetis on olla küljendaja. Käin 11. klassis ning tegelen vabal ajal maalimisega, raamatute lugemisega ning keelte õppimisega.



Joujou! Ma olen **Marta** ja käin 9.b klassis. Teen rubriiki "Tunne oma õpetajat" ehk intervjuusid õpetajatega. Vabal ajal ma loen raamatuid, maalin ja mängin videomänge.



Tere! Minu nimi on **Bellannitta** ja ma käin 9. klassis. Mulle väga meeldib tantsida ja uusi asju maailma kohta avastada.

KAS ÕPILANE MUUTUB KOOS UUTE KOOLISÖÖGI REEGLITEGA?

Diana Johanna Vanamb

Kas õpilane muutub koos uute koolisöögi reeglitega?

Koolitoidus on alanud muutus, kus alates 1. septembrist tuleb toidu valmistamisel kasutada vähem lisatavat soola. Eesmärk on vähendada õpilaste liigset soolatarbimist ja toetada nende tervist. Aga mis juhtub siis, kui toit tundub nüüd vähem soolane? Kas õpilased harjuvad uue maitsega või haaratakse hoopis soolatopsi järele?

Meie koolis võib märgata õpilasi, kes küsivad sööklas soola juurde või võtavad selle lausa ise kaasa. See ei tähenda, et kõik õpilased oma söögile soola lisavad. Samas paneb see mõtlema, kas ainult toidus oleva soolakoguse vähendamisest piisab, kui õpilane saab ise otsustada, kas ja kui palju ta oma taldrikule soola lisab.

Miks soola üldse vähemaks võeti?

Iseenesest pole sool halb, sest meie keha vajab soolas leitavat naatriumit näiteks närviimpulsside edastamiseks ja organismi normaalseks toimimiseks. Probleem tekib siis, kui soola tarbitakse liiga palju – see võib tõsta vererõhku ja suurendada südame-veresoonkonna haiguste riski.

Alates 2026. aasta 1. septembrist kehtivad uued nõuded, mille järgi võib koolisöögi valmistamisel lisada ühe õpilase kohta keskmiselt 0,5 grammi soola päevas. Selle eesmärk on vähendada koolinoorte soola tarbimist.

KÜMNENDIKE ESMAMULJED TARTU KATOLIKU HARIDUSKESKUSEST

Kristhal Piir

Kui me esimest korda Katoliku Gümnaasiumiga tutvusime, jäi meile kohe silma kooli sõbralik ja rahulik õhkkond. Tundsime, et siin pööratakse õpilastele rohkem tähelepanu ning tähtis ei ole ainult õppimine, vaid ka teistega arvestamine, hoolimine ja üksteise toetamine. See oli meie jaoks hea märk, sest kool tundus selle tõttu veidi erinev teistest koolikeskkondadest. Meile meeldis, et keskkond, kus me õppetööd alustasime, oli rahulik, kuid samas tundus koolis olevat piisavalt võimalusi, et ennast proovile panna ja uusi kogemusi saada.

Hea mulje jätsid ka vanemad klassid ja õpetajate sõbralik suhtumine. Tundus, et sellises keskkonnas on lihtsam abi küsida, kui millegagi hätta jääd ning julgemalt ka oma arvamust avaldada. Panime tähele, et õpetajad suhtuvad õpilastesse toetavalt ning soovivad, et kõigil oleks koolis hea olla.

Meile meeldib see, et õppimiseks leidub mitmeid võimalusi ning õppimine ei toimu ainult klassiruumis. Õpilastel on võimalus osaleda erinevatel õppekäikudel, üritustel ja muudes tegevustes, mis muudavad koolielu mitmekesisemaks. Lisaks on võimalus tegeleda huvitavate ja arendavate valikainetega, mis annab õpilastele rohkem vabadust valida endale sobiv teema ja suurendada huvi uute asjade vastu.

Meie jaoks oli üheks suuremaks muudatuseks ka see, et enne iga lõunasööki tuleb lugeda söögipalvet. Alguses tundus see harjumatu, sest me ei olnud sellise tavaga varasemates koolides kokku puutunud. Nüüd aga mõistame, et see võimaldab võtta hetke rahunemiseks ja mõelda sellele, et toit meie laual ei ole iseenesestmõistetav. Samuti on meie jaoks üheks uueks kogemuseks aktuste toimumine kirikus. See erineb tavapärasest koolikeskkonnast ning aitab paremini mõista kooli katoliiklikke traditsioone ja väärtusi.

Uus kool tähendab lisaks uuele õppehoonele ka uusi inimesi ja koolikaaslasi, kellega tuleb harjuda. Alguses võib olla veidi keeruline leida oma koht uues klassis, õppida tundma õpetajaid ning harjuda uute reeglite ja tavadega. Samuti erineb tunniplaan, õppimise korraldus ja õpetajate nõudmised. Uues koolis on tulnud õppida rohkem ise vastutama, oma aega planeerima ja vajadusel abi küsima. Kuid sellegipoolest annab koolivahetus võimaluse tutvuda uute nägudega, saada uusi kogemusi ja avastada enda kohta midagi uut.

Kool jättis esimese tutvuse põhjal väga positiivse mulje ning tundus, et tegemist on kohaga, kus saab lisaks teadmiste omandamisele areneda ka inimesena. Kuigi mõned kombed ja traditsioonid olid meie jaoks alguses harjumatud, aitavad need paremini mõista kooli eripära ning õpetavad olema avatumad ja arvestama erinevate väärtustega.



