

TAMME LEHT

Tartu Tamme
Gümnaasium
aprill 2021





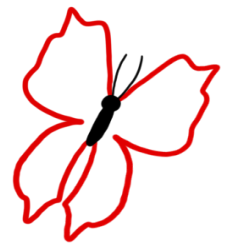
TOIMETAJAD



Ketlin Naarits



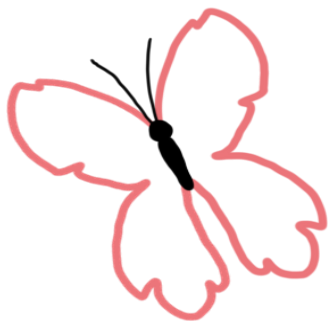
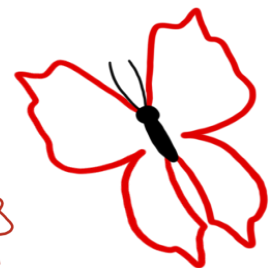
Reili Rebane



Elis-Marlene Kirm



Lisette Oru



Stefi Treier



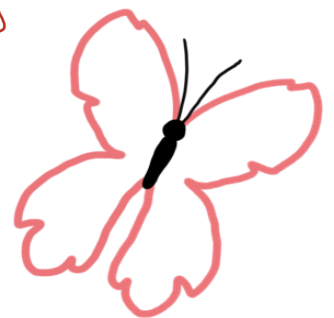
Eva Kiisk



Ingrid Janter



Kirke Ratt



Steffy Prants &
Irene Roots (Urd)



Anel Neumann





JUHTKIRI

Leia rõõmu igast päevast!

Paratamatult on stressirohketel aegadel üsna raske endale väga vajalikku vaba aega leida. Ka meie arva-
me, et see õppeaasta on üks keerulisemaid olnud ning ei ole ka nii-öelda näha veel valgust tunneli lõpus.
Sellegipoolest, et vaimult terve olla, peaksime kõik vahepeal pisut aega maha võtma. Kas või planeerida
mõnel päeval oma aega teisiti, et jääks lisatund oma tegevusteks, sest vastasel juhul muutub iga päev sa-
masuguseks halliks ja mõttetuks rutiinseks padaks.

Leia aega, et minna näiteks jalutama või veeda oma hommikut teisiti, *à la* ärka pisut varem kui tavaliselt,
tee endale kõige meelepärasem hommikusöök, pane oma lemmik-*playlist* käima ja tantsi nii, nagu keegi ei
vaataks sind, ning naudi tavapärasest teistsugust atmosfääri.

Oleme siiski juba lõpusirgele jõudnud – käes on viimane periood. Jõudu ja jaksu kõigile!



Kaanepildi ja teiste looduspiltide autor: Ketlin Naarits



Vaimne tervis, UPT ja distant- sõpe

Irene Roots (Urd), Steffy Prants

Vaimne tervis on vägagi aktuaalne teema, eriti praeguse koroonakriisi ja distantsõppe ajal. Tihti jätame vaimse heaolu unarusse või ei pööra stressile, ärevusele või negatiivsetele emotsioonidele piisavalt tähelepanu. Surume oma tunded alla ja nimetame neid lihtsalt tavaliseks õpilase elu aspektiks. Kool on oluline noorte elus ning on üheks põhiliseks stressi tekitajaks.

Ärevus

Ärevus ja kool on sageli tihedalt seotud. Paljud õpilased kogevad iga päev ärevussümptomeid. Gümnaasiumis on palju aspekte, mis tekitavad ebakindlust õpilastes: kontrolltööd, klassi ees vastamised, jutustamised, eksamid, UPT, kas või sööklas käimine või koridorides kõndimine. Võib ju arvata, et õppimine, kontrolltööd, eksamid ja jutustamised ei tohiks meid ebakindlaks muuta, kui me oleme korralikult asja selgeks õppinud, aga tegelikuses nii ei ole. Kindlasti võtab mingi osa ärevusest maha ka see, kui materjal on läbi töötatud ning selgeks tehtud, aga mõnede õpilaste jaoks on sellest vähe. Näiteks ükskõik kui palju me poleks võõrkeeles jutustamist selgeks proovinud õpida, ikka jookseb klassi ees aju tühjaks.

