TAMME LEHT

Tartu Tamme Gümnaasium

märts 2022

TOIMETUS

Peatoimetaja

Kristo Saarna

Küljendaja ja toimetaja

Aune Altmäe

Keele- ja kultuuritoimetaja

Ingrid Janter

Toimetaja

Irene Roots (Urd)

Toimetaja

Lisette Oru

Toimetaja

Reili Rebane

Toimetaja

Stefi Treier

Toimetaja

Taavi Terasmaa

Kaanepilt: Stefi Treier

JUHTKIRI

Kristo Saarna

Head Tamme gümnaasiumi õpilased ja õpetajad!

Suur osa õppeaastast on läbi saanud. Väljas on aina enam tunda kevade hõngu: kuuleb linde, päike paitab soojalt talvel valgeks muutunud nägu ja asfalt on hakanud jäiselt teelt välja paistma. Kevadel saab kõik uue alguse, saagu ka meie elud värskenduse: korrastame kappe, pistame näpud mulda ja istutame midagi, alustame mõne uue hobiga.

Märtsikuu number on täis väga palju aktuaalseid teemasid. Jutuks tuleb kooli kõrvalt töötamine ja see, kas praegused lennud on jäänud õigest Tamme vaimust ilma, sest koroona tõttu on paljud sündmused ära jäänud. Lisaks saab lugeda intervjuud õpilasnõustaja Anitaga ja 10. infotehnoloogia klassi õpilase Arto Reinikuga, kes osaleb sel hooajal saates "Rakett 69". Palju põnevat lugemist!

Hoidkem üksteist!

Sooja kevadet!

Kristo Saarna

Tamme Lehe peatoimetaja

ÕE TEGEMISED

ÕE juhatuse liige

Sandra Heidemann

Õpilasesinduse jaoks algas see aasta töökalt. Palju erinevaid sündmusi oli tulemas ja soovisime kooliperele pakkuda toredaid elamusi. Esimeseks sündmuseks oli sõbrapäev. Kleepisime koolikappidele pulgakomme koos armsate sõnumitega. Valmistasime hea sõnumi lipikud, mis terve päeva vältel õpilaste seas ringlesid ning loodetavasti tõid paljudele naeratuse suule. Lisaks sai õpilasesinduse ruumist roose soetada ning jätta kaarte kirjapostkasti. Teisel pikal vahetunnil said kõik stiilipäevast osavõtnud võistelda aatriumis. Kontrolliti, kui hästi paarid teineteist tegelikult tunnevad. Võidud läksid nii 11TE, 11ME kui ka 10ME klassi.

Järgmiseks suuremaks sündmuseks, mida küll õpilasesindus otseselt ei korraldanud, oli Eesti Vabariigi aastapäeva aktus, kus pidas aga kõne õpilasesinduse president Tormi Kalle. Aktusel esinesid rahvatantsijad, segakoor ning ka Tamme orkester. Tore oli üle pika aja terve kooliperega jälle koos olla.

9. märtsil toimus 9. klasside õpilastele mõeldud avatud uste päev. Andsime endast parima, et kõik huvilised saaksid tunda seda õiget Tamme vaimu ja sooviksid õpinguid jätkata just meie imelises koolis.

Taustapilt: Ketlin Naarits

GÜMNAASIUM – TÄISKOHAGA TÖÖKOHT

Stefi Treier

Paljud gümnasistid käivad tihedate koolipäevade kõrvalt ka tööl, ehkki õpetajatele see nii väga ei meeldi. Põhjus on ka lihtne – töötavate noorte puhul ei ole harv juhus see, et esimestesse tundidesse hilinetakse, paljud ei jõua kogu päeva jooksul üldsegi kooli, ning on neid, kes vaevu silmi lahti jõuavad hoida. Probleemi juureks on tihtipeale just rohkete töötundidega nädalavahetus või isegi argipäevad. Olen mitmelt õpetajalt kuulnud, et keskhariduse omandamine peakski juba meie kõigi jaoks täiskohaga töö olema. Kooli ja tööd on raske ühendada – paratamatult tõuseb üks nendest prioriteediks ning tihti võib esikohale sattuda just töö. Tahetakse leida lisategevust õppimise kõrvalt, et mingit moodi ühesugusest igavast rutiinist väljuda. Lisaks on noortel (ei räägi neist, kes ilma tööl käimata ehk ei saakski lubada Tartus õppimist) suur soov kiiresti iseseisvuda ja kodusest pesast välja lennata ning seda saavutatakse loomulikult ise raha teenimisega.

Kuidas leida õppimise kõrvalt vaheldust?

Kui oled teinud otsuse gümnaasiumisse tulla, peakski õppimine olema esikohal, kuid tõepoolest, kui Su päevad kulgevad nii, et lähed hommikul kell 8 kooli ja jõuad koju kell neli õhtul, muutuvad päevad väga halliks. Lahenduseks oleks aga näiteks uute hobide leidmine ning selliste tegevustega tegelemine, mis laseks ajul ka hetkeks puhata. Tööl käimine väsitab aga kokkuvõttes Sind veel rohkem ära ja lõpuks pole enam jaksu, et koolipinki isegi jõuda.

