JAANUAR
2024

PER ASPERA
AD ASTRA

westpost

Jakob Westholmi Gümnaasiumi ametlik häälekandja

KAS ON MÕISTLIK KLASSIGA VIRU VANGLASSE MINNA!!!???

UUSAASTALUBADUSED - MA EI JAKSA!!!!!!!

INGRID AIMLA: SOTSIOFOOB ÕPETAJA??!!!??

MILLINE ON JWG ÕPILASFIRMADE MAINE!!????!!!

Kaunist jätkuvat aastat! Selles Westposti väljaandes leiate meie uue toimetuse mõtteid ning tegevusi, mis teid inspireerivad ning innustavad igal viisil, et alustada enda aastat õigel lainel. Kõik on veel uuem ja veel värskem kui eelmisel aastal. See rakendub ka meie toimetuses. Nimelt on see minu viimane Westpost peatoimetajana. Uue peatoimetaja nime veel välja ei ütle, kuid ärge laske pead norgu! Olen kindel, et koos temaga ootab ees veelgi säravam ning kaasahaaravam Westpost! Toimetus soovib teile mõnusat lugemist!

-Westposti peatoimetaja Elina Kaska

Peatoimetaja: Elina Kaska

Küljendaja: Harriet Keerman

Keeletoimetaja: Leo Luik

Juhendaja: Ülle Uulma

Toimetus: Harriet Keerman, Elina Kaska, Leo Luik, Grace Hunt, Anete Arna, Grete Rohtla, Laura Kaisa Kreitzberg, Linda Marii Kerde, Mia Maria Aun, Roosi Terese Hindreks, Shanna Meril Kalle, Stine Agnette Tüvist

Fotod: Andra Stranberg, Sigrid Tamme, erakogud

Õpetajate lemmik-jõulutraditsioonid

Mia Maria Aun

Jõulud on üks aasta kiiremaid ning rahulikumaid perioode samal ajal. Toimub palju pidustusi ning üritusi, aga samas on ka aega, et lõõgastuda ja lihtsalt olla. Aastate jooksul on meil kõigil välja kujunenud just need harjumused ning traditsioonid, mis teevad jõulupühad meie jaoks eriliseks ning meeldejäävaks. Mõni käib näiteks kirikus, teine aga veedab enda pühad diivanil filme vaadates. Seekord otsustasin uurida, millised traditsioonid on aga meie kooli õpetajatel ning mis tegevused on neile kõige eredamalt meelde jäänud.

Õpetaja Kaire Maalma: Tema lemmik jõulutraditsioon sai alguse umbes neli aastat tagasi ehk see on alles hiljuti tekkinud traditsioon. Esimesel jõulupühal koguneb kogu tema pere nende maakoju ning järgmisel päeval lähevad nad kõik koos ühele talvisele matkale. See traditsioon on õpetaja Maalma jaoks eriline, sest ta saab olla linnakärast eemal ning veeta aega looduses koos enda kõige kallimatega.

Õpetaja Mai-Liis Õnnis: Õpetaja Õnnise jaoks eriline jõulutraditsioon sai alguse aastal 2005. Temal on igal aastal kaks jõulupidu, kust astub iga kord läbi ka jõuluvana. Need pidustused teeb tema jaoks eriliseks see, et mitte keegi ei saa enda pakki kätte enne, kui ta on teinud ühe esituse. Just need laulud ja tantsud teevadki tema südame soojaks ning jõulupeod meeldejäävaks.

Õpetaja Janne Öngo-Oengo: Õpetaja Oengo lemmiktraditsioon jääb tema lapsepõlve. Jõuludel oli tal alati kodus suur kuusk, mida kaunistasid imeilusad Saksamaal valmistatud ehted. Igal aastal käis külas ka jõuluvana, kellele pidid tingimata kõik esinema, sest muidu kinki kätte ei antud. Jõululaual olid iga kord mandariinid, pähklid ning piparkoogid, mis olid tema vanaema retsepti järgi tehtud. See traditsioon on õpetaja Oengo jaoks eriline ning südantsoojendav, sest sellel hetkel oli kogu perekond koos ja nad said üksteise seltskonda nautida.

Õpetaja Helen Leoste: Õpetaja Leostele meeldib pühade ajal minna oma maakoju, kus tema pere toob igal aastal metsast ise kuuse, mida hiljem kõik koos kaunistatakse. Samuti on jõulud tema jaoks erilised sellepärast, et just sellel ajal on kogu tema suur pere kõik koos ühes kohas ning nad saavad luua uusi mälestusi ning toredalt aega veeta.

Õpetaja Alla Eenma: Õpetaja Alla Eenma peab end jõulusõltlaseks. Tema kodu kaunistavad alati punased ja kuldsed toonid ning üks ilus ja tihe kuusk. Jõululaupäevad veedab ta igal aastal enda kodus koos oma kõige kallimatega. Kingid tehakse loosiga ja nende lunastamiseks esinetakse, lauldakse ning mängitakse pilli. Jõululaua katab õpetaja Eenma abikaasa, kes teeb imehästi süüa. Oluliseks osaks on ka surnuaias käimine.

Õpetaja Airi Ruus: Õpetaja Ruusi lemmikuks jõulutraditsiooniks on kuuse tuppa toomine ning selle kaunistamine. See traditsioon sai alguse juba lapsepõlves. Väiksena tõi ta koos oma isaga igal jõululaupäeval kuuse tuppa ning seejärel asus kogu pere kaunistamise juurde. Aastatega on see traditsioon aga pisut muutunud: kuuse toovad tuppa tema abikaasa ning laps viimasel advendil enne jõululaupäeva ning peale seda hakkavad nad kõik kolmekesi jõulupuud kaunistama.

Tugispetsialistid

Koolis on direktor, õppealajuhatajad, õpetajad, majanduspersonal ja õpilased. Aga samas töötavad meil tugispetsialistid, keda kõik ei tunne ega tea. Westpost käis uurimas, milliste probleemidega võib nende poole pöörduda, millal ja kust neid leida, kuidas toime tulla stressi ja depressiooniga. Lõpetuseks palusime midagi öelda kogu kooliperele.

MARGE ENSLING-NILLER

Õpiabirühma õpetaja ja HEVKo(hariduslike erivajadustega õppevaja-duste õppetöö koordinaator

Minu poole võib pöörduda kõikideprobleemidega. Minu jaoks ei ole oluline, kas probleem on seotud õppimise, vaimse tervise või suhetega – oluline on see, et julgetakse oma murega meie poole pöörduda. Kuna teeme meeskonnatööd, siis jõuab iga mure õige tugispetsialistini. Meie töö eesmärk on aidata nii õpilasi kui ka õpetajaid ning leida sobivad abisaamise viisid või lahendused keerulistes olukordades.

Kust mind leida? Mulle meeldib öelda, et hädaabikabinetist ehk kui sul on probleemid ja mured, leiad mind kabinetist 112. Samas võib minu poole pöörduda ka koridoris, kus saame kohe rääkida ja leida probleemi pikemaks arutamiseks mõlemale sobiva aja.

Kuidas toime tulla stressi ja depressiooniga?

Ühest vastust ei ole, oleme ju kõik ikkagi erinevad, nii nagu juhtumid on erinevad. Esmane on füüsilise ja vaimse tasakaalu säilitamine, endale meeldivate tegevuste leidmine ja nendega ka tegelemine vahelduseks õppimisele või tööle. Samas kui probleem on juba suur ja on tunda, et üksi sellega toime ei tule, siis tuleb sellest kindlasti märku anda ja abi otsida. Sagedased on ka sellised olukorrad, kus keegi on sõbra probleemi märganud ning tuleb sellest meile rääkima. Sellistele märkajatele kuulub meie kõikide tänu! Me olemegi ju selleks, et õpilasi ja õpetajaid toetada ja aidata.

Minu arvates võiks meie seas olla rohkem märkamist ja hoolimist, headust ja mõistmist. Vahel piisab lihtsalt heast sõnast kellelegi, et tema päev helgemaks muuta. Võiksime ühtse perena üksteist rohkem tunnustada ja toetada keerulistel perioodidel. Anda märku, et keegi ei ole üksi.

LIISI TRUU – REICHARDT

Eripedagoog-HEV koordinaator algklassides.

Sellest õppeaastast asun 100%-liselt Luise majas ja tegelen siin E-R õpilaste, õpetajate ja lapsevanemate toetamise, nõustamise ja aitamisega.

Enamasti pöördutakse minu poole erinevate probleemidega, kuna olen ka koordineerija algklassides. Eripedagoogina tegelen peamiselt õppimisraskustega – nende märkamise, hindamise ja vajaliku toe pakkumisega. Iga õpilane, õpetaja ja lapsevanem on erinev ja see, mida keegi vajab on erinev. On õpilasi, kes käivad minu juures õppimas eesti keelt või matemaatikat, aga on ka neid, kes vajavad käelist tuge ehk peenmotoorika arendamist. Siis „mängime“ me kineetilise liivaga, voolime plastiliinist, lõikame, kleebime ja harjutame silma-käe koostööd. Ükski tööpäev pole sama ega ka ette ennustatav. Nagu ka see, kuidas üks või teine õpilane toime tuleb. Peamiselt lähtun põhimõtetest – varane märkamine, sekkumine, sekkumise analüüs, vajadusel muudatused. Kõige olulisem on **koostöö** erinevate osapoolte vahel – õpilasega, koduga, õpetajatega, teiste tugimeeskonna liikmetega. Me kõik vajame aeg-ajalt milleski tuge või abi ja toe küsimine ega saamine ei peaks olema häbiasi. Tahaksin öelda, et keskendume rohkem lahenduste leidmisele ja kui on mingi probleem, isegi kui algul tundub see tühine, siis jagatud mure on pool mure. Tugimeeskond on koolis selleks, et toetada ja aidata.

ANNIKA TOOMA
Koolipsühholoog

Tule ja räägi, kui: oled mures iseenda või oma lähedase pärast või tunned end pidevalt halvasti; Sa ei tule enam toime oma igapäevaste kohustustega, näiteks õppimisega; tunned end üksikuna ja vajad ärakuulamist, mõistmist või tahad end lihtsalt tühjaks rääkida; Sul on keerulised suhted kaaslaste, pereliikmete või õpetajatega; Sul on raskusi sõltuvus(t)ega; oled kaotanud lähedase või on juhtunud midagi muud, millega on raske toime tulla; oled emotsionaalse, füüsilise või seksuaalse vägivalla ohver või tead kedagi, kes on; vajad abi enesemääratlemisel või soovid arutada oma tuleviku üle. (https://koolipsyhholoogid.ee/millal-poorduda-koolipsuhholoogi-poole/)

Sul on keerulised suhted kaaslaste, pereliikmete või õpetajatega; Sul on raskusi sõltuvus(t)ega; oled kaotanud lähedase või on juhtunud midagi muud, millega on raske toime tulla; oled emotsionaalse, füüsilise või seksuaalse vägivalla ohver või tead kedagi, kes on; vajad abi enesemääratlemisel või soovid arutada oma tuleviku üle. (https://koolipsyhholoogid.ee/millal-poorduda-koolipsuhholoogi-poole/)

Kevade koolimajas võtan vastu esmaspäeviti ja kolmapäeviti kell 11:00-15:00. Mind võib leida ruumist nr 202 (kooliõe kabineti kõrval). Luise koolimajas võtan vastu teisipäeviti ja reedeti kell 11:00-15:00. Teisipäeviti võib mind leida kooliõe kabinetist, reedeti ma ühes kindlas ruumis ei ole. Kohtumise kokkuleppimiseks on hea võimalus kirjutada psyhholoog@westholm.ee

Kuidas toime tulla stressi ja depressiooniga?

Tegelikult on stress elu normaalne osa, see on organismi kohanemisreaktsioon keskkonna/olukorra nõudmistele. Probleemiks muutub see siis, kui stressitase on püsivalt liiga kõrge, sest pikaajaline stress koormab meie keha. Stressiga toimetulekut mõjutavad muude tegurite hulgas kaks oskust: probleemide lahendamise ja tunnete juhtimise oskused. Näiteks võib stressi põhjuseks olla probleem, mis on lahendatav, kuid ise seda lahendust ei nähta ja pingeseisund püsib. Seetõttu on oluline oma murest teistega (võimalusel ka täiskasvanuga) rääkida. Tunnete juhtimine tähendab, et saadakse aru, milliseid emotsioone kogetakse (osates neid ka sõnastada), väljendatakse neid ilma kellelegi teisele haiget tegemata ja suudetakse end vajadusel rahustada. Näiteks võib aidata rahuneda järgmine hingamisharjutus: hinga rahulikult sisse (ütle mõttes „sisse“), tee väike paus ja hinga rahulikult välja (ütle mõttes „välja“), tee väike paus ja jälle hinga rahulikult sisse (ütle mõttes „sisse“), tee väike paus ja hinga rahulikult välja (ütle mõttes „välja“). Korda seda tsüklit seni, kuni tunned, et oled rahulikum.

Kurbus, pettumus ja meeleheide on normaalsed tunded, mida tõenäoliselt iga inimene mingil oma eluhetkel kogeb. Kui aga negatiivsed tunded püsivad nädalaid ja need on nii tugevad, et hakkavad segama igapäevast elu, võib see viidata depressiooni kogemisele.