Tihti on kuulda lauset “Ma tapan ennast ära” enne pingerohket ja ärevust tekitavat momenti. See hetk võib olla enne eksamit või enne abi küsimist õpetajalt, mõlemad situatsioonid loovad õpilases võrdsest ebakindla tunde. Kuigi üldiselt ei mõelda seda päriselt, tuleks ütlust võtta tõsiselt, sest see on väga halb suhtumine nii endasse kui ka kooli. Faktorid, mis soodustavad niisuguseid mõtteid, on ebakindlus õppimises või ebakindlus õpetaja suhtes, näiteks mõne õpetajaga tunne end julgemalt kui teisega.

Ärevus tekib, sest puudub kontroll situatsiooni üle. Ülemõtlemlisel kujutab õpilane ette lõpmatu arvu

negatiivseid stsenaariume... Mis siis, kui ma unustan kõik, mida ma õppinud olen? Mis siis, kui ma õppisin vale teema? Mis siis, kui töös on kõik need asjad, mida ma ei oska?... Need on ketrama jäävad mõtted, millega on paljud õpilased tuttavad. Väike ülesanne, nagu üks töö või jutustus, ei tohiks olla vaimselt nii väsitav. Pandeemia pärast on tunnid läinud üle veebi, jäetakse palju iseseisvaid töid. Nendega kaasnevad kellaajad ja tähtajad, mis ei pruugi olla igal nädal samasugused. Tihti tekib õhutul hirm, et midagi olulist jäi tegemata – või on ebaselge, kas homme toimub veebitund või mitte, sest tunniaegu peab üle vaatama, see ei ole enam nii lihtne, nagu oli tunniplani kontrollimine. Tunne, et äkki midagi unustasin ära – väsitab!

Osa õppeaineid on muutunud võrreldes sellega, millised need koolis olid. Veebitundides soovitakse, et õpilastel oleks kaamerad sees, et õpetaja saaks näha, kas õpilased teevad tunnis kaasa. Õpilaste puhul võib see aga tekitada rohkem ärevust kui koolis tunnis olemine. Kaamera tekitab ebakindlust, sest kõik saavad vaadata, mida ta teeb, kuidas ta teeb või milline välja näeb. Õpilasel puudub kontroll selle üle, kes teda vaatab. Ta ei ole ainult õpetaja jaoks nähtav, vaid ka kaasõpilaste jaoks. Koolitundides ollakse teistele tavaliselt seljaga ja keskendutakse ainult õpetajale. Veebitunnis aga näevad õpilased üksteise nägusid, saavad üksteist jälgida.

Me kõik teame neid kõige tüüpilisemaid ärevuse maandamise nippe: piisav uni, korralik toitumine (kolm korda päevas), füüsiline aktiivsus, puhas keskkond. Kerge on öelda, et lihtsalt maga piisavalt või tee trenni rohkem, aga teostamine ise on palju raskem.

Põhivajaduste saavutamiseks või ärevuse maandamiseks võivad aidata ka järgnevad meetodid:

- ★ unegraafiku koostamine;
- ★ kergemaks uinumiseks tuleks hoiduda ekraanidest vähemalt 30 minutit enne magama jäämist ja mitte tarbida peale lõunat kofeiini;
- ★ magamamineku rituaal: kirjuta, loe, kuula muusikat. Harjuta keha ära mingisuguse kindla tegevusega, millele järgneb uinumine;
- ★ kui tunned suurt ärevust, võib aidata füüsiline aktiivsus. Lihtsamad ja kiiremad harjutused, mida kohe teha ärevuse