Töö ja kool – suur tükk ajab suu lõhki

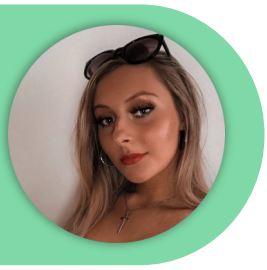
Töötavatel noortel on veendumus, et nad on kõigeks võimelised ja kindlasti mõned ongi. On õpilasi, kelle puhul ei oskaks arvatagi, et nad gümnaasiumi kõrvalt veel tööl käivad. Peale lisategevuse otsimise käiakse tööl ka enamasti selleks, et juba varakult töökogemust saada. Loomulikult on see tulevikus väga kasulik, kuid miks mitte piirduda vaid suvel töötamisega. Miks end täielikult läbi põletada vaid selleks, et lõputunnistuse kättesaamisel CV juba suurem ja uhkem oleks?

Kokkuvõttes, kui isegi on tungiv soov töötada juba gümnaasiumi kõrvalt, sea siiski prioriteediks oma õppeedukus. Kui leiad, et käid tööl ainult selleks, et õppetööst vaheldust saada, leia muid tegevusi, mis Su mõtteid koolist eemal hoiaks. Mine näiteks rappa – Eestis on nii palju lummavaid rabasid, mida avastada. Leia endale miski, mis võimaldab Su ajul hetkeks puhata – Sa väärid seda puhkust!

Pildi autor: Stefi Treier

INTERVJUU ÕPILASNÕUSTAJA ANITAGA

Lisette Oru



Meie kooliga liitus sügisel uus õpilasnõustaja Anita Agabuš. Mõtlesime Tamme Lehe kollektiiviga, et võiksime temaga natuke lähemalt tuttavaks saada. Küsisime Anitalt mõned küsimused, et kes ta täpsemalt on, millised on ta hobid väljaspool kooli ning millised on tema soovitused, kuidas tulla toime praegusel raskel ajal.

Kust kohast Te täpsemalt tulete? Tutvustage ennast lühidalt. :)

Pärit olen Viljandist, kus olen nii õppinud kui ka töötanud. Tartus elan viiendat aastat. Eelnevalt töötasin koolipsühholoogi ja karjääriõpetuse õpetajana Tartu lähedal asuvas Lähte Ühisgümnaasiumis.

Miks valisite just Tamme gümnaasiumi?

Tegelikult olen aastaid oodanud võimalust töötada vaid gümnaasiumiastmega koolis ja eelistatult just siin koolis. Kuulnud tuttavatelt jutte sellest koolist ning ka ise siin varasemalt mõnel korral viibinud, olen tundnud, et see võiks olla minu kool. Septembris töökuulutust nähes tundsin rõõmsat elevust.

Psühholoogia. Miks valisite just selle valdkonna?

Põhikoolis unistasin ja olin huvitatud hoopiski arhitektuurist ja disainist, aga kuna ma ei saanud koolis karjäärinõustamist, siis ei valinud ma gümnaasiumisse minnes õiget suunda. Gümnaasiumi lõpus tundsin, et minu töö võiks olla seotud laste või noortega. Valikus oli nii algklassiõpetaja kui ka psühholoogia. Psühholoogia õppimine oli huvitav. Jätkuvalt on põnev lugeda psüühika toimimisest üha uusi avastusi, mis saavad teoks tänu üha arenevale tehnoloogiale.

Hetkel on üpriski pingeline ja stressirohke aeg meie kõigi jaoks. Mis oleks Teie kolm soovitust/nippi, kuidas hoida meelt üleval praegusel ajal?

Vaimse tervise kaks alustala, millest ei saa üle ega ümber, on magamine ja liikumine. Meelt aitab üleval hoida ka see, kui lubada endale igas päevas aega, mil tegeleda mõne lemmiktegevusega.

Eraldi aga tasuks teadlikult jälgida oma mõtlemist, sest mõtetega anname suuna oma tegudele. Mõtle oma mõtlemisest: kas märkad mõtlemisvigu (üldistamist, must-valget mõtlemist, meelevaldset järeldamist, eeldamist jms), kas su fookus on negatiivsel või positiivsel, kas sa mõtled võimaluste või takistuste keeles, kas su mõtted on faktid või on need vaid arvamused ehk kas on võimalik ka kuidagi teisiti mõelda. Püüa teadvustada, kus on sinu tähelepanu fookus, sest pingelistel ja ärevatel hetkedel aitab hetkes olemine ja näiteks välise keskkonna tajumine, teadvustamine, mitte aga mineviku eksimuste meenutamine ega tuleviku pärast muretsemine. Küsi endalt: Mida ma siin ja praegu enda heaks teha saan? Mõnel juhul võib aidata ka see, kui planeerida päeva kindel aeg, näiteks 15 minutit, mil tegeleda muretsemisega.

Õnneks on meie aju plastiline ning sisseharjunud mõttemustreid on võimalik muuta. Loomulikult nõuab see järjepidevat pingutust nagu iga uue oskuse õppimine.

Mida armastate peale tööd teha?