Depressiooni diagnoosib siiski vaid arst (nt psühhiaater, psühholoog ei ole arst) ja seda ravitakse tavaliselt psühhoteraapia ja/või ravimitega. Depressiooni kahtluse korral tasuks kindlasti pöörduda psühholoogi, perearsti või psühhiaatri poole. Depressiooni all kannatavat inimest võib aidata, kui ta püüab hoida end tegevuses, isegi kui energiat selleks on vähe. Voodisse jäämine ja oma mõtete mõtisklemine võib seisundit ainult halvemaks muuta. .Depressiivse inimese mõtted ei peegelda sageli tegelikkust, seega ei maksa uskuda kõike, mida mõtted ütlevad. Samuti võiks igapäevaselt teha midagi meeldivat, mis pakuks rahulolu: see annab võimaluse kogeda positiivsemaid tundeid. Väga oluline on uni: PALUN ÄRA ÕPI UNEAJA ARVELT! Kui lisaks alanenud meeleolule on tekkinud ka uneprobleemid, tuleks kindlasti otsida abi.

Need siin olid ainult mõned mõtted. Stressi ja depressiooniga toimetulek hõlmab tegelikkuses palju enamat. Vaata ka: https://peaasi.ee/toovihikud/

Ärge võtke õppimist/õpetamist liiga tõsiselt. See on kindlasti tähtis, kuid elus on palju muudki olulist (tervis, suhted...).

SONJA ÕNNIK
koolipsühholoog

Minu juurde võib pöörduda mistahes vaimsete murede või ka lihtsalt segaduses emotsioonide korral. Kui on tunne, et sooviks kellegagi rääkida, jagada, arutada, küsida nõu, et leida lahendusi, või on lihtsalt vaimselt raske toime tulla - miski häirib -, võib pöörduda. Iga üksikjuhtum on erinev ning igaühel, igal asjal on oma taust ja mõjutajad. Põhjused on erinevad, iseloomud on erinevad ning ka lahendused võimalikud vaid koostöös individuaalseid lahendusi leides. Niisuguste asjade puhul ei ole vaja peljata, häbeneda, pole ka mõtet muretseda, kas vajadus on piisav või mure tõsine – alati on mõte ning iga probleem on lahendatav vaid sellega tegeledes. Vahel ei olegi otsest probleemi, ent on vajadus lihtsalt endast saada mingid tunded välja, midagi arutada kõrvalise inimesega vanemate, pere või sõprade kõrval. See võib olla parimal juhul lihtsalt objektiivne tugi, mis aitab ehk edasises elus paremini iseseisvaltki toime tulla.

Kõige mõistlikum on minuga kohtumine kokku leppida kooli meiliaadressi kaudu kirjutades. Vaatan koolimeili igapäevaselt ning vastan esimesel võimalusel. Siis saan ka öelda, mis kell kus saan olla, et täpsemalt kohtumised kooskõlastada ja planeerida. Nimelt on meil tugispetsialistidel ruumid ka jagamisel nagu õpetajatelgi: liigun ringi, on kohtumisi, ümarlaudu, koosolekuid kord siin, kord seal, mistõttu ilmselt mugavaim ongi esimene kord lihtsalt kirjutada ja küll me siis edasisi aegu juba koos leiame.

Nagu juba mainisin, iga juhtum on erinev ja eriline. Siin ei saa üldistusi tuua ega kõike üheselt hinnata, ammugi ei saa anda taamalt, tausta tundmata ühest nõu, mis peaks töötama ühtmoodi kõigil. See ei käi nii. Vaimsed mured sõltuvad väga paljuski igasugustest mõjutajatest, nii inimhinge seest kui ka väliskeskkonnast. Ka levinud stress või lausa depression on inimestel erinevad, väga oluline on alge ja põhjused selleks, et inimese heaolu hinnata, tagamaid mõista ning aidata toime tulla, ammugi seda ületama. Niisama öelda, et “mõtle positiivselt” või “ära muretse” ja “maga piisavalt” ei ole piisav. Selleks, et saaks nõu/anda nõu, selleks peabki tegelema, eeskätt alustades siis pöördumisest.

Ma tahaksin öelda, et olge ikka alati rõõmsad ja nautige elu, paraku elu ja inimene selles on kord juba loodud mitmetahuliseks ning miski ei ole nii mustvalge. Seega võin ma vaid soovitada kindlasti tegeleda oma muredega, nii suuremate kui ka väiksematega, vajadusel pere ja sõprade toel, vajadusel pöörduda spetsialistide poole, aga eesmärk on ikka see, et maksimaalselt isiklik rahu ning heaolu saavutada ja seejärel selle tundega võimalikult meeldivalt eksisteerida ning elus edasi jõuda.

JWG edukad õpilasfirmad

2.12.2023 toimus Port Artur 2s traditsiooniline iga-aastane üle-eestiline õpilasfirmade jõululaat. Ürituse eestvedajateks on Pärnumaa Arenduskeskus ja TÜ Pärnu kolledž.

Seekord osales laadal 65 firmat 215 õpilasega kokku 23 koolist, kes kokku müüsid kaupu ligi 5500 euro eest.
Osalejate seas olid ka meie kooli õpilasfirmad ÖkoPurk (juhendaja Karin-Kitty Repson) ja Pennu (juhendaja Karin-Kitty Repson), kes mõlemad said tunnustuse osaliseks.

ÖkoPurk toodab isemajandavaid ökosüsteeme ehk teisisõnu looduslikest materjalidest koostatud taimeterraariume. Õpilasfirma koosseisus Richard Schellbach, Kenneth Säde, Rico Soots ja Oskar Hirvlaan alustas oma toote väljatöötamisega juba kevadel. See andis aega katsetada ja leida parim kooslus oma huvitava toote tarvis, et sügisel peale õpilasfirma registreerimist juba keskenduda turundus- ja müügitegevusele.

Pennu toodab jalgpalliteemalist mälumängu. Õpilasfirma koosseisu kuuluvad Kermo Laaneots, Kennert Kaskla ja Kris Kleintan. Meeskond alustas toote ideega küll alles septembris, kuid jõudis tugeva meeskonnatööga müügivalmis tooteni novembri lõpuks.

Pärnus PortArtur2 õpilasfirmade laadal saavutas ÕF ÖkoPurk kategoorias Parim õpilasfirma 1. koha ning ÕF Pennu pälvis eriauhinna Parima meeskonnatöö kategoorias.
Mõlemad firmad tegutsevad aktiivselt ning osalevad nii erinevatel õpilasfirmade laatadel kui ka on leidnud teisi turustusvõimalusi oma toodetele.
Nii oli ÖkoPurk kohal ka 9.12.2023 Pärnu Kaubamajakas traditsioonilisel iga-aastasel üle-eestilisel õpilasfirmade laadal „Jäärmark“. Sellel laadal osales 56 firmat 178 õpilasega 13 koolist. Kaupu müüdi ligikaudu 5700 euro eest.

Õpinipid koolitöödega toime tulemiseks

Stine Agnette Tüvist

Nüüdseks on gümnasistidel lõppenud mitmed kursused ning põhikooliõpilastel esimene trimester. Möödunud on raskeimad tööd ning valatud on higi, verd ja pisaraid. Selleks, et järgnevatel kuudel läheks õppimine edukamalt ja vähema stressiga, olen kokku pannud 5 õpinippi.

1. **Alusta töödeks õppimist varakult**

Kõik on seda ütlust kordi kuulnud ning endale selle järgi käitumist lubanud, kuid tihtilugu avastatakse end ikka õhtu enne kontrolltööd tunde õppimas ning spikreid koostamas. Soovitan suuremaks tööks õppimist alustada 3-5 päeva enne ning õppida iga päev vastavalt vajadusele 10-40 minutit. See on üks keerulisemaid reegleid, millest kinni pidada, kuid seda tehes on tulemused silmnähtavad ning unetunnid pikemad.

2. **Quizlet**

Quizlet on õppimisel üks suurimaid abilisi. Rakendust on võimalik kasutada arvutis veebilehena või tõmmata telefoni rakendusena. Selle abil on võimalik koostada mälukaarte, mis on eriti kasulikud mõistete ja võõrkeelsete sõnade õppimiseks. Lisaks saab loodud mälukaardid jagada kaustadesse ja hoida õppematerjalid organiseerituna.

3. **Seoste loomine ja suuline õppimine**

Vahel on raske võõrkeelseid sõnu meelde jätta. Sel juhul on mõistlik leida raskesti meeldejäävale sõnale sarnaselt kõlav eesti- või ingliskeelne vaste või isegi häälitsus. Näiteks seostub minule venekeelne sõna “честный” (aus) ingliskeelse sõnaga “chest” (rind), mis omakorda meenutab väljendit “südamelt rääkima", mis seostubki sõnaga aus.

4. **Lülita telefon "mitte segada" režiimile**

Õppimise käigus on lihtne end sõnumi tulemisel telefoni unustada. Selle vältimiseks lülita telefon õppimisel "mitte segada" režiimile. Nii ei jõua ebavajalikud teavitused kohe sinuni ja saad segajateta õppimisele keskenduda. Kui võimalik, lülita see funktsioon õppimisel sisse üheks tunniks. Kui tund on õpitud, tulevad sõnumid jälle läbi ning võib pausi pidada.

5. **Täiendav info**

Alati on mõistlik otsida lisaks olemasolevatele õppematerjalidele internetist või raamatutest abistavat informatsiooni. Eriti kasulikud on õppevideod, kuna nende kaudu on võimalik visuaalselt õppida ja seletajaga teha läbi näiteülesandeid. Muidugi võib abi küsida ka sõpradelt ja õpetajalt.

Saage tuttavaks – Maarja Sinisalu

Juba mõnda aega võtab meid raamatukogus vastu uus inimene. Westposti toimetus käis samuti lähemalt tutvust tegemas.

Kuidas sattusite meie kooli? Mida teadsite enne Jakob Westholmi Gümnaasiumist?
Siia sattusin tänu oma heale sõbrannale, kes JWG-s õppis. Tema saatis tööpakkumise ja soovitas direktorile kirjutada. Samuti õppis kunagi selles koolis minu kallis vanaisa Hillar.
Teadsin veidi kooli ajalugu ja vilistlasi, kuid ega enne tööle asumist see pilt nii selge veel ei olnud.

Millised on Teie esimesed muljed? Mis rõõmustab, mis kurvastab või hoopis paneb imestama?
Esmamuljed on ikka positiivsed. Koolipere on väga tore ja toetav. Rõõmu tunnen sellest, et mul on mentori ja kolleegidega väga vedanud. Hea on näha, et õpilased julgevad ka minult abi küsida ja raamatuid ikka loetakse (muidugi võiks ikka rohkem ja rohkem lugeda)! Muidugi meeldib ka see, et õpilased tunduvad mulle toredad ja hea huumoriga.

Kus olete ise õppinud? Milline kooliõpilane olite?
Lõpetasin aastal 2011 Kuusalu Keskkooli (kas tõesti nii ammu?!). Edasi õppisin klassiõpetajaks Tallinna Ülikooli Haapsalu Kolledžis, mis oli ka väga kodune ja õppija individuaalsust toetav koht. Mulle meeldib õppija/õpilase roll siiani väga.
Koolis olin pigem tugev humanitaarainetes, kuid pingutasin ka teistes valdkondades, et ikka neljad-viied kokku saada. Lemmikõpetajad olid inglise keele ja kirjanduse õpetajad, kellelt sain inspiratsiooni ja julgust suhelda, rääkida, kirjutada ja iseseisvalt mõelda ning olla hingelt ikka unistaja. Nendele julgesin end avada ja tänu sellele muutus ka mu sisemaailm avaramaks.
Minu jaoks on kool koht, mis paneb inimese arengule ja väärtuskasvatusele n-ö tugitalad alla. Sain koolis olles aru, et maailm on täpselt nii ilus paik, milliseks me ta ise oskame luua.
Igaühel meist on mingis valdkonnas annet – õpetajate roll on neid andeid märgata ja õpilase roll on end eriti enda tugevates külgedes arendada, aga ka mitte unustada, et iga asi, mida õpid, annab midagi. Samuti meeldisid mulle mu klassikaaslased ning teised sõbrad koolist (koori- ning trennikaaslased). Naljakas, et esimesena meenusid mulle just mu koolieelsed hommikud – kiirustades tädi auto peale, kes meid kõiki (2 täditütart ja mind vennaga) kooli viis. Tänulik ka selle eest, et mu täditütar mu paralleelklassis õppis – saime alati kõike jagada.
Samuti pean oluliseks silmaringi laiendamist ükskõik millisel alal – kokkamine, kunst, trenn jmt. Aga kooliajal võiks ka selgeks saada, et enda toetamine ja armastamine on maailma kõige olulisem. Noored – hoidke enda vaimset tervist! Jagage enda rõõme ja muresid – hoidke kokku ja tehke ikka nalja. Huumor viib elus edasi ja annab tiivad.

