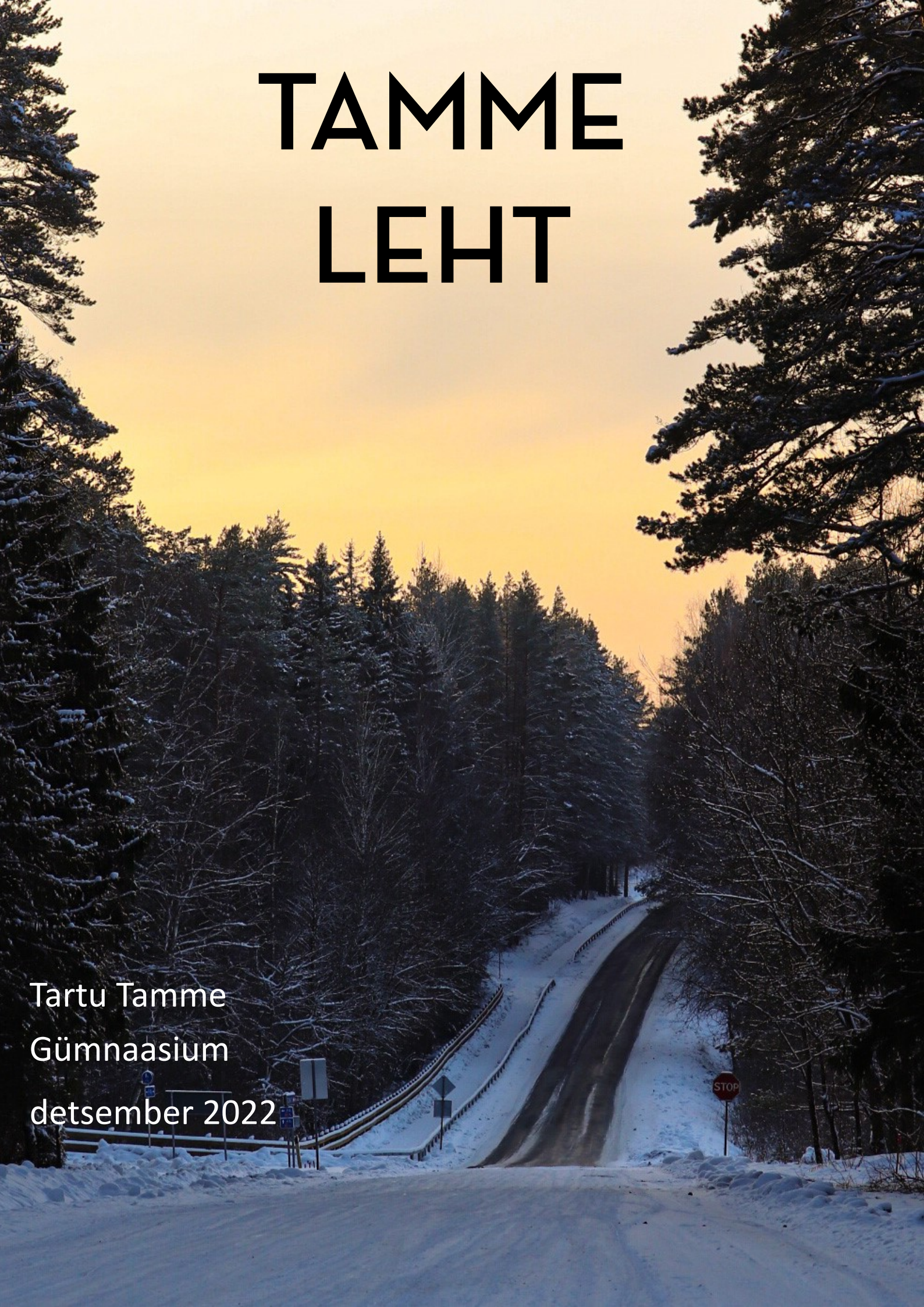


TAMME LEHT

Tartu Tamme
Gümnaasium
detsember 2022



Toimet

Küljendaja ja
toimetaja
Aune Altmäe



Küljendaja ja
toimetaja
Rebeka Kind



Toimetaja
Kristi Kasemaa



Toimetaja
Ingrid Janter



Toimetaja
Siim Savik



Toimetaja
Kärt Utsu



Toimetaja
Alice Tšekanova



Toimetaja
Tanmar Zingfeld



Toimetaja
Karl Peegel



Toimetaja
Airiin Pentsa



Toimetaja
Maarja Paidre



Toimetaja
Angelika Alliksaar



TAMME ÕPETAJATE LEMMIKUD

JÕULUFILMID

Kärt Utsu



Jõuluaeg on igaühe jaoks erinev, kuid üks lahutamatu osa pühadest on perega aja veetmine. Selleks võib olla uisutamine, kelgutamine või ka televiisori ees sooja glögi joomine ja filmide vaatamine. Viisin läbi anonüümse küsitluse õpetajate seas, et välja selgitada, milline jõulufilm on kõige populaarsem. Tuleb tunnistada, et kõigi vastanud õpetajate jõulutradsioonidesse filmide vaatamine ei kuulu, kas pole aega või on kõik telerist tulevad juba nähtud. Lisaks filmidele nauditakse (hoopis) jõulukontserte, mida tihti korraldatakse heategevuslikel eesmärkidel.

Vaieldamatu lemmik on muidugi „Üksinda kodus“. Lausa pool vastajatest soovitasid saagat, kuid kõige populaarsemad on siiski esimesed kaks osa originaalnäitlejatega. Samuti on see ka Tamme Lehe toimetuse lemmik filmisari.