Igapäevaselt on koju jõudes esimene tegevus meie ekstravertse ja elava koeraga mängimine. Üldisemalt aga naudin enim looduses viibimist – nokitsen aias, müttan metsas või vaatlen loodust lihtsalt niisama. Meeldib küpsetada, laste ja sõpradega lauamänge mängida, kultuuri tarbida. Minu suureks rõõmuks on olnud mul päris rohkelt võimalusi koju uut mööblit disainida: planeerida, mõõta ja teha jooniseid. Nii saan veidikenegi realiseerida oma noorusaja unistust.

Mis sõnadega Te ennast lühidalt kirjeldaksite?

Olen üsna rahulik ja realistlik optimist. Meeldib koos tegutsemine, aga naudin ka üksinda olemist. Mõnikord olen laisk, mõnikord liialt põhjalik. Arvan, et olen mõistev ja mõistlik.

Milline on kõige keerulisem töö, mida võite mõelda?

Mina kosmosesse ei läheks ja ministriks ei hakkaks.

Suur aitäh õpilasnõustaja Anitale, kes vastas meie küsimustele. Tamme Leht ning kogu koolipere tänab!

Pilt: Erakogu

KOOLIÜRITUSED– RÕÕMUD JA VAEVAD

Taavi Terasmaa & Reili Rebane

Viimaste aastate jooksul on tunda olnud Tamme vaimu vaibumist, eelkõige viiruse tõttu. Praegune olukord on nõudnud palju muudatusi igas eluvaldkonnas, sealhulgas ka õppes ja koolielu korraldamises. 2020. aasta kevadel läks meie kool distantsõppele, mis toimus vahelduva eduga, ning lõppes suuremas mahus alles 2021. aasta sügisel. Selline õppekorraldus on suurt mõju avaldanud meile kõigile: on märgata, et paljud on selle ajaga muutunud eraklikumaks ja vaiksemaks.

Kooliüritused on alati olnud meid, Tamme inimesi, ühendavad ja aidanud tuju paremaks teha. Nendel on suur roll tervel koolielul, sest aitavad kooliperel ühtsest rutiinist välja saada ning see tekitab rõõmsameelset vaimu. Samuti motiveerivad need õpilasi rohkem tegutsema. Viimasel ajal on ürituste "õlul" olnud suurem surve, et sellist ühtsust taastada.

Kahjuks on palju oodatud üritusi meie koolis ära jäetud või muudetud tavapärasest. See on tekitanud segadust ja nördimust ning tõstatanud paljude kooliõpilaste seas küsimuse - miks?

Me otsustasime täpsemalt kajastada meie õpilaste tundeid ja mõtteid seoses kooliüritustega. Õpilased on olnud eelkõige kurvameelsed, sest üritused, mida on ammu oodatud, jäävad ära. Näiteks paljud, kellega me rääkisime, mainisid, et nad olid väga pettunud, kui jõulupidu ära jäeti.

Pettumuse põhjusteks toodi välja, et ettevalmistuseks kulus väga palju planeerimist ja vaeva ning jõulupeo ära jätmine jättis mulje, nagu see oli asjata. Mainiti ka seda, et jõulupeo korraldus oli segadust tekitav. Algselt plaaniti seda teha veebi kaudu, kus iga klass pidi enda etteaste üles filmima, kuid seda muudeti, seejärel oli plaan etteasteid esitada ikkagi koolimajas. Aga siis lükati üritus (kus terve klass esineks) edasi ning hetkel ei ole keegi enam kindel, kas see toimub.

Kooli suurimaks ürituseks on alati olnud kooliball. See on nagu kooli traditsioonide alustala. Kogu koolipere saab ennast sellel ajal vabamalt tunda. Paljud ootasid seda ka sellel kooliaastal, et minna mitmeks tunniks jalga keerutama ning olid selleks teinud juba vajalikke ettevalmistusi, otsides omale kaaslased ja ostes valmis ilusad piduriided. Kahjuks selgus, et viirusest tingitud olukord polnud kõige soosivam ning traditsioonilise õhtuse balli asemel korraldati alternatiiv, mis kestis kogu koolinädala.

Auditooriumis said esineda mitmed erinevad artistid ning õpilased said neid kuulata vahetundides. Mõne õpilase sõnul oli selline muudatus arusaamatu, kuna inimesed olid ikkagi lõpuks ninapidi koos ning seda mitte ainult üks päev, vaid viis päeva järjest. See häiris mõne õpilase rahulikku olemist ja õppimist vahetunnis. Oli juhtumeid, kus õpilasi, kes jäid tööd lõpetama vahetunni ajal, segas vali muusika keskendumisel.

Samas leidus selliseid inimesi, kes seda üritust nautisid, sest oli mõnus vaheldus tavapärasele koolipäevale. Samuti oli see hea võimalus näidata meie koolis tegutsevaid talendikaid inimesi, kellest niisama poleks teada saanud.

Kui need üritused jäid ära või olid muudetud, sai ikka teisi üritusi, mis iga aasta on toimunud, uuesti kogeda. Näiteks toimus meil Teadlaste Öö, kus meie õpilased said läbi viia töötubasid. Selline lüke aga häiris õpilasi, sest seda said külastada koolivälised inimesed, ning tekitas rohkem pettumust, miks üritused, mis olid mõeldud kooliperele, ära jäid.