Millega tegelete vabal ajal?
Suurim kirg lugemine! Loen tavaliselt mitut raamatut korraga. Nii on elul värve ja lugemine ju arendab meie empaatiat.
Osa ajast mängin ja möllan enda vennapojaga (2,5 a.) ja nüüd ka pisikese vennatütrega (3-kuune). Lapsed on nii armsad!
Suhtlen igapäevaselt palju oma emaga ja teiste sõpradega. Mul on suur ja toetav suguvõsa ning pean end tänu sellele hästi õnnelikuks inimeseks. Ma olen armastatud. Vinged sõbrannad ja head kolleegid-tuttavad on samuti minu jaoks olulised. Parim aeg on sõpradega koos lauamänguõhtutel, kontsertidel või teatris käimised. Kireks on ka luule kirjutamine ja kirjandusõhtutel osalemine. Silma paneb särama ka tantsimine, liikumine, jooksmine, kokkamine, sekkarites tuhlamine, muusika kuulamine ja

uute retseptide katsetamine. Proovin elada südame järgi. Mul on kõigi oma lähedaste üle alati nii hea meel ja neil minu üle ka. Nii teangi, et elan enda elu ja see on minu õnn, mida oskan ka teistega jagada.

Mida soovite öelda JWG kooliperele?

Aitäh, et olete mind soojalt omaks võtnud ja

nii palju aidanud. Nagu ka eelnevalt mainisin, hoidke ennast ja katsuge mitte end hulluks mõelda – asetage oma tervis ja heaolu esimesele kohale. Tulge ikka minuga jutustama ja raamatutest rääkima.

Ning lõppu meie oma raamatukogu juhataja kirjutatud luuletus:

eile hommikul,
kodulinnas kohvitassiga

mängisin turisti:

olin kodutänava nägu
olin kui võõras vaatleja
olin sisimas teadlik
ning nägin kõigest läbi

oskasin taevast märgata
ja unistaja olla

mis sest,
et see hetk sai läbi

mina:
olin kohal
olin külmas
olin alles

*alles olen siiani

väärtustades ennast
hakkab kõik viimaks voolama

su sisekosmosest saab elujõgi

*pista endale õnn põue ja mine sinagi kohvitassiga õue

Kuidas nautida talve?

Linda Marii Kerde

Nagu iga aastaajaga, toob ka talv kaasa põnevaid tegevusi, mida teha. Võta pere või sõbrad kampa ning mine avastama ja nautima ilusat Eestimaa talve!

Suusatamine ja lauatamine
Suusatamine on hea tegevus, mida teha juba esimese lumekihi maha tulemisel. Nii murdmaasuusatamist kui mäesuuska saab harrastada Eesti eri paikades. Tallinnas Nõmme ja Pirita spordikeskuses saab laenutada suuski ja suusasaapaid. Mäesuuska ja lauda saab sõita Kiviõli seikluskeskuses, Kuutsemäel, Munamäel, Kütiorus ja Tallinnas Nõmme lumepargis. Neis kõigis saab laenutada varustust, kui endal ei ole.

Uisutamine
Uisutamine on suurepärane tegevus, mida teha kui ekstreemsport ei ole kõige suurem lemmik. Tallinnas on uisupargid püsti Nõmmel, Vanalinnas, Mustamäel, Lasnamäel, Pirita Spordikeskuse juures ja Telliskivis. Sellel talvel on ilmad piisavalt külmad loodusliku jää tekkeks. Paljud järved on kinni külmunud ja jää on seal piisavalt paks uisutamiseks. Kellel suvila või kodus juures järv, saab minna sinna uisutama, kuid kindlasti kontrollige üle jää paksus ja pidage ohutusreeglitest kinni.

Kelgutamine Siberi huskydega
Täiuslik tegevus kõigile, kes armastavad koeri. Tallinnast 35 kilomeetri kaugusel asub Paasiku koertemõis. Kelgutada saab kaks inimest korraga - üks istub kelgul spetsiaalses kotis ja teine juhib kelku taga seistes. Koerad valmistatakse enne sõitu ette ja paigutatakse rakendis õigetele kohtadele. Võimalus on ka giidiga ringi sõita, kes sõidu ajal räägib lähemalt husky tõust, ajaloost, iseloomustusest ja kasutusaladest. Kelgutamine toimub Paasiku koertemõisa ümbruses. Kõik koerad on väga sõbralikud ja meeledi võtavad vastu kõik kallid ja paid.

Talisuplemine
Talisuplemine sobib kõigile inimestele, kes armastavad ujumist ja ekstreemsusi. Harrastada saab seda juba sügisel kui vee temperatuur langeb alla 5 kraadi ja kuni kevadeni välja. Talisuplusel on palju positiivseid omadusi: see karastab keha, hoiab ära haigused, tagab aktiivsema vereringe ja mõjub hästi vaimsele tervisele. Talisuplust tuleks harrastada kindlasti kellegagi koos, et õnnetuse puhul saaks keegi appi tulla. Vette tuleks minna rahulikult ja aeglaselt ning korrapäraselt sügavaid sisse-välja hingamisi tehes. Alustades peaks vees olema umbes minuti, et keha harjuks ära ja aegamööda saab veesolemise aega pikendada. Tallinnas saab talisupelda Kakumäe ja Pirita HUUM taliujumiskeskus, Haabeneemes, Kalarannas ja Harkujärves.

Mootorsaani matkad
Huvitav ja lõbus tegevus talvevõlumaa avastamiseks. Sõitma saab minna Toosikannu puhkekeskusesse ja Kõrvemaale. Toosikannu puhkekeskuses saab osa võtta alates 18-aastane, kellel on mistahes kategooria mootorsõiduki juhiluba. Enne sõitmist toimub koolitus, kus selgitatakse kuidas mootorsaaniga sõita ja käidakse läbi ohutusreeglid. Sõit toimub koos instruktoriga. Peale sõitu saab külastada sauna ja nautida õhtusööki Jahisaalis. Kõrvemaal sõitmiseks pole juhiluba vaja, kuid koolitus tuleb kõigil enne läbida. Saab sõita nii lühematel kui pikematel matkadel. Toimub ka öösafari, kus saab pimedas uudistada maastikut.

Päikesetervitus - energiasüst Sinu päeva!

Roosi Terese Hindreks

See lihtne harjutus aitab äratada keha, venitada lihaseid ning luua positiivne energia terveks päevaks. Et enda keha korralikult üles äratada ja päevale ilus algus anda, tee seda harjutust omas tempos 3-5 korda ning naudi head tuju ja rahulikku meelt terve päev!

- Seisa sirgelt, jalad koos, käed mööda keha.
- Tõsta aeglaselt käed üles, hingates sisse, ja kummardu ettepoole, hingates välja, puudutades oma varbaid või sääremarju.
- Tõsta pea ja siruta selg, hingates sisse. Pane käed põrandale ja astu tagasi plank-asendisse.
- Alanda keha põrandale, hoides küünarnukid enda keha lähedal. Siruta jalad ja tõsta rindkere ülespoole - see on kobraasend.
- Suru end tagasi allapoole, tõstes puusad üles ja moodustades ülespoole vaatava kolmnurga - allapoole vaatava koera asend
- Astu ettepoole, tõsta pea ja siruta selg, hingates sisse. Kummardu ettepoole, hingates välja.
- Tõsta käed üles, hingates sisse, ja lase need mööda keha alla, hingates välja.

Naerata ja korda!

4.a haikud

Käes on talvekuu
palju lund sajab igal pool
õues miinus viisteist
- Konrad Kivinurm

Lund langeb taevast
suusatame sõbraga
järved, jõed on jääs
- Helena Lee Tamm

Väljas paks lumi
lumehelbed säravad
paksud kindad käes
- Lana LaureL Maasik

Käes on talveaeg
õues paugub pakane
mul on väga külm
- Hans Ilmar Udam

Taevast sajab lund
karu magab talveund
viskan ahju puid
- Markus Antonis

Sopane lumi
kelgutame külmas koos
kutsun lumme sind
- Albert Suuban

Ingrid Aimla – sellisena, nagu ta on

Linda Marii Kerde

Kuidas sattusite Jakob Westholmi Gümnaasiumisse õpetajaks?

Tahtsin pärast ülikooli Tartusse jääda, aga parajasti õpetaja kohta seal ei olnud, aga ajalehes või kuskil oli töökuulutusi Tallinna saksa keele õpetajaks, saatsin siis kolme kooli CV, kaaskirja ja soovituskirja, mille mulle õppejõud oli toredasti kokku keevitanud (sest ta arvas, et see oleks jube vahva, kui minusugune õpetajaks läheks, ma ütlesin "ok"). Westholmist reageeriti esimesena, kutsuti vestlusele. Direktori kabinetis ümber laua istusid umbes 5-6 inimest, vestlus oli tõsine ja kestis oma 5 minutit. Umbes tunnikese pärast helistati, et ootame teid tööle. Ja ma tulingi - 2004 aasta septembrist.

Mida mäletate algusaastatest, kuidas oli algus Westholmi gümnaasiumis?

Algus oli kummaline. Pidi käima õpetajate toas klassipäevikuid võtmas, siis veel eKooli polnud päriselt. Mina võõraste inimestega ei suhtle, aga seal õpetajate toas oli palju võõraid inimesi, kes kõik kogu aeg suhtlesid omavahel. Üsna septembri alguses oli ühel kolleegil sünnipäev ja ma läksin just päevikut võtma, kui teine kolleeg, kes oli tulnud kooli minuga samal ajal 2004. aasta septembris, õnnitles seda kolleegi ja tegi talle kalli-kalli - mina mõtlesin, et no mis inimesed need küll on, appike, ise ei tunnegi, aga juba tükivad kallistama?! Ja siis viisakusest surusin tol kolleegil õnnitluseks kätt, kuid sedagi üpris vastumeelselt liigset lähedust vältides. Aga see ei jäänud nii. Mulle määrati mentor - Ülle Uulma. Me pidime koos läbima terve aasta - tema mentoriaasta, mina kutseaasta Tallinna Ülikoolis, mistõttu olime me kohustuslikus korras pandud kokku - suhtlema. Ja sellest ma kõrvale viilida ei saanud. Ülle Uulma märkas koheselt, et tegemist on mingisuguse omamoodi variandiga, hulgast erinevaga, kes vajab tähelepanu, kuna ei saa ikka omadega üldse hakkama - sotsiofoob õpetajaks! Ja hakkas tegelema.

Ülle vedas mu Sulsenbergi juurde ja ütles - SEE. Ja siis Sulsenberg vaatas "Oi, laps!" ja samuti võttis mu oma hoole alla ning hakkas tegelema minuga, mu memmeks. Nõnda oli põhituumik mu enda valdusse saanud ja kõik ülejäänud elu käis nende ümber ja kaasnes nendega. Ehk et Ülle Uulma kruttis mu siin koolikõlbulikuks ja andis endast kõik, et ma siin hakkama saaks ja oleks. Seni olen.

Ja kui me olime asendusmajas Akadeemia teel 2005-2006 õppeaastal, siis ütlesin ma juba ka sealses õpetajate toas oma esimesed sõnad ning kolleegid (näiteks õp. Leoste) võpatasid suisa, sest arvasid, et ma olen tumm ja järsku hakkasin rääkima (nad ei teadnud, et ma nuka taga olin juba harjutanud ka aasta otsa, lihtsalt avalikult veel mitte).

Kas aastatega on midagi ka muutunud?

Jah, ma ei karda enam kolleege. Eriti.

Kunagi õpetasite ka eesti keelt ja loodusõpetust. Miks olete jäänud just saksa keelt õpetama?

Juhuslikult olen saksa keele õpetaja, kuigi võiksin anda näiteks muusikaajalugu vms hoopis, meeldiks küll. Eesti keele õpetajad ei luba mind enam õpetama ja loodusõpetuses õpetasin ma lastele, et valged koerad on emased ja mustad isased... Aga ma tegin nalja ju. 12. klassi lõpus ütlesin oma klassile ka ära, et tegelikult ei ole nii. Nüüd aga õpin hispaania keelt ja püüan sellele ka üle minna: aga miks mitte?!

Vahepeal andsin ka 6. klassile inimeseõpetust, muuseas. See oli küll ülitore tegemine, seni lemmik – inimeseõpetus 6. klassis õpetab suhtlema. Nüüd see 11.B, kelle klassijuhataja ma olen niivõrd hiilgav ongi, sest nende hulgas on mõned õpilased, keda ma 6. klassis suhtlema õpetasin! Viimase peal klass, see 11.B!

Mida tähendab Teile nimi Dolly Parton?

Dolly Parton on üks laulja. Ta on helge (ehk helesinine). Tema juures on see, mis on elus olulisim: muusika võib olla ka kurb, kuid õiges võtmes see kurb ei olegi üleni kurb enam, sest kurb võib olla ühtlasi nii ilus, ja kui kurb on ilus, siis ilus on (alati) siiras, ehe. Ja see vahetu ehe siirus omakorda on helge, ehk et ka kurb võib olla helge. Ja see pole vaid kunstis nii. Elus võibki nii olla ka.

Kas Teil on veel artiste/heliloojaid, keda kuulate?