REBASTE RISTIMINE

Stella Ilves

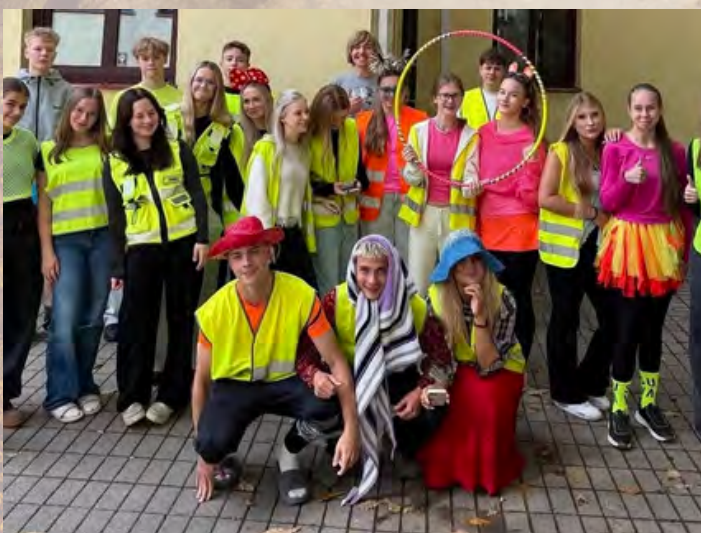
Käes on imeline sügis ja uus muutusi täis kooliaasta. Tartu Katoliku Hariduskeskus tervitas uusi kümnendikke oma kooliperre. Uutel õpilastel oli kaks nädalat, et kooliellu sisse elada, kuni aeg jõudis kätte traditsiooniliseks rebaste ristimiseks.

Ristimine algas esmaspäeval, 15.09, kui me pidime tulema kooli neonvärvides, tuues sellega kooli kaasa värskust ja isikupära. Sellel päeval tegime pikas vahetunnis hommikuvõimlemist ja jõime ebajumalate poolt valmistatud jooki, mis ei osutunud kõige paremaks. Sellel päeval pidime leidma ka oma ebajumala, kelle käske pidime terve ristimise vältel kuulama.

Teisel päeval pidime tulema kooli loomadena ning kindlasti pidid meil olema kas kõrvad, näomaaling või saba. Sel päeval olime noored, kogematud, aga nutikad olendid, kes alles õpivad gümnaasiumielu kohta.



Kolmas päev oli EMO-stiilis päev ja oli näha, et meie klassil oli masenduse pilv pea kohal. Samal päeval korraldasid ebajumalad teatevõistlused, et meid kasvõi natukenegi erksamaks muuta. Pidime näiteks vee seest õuna välja võtma, prügikotis ühe tiiru edasi-tagasi hüppama, jooksmas ühele poole, et sealt õhupall võtta, ja teha järgmisega see kõhtude vahel katki ning viimaseks jäi kärutamine.





Ebajumalatel leidis kujutlusvõimet ja palju huvitavaid ideesid, kuidas meid saaks proovile panna. Mõned tegid enda rebasele näomaalingud või siis anti huvitav silt, mida pidi terve koolipäev kandma ning osadel isegi teibiti jalad või käed teise klassikaaslasega kokku.



Peale selle, et meil oli enda ebajumala poolt antud ülesanded, kehtisid kõikidele rebastele ka järgmised keelud: puhkeruumi ei võinud ilma loata minna, ühele pingile ei tohtinud istuda, C-korpuse tualetti ei tohtinud kasutada ja sööklasse ei võinud minna C-korpusest, vaid pidime tegema väikese ringi ja minema A-korpusest.

Neljas ehk viimane päev oli täis valgetes riietes ja tiibadega ingleid. See päev sümboliseeris uusi võimalusi ja uut algust. Söögivahetunnis olid kaheteistkümnendikud korraldanud meile ühe üllatuse: keegi klassist ei näinud oma toidulaua peal ühtegi kahvlit. Seejärel tulid ebajumalad ja andsid meile kätte söögipulgad, millega pidime lõunat sööma. See oli huvitav kogemus, sest osa ei olnud pulkadega kordagi süüdnud, õnneks oskajad õpetasid ka teistele ja lõpuks said kõik ikkagi hea pasta söödud.



Neljapäeva õhtul kogunesime kooli juurde, et minna Klubi Gutenbergi, kus toimus ristimise ametlik osa. Enne aktiivseid tegevusi saime rahulikult nautida pitsat ja limonaadi. Peale seda vaatasid kõik videot, mille olid kaheteistkümnendikud kokku pannud väikestest intervjuudest, mida nad olid meiega nädala jooksul teinud. Pärast toimus ka traditsiooniline Kahoot meie kooli kohta, mille võitis Linda Helene Zupping.



Meie jaoks oli ka mängu korraldatud, näiteks bingo, kus pidime panema igasse ruutu ühe oma klassikaaslase nime ja nimemäng, kus pidime ütlema vastasoleva inimese nime kiiremini kui teine sinu nime ütles ning lõppude lõpuks võtsime karbist pimesi ühe paberilipiku, kuhu oli keegi kirjutanud ühe fakti, mida teised klassikaaslased ei teadnud. Kui tuli kellegi kord pidi ta lugema kõva selge häälega, mis on paberile kirjutatud ja arvama, kelle oma see võiks olla. Kui pakuti valesti, ei juhtunud otseselt midagi, öeldi teise klassikaaslase nimi või see, kelle oma ette loeti, tõstis käe.



Pärast toredaid tegevusi oli aeg *playback*’ideks. Igal grupil oli oma laul antud. Need olid “Helista mulle mobiilile”, “I’m just Ken”, “Buratino võtme laul”, “Single ladies” ja “Jingle Bell Rock” (Mean Girls). Võitja valimine oli tasavägine, aga ikkagi võitis parima tantsukava auhinna “Buratino võtme laul” grupp. Pärast seda oli autasustamine ning lõpus karistati kolme rebast, kes ristimisnädala vältel ei kuulunud oma ebajumala sõna.



Aitäh meie klassijuhatajale Katrin Lõhmusele meiega koostegutsemast ja 12. klassile üritust korraldamast!

KANEELISAIA TEEKOND

Simona Nukka

4. oktoobril toimus rahvusvaheline kaneelirullipäev, mille puhul tähistati koduseid küpsetisi ning kaneelirullide traditsiooni. Selle puhul saab lugeja elada kaasa humoorikalt liialdatud kaneelirulli valmimise teekonnale.