Siiski on õpilasesindus näinud palju vaeva, et meieni tuua omapäraseid lahendusi ja alternatiive, et koolipäevasid tavapärasest erilisemaks muuta ning seda ohutute meetmetega. Nad on korraldanud näiteks stiilipäevasid, QR-koodi mänge, sõbrapäeval sai kasutada kullerteenust, muusikalisi etteasteid ja palju muud. Samuti on koolis toimunud üritusi, nagu teadusvõistlus “Nupp nokib”, Eesti Vabariigi aastapäeva aktus, Rakett 69 laager ning avatud uste päev üheksandikele ja palju muud.

Loodame siiralt, et olukord muutub paremuse poole ning õige Tamme vaim leiab oma tee meieni tagasi. Praegune olukord koolis ja kõikjal mujal maailmas on väga arusaamatu ning stressitekitav. Kooliüritused on justkui viimane rõõmukiir meie hallis argipäevas, mis paneb inimesi mõistma, kui oluline on hoida kokku. Seepärast on eriti oluline hoida pead püsti ja hoida kokku.

Pildi autor: Marleen Rohtmets

Kasper Suur (11.TE): Ma arvan, et kõige tugevam emotsioon seoses ürituste ära jäämisega on pettumus ja tüdimus. Minu jaoks olid sellised üritused põgenemine rutiinist ja kohustuste maailmast. Samas seondub ära jäämistega ka hingerahu, sest nüüd pole mul võimalik teha otsust, mis seaks potentsiaalselt ohtu minu, mu pere ja sõprade tervise.

Kõige rohkem on kahju *live*-muusika ürituste ära jäämistest. Minu arust saab enamiku muid asju asendada veebiüritustega, aga kontserdid on üks, mille puhul on meeleolu nii üliioluline ning seda kuidagi veebi teel edasi anda on minu arust võimatu.

Ürituste ärajäämine ja edasilükkumine on Tamme vaimule suhteliselt hävitavalt mõjunud. Hetkel seondub kool vähemalt minu jaoks suuresti vaid õppetööga ja järjest vähem mälestustega, nt ballist. Minu soovitus, et ühist vaimu üleval hoida, on korraldada kooli sees väiksemate puntidega isekeskis midagi ägedat, nagu 10.TE ehitas lumest auto.

Helen Lang (12.LO)**:** Ma ütleks, et Tamme vaim on palju lüüa saanud. Üritused, kus inimesed saavad koos olla, tõstavad motivatsiooni ja annavad võimaluse midagi oodata. Kui aga need üritused edasi lükatakse, tekib pettumus, mis tihti ka leevendust ei leia, sest edasi lükatud üritused tavaliselt jäetakse lõpuks ära. Ise tunnen praegu palju puudust just koolipere koosolemise ajast. Koroona on löönud lõhe nii klassisiseselt kui ka lendude vahel. Kuna hoitakse palju füüsiliselt distantsi, tekib distants ka sotsiaalsel tasandil. Just kogu koolipere hõlmavad üritused on need, mis meid kokku tagasi tooks.

Minu jaoks on vast kõige rohkem kahju balli edasilükkumisest/ärajäämisest, sest see on üks sellistest üritustest, mis toob inimesed oma klassidest rohkem välja ja inimesed on rohkem osa kooliperest, mitte kindlast klassist. Seoses ürituste ära jäämistega on kahju ka suurest tööst ja ajast, mis on esinemise ettevalmistuseks kulunud, kuid eks see ole praeguse aja reaalsus, millega peab leppima.

Anna-Grete Kärblane (12.LO): Minu kui õpilase ja õpilasesinduse liikme vaatenurgast on hästi kurb, et mitmed üritused on ära jäänud, sest need ühendasid õpilasi rohkem klassisiseselt ja kooliperega. Kogu see ühine emotsioon ja ürituste mõtted andsid päevale palju rohkem väärtust. Ürituste korraldamine ühendas ka õpilasesindust väga palju: leidsime ühise vaimu ja saime oma kambaga teistele rõõmu pakkuda. Kahjuks on see viimasel ajal veidi ära vajunud ja see võtab motivatsiooni ära nii meil endal kui ka teistel õpilastel kindlasti.

Minul on kõige rohkem kahju sellest, et jõulupidu ära jäi, sest näiteks meie klass oli mõelnud väga ägeda kava selle jaoks välja ja arvan, et kindlasti olid ka teised klassid selleks palju ettevalmistusi teinud. See oleks olnud väga tore ühisüritus, kui see oleks saanud kohapeal toimuda. Samuti ka balliga. Sellised üritused ühendavad väga palju kogu koolirahvast ning on tore meelelahutus, mis aitab igapäevasest rütmist rohkem välja saada ning motiveerib rohkem tundides käima ja õppima. Ära jääb väga oluline osa õpilasesinduse tööst, sest ürituste korraldamine on üks meie peamine ülesanne.