Jah, väga palju, olen kiindunud muusikahuviline ja väga valiv muusika osas ja üldse mitte „kõigetarbija" vaid väga kindla maitsega. Ja enamasti ei hõlma see ka mõne artisti või helilooja kogu repertuaari, kuid pelgalt kindlaid teoseid. Nii üldiselt armastan ma lisaks Dollyle ka näiteks Ray Conniffit, Dusty Springfieldi, samas meeldivad mulle üksikud Patricia Kaasi lood väga, üksikud Fiona Apple lood ja no võimatu ja asjatu nimetada kõiki artiste, keda ma jumaldan (vahel on artistilt vaid üks laul, üks esitus). Ma hindangi eeskätt vormi, mitte sisu. Üks ja sama meloodia, kuid kui palju erinevaid esitusi – ja loeb seade, mitte viis. Klassikalises muusikas olen ma suurim Händeli Messiase tundja, see on selge, aga armastan ka klassikalises muusikas samuti kindlaid teoseid, vaid ei saa öelda, et "ooo, Beethoven, tulgu, mis tuleb"... Ei, nii mitte. Aga näiteks Beethoveni 5. klaverikontsert on teos, mis sisaldab minu jaoks kõike: jõudu, õrnust, kurbust, rõõmu, vägevust – selles ongi kogu maailm, elu, läbi muusika!

Kuidas olete seotud Popsidega?
Tartu Ülikooli Akadeemiline Puhkpilliorkester on see. Ma sattusin sinna läbi ühe inimese. 1999. aastal esmakordselt tutvusin nendega, 2000. aasta maist juhtusin liikmeks ja olen pühendunud, andunud pops sellest ajast peale, väga sügavuti.

Popsid ei ole orkester, Popsid on elustiil. Ma olen Popsidele ja Popsidest väga palju ka kirjutanud ja mõnegi jääva tunnuslause välja töötanud. Ja ma olen uhke eesõiguse üle olla pops!

Te õpetate saksa keelt ka Nõmme Gümnaasiumis. Võrrelge seda kooli Westholmiga.
Koole ja õpilasi ei ole mõtet sedasi võrrelda, iga kool on oma nägu, iga grupp on oma nägu, iga õpilane on oma nägu. Ma olen alati öelnud: grupp ei ole grupp. Õpetaja teeb sama asja, aga kõik, mis toimub ja välja tuleb oleneb suuresti kuulajaskonnast ja seetõttu pole õpetaja töö kunagi igav, et "Oh… aastakümneid samad teemad". Iga teema on uus ja uudne uuele publikule ning iga publik on erinev.

Üks mu paljudest natuke lemmikgruppidest on olnud ka Nõmmel, aastal 2011 lõpetasid. Meeldejääv. 10. klassis nad tegid kaebekirja mu peale, et liiga kuri, liiga palju, liig, igati liig. Kuid hiljem nad olid nii meeldivad, lustlikud. Nad õppisid normaalselt kõik ära, valdav enamus olid sealjuures tublid, sest neid motiveeris see, et ma nendega jutustaks elust, asjust ja selle nimel olid nad valmis õppima kodus kõik korralikult selgeks, et õppetöö kiirelt korras, siis ma jälle jutustan.
Aga Westholmis on samuti olnud väga meeldejäävaid gruppe ja ka üksikõpilasi, kes südames on igaveseks.

Olite kunagi ka ise Westposti toimetuses. Mida on nendest aegadest meelde jäänud?
Vahepeal kirjutasin jah mingeid lugusid erinevatest asjadest toreduseks: naljaga, vähem naljaga. Kirjutamine on elu alus, see meeldib mulle. Aga meeles sellest on eeskätt skandaalid. Pärast artikli ilmumist tavaliselt minu kohatust otsekohesusest kerkis miskine arusaamatus, mida tublisti pärast siluma pidi. Aga ma ei mõelnud kunagi midagi halba kellegi ega millegi pihta. Honi soit qui mal y pense (Häbi olgu, kes sellest midagi halvasti mõtleb), lihtsalt minu vorm on ehk natuke konarlikult mõistetav, mistõttu konteksti õigeks tabamiseks peaks mind ehk rohkem tundma.

Kuidas jõudsite kooliraadio SASSini?
Alla Eenma pöördus mu poole, et renoveeritud hoones võiks kooliraadio olla, üks õpilane ajas seda asja ja nad siis mõtlesid, et võiksin olla mina näiteks selle ringi juht, kas või formaalselt oleks tarvis. Nii juhtuski. Ja sedasi alustasime kooliraadioga Sokk, Saar, Aimla ja Saareoja – millest ka meie nimi SASS.

Kui hästi on raadiol aastatega läinud?
Aastad pole vennad, aga alati on olnud keegi peatoimetaja, kes on super ja veab välja. On olnud liikmeid rohkem, vähem, kuid ikka leidub andekaid, hoogsaid, meeldejäävaid, innukaid toimetajaid ja see on rõõmustav.

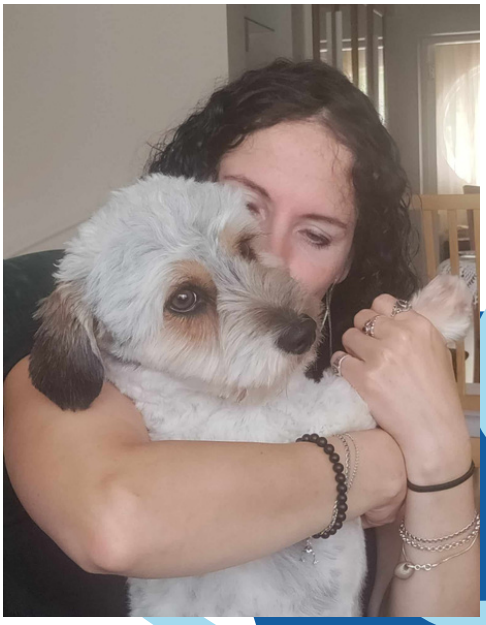
Mis seostub Teile raamatuga "Meister ja Margarita"?
Kuidagi juhtus, et minu ümber oli sellest palju juttu korraga. Mitmed sõbrad rääkisid sellest õhinaga ja koolis õpilased lugesid seda ja siis ma mõtlesin et huvitav, et mina seda omal ajal kohustusliku kirjandusega lugema ei pidanud ja lugenud ei olnud.

Ülle Uulma imestas, ütles, et sügisel on lugemiskontroll, et lugegu ma siis läbi. Ma ütlesin OK. Ülle ikkagi ju mu mentor ja kuidas saaksin talle vastu hakata? Mõeldud-tehtud. Valmistusin lugemiskontrolliks korralikult, no umbes nii, nagu iga õpilane igaks lugemiskontrolliks valmistuda võiks: ma lugesin läbi Bulgakovi elu kohta, ma lugesin ajastu kohta, ma lugesin läbi teose "Meister ja Margarita" ning taustaloo selle teose kohta. Seejärel lugesin ma läbi erinevaid arvustusi ja kokkuvõtteid selle teose kohta. Siis ma vaatasin ära selle seriaali, mis tehtud on sellest teosest. Seejärel,, et tabada ikka täielikult autori mõtet ja nüansse, lugesin veel mõned Bulgakovi teosed võrdluseks. Seejärel, aasta oli 2012, sõitsin Moskvasse ja käisin Bulgakovi kodumuuseumis. Seal käisin ma koos ühe Moskva kuulsa näitlejannaga, kes on minu sõbranna: Nadezhda Gorelovaga, kes oskas rääkida juurde veel palju põnevat (sealjuures viis ta ka mu pärast Gogoli muuseumisse ja palus mul ilmtingimata läbida "Surnud hinged" ja see sai ka järgmiseks "projektiks"). Lisaks sattus just tema mingi sõber meie juurde muuseumi uksel ja ütles, et ohoo kui tore, külalised Eestist, et tal on võti, et siin kõrval on tegelikult Bulgakovi päris korter, kus ta elas (muuseum on tekitatud) ja et ta võib meile seda ka näidata. Ja sedasi käisimegi siis Bulgakovi päriskodus. Sügisel tegin lugemiskontrolli kaasa kenasti õpilastega, tegin kohe mõlema rea töövariandid ning sain Uulmalt viie. Tasuks selle kõige eest ma kontrollisin ära ka kõikide teiste õpilaste tööd ja lisasin töödele täiendusi, kommentaare. Tore oli see kõik. Ja minu järeldus teosest oli ka väga selge ja ühene: hea teos, kui jätta välja sealt see (tüütu) Margarita (algselt teda polnudki, Bulgakov kirjutas ta juurde!) ja veelgi parem – kui ta oleks selle meistri kah välja jätnud. Aga üldiselt meeldis.

Millega tegelete vabal ajal?
Popsidega. Sõpradega. Mõtlemisega. Ja nipet-näpet seda ja teist juurde: Hiiumaad armastan, merd armastan, metsa armastan… kõike teen, mis tujus ning cool.

Kas Teil on lemmikloomi?
Jah, on alati olnud. Praegu on mul kass Narmas (8-aastane), ja koer Pontus (2,5-aastane) – ma armastan neid jäägitult.

On Teil veel midagi lisada?
Oo jaa, ikka oleks küll üht-teist, aga ei mahu ära, vot enam ei mahu ükski rida. Ja samas nagunii tahaks hoida kõik endale, täpselt nagu selles laulus laulab: "Hoian kõik endale, hoian kõik endale…."
"Me teame vaevalt midagi teistest inimestest. Parimal juhul võime oletada, et teised on samasugused nagu meie ise" / J. Steinbeck/.
Aga keegi kunagi ei ole….



Milliste jõuluroogadega tähistatakse jõule ümber maailma?

Anete Arna

Nii palju kui on olemas erinevaid rahvusi, on olemas ka erinevaid traditsioone. Eestis süüakse traditsiooniliselt sealiha, hapukapsast, kartulit, verivorsti pohlamoosiga ja piparkooke ning juuakse glögi. Kuid need on ainult eestlaste kombed, vaatame ka mõne teise riigi jõululaua tavasid ja traditsioone.

Brasiilias meiesuguseid tavasid ei ole: nende toidulaual näeme hoopis kalkunit, suurt puuvilja ja pähkli valikut, tenderit (ümmargune jõulusink) ja ahjurooga kuivatatud ja soolatud tursast.

Hiinas süüakse jõuludel aga Pekingi parti (krõbeda nahaga part), Hiina pelmeene, mooniküpsiseid ning muidugi on laual ka Hot Pot (kuum puljong, mille kõrvale serveeritakse erinevaid köögivilju ja sinke).

Venelaste söögilaual näeme jõuludel pirukaid, uhkeid torte, kuuma magusvürtsikat jooki (spiten), õunade või kapsaga küpsetatud hane ja soolakurke.

Kreeklased võtavad jõule vastu igasuguste mereandide (nt krevetid ja kaheksajalg), lambaroa, traditsioonilise Kreeka oasupi, dolmade (täidetud viinamarjalehed, riisiga), spinatipirukate ning mee ja pähklitega täidetud küpsistega.

Mis teeb mulle rõõmu?

8.b mõtteid rõõmust

*Et tunda rõõmu, peab selle nimel ise midagi tegema. Ei saa lihtsalt istuda ja oodata tuimalt, et rõõm jalutaks vastu. Paljudel tekib rõõmutunne söömisega. Selleks tuleb aga ise enne toit valmis teha. Mõnele meeldib olla sõpradega koos. Selleks tuleb nendega kokku saada. Ka head hinded pakuvad rõõmu, kuid töödeks tuleb esmalt õppima. Olen ise päris rõõmus, sest oskan selle tunde nimel pingutada.

*Rõõmus saab olla mitut moodi. Üks suurematest rõõmudest on arvutimängud.

*Mind teeb rõõmsaks, kui saab hommikuti kaua magada. Uni on mulle tähtis.

*Mulle teeb rõõmu, saan hea hinde ning kui me perega koos aega veedame ja mängime lauamänge või käime reisil. Trennis käimine teeb ka rõõmu, sest seal on head sõbrad.

*Rõõm on tunne, kui saad teha midagi, mis meeldib, veeta aega kellegagi või võtta lihtsalt kõigest aeg maha. Ma olen rõõmus, kui saan aega veeta sõpradega või vahel ka olla üksi.

*Ma olen rõõmus, sest elu kulgeb mõnusalt. Ma olen rõõmus, sest ma saan sõpradega koolis aega veeta ja iga päev on erinev. Mulle meeldib, kui ma saan ema ja õed rõõmsaks teha, näiteks kui käin koeraga õues või toon neile poest midagi, mida nad tahavad.

*Rõõmu on iga inimese elus, kuid seda peab lihtsalt märkama. Õnn on paljude inimeste jaoks erinev, osadele pakub seda lõbustuspark, teistele lemmikloomad. Kui mõelda päevas rohkem õnnele ja vähem muredele, oledki rõõmsam.

*Mulle teeb rõõmu, kui mu ema on õnnelik, kui ma näen, et tal hästi läheb.

* Armastan perega reisil käia, sõpradega väljas olla, tegelda tantsimisega, mängida kassi ja koeraga ning süüa teha. Mulle pole ammu tulnud ette tegevust, mis mulle ei paku rõõmu.

* Alati on rõõm midagi uut teha, aga parem on seda teha koos sõpradega.

*Mind teevad paljud asjad rõõmsaks. Kõige rõõmsam olen alati suve alguses. Kui suvi läbi saab, siis planeerin juba uut suve. Ma arvan, et mitte miski ei tee mind õnnelikumaks kui suvi.