Mina olen kaneelisai.

Mina olen kaneelisai, pehme ja magus,
mu lõhn on nii hea, et kõigil läheb kõht tühjaks.

Kõigepealt võta jahu, piim ja pärm,
lisa suhkrut ka, siis tuleb õige värv.
Natuke võid ja veidi soola,
sega kõik kokku, et saaks taigna toreda.

Nüüd tuleb sõtkuda, ikka hoolega,
et tainas saaks pehmeks ja mõnusaks ka.

Siis jäta mind tunniks ajaks kerkima,

mul on vaja veidi puhata ja kosuda.
Kui olen kerkinud suureks ja kohevaks,
siis rulli mind lahti, tee tainas lamedaks.

Määri peale võid ja kaneeli,
lisa suhkrut ka, et maitseks eriti hästi.

Nüüd keera mind rulli, nii pikk ja nii peen,
sellest saab sai, mis keele alla viib.
Lõika mind tükkideks, üks, kaks ja kolm,
varsti on köögis juba magus lõhn.

Pane mind ahju, sada kaheksakümmend kraadi,
kaksikümmend minutit - siis olengi valmis!

Ahjus ma küpsen, lähen kuldseks ja soojaks,

mu kaneeline lõhn teeb iga päeva toredaks.

Kui lõpuks mind ahjust välja võtad,
siis ettevaatlikult, ära mind kuuma käega puutu!

Lase mul jahtuda ja kutsu sõbrad ka,
sest head kaneelisaia on tore jagada.

Olen kuldne, magus ja kaneeline,
üks amps minust teeb päeva päikseliseks ja helgeks.

Nii et söö mind soojalt ja naeratus suul.

Bon appétit!



OMALOOMINGUNURK

Tartus leiti rääkiv kala

Aleksa Mahhova

Eile õhtul juhtus Tartus väga kummaline asi. Mitmed inimesed ütlesid, et nägid kesklinna lähedal Emajõe ääres olevat suurt kala, kes rääkis eesti keeles.

Elanike sõnul ütles kala: “Mul on kõht tühi” ja küsis, kus on lähim Hesburger. Paljud inimesed ehmusid ja hakkasid juhtumit filmima. Ühte video kalast pandi Instagrami üles, kus see kogus kiiresti populaarsust.



Üks väike tüdruk tuli kalale lähemale, proovides talle pai teha, aga kala hammustas teda. Tüdruku ema helistas kohe politseisse. Kui politsei jõudis kohale, oli kala juba jooksu pannud. Kuid ühel mehel tuli meelde, et kala tahtis Hesburgerisse minna.

Kui politsei jõudis Vabaduse väljaku Hesburgerisse, leidsid nad toolil istuva kala, kes ootas kalafileeburgerit. Politseinikke nähes pages kala kiiresti sündmuskohalt.

Lõpuks hüppas kala tagasi vette ning siamaani pole teda enam kunagi keegi näinud.

Kui te näete punakashalli kala linna peal ringi kõndimas, kes hüüab kogu aeg: “Ma tahan süüa” või “Mul on kõht tühi”, siis helistage kohe politseisse.

**TEADLASTE ŠOKEERIV AVASTUS:
Liigne õunasöömine viib
nägemise kaotuseni – kuulus
vanasõna oli ravimitööstuse
vandenõu**

Sander Külvik

TALLINN, 20. mai 2026 – Eesti Silmatervise Instituut avaldas täna erakorralise hoiatuse, milles seostatakse eestlaste hääbuvat nägemisteravust kontrollimatu ubinatarbimisega. Värskest uuringust selgub, et liigne õunte söömine muudab inimese silmamuna kuju, surudes selle järkjärgult ümaraks nagu õun ise. See toob kaasa haruldase sündroomi, mida teadusmaailmas nimetatakse nüüd ametlikult „õunapimeduseks”.

Müüt on purustatud: Vitamiinipomm osutus optiliseks miiniks

Sajandeid levinud vanasõna „Õun päevas hoiab arsti eemal” on uuringu valguses kuulutatud ohtlikuks desinformatsiooniks. Teadlaste sõnul filtreerub õuntes sisalduv hape otse silmapõhja kapillaaridesse, tekitades seal niinimetatud „püree-efekti”, kus maailm hakkab inimese ümber paistma nagu läbi uduse klaaspuugi.



"Inimesed arvavad, et teevad endale head, kui krõbistavad tervislikult õunu. Tegelikult tabab neid pärast kolmandat ubinat niinimetatud 'veider hägu', kus kaugale vaadates sulavad tänavapostid ja naabrid üheks suureks rohekaskollaseks massiks," hoiatas eksperimentaalse optika peaarst dr. Vaido Vaade. Tema sõnul on eriti ohtlikud just kodumaised aiamaa õunad

Õunatarbimise astmed ja mõju nägemisele

Uuringu käigus koostati spetsiaalne riskitabel, mis näitab otsest seost ärasöödud õunte koguse ja dioptrite halvenemise vahel.

Ametlik riskimaatriks õunasööjatele:

Päevane õunte kogus	Mõju silmanägemise le ja tajule	Soovituslik meede
Pool õuna (nt salati sees)	Ohutu. Maailm püsib terav.	Võib jätkata ettevaatlikul t.
1-2 tervet õuna	Kerge lühinägelikkus, kalduvus pidada võõraid inimesi õunapuudeks.	Prillipoe külustus.
Terve kilekotitai s „Kuldrene tti”	Tugev väsimus. Kõik telerid ja nutiekraanid tunduvad ümmargused.	Kohene õunavõõrut usravi pimedas toas.
Õunakoo k koos õunamahl aga	Ajutine värvipimedus – inimene näeb ainult punast ja rohelist.	Autojuhtimi se range keeld.