Ürituste ärajäämine ja edasilükkamine mõjutab Tamme vaimu. Kõige rohkem sellistel hetkedel, kui on oodatud mõnda kindlat üritust väga ning see on ära jäetud ebasoosivate olude tõttu. Sellised hetked tekitavad õpilastes pettumusi. Tunnen, et väga suurt ühtsust võtab selline olukord vähemaks. Varem on ikka kõik klassid omavahel mingil määral suhelnud, siis nüüd, võrreldes eelmise aastaga, üksteist väga ei tunta, sest pole otsest vajadust olnud suhelda.

Et Tamme vaimu ikka hoida, siis on alati tore teha ise väikeseid projekte klassisiseselt või mõnele grupile. Õpilasesindusega oleme seda üritanud samuti rakendada, tehes stiilipäevasid ja näiteks jõulude ajal toimusid kontserdid. Loomulikult on siinkohal oluline kõikide turvalisus.

Kahju on ka andekatest esinejatest, keda meie koolis leidub palju ning keda pole olnud võimalik esinemas näha. Kooliüritused on väga hea võimalus paljudele, nagu ka mulle endale, et saada lavakogemus.

INTERVJUU ARTO REINIKUGA

Aune Altmäe

Tartu Tamme Gümnaasium on täis helgeid päid. Üks neist on 10. IT õpilane Arto Reinik, kes sellel aastal osaleb noorte teadusvõistlusel “Rakett 69”. Intervjuus teeme tutvust punase tiimi liikme Artoga.

Kes on Sinu suurim inspiratsioon?

Mul pole ühte kindlat persooni, kes inspireeriks mind enim. Mind inspireerivad mu sõbrad! Võib-olla Stephen Hawking, kui peaksin kellegi kindla valima.

Mis tunded sind valdasid, kui said saates “Rakett 69” edasi?

Ma olin väga üllatunud! Seadsin endale kandideerides eesmärgiks teaduslabürinti jõuda ning olin oma saavutusega juba rahul, muu tuli lihtsalt boonusena. Kusjuures pole mulle senimaani kohale jõudnud see, et ma olen “Rakett69-s”:D

Millistes valdkondades tunned ennast kõige mugavamalt?

Sellele on raske vastata, sest ma näen end mitmekülgsena ning mingeid kindlaid valdkondi ma välja tuua ei oskaks. Mu silmaring on lai ja ma oskan kastist välja mõelda - need asjad on aidanud mul igas valdkonnas, peale keemia, toime tulla.

Kuidas hakkab välja nägema kooli kõrvalt saates osalemine? Kas saate toimumise asukoht tekitab raskuseid?

Täpselt ei saa ma öelda, kuidas filmimine korraldatud on, kuid koolis käimist see väga ei sega. Saateid filmitakse Tallinnas Rakett69 teadusstuudiotes ning sinna liiklemine väga keeruline ei ole.

Kui saaksid leiutada maailmasse ühe asja, mis see oleks?

Ma võib-olla leiutaks füüsilise asja asemel hoopis uue haridussüsteemi, et noored oleksid uudishimulikumad, saaksid rohkem ise käsi külge panna ja katsetada ning küsiksid "Miks?". Niimoodi on endal huvitav ja on lihtsam õppida!

Kui aga leiutis peab olema füüsiline asi, siis leiutaksin tehnoloogia, millega saaks salvestada suurtes kogustes elektrit või muu asi, millega saab maailma teha rohelisemaks :)

Pildi autor: Helen Saluveer

TOITAINETE KOGUSED VS KOOLILÕUNA

Irene Roots (Urd)

Daily toitlustab mitmeid restorane, sööklaid ja kohvikuid Eestis ja Lätis. Nende hulka kuulub ka Tartu Tamme Gümnaasiumi söökla, mis toidab keskeltläbi viissada õpilast.

Daily ametlikul leheküljel on kirjas: “Me jälgime kvaliteeti päriselt, mitte ainult linnukese pärast. Seepärast pole Daily logo reklaam. See on allkiri, mis kinnitab – meile meeldib meie töö ja me võtame selle eest vastutuse. Tere tulemast hommiku-, lõuna- ning õhtusöögile! Toidukorra nimetus pole küll olulisim. Kõige olulisem on võimalus saada energiaannus, et võiksite edasi minna ja oma eesmärke ellu viia.” Küsimus on selles, kas kõik see ka tegelikkuses õnnestub.

Seaduse poolt on sätestatud 2002. aasta määrusega nr 93 “Tervisekaitsenõuded toitlustamisele koolieelses lasteasutuses ja koolis” koolilõuna toiduenergia ja toitainete sisalduse normid. Gümnaasiumi õpilaste valgu, rasva, süsivesikute ja toiduenergia kogus koolitoidus peaks olema järgmine: valgud- 26,6±5,3g(miinimum 21,3g), rasvad- 28,3±2,4g (miinimum 25,9g), süsivesinikud- 122,2±5,3g (minimum 116,9), toiduenergia- 850±65 kcal (miinimum 785 kcal).