- ★ proovi leida päevas üks tegevus, mida tehes viibid täielikult hetkes. Tunnetad oma meeltega hetkes tunnetavaid asju ning proovid tähelepanu hoida ainult antud tegevuses/hetkes;
- ★ proovi progressiivset lihaselõdvestust: istu rahulikult ja koonda tähelepanu hingamisele. Alusta lihaste pingutamist 15 sekundiks ja seejärel lõdvesta lihas. Alustada võib kätest ja käsivartest ning liikuda õlgade, lõua, näo, nina, kõhu ja lõpetuseks jalalihaste juurde. Selline harjutus peaks leevendama pinget kehas;
- ★ mõtete kõrvale viimiseks ja hetkesse naasmiseks võib kasutada meetodit 5-4-3-2-1: nimeta 5 asja, mida näed, 4 asja, mida saad puutuda, 3 asja, mida praeguses asukohas kuuled, 2 asja, mida haistad ja 1 asi, mida saad maitsta;
- ★ värvihingamine sobib, kui on vaja keskenduda millelegi muule: vali kaks värvi, üks värv, mida seostad ärevusega (nt kollane) ja teine, mida seostad lõõgastumisega (nt sinine). Hinga sisse ja kujuta ette, et sinine värv täidab kopsud ja kõik muud kohad, mis on pinges. Kujuta ette, kuidas värv keha rahunemiseks üle ujutab. Hinga välja, kujutades kollast värvi väljahingamisel. Korda harjutust.

(Täpsemalt kirjas Regine Galanti raamatus “Kuidas ärevusega toime tulla – abiks noortele”)

UPT stress

Gümnaasiumis ootab 11. klassis kõiki ees hirmu tekitav UPT. Juba 10. klassis tõstetakse see tihti teemaks ja paljud õpilased proovivad välja mõelda, millest oma UPT-d teha. Stigma, mis UPT ümber on, kasvab ajaga aina suuremaks, mida lähemale 11. klass jõuab. Õpilastöö tegemine tekitab palju stressi, kuna see on terve kooliaasta pikkune protsess, siis see võib muutuda päris kurnavaks muu õppetöö kõrvalt.

Õige teema ja juhendaja valik on kõhklust tekitav, mõeldakse, mis saab siis, kui järsku ei meeldi kooliaasta alguses tehtud valikud, kuidas leida motivatsiooni selle lõpetamiseks. Mida lähemale jõuavad tähtajad, seda suurem on süütunne, kui pole alustatud õpilastöö tegemist. Tähtaegade vahele tekivad tihti pikad pausid, kuni uus tähtaeg on lähedal ja töö jätkamist pole enam võimalik edasi

lükata. Kuigi vahel tekivad pikad pausid, on stress ikkagi seal ja kogu aeg on peas mõte, et oma vabal ajal peaks tegelema ainult UPT-ga. Tihti ütlevad õpetajad ja vanemad, et peab lihtsalt ajagraafikus püsima ja kogu aeg natukene tegema, aga reaalsuses ei ole see nii kerge. Kõik õpilased peavad tegema UPT raames endale ajagraafiku. Miks mitte seda siis järgida? Üheks põhjuseks võib muidugi olla laiskus, mis on õpetajate või vanemate esimeseks mõtteks, kui UPT on unarusse jäänud. Tihti peal aga on edasilükkamise põhjuseks see, et ei osata kuskilt alustada või on liiga suur ärevus ja hirm valesti teha.