Populaarne on ka juba klassikaks saanud „Visa hing“, sest seda näidatakse igal jõuluajal televiisorist. Esimese filmi kohta toodi välja, et seda vaataks mitmeid korda uuesti. Kuigi filmid otseselt jõuludest pole, tuuakse nendes siiski esile pere tähtsus, mis on pühade ajal väga oluline. John McClane: „Kordki tahaks tavalisi, normaalseid jõule!“

Jõuludevihkaja „Grinch“ nii multikana ja ka filmina on lahutanud pikalt nii õpetajate kui ka nende laste meeli. Grinch on kogu filmi jooksul tahtnud

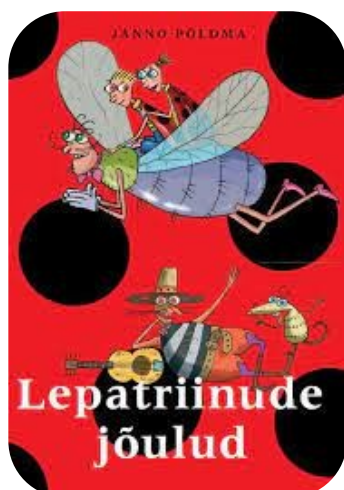
jõuludest lahti saada, kuid lõpus mõistab ta, et hoolivate inimeste keskis pole pühasid üldse vaja vältida. Loodame, et Grinchi moodi inimesed suudavad samamoodi leida endas üles väikese lapse ja nautida pühasid täiel rinnal.

Eesti jõulufilmidest toodi välja „Lepatriinude jõulud“ ja „Eia jõulud Tondikakul“. Need polnud kõige populaarsemad vastused, sest telerist neid veel või enam ei näidata. Ikkagi on tore mõelda, et on võimalus vaadata eestikeelseid ja südamlikke filme.

Veel toodi välja „See on armastus“, „Suur maalritöö“, „Väikesed naised“, „Päkapikk“ ja „See imetabane elu“.

Välkintervjuus inimeseõpetuse-, psühholoogia- ja karjääriõpetuseõpetaja Merit Luigega sain teada, et tema väärtustab jõulude ajal perekeskis olekut ning puhkab intensiivsest sügisest. Kinokülastaja Merit pole ning naudib filme, mida telerist näidatakse. Kohustuslikud jõulufilmid oleks tema jaoks esimesed kaks osa „Üksinda kodus“ ja „Visa hing“. Peale nende nägemist võivad rahulikud jõulud alata!

Loodame Tamme Lehe toimetusega siiralt, et leidsite siit nimekirjast endale filme, mida oleks vahva pere või sõpradega vaadata. Turvalist ja südamlikku jõuluaega!



JÕULUTRADITSIOONID TAMME GÜMNAASIUMI MATEMAATIKAÕPETAJATE SEAS

Airiin Pentsa



Seoses lähenevate pühadega uurisin, mis käib meie kooli matemaatikaõpetajate arvates jõulude juurde ning mida tehakse sel perioodil. Koostasın õpetajatele mõned küsimused, eraldi vestlesin õpetaja Karin Tepaskentiga.

Jõuludega seoses toovad paljud tuppä kuusepuu. See traditsioon on ka kõigil meie matemaatikaõpetajatel. Küll aga leiab õpetajate kodudest erinevaid kuuski. Suurem osa eelistab siiski ehtsat kuuske. Seda just sel põhjusel, et see loob jõulumeeleolu ning me ei tee loodusele kuidagi kurja, kui raiume maha kuuse, mis kasvab vales kohas ning mis nagnii maha võetaks. Kunstkuuske eelistab üks õpetaja viiest, sest seda on lihtsam hooldada ja tema arvates pole kuuse maha raiumine, et see tuppä tuua, ka kuigi õilis tegu. Õpetaja Karin Tepaskendil on aga lausa mõlemad – nii kunstkuusk kui ka päriskuusk. Kunstkuusk on tal üleval linnakorteris ning päriskuusk tuuakse metsast 24. detsembril. Tavaliselt on kuusk varem välja valitud, sest alati võib tulla paks lumi ning siis ei saa enam aru, milline ilus on.

Loomulikult on jõulud ka üks tulede virvarr. Ka enamik meie matemaatikaõpetajatest on päri, et neid kasutada nii õues kui siseruumides ja et need võiksid kodu kaunistada. Osa on arvanud, et tuled peaksid olema igäühe vaba valik ning nende kasutamine või mittekasutamine neid ei häiri. Õpetaja Karin ütles, et temale jõulutuled meeldivad, kuid kindlasti ei sära need hommikust õhtuni. Pigem kasutab ta neid õhtul meeleolu loomiseks. Linnakorteris on temal jõulutuled vaid siseruumides, kuid maakodus ka väljas.

Jõulude tarvis õpitakse sageli selgeks ka mitmeid jõululaule või kuulatakse neid niisama. Meie õpetajate seas on nende osas üsna vastastikad arvamused. Üks õpetajatest ei kuula ega laula neid, kaks armastavad küll kuulata, kuid mitte laulda ning kaks laulavad ka ise meeleldi jõululaule. Karin Tepaskent on jõululaulude kohta öelnud, et need talle meeldivad, kuid neid peaks kuulama ikka detsembris, mitte oktoobris või novembris. Ta töö ka välja, et kui üht lugu päevast päeva lasta, tekib tüdimus, kuid muidu on ta igati jõululaulude poolt ja laulab ka ise neid hea meelega.

Juba enne, kui jõuab kätte jõuluaeg, on kauplused täis hulganisti erinevaid jõulukaupu. Tartu Tamme Gümnaasiumi matemaatikaõpetajad on selles valdkonnas aga üsna tagasihoidlikud. Vaid üks neist ostab palju jõulukaupu, sest need on pidevalt silme all. Üks õpetajatest ei osta üldse jõulukaupu ning osa meisterdab ka ise.

Näiteks õpetaja Karin heegeldab lumehelbeid, loomakesi, mida kuuse külge riputada ning on kudunud väikestele lastele suguvõsas ka jõuluvana ning päkapikunukke. Ka tema mainis, et igal aastal ta jõulukaupu ei osta, kui välja arvata adventikalendrid lastele.

Jõulud on läbi aegade olnud ka imede aeg ning üksteisest hoolimise periood. Hoolivust näidatakse tänapäeval üles suuresti kingitustega. Tamme matemaatikaõpetajad on selles osas ühel meelel. Kõik nad teevad nii ise kui ka saavad kingitusi teistelt. Karin Tepaskent on öelnud, et tema peres ei tehta väga suuri kingitusi, pigem on kingituseks mõni väike praktiline ese. Tema ise koob sokke, kindaid,





salle ja heegeldab ka käterätikutele pitse äärde. Tema tütar tegi ühel aastal aga ise kõigile piparkooke ning kuna ta õppis korea keelt, kirjutas neile peale kõigi nimed selles keeles.