TUNNE OMA ÕPETAJAT - NICOLAS LOTMAN

Marta Prikk

Oled sa kunagi tahtnud oma õpetajatega paremini tuttavaks saada? Või vahel mõelnud, kelleks nad tahtsid väiksena saada? Või milline oli nende lemmikõpetaja ja tund koolis? Kui jah, siis õnneks on sul nüüd see võimalus. Küsimustele vastab põhikooli eesti keele ja kirjanduse õpetaja Nicolas Lotman.

Kelleks sa tahtsid väiksena saada?

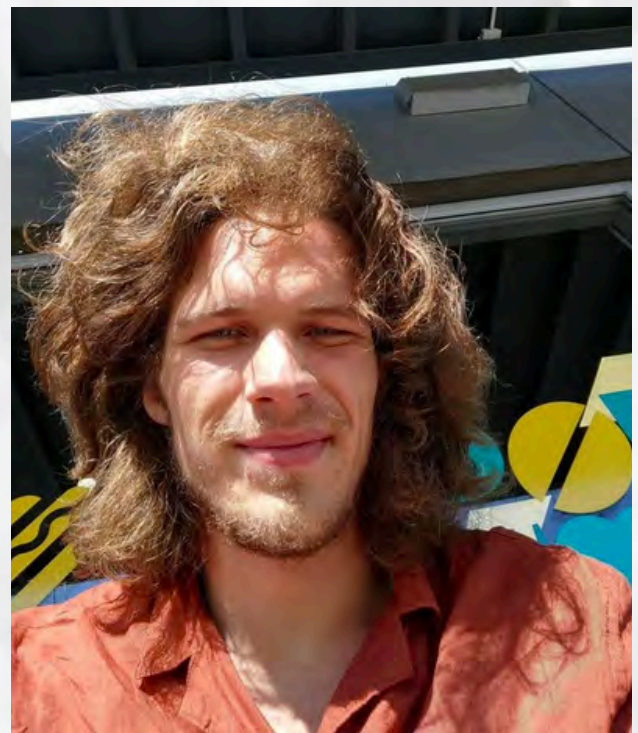
Päris väiksena mul oli palju erinevaid väikseid unistusi, vahepeal ma tahtsin saada inimeseks, vahepeal poemüüjaks ja vahepeal tahtsin saada teadlaseks.

Miks sa hakkasid õpetajaks?

Ma tundsin juba põhikooli lõpus ja ka gümnaasiumi vältel, et tahan olla õpetaja. Mulle meeldib rääkida ja teha tööd meeldivas töökeskkonnas ning teha teistele õppimine lõbusaks.

Kuidas sa sattusid meie kooli tööle?

Ma olin just Tartusse kolimas, kui Aleksandra ütles, et eesti keele õpetaja koht on vaba. Seega otsustasin kandideerida, käisin intervjuul ning aja möödudes sain teada, et olen oodatud Katoliku kooli tööle asumast, mille üle mul oli ja endiselt on väga hea meel.



Mis sulle õpetaja ameti juures kõige rohkem meeldib?

Mulle meeldib inimestega koos töötada. Ma õpin õpilasi tundma ja nemad mind. Me saame koos nalja visata ja koos areneda. Õpetamine on nagu koostöö. See ei ole see, et mina seisan üksi klassi ees ja jutustan, vaid ka õpilased panustavad. Lisaks saan kaasa aidata ja anda oma panuse sellele, kuidas nad maailma avastavad ja tundma õpivad.

Mis sind sinu õpetajakarjääri juures on kõige rohkem üllatanud on?

Kõige rohkem on mind üllatanud, kui tore see on. Ma arvasin, et see meeldib mulle ning otsustasin järgi proovida. Lõpuks saingi kinnitust, et see töö tõesti meeldib mulle.

Mis sulle õpetaja ameti juures kõige vähem meeldib?

Mis mulle kõige vähem meeldib? No siis, kui tekib mingit moodi sekeldus, keegi ju ei tahaks nendega tegeleda.

Kui saaksid ühe päeva teha ükskõik millist muud tööd, siis mis see oleks?

Kui ma saaksin, siis ma tahaksin olla kiirabiõde.

Kes oli koolis sinu lemmikõpetaja ja miks?

Nii põhikoolis kui ka gümnaasiumis olid lemmikõpetajateks eesti keele ja kirjanduse õpetajad. Nad olid mõlemad väga-väga lähedad. Gümnaasiumis oli eesti keele ja kirjanduse õpetaja mu klassijuhataja. Ta oli hea klassijuhataja. Meil oli väga ühtne klass ning siiani kohtume õpetaja juures, et pidada klassikokkutule-kuid.

Mis oli koolis sinu lemmik õppeaine?

Minu lemmikõppeaine... Mulle meeldisid praktiliselt kõik õppeained. Õpetajad rääkisid kõik asjad huvitavaks ning seda oli lahe kuulata. Aga kui ma peaksin valima ühe kõige lemmikuma, siis muutuks see valik ekstra raskeks. Valikus oleks eesti keel, kirjandus või matemaatika. Üks neist. Matemaatikas saab rahulikult ise ülesandeid lahendada ja keskenduda. Samas, kirjanduses ja eesti keeles on rohkem arutlemist ja loomingulisust.



Kui sa käisid koolis, mida sulle meeldis vabal ajal teha? Kas see ikka veel meeldib sulle?

Gümnaasiumi ajal meeldis mulle igasuguseid asju teha. Me mõtlesime kogu aeg mingeid plaane ja üritusi välja, korraldasime kõikvõimalikke asju ning osalesime igasugustel võistlustel. Ma tegin gümnaasiumis tegelikult kaasa ka koolilehes, olin seal lõpuks peatoimetaja mingi aeg. Ma kirjutasin lehte erinevaid artikleid ja seda teen siamaani. Etteruttavalt mainin, et jaanuari Värskes Rõhus saate lugeda minu intervjuud, mis ma teen Eesti räpparite ja lauljatega.

Kas on mõni koht, kuhu sa oled reisinud ja tahaksid kindlasti tagasi minna?

Tahaksin Malawisse tagasi minna. Käisin seal välitöödel ja tõesti tahaks seda riiki rohkem näha ja seda paremini tundma õppida.