*Mulle teevad rõõmu mu loomad, kes on mulle väga kallid. Nad tulevad ja soojendavad mind, kui mul on külm.

*Mind teeb rõõmsaks, kui mu pereliikmed ja sõbrad on alati mulle olemas. Lisaks teeb mind rõõmsaks trennides käimine ja sõpradega koosolemine, sest siis ma ei keskendu koolistressile ja muredele.

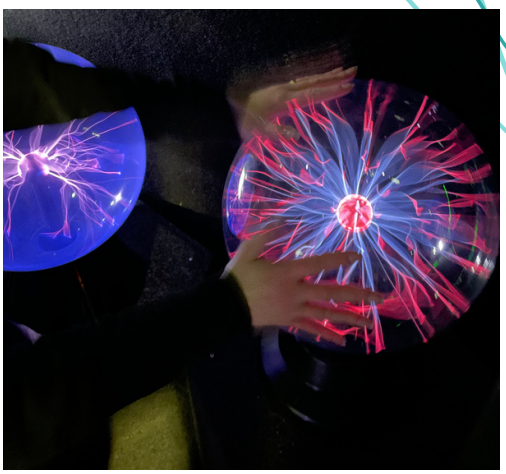
*Rõõmus inimene jagab teistele positiivset energiat ning teeb ka enda ümber olevad inimesed rõõmsaks.

Hariv väljasõit Tartusse

Stine Agnette Tüvist

6. detsembri varahommikul suundus 109. lend järjekordsele väljasõidule. Ees ootas pikk, kuid põnev päev. Teekonda alustati kell 07:20 hommikul, tee peal tehti väike paus Tikupoisis ning 10 minutit peale kümmet jõuti Eesti Rahva Muuseumisse. Bussist väljudes jaotati terve lend loosi teel kahte töötuppa: “Metalliaja Postimees” ja “Regilaulust popini. Eesti muusika läbi aegade”. Ise sattusin töötuppa "Metalliaja Postimees”, kus sai kahe tunni jooksul teha koostööd, uurida muuseumi eksponaate ning luua grupina ajaleht, milles uusi teadmisi jagada.

Peale ERMi külastust suunduti AHHAA keskuse juurde, kus anti õpilastele tund, et lõunasööki otsida. Kõik jooksid ruttu meelepärastesse söögikohtadesse, et eelisjärjekorras tellimus esitada. Kell 13:30 pidime kõik tagasi AHHAAs olema. Seal toimus taaskord loos, kuid seekord jaotuti kolmeks grupiks. Valikus olid sellised töötoad nagu "Lõhnade süntees”, “Kofeiinikristallid” ja “Köögiviljakeemia". Esimene grupp suundus kohe töötuppa, kuid teised kaks võisid iseseisvalt keskust avastama minna. Minu jaoks olid kõige põnevamad viltune tuba ja dinosauruste näitus, kus oli osavalt jäljendatud loomade liikumist, häälitsusi ning olekut. Kell 15:00 oli aeg minna “Kofeiinikristallide” ja “Köögiviljakeemia" töötubadesse. Mina sain osa "Kofeiinikristallide" töötoast, kus saime



kofeiinitablettidest kofeiini eraldada. Lisaks saime uusi teadmisi kofeiini mõjudest tervisele. Kindlasti tuli külastada ka teaduspoodi, milles ringi vaatamine tuletas tõsiselt lapsepõlve meelde.

10.b klassi õpilase Linda Marii muljed "Lõhnade sünteesi" töötoast olid järgmised: “Lõhnade sünteesi töötoas toimus erinevate ainete kokkusegamine, mille tulemusel saime erinevad lõhnaained. Osad sai puuvilja- või lillelõhnad, kuid teised küünelakieemaldaja- või bensiinitaolised lõhnad. Saime valida paljude erinevate ainete seast. Katseklaasi panime algul alkoholi ja happe. Seejärel kuumutasime katseklaasi keevas vees ning lisasime üht ainet, mille nime enam ei mäleta. Selle tulemusel hakkasid esimesed kaks ainet eralduma. Ainet tuli lisada väikestes kogustes, kuid osa õpilasi lisas korraga liiga palju ja siis neil “kees” lahus katseklaasis üle."

Kell 16:00 oli aeg bussi minna ning tagasi Tallinnasse sõita. Kuigi päev oli olnud väsitav, jagus bussis juttu kõvasti ning kaks tundi sõitu möödus valguskiirusel. Õpilaste arvamused väljasõidu kohta olid positiivsed ning me oleme väga tänulikud meie klassijuhatatele, et nad sellise põneva väljasõidu organiseerisid!

Prügihunt I-III klassi tundides

Algklasside majas oli külas Prügihunt koos abilisega. I-III klassides toimusid tunnid, kus räägiti jäätmetekke vähendamisest, kordus- ja taaskasutamisest ning jäätmete liigiti kogumise vajalikkusest. Programmi eesmärk on tõsta keskkonnateadlikkust õpetades lastele eakohaselt jäätmetekke vältimist, jäätmete liigiti kogumist ja ringmajanduse põhitõdesid, tutvustada mereprügi probleemi ning selle vältimise ja vähendamise võimalusi. Lapsi õpetatakse suhtuma loodusesse vastutustundega, teadvustama keskkonnaprobleeme, mõistma inimese ja keskkonna seoseid ning tegutsema loodust ja keskkonda säästes. Programmi viib ellu OÜ Üritusturundus koostöös Tallinna Strateegiakeskusega. Suur tänu!

MuBa balletiõpilased algklasside majas

4. detsembril olid algklasside majas külas Tallinna Muusika- ja Balletikool MUBA baleriinid.
Meie õpilastel oli erakordne võimalus tutvuda erinevate tantsutehnikatega, -stiilidega ning näha, kuidas käib tantsijate ettevalmistus. Pärast väga meeldejäävaid ja põnevaid etteasteid said õpilased ka ise varvaskingi proovida. Suur tänu esinejatele ja korraldajatele!

3.a klassi omaloomingulised muistendid

Stella Sternhof

„Miks on sipelgasiilil pikk koon?“

Kord elas sipelgasiil Jaak, kes oli sarnane tavalise siiliga, sellise lühikese koonu ja okastega. Sipelgasiil Jaak oli väga uudishimulik. Ta kuulas kõikide loomade jutte pealt ja segas jutule vahele. Tal oli kombeks ka kutsumata pista pea teiste loomade urgudesse ning piiluda nende tegemisi. Ühel päeval ei kannatanud enam mäger Märt seda piilumist välja. Ta oli nii kuri, et sipelgasiil jälle oma pea tema urgu pistis. Suurest vihast haaras ta sipelgasiili koonust kinni ja tiris seda. Jaak üritas oma pead mägra urust välja tõmmata. Kui ta oma pea kätte sai, siis avastas, et koon on välja veninud. Sellest ajast peale on sipelgasiilid pika koonuga. Jaak sai sellest õppetunni ja ei pistnud pead enam kunagi teiste loomade urgudesse ega kuulanud ka jutte pealt, sest kartis, et järgmisena võivad kõrvad suureks venida.

Emma Maria Pormann

„Kuidas tekkis Salme tänav?“

Elas vananaine nimega Salme, kes elas Kalamajas Sõja tänaval. Talle meeldisid väga lapsed, kuid tal endal lapsi polnud. Tädi Salme tegi lastega põnevaid asju. Tädi Salme luges lastele raamatuid, mängisid aias, kastsid lilli, marju, põõsaid ja ajasid niisama juttu.

Ühel päeval suri tädi Salme. Kõik lapsed ja vanemad olid kurvad. Kuna tädi Salme meeldis kõigile otsustati tema auks nimetada tänav Salme tänavaks. Sellest ajast peale kannab tänav Salme nime.

Ka minu vanaisa lapsepõlv möödus seal.

Hendrik Kallaste

„Miks kalad ei räägi?“

Vanasti olid kalad suured lobamokad. Nad rääkisid kogu aeg ja igal pool. Elu vees oli väga häiritud. Veetaimed ja teised veeloomad olid kaladest väga väsinud. Kalad rääkisid nii palju, et vesi vahutas. Asi läks nii hulluks, et veelinnud ei saanud enam hästi ujuda. Kalad ei kuulanud kedagi ega pidanud keeldudest kinni. Ei jäänud muud üle, kui kutsuda appi veejumal Neptun. Et elu vees oleks rahulik, seadis Neptun asjad nii, et kala peab valima, kas elab või upub. Rääkiv kala ei saa vees lahustunud hapnikku kätte ja sureb. Sellest ajast on elu vees vaikne.

Villem Soone

„Kust isalõvi endale uhke laka sai?“

Ükskord väga ammu elas üks lõvi. Lõvi arvas, et ta on liiga tavaline. Ühel päeval otsustas ta minna ja otsida lahendust, kuidas ennast ilusamaks teha. Ta nägi ühte viljapõldu ja otsustas sealt võtta vilju ja ennast nendega ehtida. Vili kippus tema küljest ära kukkuma ja teised loomad pahandasid, et ta raiskas toitu.

Lõvi lonkis nukralt ringi kuni jõudis ühe talu juurde. Ta mõtles, et ehk saab ta suurest talust endale laka, mida tahtis. Talus oli hobune, kes lubas enda sabakarvu, kui lõvi lubab, et jätab vilja alles. Lõvi võttis hobuse sabast karvu ja tegi sellest endale võimsa laka. Lõvi oli rõõmus oma uhke laka üle. Teised loomad rõõmustasid, et neile jäi nende toit alles. Sellest ajast peale on lõvil uhke lakk ja hobustel piisavalt vilja.

Triinu Tiits

„Miks on pükstel sääred?

Ammu aega tagasi kandsid inimesed ainult suurt lina, mis kattis kogu keha. Üks päev aga läksid inimese kaks jalga omavahel riidu. Parem jalg arvas, et vasak jalg on liiga peenike ning vaak jalg arvas, et parem jalg on hoopis liiga paks. Tüli läks nii suureks, et inimene ei saanud enam kõndida. Jalad muudkui togisid teineteist. Lõpuks inimene vihastas ja õmbles lina keskelt kokku, et jalad teineteist ei näeks. Selline lahendus aga takistas inimese liigumist. Pika mõtlemise peale otsustas ta mõlemile jalale oma ava teha, mida hakati kutsuma püksi säärteks. Selleks ajast on pükstel sääred.

Ronja Kask

„Tallinn-Väike“

Kunagi ammu oli Tallinn palju väiksem kui praegu. Linna ääres elas üks rikas mees, kelle nimi oli Vambola. Vambola tahtis olla Tallinna linna kodanik. Seetõttu käis ta linnaisasega rääkimas, kas tema maja võiks kuuluda linna alla. Alatihti vastasid linnaisandad: „Oota veel, küll linn kasvab sinu koduni.“ Mees ootas aastakümneid, kuid linna kasvamisest ei olnud kippu ega kõppu. Siis nimetas mees ise oma kodu Tallinn Väikseks. Tänapäeval on Tallinn-Väike kesklinna osa.

Iga kuu esimese neljapäeva kesköö l on näha tänaval uitamas ühte vanemat meest, kes pobised omaette: „Kas Tallinn on kasvanud juba minu koduni?“ See on Vambola vaim.

Luna Saul

„Miks koer saba liputab?“

Kunagi ammu aega tagasi koerad ei liputanud oma sabasid. Üks kord otsustas koer nimega Ruff linna minna ja avastada uusi asju. Seal kuulis ta imelikku heli mida polnud kunagi varem kuulnud. See oli muusika. Muusika tegi Ruffi õnnelikuks ja tema tagumiku juures juhtus midagi imelikku. Tema saba, mis muidu oli kasulik jooksmisele, hakkas rütmis liikuma. Ruff naasis koju ja jagas avastust teiste koertega. Nüüd iga kord kui koerad kuulevad muusikat, hakkavad nende sabad liputama nagu oleksid osa rõõmsast tantsupeost. Ja nii sai alguse komme, mida koerad tänapäeval armastavad. See on saba liputamine muusika saatel ja rõõmu väljendamine.

Roosi Berendson

„Miks on kassil pilusilmad?“

Ükskord läks kass hulkuma. Ta kohtus koeraga.

Koer ütles: "Noh, kas oled jälle oma perenaise kaotanud?"

Kass vastas: "Muidugi ei ole, sest ma olen lihtsalt linna peal."

"Järelikult oled sa oma perenaise ära kaotanud," kostis koer.

Kass vaidles vastu: "Kuule koer, vähemalt olen mina sinust iseseisvam."

Koer läks vihaseks. Nad läksid kaklema. Koer näitas kassile suuri silmi. Kassil tuli mõte - ta näitas koerale pilusilmi. Kui ta käpad ära võttis, olid tal ikka pilusilmad! Nüüd on kassidel siiamaani pilusilmad.

Marcel Patrick Zeinet

„Roos“

Vanasti ei olnud roosil okkaid. Seega ei saanud ta ennast kaitsta. Kõik inimesed korjasid ja korjasid roose, sest need olid ilusad. Roosile see ei meeldinud, kuna talle meeldis olla õues päikese käes mitte toas. Ühel päeval ei tahtnud roos enam kõige ilusam ja parem olla, sest kõik inimesed korjasid teda. Iga päevaga sai roos kurvemaks, aga ühel päeval roos leppis sellega. Äkki tuli tal salakaval plaan endale lehed kasvatada, et teda oleks raskem näha, aga inimesed korjasid teda ikka. Siis tuli tal parem mõte kasvatada endale okkad. Tänu okastele ei tahtnud inimesed enam roosi varrest murda ja sellest ajast peale on roosil okkad.