Meie koolis toimub sel aastal ka jõulupidu, mis viimastel aastatel on ära jäänud. Matemaatikaõpetajad arvavad, et õpilased peaksid seal käima. Peamisteks põhjusteks tuuakse see, et korraldajad on näinud vaeva ning et see suurendab ka ühtekuuluvustunnet. Karin Tepaskent tõi välja, et jõulupeo kohustuslikuks tegemine pole kuigi mõistlik, sest õpilased ei tule sinna siis hea meelega. Tema arvates on jõulupidu sündmus, kus panna klassikaaslastega aastale punkt ning soovida üksteisele häid soove.

Küsisin õpetajatelt ka, millised on nende arvates jõulude juurde käivad toidud. Kõige populaarsemad olid piparkoogid ja hapukapsas. Veel võiksid meie õpetajate arvates olla jõululaua verivorstid, seapraad ja sült. Välja toodi ka glögi ja pohlamoos ning vähem populaarsemad olid maiustused ning pardiliha. Õpetaja Karin lisas veel, et jõulude juurde võiks käia ka kõrvits ning jõulukeeks, mida ta plaanib sel aastal esimest korda ka ise teha. Piparkoogid sobivad tema arvates lisaks niisama söömisele ka kaunistuseks ja kingituste juurde, kuid neid ei tasu liiga palju teha. Seetõttu on hea, et poest saab osta piparkoogitainast ning ei pea ise tegema.

Viimaks küsisin ka, mida teevad matemaatikaõpetajad 24.-26. detsembril ehk õigete jõulude ajal. Väga populaarne on nende seas veeta aega perega. Veel viiakse teistele kingitusi. Osa õpetajaid veedab aega ka sõpradega ja avab saadud kingitusi. Kaks õpetajat leiavad aega ka oma ning abikaasa vanemate jaoks ja külastavad neid.

Lisaks lasin õpetajatel kirjutada, milliseid jõulutradsioone neil veel on. Õpetaja Karin ütles, et 24. detsember algab nende peres piparkookide tegemisega. Seejärel tuuakse metsast kuusk, mis ehitakse ära. Peale seda toimub jõululaua ettevalmistus ning siis on oodata külla kas jõuluvana või päkapikku. Neile tuleb kingituste saamiseks lugeda luuletusi, laulda või mängida pilli. Igal aastal käivad tema peres ka päkapikud ning nad on perega korraldanud ka jõuluorienteerumist.

Ühel matemaatikaõpetajal oli samuti väga kindel traditsioon. Kõigepealt käiakse saunas, peale seda nauditakse õhtusööki ning siis käiakse surnuaial. Samal ajal ilmuvad aga kuuse alla kingitused, mida koju jõudes avama hakatakse. Viimaks süüakse jõululaualt veel järelejäänud toitu. Üks õpetajatest vastas aga, et tema jõulutradsioonide hulka käib ka kirikukülastus.

Tuleb välja, et üldiselt on Tamme matemaatikaõpetajad üsna truud jõulutradsioonidele ning pole peaaegu ühtegi neist, kes jõule kuidagi ei tähista.





UPT PROJEKTIDE KAITSMINE: RAKETITEADUS VÕI KÄKITEGU?

Kristi Kasemaa ja Alice Tšekanova



Igal aastal peavad üheteistkümnendikud oma UPT projekte kaitsma. Käisime uurimas, kuidas see välja näeb ning millised on õpilaste mõtted ja emotsioonid enne ning pärast kaitsmist.

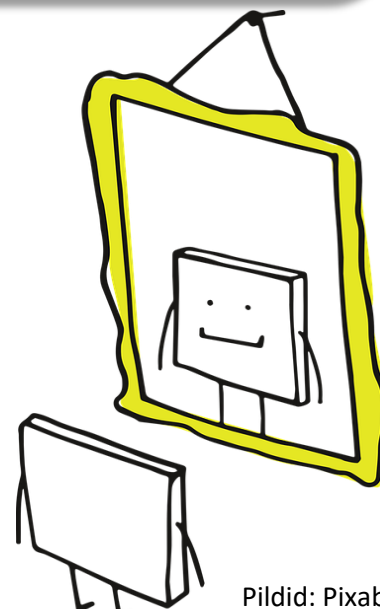
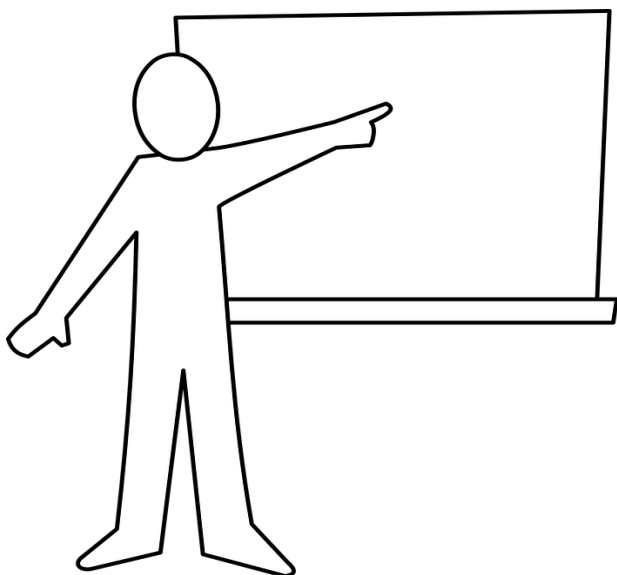
Aga kuidas see siis ikkagi välja näeb? Teemat esitatakse komisjonile ning kaasõpilastele. Alustatakse komisjoni tutvustusega ning sellele järgneb ki PowerPointide abil oma UPT teema kaitsmine. Esimene ülesanne, mida pidi kindlasti tegema, oli vastata, mis oli töö eesmärk. Väga oluline, et eesmärk oleks hästi kirja pandud ja ilusti välja toodud. See annab nii hindajatele kui ka tegijale endale nägemuse, mida ta tegelikult tegi, teeb ja teha plaanib. Õpilased rääkisid ka, kuidas nad on oma aega ja tööd jaganud. Töö teoreetiline osa: enamjaolt siis ajalugu valitud teema kohta, mis polnud alati just kõige otstarbekam (teooria ja praktiline osa peavad sobima kokku!). Praktiline osa ehk kuhu on siamaani jõutud ja mis ootab veel ees.