Kindlasti ei ole võimalik täiesti vabaneda UPT stressist, aga seda saab maandada järgnevate tegevustega (10. klasside õpilased, pange tähele!):

- ★ suvi on hea aeg erinevate teemade kohta uurimiseks;
- ★ seada enda jaoks eraldi väiksemad tähtajad, näiteks lisada endale mõnele koolipäevale juurde “tund”, kus tegeled UPT-ga iga nädal;
- ★ tutvuda põhjalikult 11. klassi alguses UPT hindamismaatriksiga;
- ★ leida enda kõrvale keegi, kes saaks aidata sõnastamise jm sarnasega;
- ★ jälgi kuupäevi, kuna peab midagi esitama, et hiljem ei üllatuks, kui aeg on käes;
- ★ enda rahustamiseks ja stressi maandamiseks tekita endale hetk, kus teadlikult teed meeldivat tegevust ning lubad endal seda nautida, võta aeg korraks maha: kuula muusikat, mine jalutama, vaata oma lemmikfilmi või -sarja, loe, maali, joonista, tee sporti jms. Võta aega puhkamiseks;
- ★ jälgi oma emotsioone. Tunnetad, kuidas erinevad mõtted ja tunded mõjutavad sind vaimselt ja füüsiliselt. Ära proovi neid muuta, lihtsalt lase neil olla ja teadvusta endale, mida tunned;
- ★ kõhuhingamine võib leevendada stressi või viha (nt UPT vastu): lama selili või leia mugav istumiskoht. Aseta üks käsi rinnale ja teine kõhule. Hinga aeglaselt nina kaudu sisse ja kujuta ette, et su kõht täitub õhuga nagu õhupall. Hinga aeglaselt suu kaudu välja, kujuta ette, et õhupall tühjeneb ja tunnetad, kuidas kõht sisse langeb. Korda harjutust.



Distantsõpe: kehaline kasvatus

Ülemaailmne pandeemia on sundinud mitmeid õppeaineid distantsile – üks neist on kehalise kasvatus. Varasemalt toimusid kehalise kasvatus tunnid õues, jõusaalis või võimlas. Praeguseks ajaks on õpilased läbi proovinud mitmeid erinevaid viise, kuidas kodus läbi viia kehalist kasvatust. Meil on olnud erinevate treeningvideote järgimine, iseseisev liikumine, liikumispäevikud jm.

11. meditsiiniklassi tüdrukutel lisandus liikumispäeviku üheks variandiks ka toitumispäevik, mis kaasnes siis, kui valiti teha mitte vastupidavust, vaid üldist jõutreeningut. See tekitas õpilaste ja ka osa lapsevanemate seas muret ja ärrituvust. Toitumispäevik tundus paljude jaoks problemaatiline. Kaloraaži jälgimine võib väga kiiresti minna obsessiivseks, eriti teismeliste tüdrukute seas. Osa õpilaste jaoks tundus, et see ülesanne õhutab söömishäirete mõtteviise. Hea oli see, kui probleem jõudis õpetajateni, siis nad mõistsid õpilasi ning kohendasid ülesandeid. Samuti võeti teiste klasside liikumispäevikust toitumispäeviku variant ära ning mõeldi selle asemele teised ülesanded.

Üks kaugõppe viisidest oli ka äpp nimega Yuumuuv. Yuumuuvi *challenge*-id tekitasid mõnele noorele suurt hasarti olla tabelis esimene. Yuumuuvis olid perioodiliselt erinevad võistlused ja eesmärgid. Pidime iga päev kõndima 12 000 sammu, et täita kuu eesmärk või saada nii-öelda ak-

tiivsusminuteid, mida äpp arvutas mingisuguse valemi järgi. Oli neid, kellele tekitasid need võistlused ja päevanormid süütunnet, kui ei saavutatud nõutud norme. Ühelt poolt olid sellised ülesanded väga motiveerivad, teisalt keskenduti liialt edetabelile ja ületati enda limiite eesmärkide nimel. Yuumuuvi puhul häiris mitmeid õpilasi see, et hinnati teatud eesmärke hindeliselt, mitte ainult arvestuslikult. Samuti tundus 12 000 sammu päevas liiga palju kooli ja muude tegevuste kõrvalt. Yuumuuvi äpp jooksis tihti ka kokku või ei *sync*-inud tehtud samme või aktiivsust. See oli üheks põhjuseks, miks osa sai hindeid, millega nad rahul ei olnud.