Kui “kuldkala” täidaks ühe sinu soovi meie kooli jaoks, siis mida sa sooviksid?

Ma sooviksin seda, et õpilased ega õpetajad ei oleks koolist kunagi väsinud, just sellepärast, kuna õppimine ning õpetamine võib muutuda väga raskeks. Kui vaid see energia oleks kuidagi lõputu. Me kõik pingutame, me kõik anname endast parima, aga vahepeal jõud tõesti saab otsa või väheneb.

Mida sa oled alati tahtnud teha, aga ei ole veel jõudnud?

Tahaksin doktorantuuri minna, aga ei ole veel sisse saanud. Ning tegelikult tahaksin veel artikleid kirjutada. Mul on mõtteis paar teemat, mille kohta ma sooviksin just teadusartikleid kirjutada. Tahaksin uurida mingeid asju, kirjutada metafooride ja emotsioonide kohta veel rohkem kui varasemalt olen jõudnud. Lisaks olen mõelnud ka proosa ja luule avaldamisele.



MUUTUSTE AJA MUUTUSTEGA SEOTUD FILMISOOVITUSED

Kadi Puu

Inimese muutmisega seotud

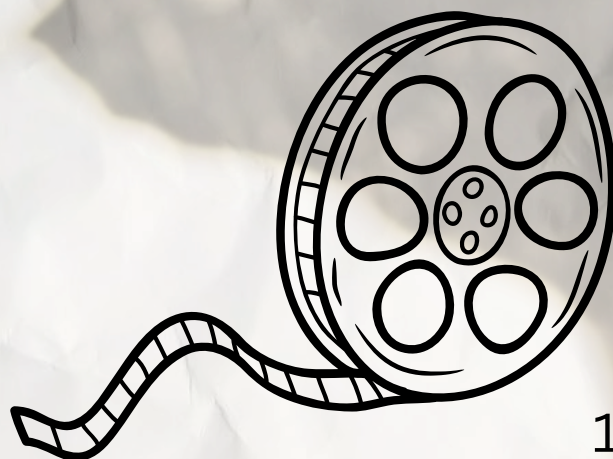
- **“The Truman Show”** (1998) - mees hakkab järk-järgult mõistma, et tema elu pole päris selline, nagu ta arvas.
- **“Dead Poets Society”** (1989) - õpetaja mõjutab õpilasi nii, et nende mõtteviis ja suhtumine ellu muutuvad.

Inimestevaheliste suhete muutumine

- **“The Notebook”** (2004) – näitab suhte muutumist eri eluetappides.
- **“Flipped”** (2010) - kaks noort tunnevad teineteist juba lapsest saadik, aga nende suhtumine teineteisesse muutub aja jooksul.
- **“10 Things I Hate About You”** (1999) – kahe inimese suhtumine teineteisesse muutub filmi jooksul päris palju. Alguses on nende vahel pigem vastumeelsus ja eelarvamused, hiljem tekib aga usaldus ja lähedus.

Suured muutused

- **“Inside Out”** (2015) - ühe tüdruku elu muutub pärast kolimist ja ta peab uue olukorraga kohanema. See näitab, kuidas üks suur elumuutus mõjutab inimest seestpoolt ja suhteid teistega.
- **“The Maze Runner”** (2014) - Thomas ärkab kohas, mida ta ei tunne, ega mäleta oma varasemat elu. Tema jaoks muutub kogu maailm hetkega.
- **“Jumanji”** - tavalised õpilased satuvad videomängu maailma ja muutuvad seal täiesti teistsugusteks tegelasteks.
- **“Everything Everywhere All at Once”** (2022) – peategelane satub olukorda, kus ta kogeb erinevaid võimalikke elusid ja maailmaid.



ENESEHOOLEST TKH KOOLIPSÜHHOOLIGIGA

Eliisa Kikerpill

Kuna oktoober on vaimse tervise kuu, vestlesime kooli psühholoogi Karita Kibuspuuga enesehoole teemal. Sellest artiklist leiad soovitusi ja suuniseid, kuidas enda eest hoolitseda ja oma vajadusi märgata.

Mida tähendab enesehool tegelikult – kas see on midagi enam kui lihtsalt puhkamine?

Enesehool tähendab teadlikku enda eest hoolitsemist – et me mõtleksime ja märkaksime igapäevaselt, mida me vajame ning nendele vajadustele vastavalt reageeriksime.

See algab hästi lihtsast vaimse tervise ABC-st: korralik ja regulaarne toitumine, piisav uni ja igapäevane liikumine. Toit on muuhulgas vajalik ajule, et jaksaksime koolipäeva üle elada. Kui jätame söögikordi vahele, näljutame tegelikult oma aju.

Teine oluline roll on unel. Noortel võib keha unepuudust mõnda aega kompenseerida, aga magamise ajal toimub ajus justkui prügikoristus – eemaldatakse ebavajalik, korras-tatakse päeva jooksul saadud info ning keha taastub. Kui ma ei maga piisavalt, siis natuke liialdades on see nagu elaksin päevade kaupa keset väljaviimata prügi.

Oluline on ka liikumine, aga enesehool ei piirdu vaid sellega. Tähtis on püüda keskenduda sellele, mis on olemas ja mis on hästi ning olla selle eest tänulik. Samuti püüda olla teiste vastu kena, sest headus ei tee pai ainult teistele, vaid ka meile endile. Nii nagu pidev kurjus ja kriitika ei lammuta ainult teisi, vaid ka meid ennast.



Millised on kõige lihtsamad viisid, kuidas noor saab igapäevaselt enda eest paremini hoolitseda?

Esiteks vajab meie aju korralikku ja regulaarset toitu. Teiseks vajab keha ja aju puhkust. Kolmandaks vajab keha liikumist. Me veedame koolis sageli viis kuni kaheksa tundi peaaegu järjest istudes, kuigi meie keha on loodud liikuma. Liikumist vajavad nii lihased, liigesed kui ka luud, et püsida terved ja toimida hästi. Seega ei pruugi rahunemine või ärevus pikalt paigal istumise ajal olla sugugi „halb käitumine“ – see võib olla keha loomulik vajadus liikuda.