Sellised miinimumpiirid on sätestatud koolitoidu osas. Kui võrrelda Tartu Tamme Gümnaasiumi ühe nädala esmaspäeva (21.02) ja reede (25.02) menüüd ja toitainete sisaldust, siis näeme järgmisi koguseid:

Esmaspäeval ei lähe tavalise koolilõuna kogused alla sätestatud miinimumpiiri. Esimesel silmapilgul tundub, et ka taimetoidu toitainete kogused ei lähe alla miinimumpiiri, kuid näeme siiski, et näiteks valkude kogus on väga lähedal miinimumile. Reede puhul on näha, et nii tavalise koolilõuna kui ka lihavaba toidu rasva kogused on alla sätestatud miinimumpiiri (alla 25,9g). Lihavaba toidu puhul on näha, et ka valgu kogus on alla sätestatud miinimumpiiri. Seega, kui võtta ette numbriliselt kogused koolilõunas, siis saame juba väita, et meile ei tagata osadel päevadel piisavat kogust toitaineid.

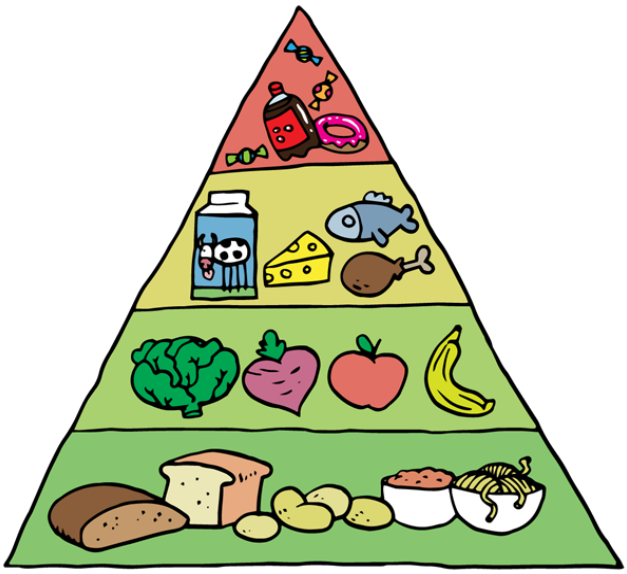
Kui vaatame nüüd esmaspäeva lihavaba toidu valgu kogust uuesti ning võtame arvesse, et selle täitmiseks on vaja õpilasel süüa kõiki salateid kastmetega, juua morssi ja piima ning süüa 3 viilu leiba,

Esmaspäev, 21. veebruar	Reede, 25. veebruar
Tavalise koolilõuna kogused	Tavalise koolilõuna kogused
Valgud - 25,11 g Rasvad - 27,42 g Süsivesikud - 120,84 g	Valgud - 26,89 g Rasvad - 25,73 g Süsivesikud - 131,34 g
Lihavaba toidu kogused	Lihavaba toidu kogused
valgud 22,75 g rasvad 28,60 g süsivesikud 120,26 g	Valgud - 20,62 g Rasvad - 25,37 g Süsivesikud - 123,88 g

siis näeme, et minimaalset valgu kogust on raske tegelikkuses kätte saada. kätte. On arusaadav, et lihavaba toidu puhul on keerulisem täita mõnede toitainete koguseid. Eriti keeruliseks osutub valgu koguse täitmine. Siiski on oluline, et ka taimetoitlased saaksid koolilõunast lubatud toitainete vajadused

“Oma retsepte loome koostöös toiduspetsialistidega, seepärast on pakkumine mitmekesine, tasakaalustatud ja pakub organismile kõik vajaliku.” - Daily

Tavalise koolilõuna puhul on enamikel päevadel toitainete kogused piisavad ja mitmekülgsed ning suudetakse pakkuda erinevaid toidupalasid. Kahjuks aga ei saa sama öelda lihavaba toidu kohta. Peaaegu iga nädal koosneb lihavaba toidu menüü püreesupist ja ühepajatoidust. Vaheldus puudub. Mõistetav on, et lihavabade toitude mitmekülgsuse saavutamine võib olla keerulisem, eriti kui on kindel etteantud eelarve ja toiduained. Siiski arvan, et on võimalik ka väga kergelt ja odavalt teha lihavabu mitmekülgseid ja toitainerikkaid eineid. Lisaks on oluline, et iga inimene jälgib ka ise, kuidas ta toitub.



Inspiratsiooni võib saada järgmistelt lehekülgedelt, kus leidub mitmeid maitsvaid taimetoidu retsepte:

https://www.budgetbytes.com/category/recipes/vegetarian/

https://www.indianhealthyrecipes.com/

https://www.youtube.com/c/PickUpLimes/videos

Pildi autor: Ketlin Naarits

INTERVJUU: ÕPILASFIRMA AITAB AVASTADA ISEENNAST

Kristo Saarna

Sellel õppeaastal tuli meie koolist avalikkuse ette neli õpilasfirmat. Võtsime nendega ühendust ja tegime lühiintervjuu kahega: õpilasfirma LuLu, mis toodab puidust kõrvarõngaid, ja õpilasfirma Mirk, mis toodab märkmikuid.

Mida õppisite enim õpilasfirma laadal?

ÕF LuLu: Arendasime suhtlemisoskust ning õppisime, kuidas erinevates ootamatutes olukordades toime tulla. Tihtipeale tuli laua kujundust muuta, kuna mingi element oli koju ununenud või laud oli ebatavalises suuruses. Sellisel juhul pidime olemasolevate asjadega loovalt ümber käima ning uue kujunduse välja mõtlema.