Ralf Aakre

„Kuidas sai lühikese jala tänav oma nime“

Elas kord üks poiss nimega Tim. Ta elas ühel tänaval, mis oli väga imelik. Inimesed rääkisid, et kui lähed kesköö l ristteele, hakkavad juhtuma hirmsad asjad. Tim mõtles, mis juhtuks, kui tema läheks öösel risteele. Ühel ööl, kui ema ja isa magasid läkski poiss ristteele ja jäi ootama. Siis äkki nägi ta kummitust- väikest poissi väga lühikeste jalgadega. Kummitus hõljus tänava kohal edasi-tagasi ja Tim, kes arvas, et midagi muud ei juhtugi tuli maja nurga tagant välja. Kummitus nägi teda kohe ja ütles, et kui ta veel ristteele tuleb, ta kahetseb seda. Tim küsis, miks tal on nii lühikesed jalad ja kummitus, kes oli juba lahkumas, seisatas ning ütles siis üle õla-Liivi sõda. Ma jäin rikka kaupmehe ja rootsi rüütli vahele. Tim jooksis koju ja ei läinud enam kunagi tagasi. Ja tema pere kolis sealt varsti ära. Aga poiss rääkis seda kõigile ja nii saigi tänav oma nime Lühike jalg.

Gümnaasiumivaheline võrkpalliturniir

Laura Kaisa Kreitzberg

Sel aastal toimus gümnaasiumiklasside vaheline võrkpalliturniir kaheksandal detsembril Nõmme Gümnaasiumi spordihoones. Omavahel võtsid mõõtu poiste ja tüdrukute võistkonnad eraldi.
Pärast söögivahetundi liikusid kõik gümnasistid Nõmme poole, läbides jääst ja lumest takistusraja. Nõmmele liiguti bussi või rongiga, kus sai lõpuks sooja ja puhata. Spordihoonesse kohale jõudes oli kõigil soojendus juba tehtud ning asuti meeskondi moodustama.

Iga klass pidi moodustama kaks 6-liikmelist mees- ja naiskonda, kes võistlesid koos ühe võidu nimel. Ühes mängus said seega võistelda nii tüdrukud kui ka poisid vaheldumisi vastasmeeskonna vastu. Edukat mängu saatis entusiastlik kaasaelamine klassikaaslaste poolt. Siiski polnud harvad ka juhud, mil mängijaid tabas ebaõnn – pall maandus sportlase näos või peas. Õnneks jäid suuremad traumad olemata.

Meeleolu spordihoones oli lõbus ja kohati humoorikas. Eriti siis kui mängijad sooritasid platsil erinevaid graatsilisi jõu- ja ilunumbreid. Poleks arvanudki, et meie hulgas on nii palju talente… muuhulgas ka võrkpallis.

17. detsembril toimus turniiri järelvõistlus neile, kes kaheksandal osaleda ei saanud või jõudnud. Sel korral toimus see Westholmi enda spordisaalis, nii et keegi ei pidanud õues tasakaaluharjutusi tegema.
Võrkpalliturniir arendas klasside tiimitööd, oli võimalus aktiivselt koos aega veeta, ühise eesmärgi nimel pingutada ning teiste gümnasistidega suhelda. Mitmed klassikaaslased avaldusid uue nurga alt ning tore oli näha, et noored tundsid sportimisest ja koos olemisest rõõmu. Lõpuks võitis ikkagi sport!

3. c jubejutud ja luuletused

Jube kardin

Ühel õhtul kui koolitööd olid tehtud, hiilis Maria salaja vanemate tuppa. Selleks, et ta vahele ei jääks, jättis ta tuled kustu. Seejärel avas Maria vaikselt sahtli ja haaras sealt ema ehteid ning hakkas ennast kaunistama.
Järsku tundus tüdrukule, et keegi liigub toas. Ta keeras ümber, aga ei näinud kedagi. Siis kuulis ta mingit kriiksumist. Maria tundis, kuidas hirm üle tema keha liigub. Ometigi ei olnud toas mitte kedagi. Kas see võis olla kummitus?
Maria võttis julguse kokku, tõusis suurelt voodilt püsti ja läks kardina juurde. Ta tõmbas kardina eest ja nägi, et aken on lahti. Nüüd sai ta aru, et kardin lehvis hoopis aknast sisse hinganud tuules. Seejärel hakkas Maria naerma, pani vaikselt ema ehted tagasi sahtlisse ja läks toast välja.

Iiris Müül

***J*ube jalgpall**

Elasid kord kaks poissi. Nad elasid suures linnas. Neile meeldis väga jalgpalli mängida. Õhtuti aga nad muutusid luukeredeks ja mängisid luukerede jalkaliigas.
Nad moondusid siis, kui kõik lapsed sügavalt magasid. Kui muutumine oli toimunud, siis poisid märkasid, et nad on kusagil staadionil ja kõik mängijad ning pealtvaatajad on luukered. Eile nad mängisid loomade luukerede vastu, üleeile inimeste luukerede vastu, aga täna dinosauruste vastu.
Kõige naljakam oli see, et kui keegi söötis palli täie hooga väga tugevasti, siis kippusid luud ära kukkuma ning ka luumurde tuli ette. Luukeredega oli väga naljakas mängida, aga jube ka.
Hommikuks olid poisid jälle inimesed ja nii see kordus terve igaviku.

Sebastian Mägi

Karu Jõulud

Karu magab talveund,
õues sajab laia lund.
Karu ärkab üles,
päkapikud süles.

Karu tahtis käratada,
kes mind julgeb äratada.
Oh, sa rumal karuott,
kõigile on kingikott.

Kallis karu, ära jonni,
koti sees on mett ja kommi.
Ja kui sulle see ei sobi,
voodisse sa kohe kobi.

Sebastian Mägi

Jõulud suusamäel

Võtsin suusad,
läksin mäele.
Kõik on tuusad,
kas te näete.

Päkapikud, põhjapõdrad
on ju ammu vanad sõbrad.
Kõik me suusatame koos,
jõuluvana on nii hoos.

Jõuluvana seda teab,
et sportimine on ju hea.
Siis ta jaksab kinke tuua.
Kõigil jõulurõõmu luua.

Rasmus Tullus

Mida kuulata Spotify reklaamide vahepeal?

Elina Kaska

***Podcast* Päikesejänkud**-Roger Andre ja Daniel Veinbergs

Taskuhääling Päikesejänkud on ideaalne kuulamine, kui õhtul und ei tule ning tuju on halb. Paari minuti pärast leiad ennast itsitamast kell pool kaks öösel meie enda kooli vilistlase naljade ning selle üle, kuidas nad kahekesi teevad maha absoluutselt kõik, mis sulle meeldib.
"Kui mu klapid ühendavad lahti ning sealt kõlab Nirvana "Smells like teen spirit", siis ma lähen piinlikusest järgmises peatuses maha. Kui saan kiiresti klapid ühendatud, pead lihtsalt lootma, et kuulasin Tanel Padari "Neljapäeva"."

Lonitseera- midagi huvitavamat sinu *playlisti*

Lonitseera muusika võib sulle olla meelepärane, kui oled kursis Vaiko Epliku loominguga. Sellegi poolest erinevad need üksteisest tohutult.
HUVITAV TEADA! Vaiko Eplikul on bänd koos Priit Võigemastiga, mille nimeks Joyguns.

Lonitseera on omapärane Eesti bänd, kelle muusika avardab sinu maitsemeeli muusika vallas. Haaravamad laulud on: "Nikolai", "Ma kuulen öösel", "Kicced", "Ressurss", "Silmade vahele"

The Teps-Mis tuju Sul täna on?

See noortebänd mängib alternatiivmuusikat nii eesti kui ka inglise keeles. Nemad on hea võimalus avastada päriselt häid Eesti artiste väljaspool popžanrit.

HUVITAV TEADA! Bänd võitis 2022 Jazzkaare eriauhinna

Number üks looks oli, on ja jääb "Suudlemise tuju", lugu "All what`s left" meenutab viimast John Meyeri loomingut, kuid see teeb selle vaid veel paremaks.

Genialistid-Midagi kõigile

HUVITAV TEADA! Genialistid tegutsesid aktiivselt 1993-2006 ning olid algselt tuntud kui Lõbusad Trajektoorid.
.
Genialistide repertuaaris leiab midagi kõigile. Üldjuhul on lood rõõmsakõlalised ning ülimalt kaasahaaravad. Tegu on rokkbändiga.
Kõige tuntumad laulud nende poolt on "Leekiv armastus", "Täna ma ei skoori" ning "Helena Wanje". Lisaks nendele lugudele soovitaksin veel kuulata "Võõras lõhn", "Naistele meeldib".

Sitting on Stacy- kõige mitmekügsem muusika, mida oled kuulanud

Selle trio muusika koosneb nii indie-, rokk-, kui ka punkmuusikast.

HUVITAV TEADA! Oma nime sai bänd tänu sellele, et üks bändiliikmetest nägi sellist nime unes ning kogu bänd arvas, et see on piisavalt segane nagu tahetud ja nii see jäigi.

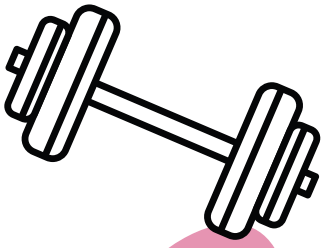
Soovitaksin kuulata laule "Chest hair", "Piece of me", "Mailman", "I wrote this song to win a girl"

Kõik nende lood tekitavad tahte tõusta püsti ning groovida nagu 2000ndate teismeliste filmis.

Treeningud, mida proovida

Grete Rohtla

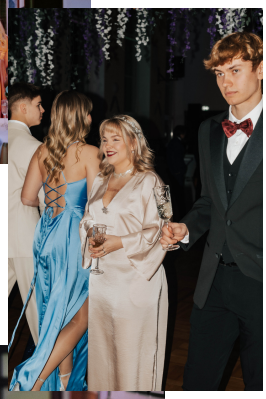
Tere, armas Westposti lugeja!
Mina olen Grete Rohtla 8.a-st ja mul on hea meel, et Su silm mu artikli peal pidama jäi. Täna üllatan ma Sind ühe uue ja huvitava teemaga. On alanud uus aasta ning sellest tingitult seavad osad meie seast endale uue aasta eesmärke ja lubadusi. Üks nendest lubadustest tihtipeale seostub trenniga. Kui tundsid end ära, siis loed täpselt õiget artiklit. Täna tutvustan ma Sulle erinevad mõnusaid treeningustiile ja võimalusi, mida olen ise harrastanud või harrastan ja mille asukohaks on Tallinn.
Kui Sind huvitab tantsimine, siis julgen soovitada Stuudio DotE tantsukooli, kus on võimalik õppida erinevaid tantsustiile ning tantsida ka võistlusgruppides, mille võistlused toimuvad tihti välismaal. Muidugi on Tallinnas erinevaid tantsuklubisid veel palju: ETA, Koit, DanceAct, Tantsugeen, Shate, Twist, Impulse ja palju teisi. Tantsimine on hea viis eneseväljendamiseks läbi muusika. Soovitan julgelt proovida, kui see Sulle huvi pakub.
Kui tunned end tugevana mõnel kergejõustiku alal (või tahad tugevaks saada), siis tasub proovida kergejõustiku trenni. Kergejõustiku trenni jaoks julgen soojalt soovitada Audentese spordiklubi, kus olen ise palju aastaid treeninud. Seal on palju edukaid treenereid ning head treeningtingimused. Tallinnas on kergejõustikutrennis võimalik käia ka näiteks Kalevi kergejõustikukoolis ja Erki Noole Kergejõustikukoolis.
Kui tunned end kui kala vees ning huvitud ujumisest, siis on hea võimalus ujumise harrastamiseks Audentese spordiklubis. Mina olen treeninud erinevate treenerite käe all. Näiteks tooksin välja Audentese spordiklubi ujumise peatreeneri Aivi Kulla, kes on minu arvates väga hea treener ning teeb oma tööd südamega. Samuti on Tallinnas võimalik ujumistrennis käia näiteks Kalevi Ujumiskoolis või Spordiklubi Nordis.
Kui armastad raskusi tõsta ja end proovile panna, siis soovitan proovida jõusaalis käimist ja treenimist. Mulle isiklikult on meelepärane spordiklubi (ja jõusaal) MyFitnessi oma. Seal on seinast seina treeningvõimalused: erinevad rühmatreeningud (nt Fusion Pilates, Yoga, BoxBox), noortetreeningud ning muidugi ka jõusaal. Jõusaalegi on Tallinnas hulganisti peale MyFitnessi: Revalt-Sport, Gym Eesti, Spordiklubi Sparta ja Lemon Gym.
Loodan, et mõni neist neljast kirjeldatud treenniideest pakkus Sulle huvi ning julgustan Sind kindlasti astuma seda esimest sammu ja proovima mõnda uut ja ägedat spordiala.
Ära unusta- elu algab väljaspool meie mugavustsooni!