Siis tulid komisjoni küsimused, mida tegelikult ei tasu üldse karta, kui järgida põhimõtet: mina tean ja tunnen oma teemat kõige paremini. Samas aga ei tohiks ka unustada, et eksimine on lubatud ning vigadest me ju õpime ning meeles pidada, et konstruktiivne kriitika on hea.

Pärast esitlusi uurisime üheteistkümnendikelt, mis emotsioonid neid enne, pärast ja esitamise ajal valdasid. Vastuseks saime põhiliselt positiivset tagasisidet. Ettevalmistused olid tehtud, näiteks esitatud PowerPoint vanematele kui publikule, kontrollitud oma õigekeelsust ja ka hommikuseks minekuks kõik asjad valmis sätitud. Enne esitamist võis küll väike hirm sisse tungida, kuid nii kui klassi ette jõuti, olid tuttavad näod kohe silme ees. Ka meile kui kuulajatele näis, et oldi elevil ja väga enesekindlad. Meie ka kiidame!

Soovitused järgmise aasta 11. klasside õpilastele:

- eesmärgid tuleb ilusti välja tuua (kui need on hästi sõnastatud, on muu juba palju lihtsam)
- ajurünnakud aitavad!
- planeeri oma aega
- alusta varakult
- lisa esitlusele pilte (just praktiliste tööde puhul on vajalik, kui on visuaalset midagi, mis näitab ilusti tehtud tööd - veenad, et oled midagi juba päriselt ka teinud)
- teabeallikate lahti seletamine (leia enne projekti kaitsmist head allikad, mida päriselt ka kasutad)



Pildid: Pixabay



10. KLASSIDE ESIMENE ARVESTUSTE NÄDAL: KARTSIN, ET KUKUN LÄBI

Maarja Paidre

Mõni nädal tagasi toimus kümnendate klasside esimene arvestuste nädal. Uue kümnendikuna oli ka mul endal esmane kord sellest osa võtta ning otsustasin koguda kokku muljed ning neid lehes jagada. Selleks koostasın ühe lühikese küsimustiku ning saatsin selle kümnendikele laiali.

Enne tööde sooritamist on vajalik ka nendeks õppimine. Mind huvitas, kas meie kooli kümnendikud õppisid arvestuste nädala töödeks kauem kui muidu, äkki kulus neil hoopiski vähem aega või umbes sama kaua kui tavaliselt. Kõikidest vastajatest 67% kulutasid õppimisele umbes sama kaua aega kui tavaliselt. Veerandil vastajatest kulus aga hoopiski kauem aega kui muidu ning ülejäänud kulutasid õppimisele vähem oma ajast.

Küsisin õpilastelt ka nende ootuste ja kartuste kohta. Muidugi oli nii mõnigi õpilane, kellel kindlad ootused puudusid ning karta neil samuti midagi ei olnud, kuid joonistus välja ka palju sarnaseid eelarvamusi. Enamikul vastajatel oli sarnane hirm, et tunniplaan tuleb liiga tihe, ees on liiga palju mahukaid töid ning tekib ajapuudus. Tuli välja, et õpilastel oli ka väike kartus sisse magada või vastamistele hilineda. Tore oli muidugi kuulda, et ükski neist kartustest tõeks ei osutunud ning paljude jaoks oli arvestuste nädal nagu väike vaheaeg.

Nagu eelneva küsimuse vastustest juba välja tuli, siis oli arvestuste nädal justkui väike puhkus. Seda oli aru saada ka järgmise küsimuse vastustest: peaaegu kõigil vastajatel oli arvestuste nädalal rohkem puhkeaega kui muidu. Vaid mõnel õpilasel oli puhkeaega sama palju kui muidu või vähem, kas siis sellepärast, et töödeks õppimine võttis liiga kaua aega või olid selle taga muud põhjused.

Minnes sügavamale ning uurides, milliseks tööks õppimine võttis kõige kauem aega, oli võitja juba

vastuseid sirvides teada. 69% õpilastest väitis, et neil kulus just geograafia õppimiseks kõige kauem aega. Ülejäänud vastused jagunesid üsnagi võrdselt teiste õppeainete vahel, kuid silma paistsid veel matemaatika ning bioloogia.



Muidugi huvitas ka see, milliseks tööks õppimine võttis kõige vähem aega. Kõige vähem nõudsid aega ajaloo ning matemaatika tööks valmistumine, kuid eelmisest küsimusest selgus, et paljude jaoks nõudis matemaatika töö siiski pigem kauem aega. Tuli välja, et mõne õpilase jaoks oli geograafia töö, mis paljudelt just kõige rohkem aega röövis, pigem väikese ajakuluga õpitav.

Kümnendikel oli võimalus ka oma muljeid kirja panna ning soovi korral õpetajaid kiita. Õpilastel oli hea meel, et neil oli võimalus kauem magada ning veidi välja puhata. Samuti oli palju rohkem aega enda jaoks ning paremad võimalused kooliväliste projektidega tegeleda. Kiideti õpetajaid, et nad ei ujutanud nädalat kontrolltöödega üle ning olid vastutulelikud ja pakkusid konsultatsioonideks välja tunniplaaniväliseid aegu. Õpetajad Agnes Vask ning Sirje Summel said samuti õpilaste kiidusõnade osalisteks.



INTERVJUU HARALD JÕGIGA

Rebeka Kind



Mida sulle vabal ajal teha meeldib? Mis on su lemmikraamat, mida soovitaksid teistele?

Mulle meeldib lugeda ja arvutimänge mängida. Mulle meeldib proovida legodega filmidest pärit asju ehitada, nagu näiteks Porco Rosso lennuk samanimelisest filmist. Mulle meeldivad paljud raamatud mitmetest žanridest, aga peamiselt ikka fantaasia- ja ulmeraamatud. Mu lemmikraamatustari on Terry Pratchetti "Kettamaailm", seega soovitaks ilmet sealt midagi.

Kas sul on hobisid/huvisid?

Ma õpin iseseisvalt jaapani keelt ja mängin trummi.

Kust tekkis huvi jaapani keele vastu? Kui kaua oled seda iseseisvalt õppinud?