ÕF Mirk: Laadal osalemine arendas kindlasti suhtlemisoskust ja õpetas, kuidas anda täiesti võõrale inimesele oma ideed edasi. Pidime andma enda mõtteid edasi nii, et inimestel tekiks huvi meie toote vastu. Lisaks õppisime läbi mentorklubi üleüldist müügitööd ja parimas valguses toote näitamist.

Kas soovitaksite ÕF tegemist ka teistele?

ÕF LuLu: Jah, kindlasti soovitame! Õpilasfirma annab aimu, mis ettevõtlusmaailmas toimub ning tänu sellele programmile õpid nägema maailmast suuremat pilti. Lisaks toodet arendades ja turundades õpid sa palju uusi oskusi ja arened inimesena.

ÕF Mirk: Kindlasti soovitame! Meile on andnud õpilasfirma aimu, milline üldse ettevõtlusmaailm välja näeb ja läbi selle saab igaüks otsustada, kas see on midagi, millega ta tahaks ka tulevikus tegeleda. Lisaks õpetab õpilasfirma meeskonnatööd. Õpilasfirmaga tegeledes arendad ja avastad iseennast. Näiteks saad aru, kas oled valmis töötama tiimi nimel või eelistad töötada üksinda ja iseenda heaks.

Elame materialistlikus maailmas ja kõigil on kapid asju täis. Miks peaksin just teie toote endale veel juurde soetama?

ÕF LuLu: Väga hea küsimus! Meie toote soetamiseks on lausa kaks väga head põhjust! Esiteks, nii aitad kaasa puidujääkide taaskasutamisele. Äraviskamise või põletamise asemel sünnib neist miskit ilusat. Teisalt loodame, et LuLu ehteid kandes tunneb inimene ennast veel ilusama ja erilisemana.

Pildi autor: Paul Poderat

Pildi autor: Arles Krämann

ÕF Mirk: Kuna olukord maailmas on juba mitu aastat olnud keeruline, siis on paljudel inimestel tekkinud probleeme vaimse tervisega, mis omakorda mõjutab ülejäänud elu. Meie märkmik aitab sul olla parem mina ja planeerida oma elu paremini. Lisaks saad kirja panna oma eesmärke, mis on oluline, kuna nagu me teame, siis saavad eesmärgid täidetud suurema tõenäosusega siis, kui need on paberile üles kirjutatud.

Kas plaanite ka tulevikus tegeleda ettevõtlusega?

ÕF LuLu: Raske on ette aimata, mida tulevik toob, aga kindlasti on ettevõtlus üks variantidest.

ÕF Mirk: Hetkel tunneme, et ettevõtlus pole meie esimene valik, aga kunagi ei tea, mida elu toob.

ALGORITMIKANURK

Tauno Palts

Kuidas püüda kinni lõvi Aafrikas? Selleks on antud kahendotsingu algoritm:

1. samm. Jaga ala kaheks osaks.

2. samm. Kontrolli, kas lõvi on esimeses osas, kui on, siis uuri sealt edasi. Kui lõvi ei ole esimeses osas, siis uuri edasi teisest osast.

3. samm. Kontrolli, kas uuritava ala suurus on väiksem kui 0,5 ruutkilomeetrit, siis on lõvi kinni püütud ja algoritm lõpetab töö. Vastasel juhul jätka taas 1. sammuga.

Aafrika pindala on 30 370 000 ruutkilomeetrit.

Küsimus: Mitu korda tuleb eelnevaid samme korrata, et lõvi kätte saada?

Vastused saata programmeerimise õpetajale

tauno.palts@tammegymnaasium.ee

MIS PUUST SA TEHTUD OLED?

Laura A

“Puulased ja tohtlased” on kirjanik Andrus Kivirähki teos, mis ilmus aastal 2020. 11. KU õpilased Karmen Saar ja Jette Pruulmann on oma praktilise töö raames dramatiseerinud ja Tartumaa lavadele toonud eelmainitud teksti. Rolle täitsid nii Tamme gümnaasiumi õpilased kui ka võõramad särasilmsed näitlejad. Esietendus kooli saalis tõi kokku palju huvilisi – esireas oli ka Andrus Kivirähk.