Selleks, et kehalise kasvatus ülesanded ei tekitaks stressi, tuleb meenutada endale, et iga päev ei pea andma endast 100% ja on mõistlik võtta mõned päevad rahulikumalt. Tuleb alati kuulata oma keha ja hoiduda trennist, kui on halb enesetunne. Kui 10 000-12 000 sammu päevas tundub raske, siis võib alati ainult osa sellest läbida või siis mitmel korral päevas jalutada, et sammude arv kokku saada. Liikumine on aga oluline!

Analüüsi oma mõtteid – miks on tekkinud süütunne, kus kohast su mõtted tulevad. Millised on faktid? Mõtle olukord endale nüüd läbi ilma emotsioonideta. Teadvusta, et saad võtta ülesandeid rahulikumalt. Saad rääkida teistega!

vaimne tervis > kool

Autor: Irene Roots (Urd)



TAKE CARE OF
YOUR BRAIN



LUBA ENDALE
TOREDAID HETKI

Tantsimine 101: kuidas ja miks



Stefi Treier & Eva Kiisk

Tants ja samuti igasugune füüsiline tegevus peaks olema tegelikult pea sama oluline kui näiteks matemaatikatunnid koolis.

Paljud arvavad, et sügavam arusaam tantsimisest annab inimestele parema nägemuse sellest, miks see meile niivõrd kasulik saab olla. Tantsimine toob rõõmu ja stabiilsust koolipingete kõrvale, mis omakorda aitavad neid ka pisut langetada. Just seetõttu võib väita, et tantsimine on pea sama oluline kui matemaatika oskamine. Alati ei pea tantsimisest rääkima kui kõrgtasemel tehtavast spordialast, vaid selle all mõeldakse ka niisama oma toas tantsimist – just sellist, millel ei ole mingeid piire ega reegleid, mida peaks järgima. Tantsimine on üks vabamaid füüsilisi tegevusi. Sellega saavad tegeleda põhimõtteliselt kõik, kellel liigesed seda vähegi lubavad.

Paar põhjust, miks tants on kasulik:

1. Tantsimine on eneseväljendamise viis

Tantsimine on kunst, mis toetub emotsioonidel. Näiteks hiphopi ja ka muude stiilide tantsijate iga liigutus haarab publiku tähelepanu ja just see paneb rahvast tantsijatele kaasa elama. Emotsioone on ilmtingimata neil hetkedel palju.

2. Kogukonna tunne

Kõik inimesed saavad tantsides kokku tulla ja olla ühendatud tänu ühisele huvile tantsu vastu. See on suurepärane viis koos aega veeta positiivses ja hingekosutavas keskkonnas. Koos moodustavad tantsijad vaba koosluse, kus kõik on rõõmsameelised ja inspireeritud teineteisest.

3. Tantsimine on hea trenn

Tantsimine on väga hea viis, kuidas end füüsiliselt proovile panna. See ergastab meid, tõstab pulssi, treenib ja venitab lihaseid ning annab sama tunde, nagu oleks jooksnud või rattaga sõitnud. Seega väide, et tantsimine pole mingisugune õige ega