Kuidas märgata, et oleme oma vajadused liiga kauaks tagaplaanile jätnud?

Märkamist tuleb õppida, võib juhtuda, et kui ma ei oska endasse vaadata ja oma enesetunnet märgata, elan tükk aega nii, et ei saa aru, et midagi on paigast ära.

Enda vajaduste märkamiseks saad endale esitada lihtsad küsimused: kuidas ma ennast tunnen? Kas ma olen rõõmus ja rahulik või lähen kergesti närvi? Kui mind hakkavad häirima õpetaja, õppetöö, sõber või lihtsalt mõni pisiasja, võib see olla märk, et midagi on tasakaalust väljas. Ka ärritus, rahulolematuse, negatiivsus või masendus on justkui signaaltuled, mis ütlevad, et midagi on vaja tähele panna.

Vahel märkame seda ise, vahel annavad tagasisidet sõbrad. Näiteks küsivad: „Mis sul viga on?“ või „Miks sa nii väikese asja pärast närvi lähed?“ Siis tasub endalt küsida, kuidas mul tegelikult läheb. Kas ma söön regulaarselt? Kas saan piisavalt puhata ja magada? Kuidas on lood liikumisega? Selleks ei pea tingimata trenni tegema – piisab ka igapäevasest jalutuskäigust üksi, sõbra või koeraga, kasvõi pool tundi.

Lisaks tasub teha iga päev väikeseid asju, mis tekitavad rahulolu. Näiteks teha hommikul voodi korda, naeratada kellelegi või pesta pärast sööki nõud ära. Need tunduvad väga väikesed asjad, aga kui me midagi ära teeme või korda loome, annab see ajule rahulolutunde. Kui selliseid väikeseid hetki on päeva jooksul palju, oleme suurema tõenäosusega rõõmsamad ja rahulolevamad.

Kindlasti on oluline ka ekraanidest pausi tegemine. Kui oleme pidevalt ekraani taga, töötab aju kogu aeg ja töötleb uut infot, mistõttu ta väsib ning see võib omakorda suurendada stressi. Stressiga kaasneb kortisooli ehk stressihormooni tõus, mis võib tekitada ärevust, rahutust ja hirmu. Me oleme justkui väikesed keemialaborid – ja oma igapäevaste valikutega saame päris palju mõjutada seda, kuidas see labor töötab ja kuidas me ennast tunneme.

Ja kindlasti tasub jälgida ka oma ekraaniaega. Seda on lihtne ise mitte märgata, mistõttu tasub aeg-ajalt päriselt järele vaadata, kui palju ma oma seadmes aega veedan. Ka teadlikul inimesel võib see number üllatavalt suur olla.

Ehk kui märkan enda juures rohkem ärritust, rahulolematust või väsimust, tasub korraks peatuda ja küsida: kas mõni minu põhivajadus on liiga kauaks tagaplaanile jäänud?



MÜÜDIMURDJA: VANDENÕUTEORIID

Anna Katarena Mengel

Vandenõuteooria on uskumus, et miski ei ole nii, nagu see paistab. Vandenõu eesmärk on antireaalsuse loomine ja kes seda usuvad, näevad elu justkui "õigemas perspektiivis". Sageli põhinevad need teooriad aga moonutatud faktidel (valedel) ja tõendamata väidetel. Seetõttu tasub enne uskuma jäämist mõelda kriitiliselt ja kontrollida fakte. Siinses loos püüame ümber lükata ühe vandenõuteooria dinosauruste eksisteerimise kohta.

“Teadlased valmistavad ise dinosauruste luid, et kinnitada väidet nende eksisteerimise kohta.”



Aga mõelgem veidi kriitiliselt. Tuhandete dinosauruse luude ja jälgede võltsimine eeldaks ju tohutut tööd. Võltsitud luud peaksid omavahel kokku sobima nagu päris dinosauruse fossiilid ning olema ka seest kivistunud, et pidada vastu mikroskoopilisele uurimisele ja keemilistele analüüsidele. Lisaks, eri riikide laborid mõõdavad luude vanust üksteisest sõltumatult ja jõuavad sellele vaatamata ikka sama tulemuseni. Veel, kui mõelda, peaksid luud olema kooskõlas nii neid ümbritsevate kivimikihtide kui ka mandrite geoloogilise ajalooga.

Sellise suuremahulise pettuse korraldamine nõuaks vähemalt sama palju tööd kui ehtsate fossiilide leidmine ja uurimine.

Tekib küsimus, miks peaks keegi üldse petma? Sellest poleks kellelegi mingit kasu, sest paleontoloogias – muistsete taimede ja loomade jäänuseid uurivas teadusharus – püütakse pigem teiste vigu paljastada kui neid varjata. Miks peaks keegi siis viitsima alal hoida üle kaheksa aasta kestnud ülemaailmset valet?



TUNNE OMA KAASÕPILAST

Hanna Veensalu



„Eestis elades olen õppinud võtma elu rahulikumalt“

Selle kooliaasta alguses saabus 11. klassi Flavio Agostini, kes on Itaaliast siia tulnud õpilasvahetusprogrammiga ASSE. Flavio naaseb Roomasse tagasi juba selle aasta novembri alguses. Uurisin temalt, mis on teda Eestis olles kõige rohkem üllatanud, millised erinevused on Itaalia ja Eesti kooli vahel ning kuidas on Eestis elamine tema mõtteviisi muutnud.

Mis sind alguses Eesti juures kõige rohkem üllatas?

Kõige rohkem üllatas mind see, kuidas inimesed omavahel suhtlevad. Eestis on tavaline, et kui sa kedagi ei tunne, siis lihtsalt tegeledki oma asjadega. Itaalias on suhtlus rohkem avatud. Näiteks kui oled sõpradega väljas ja satud kellegagi kokku, keda sa ei tunne, teretad inimest ja ka räägid temaga. Ma ei ütle, et Itaalia kultuuris peaks see kohe sõprust näitama, aga suhtlus tekib seal kuidagi lihtsamalt.