Huvi jaapani keele vastu tekkis, kui ma hakkasin jälle vaatama Studio Ghibli filme, nagu "Totoro" ja "Tuuleoru Nausicaa", ja tahtsin saada neist aru ka originaalkeeles. Olen jaapani keelt õppinud umbes kaks aastat.

Millistel matemaatilistel võistlustel oled osalenud? Kas oled jäänud oma tulemustega rahule?

Ma sain viie kooli kohtumisel eelmisel aastal kõigis kolmes aines osalejate seast kokku parima tulemuse ja osalesin eelmisel aastal matemaatikaolümpiaadil ja pääsesin lõppvooru. Viie kooli kohtumise kolm ainet on matemaatika, keemia ja füüsika, aga ma sain hea tulemuse ainult matemaatikas. Üldiselt käingi pigem matemaatika võistlustel. Lõppvoorus sain 11. koha.

Sa oled saavutanud suurepäraseid tulemusi üleriigilistel matemaatikavõistlustel. Kas midagi saaks paremini teha?

Oleks tore, kui saaksin kunagi kusagil esimese koha, aga üldiselt olen oma tulemustega rahul. Alati saaks rohkem möödunud aastate ülesandeid vaadata, keskenduda ülesandetüüpidele, milles halvem olen.

Kas võistlustel käimine ning osalemine mõjutab ka sinu koolis käimist ja hindeid?

Ütleksin, et see hindeid eriti ei mõjuta.

Millised võistlused meeldivad/millised mitte?

Känguru meeldib matemaatika olümpiaadist ja viie kooli kohtumisest veidi vähem, sest aeg kipub otsa saama.

Mis sulle matemaatika juures huvi pakub?

Palju ülesandeid on võimalik lahendada ilma, et oleks vaja teada väga palju valemeid, piisab lihtsalt oma teadmistest ja kavalusest. Tihti on võimalik tulemusi kontrollida.

Lemmik valem/teema matemaatikas. Mis esimesena pähe tuleb?

Lemmikteema matemaatikas on vist arvuteooria, sest arvude omavahelised erinevused on minu meelest huvitavad ja mulle meeldivad algarvud.

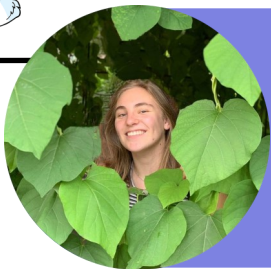
Kui vanalt tekkis huvi matemaatika vastu ja kust kohast tekkis huvi? Keegi suunas? Ise avastasid?

Ma ei mäleta, millal huvi matemaatika vastu tuli, aga kahtlustan, et see tuli mu vanaisalt ja isalt, sest nad rääkisid mulle huvitavaid asju.

Kuhu sa sihid, mis on su eesmärgid?

Tahaks saada kas programmeerijaks (ei tea eriti täpsemalt) või keeleteadlaseks.





GREY ANATOOMIA PÄRISSELUS

Aune Altmäe

16. novembril toimus meie koolis üheteiskümenda meditsiiniklassi õpilaste Greteliis Uiga ja Mona Liisa Miljani UPT raames meditsiinipäev. Kooli seintelt võis leida plakateid esmaabi kohta ning 11. loodusklassile tuli esmaabi koolitust läbi viima Tallinna kiirabist Marju Andola-Käher.

Kooli seintel olid esmaabi andmise kohta plakatid järgmistel teemadel: minestamine, šokk, südamemassaaž, verejooks, abi kutsumine. Plakatid andsid informatsiooni selle kohta, mida teha olukorras, kui on vaja inimesele esmaabi pakkuda.

Teooriaosas käsitleti verejooksu peatamise võtteid, milline on esmane süngoobi (minestamise) käsitus ja elustamine. Teoreetilisele osale, mis oli suuremas osas loeng, järgnes ka praktika. Esimeses plokis said õpilased harjutada rõhksideme tegemist. Rõhkside on efektiivne venoosse verejooksu sulgemise viis. Haavale asetatakse sidemerull ning seotakse teise sidemega kinni, avaldades survet ainult haava kohale. Teises plokis said õpilased proovida stabiilse külgasendi andmist teadvuseta inimesele, sealjuures õpetati, kuidas kannatanule läheneda (alati pea poolt, sest enda turvalisus ennekoike), milliste võtetega ohutult anda stabiilne külgasend. Kolmandas plokis said õpilased proovida

elustamist, taustaks õiges taktis muusika, sest minutis rindkere plaadil kompressioonide arv peab jääma 100-120 vahele, vajutus täiskasvanut elustades peab jääma 5-6 cm vahele, käed sirged ja küünarnukist kõverdatud – ainult nii saab teostada efektiivset kaudset südamemassaaži.

Õpilaste tagasiside oli väga positiivne. Suurem osa räägitust oli neile küll varasemalt teada, aga mälu värskendamine ei tee kunagi halba. Paljud tundsid, et õpitust on neile tulevikus kasu ja loeng oli huvitav.

Marju Andola-Käher ise räägib kogemusest järgnevalt: "Mul on väga hea meel, et mind usaldati ning kutsuti 11. loodusklassile õpetama esmaabi. Koolituse käigus ilmnas, et nii mõnedki olid juba autokooli raames läbinud esmaabi kursuse, kuid alati on hea meelde tuletada, kuidas siiski mingis olukorras tegutseda. Õpilased võtsid aktiivselt osa praktilisest osast ning rõõm oli näha, et võeti täie tõsidusega elustamise osa. Kahjuks jäi aega väheks, oleks tahtnud veel rääkida ka sellest, millal pöörduda perearstile, millal EMOSse ja millal on see õige hetk, et kutsuda kiirabi. Greteliis ja Mona on võtnud ette suurepärase teekonna teadlikkuse tõstmisest ja vajalikkusest esmaabi valdkonnas."



KAS ÕIGE SPORTLASE JÕULULAUAL ON VAID PROTEIINIJOOK?