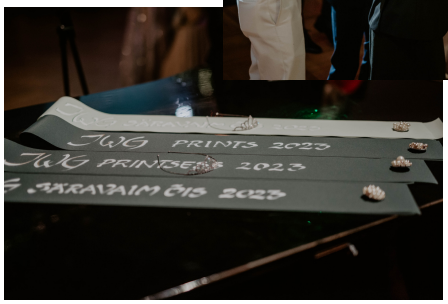


Jõuluball 2023

Linda Marii Kerde

15. detsebril toimus Jakob Westholmi Gümnaasiumis traditsiooniline jõuluball, mida korraldas 107. lend. Selle aasta teemaks oli “Võlutud mets”. Balli alguses esines tsirkusestuudio Folie mitmekülgsete kavadega. Õhtu peaesinejateks olid Margareth Mürk ja Exitum. Esitati nii välismaiseid kui ka kodumaiseid hitte. Terminaatori lood ja “Ohtlik naine” läksid rahvale kõige paremini peale. Õhtujuhtideks olid Elina ja Robert, kes said tööga väga hästi hakkama. Oli ka erinevaid mänge: bingo, rooside sõda. Mängude ja esinemiste vahel toimusid loosid, kus sai võita nii erinevaid sponsorite poolt välja pandud asju kui ka





ihaldatuid kontrolltööde vautšereid. Balli ajal sai käia fotonurgas pilte tegemas ning suupistelaua juures head ja paremat võtmas. Õhtu lõpetuseks valiti välja balli printsessid ja printsid. Üks paar lennu klassijuhatajate poolt ja teine õpilaste poolt. Balli printsessideks valiti Hanna ja Viona ning balli printsideks Uku ja Ekke. Balli lõpus sai nautida ka imehead kooki. Ball jättis sooja ja toreda tunde ning 107. lend sai selle korraldamisega väga hästi hakkama.

Naljanurk

Grace Hunt

Selleks, et muuta teie koolipäevad natukene lõbusamaks, on siin paar vahvat kooliga seotud anekdooti, millega saate oma sõprade päeva pisut nalja tuua.

Õpetaja käsib: "Kõik, kes ennast rumalaks peavad, tõusku püsti!"
Keegi ei tõuse.
Lõpuks tõuseb Juku aegamisi püsti.
"Nii et sina, Juku, arvad, et oled puupea?" küsib õpetaja.
"Seda just mitte, õpetaja, aga justkui piinlik vaadata, et te üksi seisma peate," vastab Juku.

Juku on koolis. Eesti keele tunnis peab kirjutama kirjandi, mille pealkiri peab olema "Minu kõige pikem reis". Juku ei oska midagi kirjutada. Tunni lõpuks on Jukul kirjutatud ainult üks lause:
"Mul mõlemad reied ühepikkused."

Õpetaja: „Millist sõna tarvitavad õpilased koolis kõige enam?"
Juku: „Ei tea."
Õpetaja: „Väga õige!"

Juku helistab kooli: "Tere! Kahjuks Juku täna kooli tulla ei saa! Tal on kõrge palavik!"
Õpetaja: "Vabandage, kes räägib?"
Juku: "Minu ema!"

Koolis on emakeeletund.
Õpetaja: "Sõna "piisk" kääname niimoodi: "piisk", "piisa", "piiska". Juku, moodusta mitmus sõnast "piisk"!"
Juku: "Vihm!

Juku tuleb koolist ja küsib isalt: "Kas sa käisid samas koolis, mis mina 20 aastat tagasi!?"
"Jah," vastab Juku isa.
"Aaaa... Nüüd saan ma aru, mida direktor mõtles, kui ütles, et ta pole 20 aastat sellist totut näinud nagu mina."

Põnevad kohad Tallinnas, mida klassiga külastada

Grace Hunt

Ilmselt veetsime me kõik oma klassiga enne kauaoodatud jõuluvaheaega mõnusalt aega külastades erinevaid kohti ning käies põnevatel väljasõitudel, kuid see kõik jäi eelmisesse aastasse. Haarake nüüd oma klassijuhatajatel sabast ning minge külastage Tallinnas neid põnevaid kohti!

Kumu kunstimuuseum: Kumu on Eesti Kunstimuuseumi peahoone ning suurim ja esinduslikem näitusepaik Eestis. Kumu püsiväljapanek tutvustab Eesti kunsti 18. sajandi algusest kuni 1991. aastani, vahetuvad näitused hõlmavad lisaks rahvusvahelist ja kaasaegset kunsti.

Raeapteek: Tallinna Raeapteek on vanim püsivalt samades ruumides tegutsev apteek Euroopas ning vanim senini tegutsev kaubandusettevõte Tallinnas. Apteegiga käsikäes tegutsev muuseum pakub giidiga ekskursioone ja õpitubasid.

PROTO avastustehas: Endises salajases allveelaevatehases saate klassiga avastada uskumatute leiutiste prototüüpe, mis uusima tehnoloogia abil teie silme ees ellu ärkavad. Avastustehases on üle 20 virtuaalreaalsus- ja tegevuseksponaadi. Võimalik on võtta ekskursioone, kus teile räägitakse leiutiste põnevast ajaloost ning külastada PROTO kohvikut. PROTO avastustehas pakub elamusi nii suurtele kui ka väikestele.

Fotografiska Tallinn: Fotografiska on rahvusvaheline ja kaasaaegne muuseum, kus saab avastada maailmaklassi fotograafiat ja uusi vaatenurki. Fotografiska loob ainulaadseid ja dünaamilisi näituseid, millest igaüks leiab endale midagi.

Elamusgolf: Vabaduse väljakul asuv elamusgolf on tore koht, kus oma klassikaaslastega aega veeta. Seal on võimalik mängida 17-rajalist elektriefektidega minigolfi ja eriefektidega discgolfi. Lisaks on seal veel golfisimulaator, kus on võimalik golfi mängida maailma kuulsamatel golfiväljakutel Eestist lahkumata ning ka redelgolf, mis on kõigile jõukohane ja meelelahutuslik seltskonnamäng.

Super Skypark: T1-s asuv batuudikeskus Super Skypark on vahva ajaveetmise paik igas vanuses noortele. Seal on väga suur batuuudiala ja 10 meetri kõrgune ronimislinnak. Samuti on võimalik klassiga külastada vaateratast ning teaduskeskust Skylab.

Tallinna Teletorn: Tallinna Teletorn on Põhja-Euroopa kõrgeim avatud vaateplatvorm. Tornis on avatud ka interaktiivsed näitused geenitehnoloogiast ja ajaloost, einestada saab pilvepiiril asuvas restoranis. Julgematel tasub kindlasti proovida ka servalkõndi: aprillist oktoobrini saab lisatasu eest jalutada 175 meetri kõrgusel asuva vaateplatvormi turvapiireteta äärel.

Loodan, et leidsite siit artiklist endale huvipakkuvaid kohti ning saate klassiga ühe mõnusa, õpetliku ja seiklusterohke päeva korraldada.

Uue aasta lubadused

Laura Kaisa Kreitzberg

Vana aasta on ära saadetud ning on paras aeg uue aasta lubadusi andma hakata. Aasta alguses on see siiski traditsiooniks. Paljudel õpilastel ning õpetajatel on need tihti seotud kooliga, on see siis seonduv hinnetega või stressimaandamisega, oleneb inimesest. Pakun siinkohal mõned mõtted inspiratsiooniks, et mõte liikuma saada.

Õpilaste uusaastalubadused:

- Ei vajuta hommikuti äratuskella neli korda kinni ja jõuan õigeks ajaks kooli.
- Koolist koju jõudes teen kodused ülesanded kohe ära ja suuremateks kontrolltöödeks hakkan õppima jupikaupa nädal varem, mitte öö enne tööd.
- Sööklas järgin taldrikureeglit ega söö iga päev kirjut kiisut.
- Poppi ei tee ja tunde üle ei lase.

Õpetajate uusaastalubadused:

- Olen õpilastega väga kannatlik ja hoian oma emotsioonid vaos.
- Pärast kahte ainetundi teen õpilastele multika vaatamise ja endale lõunauinaku tunni.
- Kontrolltööd parandan samal päeval ja sisestan hinded eKooli valguskiirusel.

Klassijuhataja uusaastalubadused:

- Kiidan õpetajate toas oma klassi igal võimalikul hetkel.
- Igas klassijuhatajatunnis sööme komme, küpsiseid ja kirjut kiisut.
- Teeme hästi palju väljasõite, eriti ainetundide arvelt.

Kuidas täita uusaastalubadusi?

Anete Arna

Eks me kõik loome endale uue aasta algul uusi lubadusi, aga tihtipeale me neid ei täida. Kuidas on kõige efektiivsem viis täita lubadusi, mis sa endale sead? Jagan teile 5 nippi.

- Jaga enda eesmärki ka teistega, nii saavad nad sind toetada ning aidata. See kindlasti motiveeriks sind ka, kuna sa juba rääkisid sellest teistele ning ei taha end nende ees lolliks teha sellega, et sa oma lubadust jälle ei täitnud.

- Sea realistlikud eesmärgid. Ära võta kohe liiga suurt lubadust, sest selle täitmine on liiga raske. Jaga suurem eesmärk väiksemateks. Nii on kergem täita oma soov.

- Loo plaan. Koosta kindel kava, kuidas oma eesmärkideni jõuda. Mõtle läbi, milliseid samme pead sa võtma, et saada tahetud tulemus.

- Ole kannatlik ning ära anna kohe alla. Tihtipeale kui me soovitut tulemust ei näe, arvame, et kõik on mõttetu ning me niikuinii ei saa seda, mida tahame. Nii on väga vale mõelda. Protsess ei olegi tihtipeale sujuv, vaid käib üles ja alla. Pead olema järjekindel.

- Ole valmis oma eesmärkides muudatusi tegema, kui tekib vajadus. Elu toob alati ette ootamatusi ja mõnikord on vaja ka vastavalt sellele oma eesmärke korrigeerida.

Kohustuslik kirjandus - kas annaabi või palun anna abi

Elina Kaska

Kirjanduskursuse firmamärk on alati olnud lugemiskontrollid, millest ei saa üle ega ümber. Nii väga kui õpilased ka ei püüa, jääb tihtipeale teos aga paljudel lugemata. Lisaks paanikale klassi Messengeri grupis, mõtlevad õpilased enne magamaminekut, et kuidas ja mis universumis peaksid nad selle töö arvestatud saama. Klassigruppi ilmub fail: annaabi kokkuvõte peatükkide kaupa. „Me oleme päästetud," mõtleb igaüks juba tegelikult unne suikudes. Öö tuleb rahulik, sest hommikul on alati aega, et päästa enda nahk olukorrast, millega oleks võinud tegeleda juba kuu aega tagasi. Enamus klassist saab töö nelja või viie. Kokkuvõtete lugejatele saabub e-kooli kolm seitsme miinusega või heal juhul neli, mis on tegelikult kolmevääriline. Kuid kas annaabi päriselt andis ka abi?

Gümnaasiumisse astudes tõuseb koormus ja ei saa salata, et osadele õppeainetele pööratakse vähem tähelepanu kui teistele. Aasta või kaks saab madalat profiili hoides need lugemiskontrollid sooritatud, kuid siis jõuab kätte see kohutav moment: 12. klass. Järsku leitakse eest kirjanduse teemad, millest saab kirjutada vaid juhul, kui oled mõnda raamatut päriselt lugenud ning analüüsinud. Ekoolis lisatud kirjanduse meelespeas on selgelt kirjas: „Alustekst koosneb omaenda mõtetest, arvamustest, seisukohtadest, tunnis arutatust, raamatutest loetust." Mida sa teed juhul, kui mõtlemine ei ole su kõige tugevam külg, tunnis kaasa ei tee (sest küll jõuab, 12. klass on nii kaugel) ning raamatuid ka ei loe? Leebelt öeldes: sa oled omadega plindris. Siin me oleme, abituriendid, mõtlemas, miks ma jumala eest ei võinud seda raamatut läbi lugeda! Mida rohkem on sul kõvakettal raamatuid, väljendeid, ütlemisi, seda enesekindlam oled kirjandit kirjutades. Ära ole nagu abituriendid, loe kohustuslikku kirjandust!

Enne iga kohustusliku kirjanduse uue raamatu tunnis läbi arutamist reklaamib õpetaja, et just sellest võib saada teie uus lemmikraamat. Klassi näole tekib kerge muie, sest kõik teavad, et see ei ole tõsi. Kui ma väiksem olin, tahtis mu isa, et ma pidevalt uusi toitusid maitseksin, et ma niisama ei saaks pirtsakas olla selle koha pealt, mida söön ja mida mitte. Kui keeldusin, ütles ta mulle: "Sa oled ikka täiesti totu." Jah, seda ma olin, sest nendest toitudest, mida ma maitsesin, söön enamikku siiamaani suure rõõmuga. Sina aga, kes ei loe hetkel kohustuslikku kirjandust, oled samamoodi "täiesti totu". Klassikud võivad üllatada. Võib-olla ei valetanudki õpetaja tunnis raamatu meeldivuse kohta, kuid meie olime lihtsalt liiga pirtsakad, et ühtegi ampsu sellest proovida...