Olen ka siin leidnud viisi, kuidas sõpru saada, kuid see on kindlasti erinev sellest, millega Itaalias harjunud olen.



Millised on kõige suuremad erinevused Itaalia ja Eesti kooli vahel?

Ma ütleksin, et kõige suurem erinevus on õppimisviisis. Eestis antakse õpilastele rohkem iseseisvust. Kui sa ei õpi, siis see on rohkem sinu enda vastutus. Õpetajad hoolivad sinust ja tahavad, et sa õpiksid, aga samas ei teki tunnet, et sind selleks pidevalt sunnitakse.



Itaalias kontrollitakse näiteks kodutöid igapäevaselt ja tehakse rohkem suulist vastamist. Lisaks antakse teemade omandamiseks pikem aeg, sest ka neid tuleb suuliselt ette kanda ja ka kontrolltöö vormis kirjutada.

Ka õppeained erinevad. Itaalias käin klassikalises gümnaasiumis, kus õpin ladina ja kreeka keelt, mida Eestis pole

Üks erinevus on ka vahetundides. Eesti koolis on vahetund pärast iga tundi, aga Itaalias on mitu õppetundi järjest ning alles pärast mitmendat tundi algab vahetund.

Millised tunnid sulle Eestis kõige rohkem meeldivad?

Ilmselt kirjandus või ajalugu, sest nendes tundides saan ma kõige paremini aru, millest räägitakse, kuna olen neid teemasid juba Itaalias õppinud. Seega on need minu jaoks lihtsamad ja tuttavamad.

Mida tähendab sinu jaoks “kodu”?

Minu jaoks on kodu 50% inimesed ja 50% keskkond, kus ma olen.

Siiani olen kõige rohkem ennast kodus tundnud Roomas, sest olen seal sündinud ja üles kasvanud. Minu jaoks tähendab kodu suurt linna, kus on palju inimesi, tegevust ja natuke kaost.



Samas tahtsin vahelduseks näha elu teist poolt ja sellepärast tulin Eestisse. Siin on palju rahulikum ja vaiksem kui Itaalias.

Ma arvan, et saan end päriselt koduselt tunda siis, kui õpin seal olevaid inimesi tundma ja saan nendega lähedaseks. Kui ma saan neid usaldada ja nendega rääkida sellest, mis mul päriselt mõttes on, siis hakkab ka see koht rohkem kodusemana tunduma.



Kas tunned, et oled Eestis inimesena muutunud?

Jah, päris palju.

Kõige rohkem on muutunud minu mõtteviis. Olen alati olnud inimene, kes mõtleb asjadele liiga palju. Eestis olen õppinud, et ma ei saa kontrollida kõike, mis minu elus juhtub.

Alguses oli kodust nii kaugel olemine minu jaoks raske. Mõtlesin palju oma pere ja sõprade peale ning sellele, mis nendega toimub. Samuti kartsin, et võib-olla muutuvad meie suhted selle aja jooksul. Aga siis sain aru, et isegi kui ma oleksin Roomas, ei saaks ma kõike kontrollida, sest inimesed võivad lihtsalt otsustada, et nad ei taha enam sinuga aega veeta. Mõistsin, et selliseid asju ei saa alati mõjutada.



Seetõttu olen õppinud elu natuke rahulikumalt võtma. Kui hakkan üle mõtlema, siis tuletan endale meelde, et ma ei saa seda kontrollida.

Kes on sinu lemmik Itaalia artist?



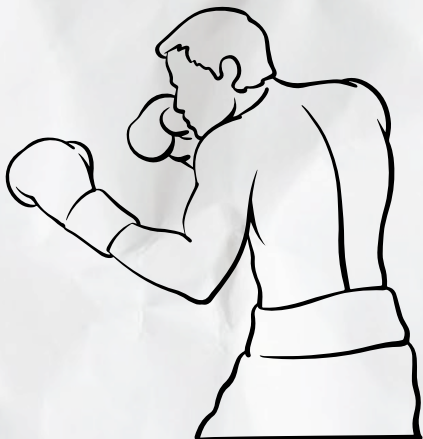
Kuulan päris palju Itaalia artiste. Näiteks The Supreme ja thasup, kes on pigem uuem räppar ning muusikamaastikule alles jõudmas.

Milliste spordialadega oled tegelenud?

Olen elu jooksul päris paljude spordialadega tegelenud, kuid kõige pikemalt olen tegelenud ragbi (*rugby*) ja poksiga.

Ragbit mängisin umbes kolm kuni neli aastat. Lõpetasin, sest pidin vahetama treeningkohta ja uus koht oli kodust liiga kaugel. Samuti ei olnud mul enam sama palju motivatsiooni jätkamiseks.

Seejärel hakkasin tegelema poksiga ning tegin seda umbes kaks aastat. Hakkasin juba natuke tõsisemalt treenima – mitte professionaalselt, kuid tahtsin hakata võistlustel osalema ja päris matše tegema.



Lõpuks tekkisid mul treeneriga erimeelsused ja tundsi, et me ei ole enam samal lainel. Seetõttu otsustasin lõpetada ja teha midagi vähem stressirohket. Hakkasin jõusaalis käima. Praegu siin olles, käin peaaegu iga päev jõusaalis ja olen sellega väga rahul.

Kas igatsed poksi või ragbit?

Poksist tunnen küll päris palju puudust. Võib-olla hakkab kunagi tulevikus jälle poksiga tegelema, aga praegu eelistan jõusaali, sest seal on rohkem vabadust. Vastupidiselt jõusaaliga on poksis suurem vastutus, kuna pead regulaarselt trennis käima ja pidevalt arenema.

Käes on jälle oktoober- pime, kuid samas imeilus aeg. Vaata, mida võib sinu tähemärk see kuu oodata!