Tanmar Zingfeld



Suvel liiguvad noored palju ja teevad sellega enda söödud lisakilod tasa. Talvisel perioodil kipub paraku trennis käimine tagaplaanile jääma ning sellest tulenevalt võib ka vorm käest minna. Tänapäeval on jõusaalid hästi varustatud, mugavad ning talvisel ajal ka parajalt sooja temperatuuriga, kuid inimesed leiavad sellest hoolimata ettekäandeid, miks mitte trenni minna. Kuid suvel saavutatud vormi on võimalik säilitada ka talvele iseloomulike tegevustega. Uisutamine, suusatamine, kelgutamine – kõik nõuavad füüsilist pingutust, kuid isegi peol käimine, kus saab tantsida, aitab hoida vormi. Tamme gümnaasiumis toimus 24. novembril ball, kus sai tublisti tantsida ja just sellistest üritustest tasub osa võtta.

Oleme eestlased ja sellest tulenevalt on meil hästi rammusad toidud, eriti jõuluperioodil. Oleme kas enda või kellegi teise pealt näinud seda, et detsembrikuus võtavad inimesed palju kilosid juurde ja ei ole enam enda vormiga rahul ning seejärel on 1. jaanuaril kõik jõusaalid uute nägude poolt ülerahvastatud. Kombeks on saanud uue aasta lubaduste tegemine ja trennis käima hakkamine on üks kurikuulsamaid. Ajalugu on näidanud ka seda, et enda uusaasta lubaduste täitmine osutub enamikule juba päris kiiresti väga raskeks ning loobutakse võrdlemisi uisapäisa. Jaanuari teisel nädalal võib juba märgata, et paljud on käega löönud, mis tähendab seda, et inimesed jäävad mugavustsooni. Kui distsipliin on kadunud, siis on seda raske tagasi saada. Tervis hakkab minema kehvamaks ja enesetunne langeb. Kui inimene on füüsiliselt vormis, siis boonuseks on ka vaimne pool "vormis".

Eelmises lehes oli juttu hoogsasti populaarsust koguvast jõusaalis käimisest. On ilmselge, et enda vormis hoidmine ei sõltu ainult sellest, kui palju sa trennis pingutad ja palju seal kohal käid. Väga olulist rolli mängib toitumine ja magamine. Seekord uurin bioloogiaõpetaja käest toidulisandite kohta.

Mida arvate noorte vaele arusaamast toidulisandite tarbimisel efektiivsema tulemuse eesmärgil?

Aivar Meldre: Ma ei nimetaks seda päris vaele arusaamaks. Toidulisandid võivad olla väga olulised jõu- ja toitumisalaste eesmärkide saavutamiseks (nt päevase valgukoguse saavutamiseks).

Kuid iga toidulisandi peal on (seadusandlusest tulenevalt) kirjas: "Toidulisand ei asenda mitmekülgset ja tasakaalustatud toitumist ning tervislikku elustiili." Põhjusega: nii ongi. Sõltuvalt inimese toitmisharjumustest, treeningsagedusest, -kogemusest, vanusest jm teguritest vastutavad toidulisandid ilmselt 1-10% (s.o minu pakkumine) sinu sooritusest/edusammudest. Sealjuures suhtuksin sellesse 10%-i pigem skeptiliselt (ilmselt on vähem).

Enne, kui Myproteinis või Fitshopis 200€-se tellimuse vormistad, küsi endalt: kas ma ikka teen ka ülejäänud 90-99%*. Jõusaali kuukaart maksab 15-50 €, kuid on ilmselt 100x rohkem oma hinda väärt kui keskmine toidulisand. *S.o regulaarne (mittekaootiline) treeningsagedus, mitmekülgne ja tasakaalustatud toitumine (see ei ole ainult "valgu ahmimine"), piisav ja kvaliteetne uni, korralik treeningtehnika, progressi jälgimine/päeviku pidamine jm. Lihtsaim asi, mida oma tervise jaoks saad teha (k.a treeningute kontekstis), on süüa rohkem kõõvilju.

Nagu ikka, siis kõige efektiivsem on ka kõige igavam. Sa ei ole süüdi, kui sa usud, et ainult valgupulbritega on võimalik lihaseid kasvatada ning ilmtingimata peab sinu veres olema 200 mg kofeiini, selleks, et trenni teha – sa oled järjepideva ja efektiivse turunduse ohver :). Arusaadavalt on "see toidulisand paneb lihased vahama!" palju ahvatlevam kui "söö ühepajatoitu!".





Skeptikuna väidan, et 99% toidulisanditest (toidulisandite tüüpidest: nt beeta-alaniin, karnitiin, arginiin, türosiin, kreatiin, vadakuvalk, BCAA-d ehk hargnenud kõrvalahelaga aminohapped jne) on kasutud. Need kas sõna otseses mõttes "ei tee mitte midagi" (ei oma positiivset mõju) või peab neid tarvitama ebanormaalses ja ebapraktilistes kogustes, selleks, et soovitud tulemust saavutada.

Treeningueelsetes toidulisandites (*pre-workout*) kasutatavat beeta-alaniini (mis paljudel inimestel sügelusi tekitab) peaksid tarvitama ühekordse kogusena 180 grammi või vähemalt(!) 6,4 g/päevas, vähemalt(!) 4 nädalat järjest: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4501114>. Ühekordse kogusega saaksid ilmselt vere atsidoosi ja läheksid tilguti alla; teisalt ei ole üheski treeningueelses toidulisandis 6,4 beeta-alaniini (pole soovitatav *pre-workout*'i 28 päeva järjest tarvitada), sa ei saa iial soovituslikku kogust kätte. Olen päris kindel, et kui võtad *pre-workout*'i, siis selleks, et treeningu ajaks sooritust paranda, mitte sellepärast, et 4 nädala pärast marginaalset paranemist märgata (eeldusel, et sa pole ühtegi tarvitamise päeva vahele jätnud). See teeb beeta-alaniinist jpt toidulisanditest ebapraktilise ("kasutu") toidulisandi.

See toidulisand, mida sa praegu veebi(poe)s vaatad, on 99% tõenäosusega jama – võrreldes treeningrutiini, une, toitumise jt mainitud teguritega. Kuluta see raha pigem trenniriiete ja -liikmelisuse peale :).