Vitamiinid - tervise võti

Roosi Terese Hindreks

Vitamiinid on meie keha jaoks äärmiselt olulised, kuna need aitavad hoida meid tervena ja toetavad erinevaid keha funktsioone. Siin on mõned olulised vitamiinid ja nende roll meie tervises.

C-vitamiin: Tuntud oma immuunsust tugevdavate omaduste poolest. Seda leidub tsitruseviljades, marjades ja köögiviljades nagu paprika ja brokkoli.

D-vitamiin: Toetab luude tervist ja aitab kehal kaltsiumi omastada. Parim allikas on päikesevalgus, kuid seda leidub ka kalas, munades ja piimatoodetes.

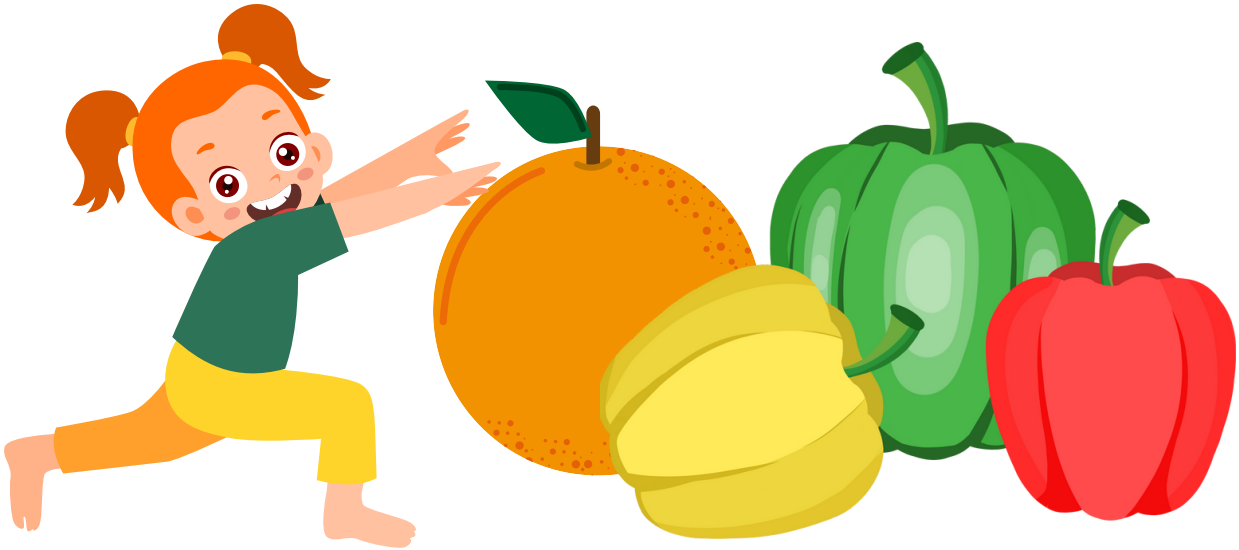
B-vitamiinid: Nendel vitamiinidel on oluline roll energia tootmisel ning närvisüsteemi ja aju funktsioonide toetamisel. Neid leidub täisteratoodetes, lihas, munades ja rohelistes köögiviljades.

A-vitamiin: Oluline nägemise, naharakkude ja immuunsüsteemi jaoks. Seda leidub porgandites, kõrvitsas, spinatis ja maksas.

On oluline mõista, et igaühe vitamiinivajadus võib olla erinev sõltuvalt vanusest, soost, elustiilist ja tervislikust seisundist. Kui tunnete, et teie toitumine ei paku piisavalt vitamiine, võiksite kaaluda näiteks toidulisandite võtmist.

Hoolitse enda eest ja püüa hoida tasakaalustatud toitumist!

See oli sulle väike meeldetuletus võtta oma vitamiine!



Retseptinurk

Mia Maria Aun

Küpsised jõuluvanale

Koostisosad:

- 200g võid
- 0.75dl valget suhkrut
- 0.75dl fariinisuhkrut
- 1spl vanillisuhkrut
- 4dl nisujahu
- 0.5tl küpsetuspulbrit
- 1tl soola
- punaseid ja rohelisi M&M's komme

Valmistamine:

- Mikserda toasoe pehme või kõikide suhkrutega kreemjaks
- Sega kokku jahu, sool ning küpsetuspulber
- Lisa jahusegu võikreemi juurde ja sega ühtlaseks
- Lisa kommid taigna hulka ning sega
- Pane taignaportsud ahjuplaadile, vajuta sõrmega madalamaks ning pane peale lisaks ka paar kommi
- Küpseta küpsiseid 180 kraadi juures umbes 10-13 minutit, kuni küpsised on alt ja külgedelt kuldpruunid, aga seest veel pehmed
- Kui küpsised on ahjust väljas, lase neil veel 5 minutit ahjuplaadil seista ja siis tõsta restile (resti puudumisel jäta küpsised samale ahjuplaadile)

Piparkoogid valge šokolaadi ning candy cane kommidega

Koostisosad:

- 250g heledat või tumedat suhkrusiirupit (u 2dl)
- 170g suhkrut (u 2dl)
- pakk piparkoogimaitseainet
- 250g võid
- 2 muna
- 600g nisujahu (u 1 liiter)
- 2tl söögisoodat (triiki täis!)
- valget šokolaadi
- candy cane komme
- glasuuri

Valmistamine:

- Kuumuta potis siirup koos suhkru ja maitseainega keemiseni. Tõsta pott tulelt ning sega juurde tükeldatud või. Sega, kuni või on sulanud, siis lase veidi jahtuda
- Lisa kloppides ükshaaval munad
- Sega söögisooda jahuga ja lisa vähehaaval siirupi-või-munasegule. Lisa juurde ka purustatud kommid ning hakitud šokolaad. Sega ja sõtku tainas hoolega läbi ja paki kilesse (tainas on sel hetkel üsna pehme, jahedas muutub see kõvemaks). Hoia tainas vähemalt järgmise päevani külmikus
- Rulli tainas jahusel laual hästi õhukeseks ja lõika vormidega soovitud kujundid. Tõsta ahjuplaadile
- Küpseta 200 kraadi juures ahju keskosas 6-9 minutit. Soovi korral kaunista jahtunud piparkoogid glasuuriga

Horoskoop

Shanna Meril Kalle

Jäär
Jäär on edu ja õnnestumise märk, selle all on kerge läbi lüüa. Pole vahet, kas üritad teha karjääri panganduses, poliitikas või levimuusika alal, sulle on kõik uksed lahti. Põhiline on jääda truuks oma sisemisele minale, oma kutsumusele ehk teiste sõnadega totrusele. Põhiline on mitte mõelda, kui tekib mõte - süga ennast ja see läheb mööda.

Sõnn
Sel kuul võid avastada uue kirgliku armastuse: oma voodi! Ära unusta mugavalt sisse pugeda ja nautida head und. Probleeme püüa lahendada arukalt. Kui hommikune äratuskell pinda käib, siis ära mine närvi, vaid räägi temaga.

Kaksikud
Kaksikuid ootab uus elu. Kui vana elu oli kerge, tuleb uus veel kergem. Kui oled siiani rahuldavalt toime tulnud, siis pole sellega lõpp. Majanduskriis mõjub sulle vapustavalt hästi, kuid keskeakriis algab juba homme. Kui oled ühe keskeakriisi üle elanud, algab uus ja tulisem. Ühistranspordis võid tasuta sõita, aga tanklates pead maksma, tõenäoliselt teed seda Vähilt laenatud rahaga.

Lõvi
Kõiki musti kasse, kes üle tee lähevad, pole mõtet karta. Parem hiili kassile järgi, äkki viib ta sind sinu õnneni. Kui oled kassi (õnne) jälitamisega jõudnud kellegi hoovi, siis vaata, et sa Muki käest pureda ei saa.

Vähk
Kuu on aktiivne ja Saturn paneb ringi nagu segane. Kes sellest õigeid järeldusi ei oska teha, on astroloogia alal täielik võhik. Sellest hoolimata ei maksa toast välja minna, võite saada nostalgiahoo, köha või mõlemad. Päike on ka majas, nii et solaariumisse pole mõtet minna, samas tuleb ennast ka talveöödel päikesekreemiga sisse töötada.

Neitsi
Neitsil läheb väga hästi. Oleksid sa möödunud aastal mõne suhte sõlminud, oleks see mardipäevani püsima jäänud. Aga Neitsi ei usu ju horoskoope, põikpäine nagu ta on. Kui oled reaalsuunas, saad enam-vähem ühes tükis planimeetria tunnist läbi, kui oled humanitaar, saad aiandushuviliselt naabrilt sooja käepigistuse, kui oled riigikaitse suund, saad palju konservsuppi ja karata nagu kevadine jänes. Ühesõnaga, sind ootab pikk ja mõnus aasta.

Kaalud
Kaalusid ootab ees õnnepalavik. Sind võidakse kippuda kallistama ja musitama. Väldi sellist ravi - Kaalude raudsele tervisele on see kõik vastunäidustatud. Parem turguta ennast maarohtudega, söö heinu, kaeru ja koeratoitu. Kui tahad ellu jääda, siis inimese toitu süüa ei tohi. Mitte suutäitki. Karu ka ei pese ennast ja vaata, kui tugev ta on!

Skorpion
Skorpion, sul on täna võimalus avastada uus kirg: jäätis! Astu julgelt sisse jäätisekohvikusse ja naudi oma lemmikmaitset! Muul tühjal-tähjal ära lase ennast häirida.

Ambur
Ambur otsib uusi väljakutseid, aga ei leia. (Keep looking)

Kaljukits
Kaljukits teeb, mis tahab ja mitte keegi ei saa tema vastu. Kaljukits võib karistust kartmata raiuda jama nii endast tugevamatele kui ka nõrgematele. Selline on tähtede seis. Raha voolab kokku seninägematutes kogustes, isegi kinnisvaraäri õitseb. Kaljukitsel endal pole vaja midagi teha, võta väike limpsi drink, lase lõdvaks, küll asjad sujuvad.

Veevalaja
Veevalaja, sel kuul võib mitmeid kordi sulle õnne tuua ootamatu kohtumine: võib-olla satud tänaval kokku oma lemmikmuusiku või -näitlejaga. Hoia pastakas ja märkmepaber autogrammi tarbeks alati taskus. Kui kuulsust siiski vastu ei jaluta, kritselda paber täis oma ulmelisi unistusi ja tulevikuplaane ja jää ootama, ehk on nendega rohkem õnne!

Kalad
Uus aasta kingib sulle elava fantaasia ja sa kujutad sageli ette, et sind luuravad salaagendid. Enda ja oma vara kaitseks valmistad sügavkülmas jääkuubikuid. Su moto on: “Mina küll ei julgeks“. Ole mureta, see veider periood möödub ilma paranedes.

Filmisoovitused

- “Üksinda kodus”
- “Üksinda kodus 2“
- “Rare Exports: A Christmas Tale”
- “Eia jõulud Tondikakul”
- “Grinch” (Film)
- “Grinch” (Multikas)
- “Die hard” (Kõik osad, eriti esimesed 2, nostalgialaksuks kutsu vanemad ka vaatama)
- “Kaunitar ja Koletis”
- “101 dalmaatsia koera”
- “21 Jump Street”
- “22 Jump Street”

Sõnarägastik

C R D A Z P Y J X P U Q V V Z Y N R U B
B F J Q R X V H M P Y B H R L G Z R L I
U R M Ü Q T T Y O A I C V H Q A K Q V N
A H Z E N W I O B Z F E W A G V E K A T
I A H N H R K K X V N J V H L U R C N E
F R S N T S Q W K Ü C D H H Y Z J O W R
A Z M O O Ü C I L E X X F C D P Ü G R V
A M K R T I Ü N L B L E U A P N Q M H J
R T O J S R M Y O F F Q M L L L U R C U
G H U N O K E E L E T O I M E T A J A U
O Y D P P N S K Y L E Y A G J J S Ü B B
T W Y Z T A B N K H P W D L Q Q G S D D
R T E Q S P E A T O I M E T A J A C R R
O A M H E Ü J E K Ü L J E N D A J A H B
S J U F W I C R H F U R I K V C F Z S E
T A X P M O K Q D M D N F X L Q A B D N
X L I V R E P E T G Y Y W L K H M O K Ü
B E G Q K Ü Y H R T C Q J C S F L K C L
Ü H G R M F N G T E F Q E O M G U A R C
O T D V C K V Y I X N A O N E T U J N I

Vastused: 1. ulima 2. westpost 3. peatoimetaja 4. küljendaja 5. keeletoimetaja 6. artikkel 7. horoskoop 8. intervjuu 9. ortograafia 10. ajaleht 11. jakob

3	4	5						8
6	1			8	3	5	4	9
7	9			4	5			6
			1	5	7			
				6	4	9		
	7	1	9			4		
		9		2		6		4
	5			1				
2		6				3		

	7		5	8	3		2	
	5	9	2			3		
3	4				6	5		7
7	9	5				6	3	2
		3	6	9	7	1		
6	8				2	7		
9	1	4	8	3	5		7	6
	3		7		1	4	9	5
5	6	7	4	2	9		1	3

Ilusat jätkuvat aastat!