Jäär (21.03–19.04)

Sinu elus on algamas uus ja tegus periood. Tundub, et korraga on teha vaja sada asja ja loomulikult tahad sa kõige esimesena valmis saada. Sel kuul võib sinu ellu tulla uus sõprus, hobi või võimalus millegi huvitavaga kaasa lüüa. Kui keegi pakub sulle midagi uut proovida, ära mõtle kaua- muidu jõuab keegi teine juba enne sind!



Sõnn (20.04–20.05)

Muutused ei ole just sinu lemmikteema. Kui miski töötab, siis milleks seda muuta? Ometi võib seekord just muutus sulle midagi head tuua. Võib-olla avastad, et uus koht klassis polegi nii halb või et inimene, kellega sa varem eriti ei rääkinud, on tegelikult väga tore. Alguses võib kõik tunduda veidi harjumatu, aga anna uutele kogemustele võimalus!



Kaksikud (21.05–20.06)

Sinu sees elab praegu vähemalt viis erinevat inimest. Üks tahab õppida, teine tahab magada, kolmas tahab midagi süüa, neljas aga reisile minna ja viies ei tea, mis toimub. Kõige parem on kuulata seda, kes tahab õppida, vähemalt enne kontrolltööd. Muutuste aeg toob sulle palju uusi ideid, kuid ära unusta ka puhkamast!



Vähk (21.06–22.07)



Oled see kuu väga optimistlik ja valmis proovima uusi asju. Sul on praegu palju energiat ja vähemalt kolm ideed, mida tahaksid ellu viia. Ära ainult kõiki korraga alusta. Võta aega ka oma sõprade ja pere jaoks, et midagi toredat koos teha. Ära mõtle iga väikest asja üle, kui sõber vastab „okei”, ei tähenda see kohe seda, et ta on su peale pahane. Kui sul on midagi ammu plaanis olnud, siis nüüd on hea aeg see lõpuks ära teha.

Lövi (23.07–22.08)



Sul on võimalus lähiajal särada. Olgu selleks kooliüritus, võistlus, esitlus või lihtsalt õige hetk avaldada oma arvamust. Samas pole vaja kõike üksinda teha, teiste kaasamine võib asja veel paremaks ja lõbusamaks muuta. Ole julge ja näita, mida oskad, aga ära unusta, et teised tahavad ka vahel tähelepanu saada.

Neitsi (23.08–22.09)



Sul on ilmselt juba plaan, kuidas järgmised nädalad välja nägema peaksid. See on tore, aga jäta natuke ruumi ka spontaansusele. Üks ootamatu kutse või idee võib osutuda palju toredamaks kui sinu algne plaan. Koolis aitab sind see, kui oled kohusetundlik- lihtsalt ära võta kogu klassi kohustusi enda peale.

Kaalud (23.09–22.10)

Sinu ümber võib olla rohkem valikuid kui tavaliselt ja loomulikult tahad sa neid kõiki pikalt kaaluda. Sõpradega võib ette tulla toredaid ettevõtmisi, millest saab rohkem kui lihtsalt „lähme korra”. Usalda ennast rohkem - sa oskad rohkem, kui vahel arvad ning kui sa ei suuda otsustada, mida vahetunnis süüa, siis vähemalt ära kuluta tervet vahetundi otsustamise peale.



Skorpion (23.10–21.11) – Keemia

Sul on hea oskus aru saada, kui midagi on teistmoodi, isegi enne kui keegi teine seda märkab. Kasuta seda seekord positiivselt. Võid olla esimene, kes märkab, et keegi vajab abi või, et kellelgi pole just kõige parem päev. Aga ära hakka kohe iga pilku ja naeratust analüüsima - mõnikord on parem lasta asjadel lihtsalt juhtuda.



Ambur (22.11–21.12)

Sind ootab ees üsna tegus aeg. Tõenäoliselt tuleb vähemalt üks hetk, kus mõtled: „Miks mitte?” ja lähed millegagi kaasa. Tee seda - uued kogemused ei teki ise. Kui tekib võimalus midagi uut proovida, siis arvatavasti oled sina juba poolel teel. Lihtsalt vaata enne, kuhu täpselt lähed - spontaansus on tore, aga kodutööd on vaja ära teha!





Kaljukits (22.12–19.01)

Sa oled inimene, kelle peale saab loota. See on väga hea omadus, aga sa ei pea alati kõike ise ära tegema. See kuu võiksid rohkem aega veeta inimestega, kes on sulle lähedased ja kallid. Kõige parem asi, mida sel kuul teha saad, on võtta mõni asi veidi vabamalt. Võta aega sõpradega olemiseks- kõik ei pea alati olema kasulik või ette planeeritud,.



Veevalaja (20.01–18.02)

Sul võib olla mõni idee, mis tundub alguses isegi sulle endale veidi kummaline. Ära seda kohe kõrvale viska. Just sinu teistsugune mõtlemine võib seekord kasuks tulla. Kui keegi sinu ideest kohe aru ei saa, ära muretse, võib-olla vajab ta lihtsalt natuke aega. Just sinu mõtte võib teha järgmise koolipäeva palju huvitavamaks!



Kalad (19.02–20.03)

Sul on praegu hea aeg, et nautida seda, mis su ümber toimub. Sõbrad, kooliüritused, langevad lehed ja need täiesti tavalised hetked võivad osutuda palju toredamaks, kui sa arvad. Kui miski läheb natuke halvasti, siis ära põe- kõigil tuleb ette. Hoia oma hea tuju alles ja ära lase ühel halval päeval kogu nädalat ära rikkuda.

The Name Nothing

- (1) Refusal of all Natural
- (2) No one but native Americans
- (3) All from American
- (4) None to the list
- (5) Opposition
- (6) Company is
- (7) The advice
- (8) of the
- (9) Native
- (10) to

The Name Nothing

- (1) Refusal of all Natural
- (2) No one but native Americans
- (3) All from American
- (4) None to the list
- (5) Opposition
- (6) Company is
- (7) The advice
- (8) of the
- (9) Native
- (10) to