Nüüd, kui olen kõik ümber lükanud, jääb õhku küsimus, kas kõik on siis jama, kas mitte midagi ei tasu tarvitada. Päris nii ei ole. On toidulisandeid, mille taga on tõsine ja ammendav teadus ning mille tarbimine võib sulle tõesti anda selle 1-10% eelise (eeldusel, et mainitud "90-99%" on täidetud). Ma hea meelega ei nimetaks neid, et mitte vääralt tõlgendatavat reklaami teha, sest suures pildis pole sul mitte ühtki toidulisandit tegelikult tarvis.

Kuid on mõned YouTube'i kanalid, mida toidulisandite ja jõutreeningu kohta uurimiseks soovitan:

- Jeff Nippard (teaduspõhine kanal treeningtehnikast, treeningkavadest, toitumisest, toidulisanditest jpm): <https://www.youtube.com/c/JeffNippard>. Tõsiselt hea infoallikas.
- Shredded Sports Science (samad teemad, mis

eelnevas): <https://www.youtube.com/c/ShreddedSportsScience>. Kokkuvõtted värsketest spordialastest teadusuuringutest, toidulisandite "lahkamised" ning humoorikad (asjakohased) pilkamised.

- More Plates More Dates (NB! see kanal käsitleb ka vastuolulisi/kohatuid teemasid, nagu keelatud ainete/dopingu tarvitamine; kuid samuti selgitab teaduspõhiselt jõutreeninguga seotud endokriinsüsteemi ning lahkab teadispõhiselt toidulisandeid): <https://www.youtube.com/c/MorePlatesMoreDates>. Ma ei ole kõigega nõus, mida see kanal väidab või käsitleb, kuid teaduspõhised toidulisandite lahkamised on kuld.

Need kanalid viitavad ka päriselt teadusartiklitele, mille põhjal järeldusi teevad ning argumenteerivad, mitte ei reklaami "imetooteid" ilma viideteta (mis on teaduslikust seisukohast solvav), nagu enamik toidulisandite tootjatest. Kui sa tunned huvi mingi toidulisandi, treeningkava vm vastu, siis otsi, kas mõni nendest kanalitest on selle kohta video teinud. Sealjuures pane tähele kogust – kui video ütleb, et efektiivne doos on 100 g ning sinu toidulisandis on 5 g, siis võid julgelt selle toidulisandi oma ostukorvist välja visata.

P.S. Vastupidiselt laialt levinud valearusaamale ei ole "proteiin parem kui valk". Need on sünonüümid. Võimalik, et selline mulje on jäänud, kuna poes müüakse tooteid enamasti "proteiinipulbri" ja "proteiinibatooni" nime all (kõlavad uhkemalt?). Kuid proteiinipulbris olev "proteiin" on sama, mis porgandis olev "valk" – küsimus on lihtsalt kogustes.

P.S.P.S. Toidulisandid ei ole "ebatervislik keemia" lihtsalt sellepärast, et need on dehüdreeritud ja pulbri kujul.



Pilt: Pixabay

KAS KESKMINE GÜMNAASIUMI ÕPILANE JÄÄB ELLU POKSITRENNIS?

Karl Peegel



Olen tähele pannud, et aina populaarsemaks on muutumas meie koolis ja üldse noorte seas poks ja kikkpoks. Öeldakse, et see on hea pead puhastav tegevus ja suurepärase viis füüsiliseks trenniks. Tahtsin ennast proovile panna ja katsetasin oma naha peal selle spordiala ära. Poksimise kui trenniga pole ma kunagi kokku puutunud. Võitluskunstidest tean ainult natuke judo kohta, sest tegelesin sellega väiksena paar aastat, aga see on kõik. Sellepärast oli mul väikene hirm poksi ees ja otsustasin võtta kaasa sõbra, et oleks julgem tunne ringi astuda.

Trenni läksime Spordiklubi Klan Tartu, kus võeti meid vastu väga sõbralikult. Saime omavahel tutvavaks ja hakkasime sooja tegema. Saime palju keksida ja hüppenööriga hüpata, et arendada enda vastupidavust. Kui olime harjutused läbinud, panime kindad kätte ja saime teha õhupoksi, kus õppisime käsi hoidma ja jalgu liigutama. Siis toodi

välja poksikotid, mida sai korralikult nüpeldada. Trenni lõpetasime lõdvestusjooksuga ja üksteise tänamisega.

Kohapeal tegin väikese intervjuu kahe trennipoisiga:

Kui kaua olete poksitreennis käinud?

Oleme hilised, ainult paar kuud.

Miks sa otsustasid just poksi tulla?

Mul oli kodus igav ja tahtsin füüsilist trenni teha. Samuti tahan osata võitluskunsti, et tunda ennast turvalisemalt.

Kuidas sulle treener ja trennikaaslased meeldivad?

Treener on tore ja hea. Mõned treeningkaaslased räägivad vaid vene keeles, kuid see poksimist väga ei mõjuta.

Mis on sinu lemmiktegevus trennis?

Mulle meeldib poksikotiga kakelda.

Trenni minnes oli mul väikene hirm, et äkki läheb üksteise löömiseks, kuid ma eksisin täielikult. Poleks uskunud, et rusikate trenn võib olla nii sümpaatne.



Mõned põhireeglid

- Professionaalses poksis on 12 kolme-minutilist raundi, mille vahel on üks minut puhkamiseks.
- Ainus meetod ründamiseks on rusikaga löömine. Allapoole vööd, neerudesse, vastu pead või kaela lüüa ei tohi.
- Ei tohi kasutada köisi.
- Vastast ei tohi lüüa, kui ta on maas.
- Madala löögi saanud poksija võib võtta taastumiseks viis minutit.
- Kui kogemata tehtud viga lõpetab võitluse enne neljandat raundi, on võistlus kehtetu. Viiendast raundist otsustavad kohtunikud.