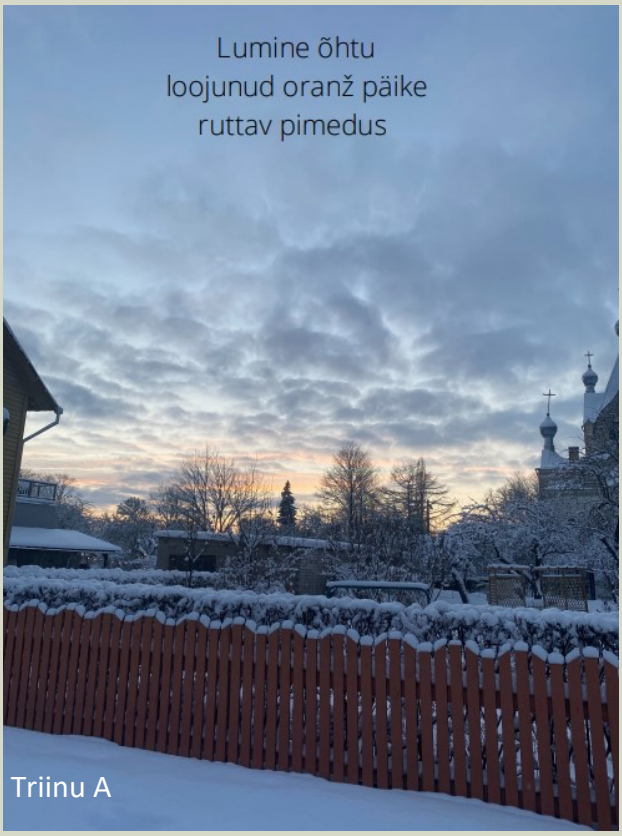
Balti keti organiseerimisel avastatakse, et ühte Eesti piirkonda on jäänud auk. Viimases hädas pöördub Voldemar Kallela vanapagana poole, kes vanapaganale õiglase hinna eest muudab leiliruumi viidud halud inimesteks – puulasteks ja tohtlasteks. Kallela õpetamisel saavad neist kodanikud, kes ühiskonnas hätta ei jää. Kui Kallela vanapaganale tehtud ohverduse tõttu hinge heidab, saab tema hea sõbra, minategelase elutööks kõndivate puutükkide, ebardite ülesleidmine ja karistamine.

Ma ei taha öelda, et tegemist on Pinocchio eestistatud versiooniga, kuid sarnasusi ju leidub. Vastukaaluks võin aga väita, et aastal 2020, kus kirjanduse ajalugu ulatub sajandite taha, on väga tõenäoline, et mustrid korduvad. Vaevalt soovis Kivirähk teadlikult Carlo Collodi tegelase Eesti kultuuri tuua. Puulased ja tohtlased on pigem negatiivse mainega ning minategelase jaoks ebameeldivad sissetungijad, kes on tema sõbra hukkumise eest vastutavad. Kui ei seisaks ees konflikti peategelase ja rääkivate puupakkude vahel, arvaks ma, et edasi on püütud anda mõtet eestlastest kui metsa- ja loodurahvast. Eestlased on tehtud pungast ja halust ja männisalust. Väljend “Mis puust sa tehtud oled?” sai minu jaoks hoopis teistsuguse tähenduse. Mis puust olid tehtud puulased ja tohtlased? Kasest? Lepast? Visadusest? Õppimishimust?

Suvel etendusega väikesele ringreisile? Ma näen väga suurt potentsiaali ja olen ise nõus korraldamisel abistama. Tegemist on väga suuremahulise ja igati tähelepanu väärt ettevõtmisega ja minu arvates peaks selle etenduse nautimise võimalus olema veel paljudel. Etendust vaadates tundsin, nagu oleksin Vanemuise suures saalis. Liialdamata. Taustamuusika, tekst, rekvisiidid ja lavaline tegevus oli nii võrratu. Väga professionaalne. Kõik pisiasjad moodustasid ühe suure voolava ja nauditava terviku. Lavakujundus ei olnud liiga üle kuhjatud ja sealt ei jäänud ka midagi puudu. Tegelaste kõrval oli suur roll kanda ka trepil, mis etenduse käigus oma otstarvet muutis. Trepp muutus etenduse käigus minu peas savimassiks, mida eelkõige voolisid tegelased, kuid hiljem ka mina ise. Ma jäin elamusega väga rahule. Noored, teie suvi on sisustatud!

Pildi autor: Sirli Tiitso

LOOMENURK



Killud toovad õnne

Killud toovad õnne
Kuid miks keegi
Tükkideks mõranenud hinge
PVA-ga kokku ei taha liimida?
Vaid meelele Palju Väärtust Anda,
Nii saab õnne koju kanda

Helen L

Muusika:

10ME klassi õpilane Rico Romeo Pokk andis umbes kuu aega tagasi välja oma teise stuudioalbumi “My Heart Passed The Setting Sun” koos kolme singliga “Good Luck”, “Gemini Energy” ja “I’m So Caught Up In Him”. Albumilt jõudsid kõik 12 lugu ka Top Estonia 100 muusikaedetabelis top 50 hulka ning singlid saavutasid #1, #2 ja #7 kohad.

Loomenurga toimetaja: Ingrid Janter

Ei ole osa ma su ajamängust

Vahel nagu aeg jääks seisma
Tume suits korstendest tahkuks õhku
Pilverüngad taustal, saatjaks värvide mäng
Tuuleiil sängis, vangis võrade vahel

Kuid mis teed, kui aeg jääb seisma?
Sa kangekaelselt kella keerad,
Kuni lepid oma südames mõttega,
Et edaspidi saad maailma vaid vaadata

Helen L

Viimased jäljed

Kevade saabudes jälitan su sulavaid jälgi
Varsti polegi neist enam midagi järgi
Äkki su jäised sammud metsateel
jätsid mulle mõne sõnumi veel?

Kuid mõte öeldust ära suland'
Paljad jäised sõnad alles jäänd'
Ei öelnud, millal taas tood kevade mulle
Ei teagi, kas need jäljed
kuuluvad sulle

Helen L

@tamme.leht