<https://goodfight.ee/millised-on-poksi-reeglid/>





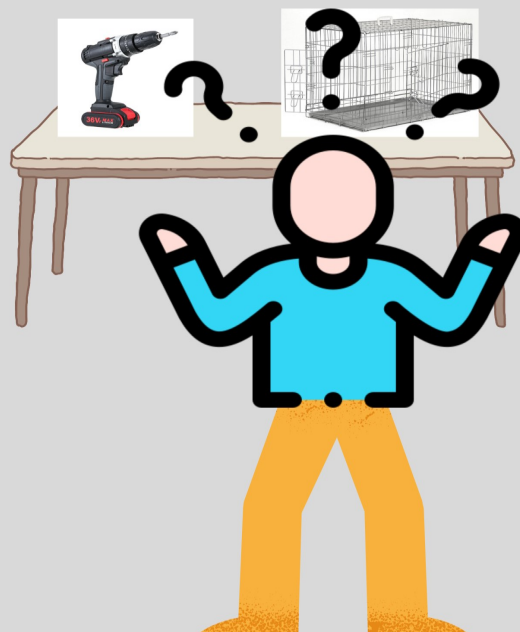
KEELEKEERUD

"Mu poeg on nii viks!"

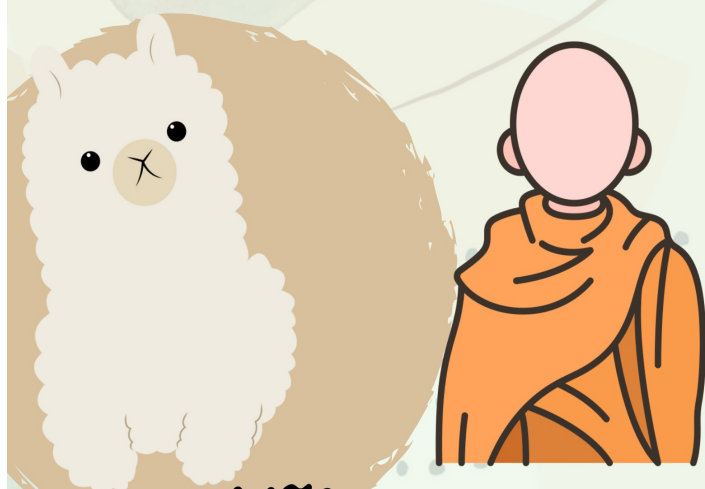


?

Isa: "Ole hea, mine too keldrist mulle puur."

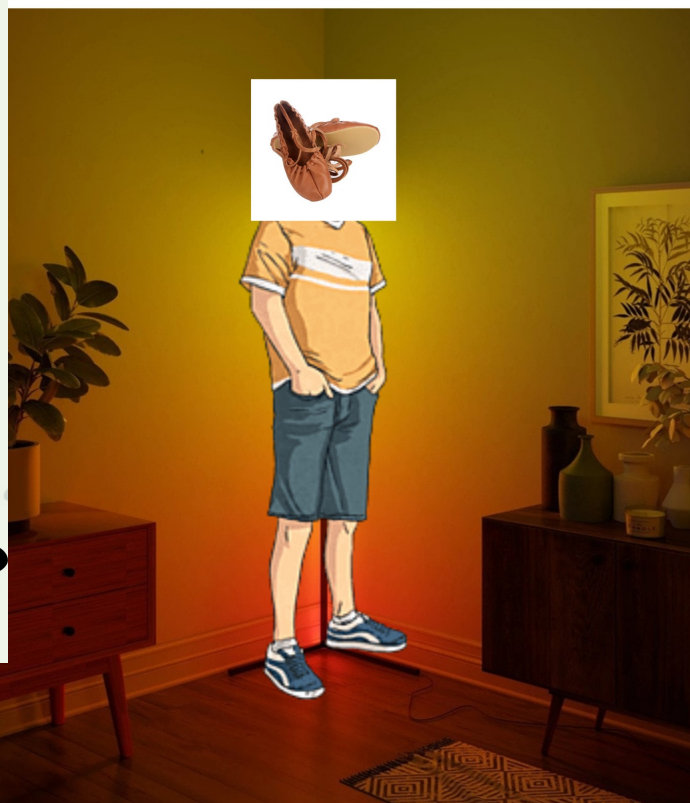


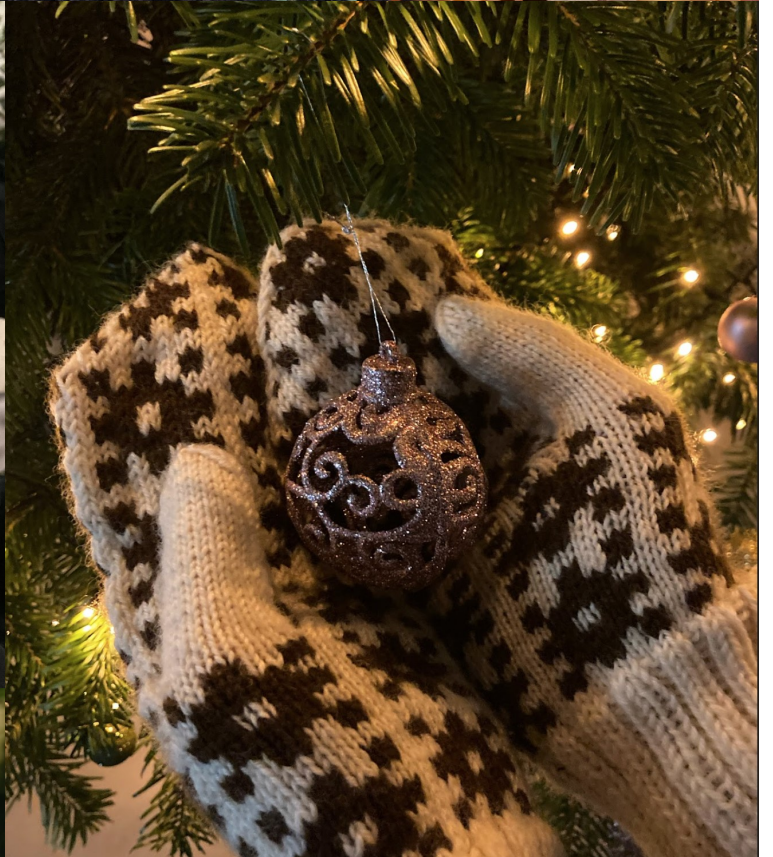
Laamad on mega armsad!



loom Või Tiibeti munk?

SEISAB NAGU
PASTEL
NURGAS







Joonistus: Ingrid Janter
Liisa, Jette, Elizaveta, Keily, Isabel,
Ingrid tegid fotosid enda tehtud
kinnastest 12. kultuuriklassi
projektikursuse raames
Kaanepilt: Eliise Uibo