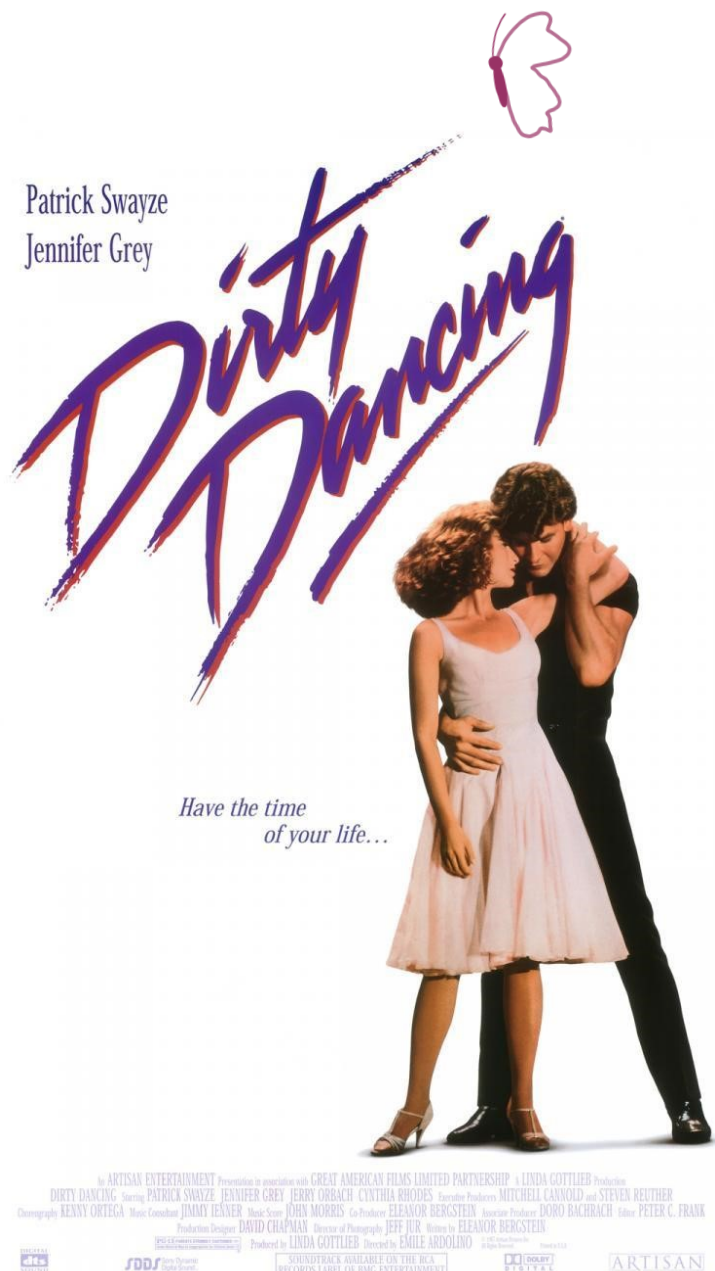
“päris” trenn, on vale.

Tantsufilmid:

“Dirty Dancing” e “Räpane tants” (1987)

See on üks klassikaline romantiline draama, mida võiks kindlasti iga tantsuhuviline oma elus vähemalt korra vaadata. “Dirty Dancing” on 1987. aasta armastust tulvil tantsufilm, mis räägib tütarlastest, kes suvepuhkusel armub laagri tantsuõpetajasse. Filmis leidub palju tantsimist ning imelist koreograafiat. Selles filmis on kuulda ka väga tuntud laulu “I’ve had the time of my life”.

Peaosatäitjad: Patrick Swayze (filmis Johnny Castle, tantsuõpetaja) & Jennifer Grey (filmis Frances “Baby” Houseman).





"Work It" (2020)

Antud film on eelmisest palju uuem ja välja tulnud eelmisel aastal. Sobib rohkem neile, kellele ei meeldi vanemad filmid. Netflixi film räägib tükirukust, kelle ülikooli sissesaamine sõltub tema tantsimise oskustest. Filmis on palju noortele hästi tuntud näitlejaid, mis ongi taganud selle populaarsuse.

Peaosatäitjad: Sabrina Carpenter (filmis Quinn Ackerman), Jordan Fisher (filmis Jake Taylor) & Liza Koshy (filmis Jasmine Hale).



"Feel the beat" (2020)

NETFLIX

Ka see film tuli eelmisel aastal välja ning sobib pigem neile, kes eelistavad uuemaid filme. Film räägib noorest naisest, kes pärast Broadwayl läbikukkumist on sunnitud minema tagasi oma kodulinna. Seal peab ta aitama laste tantsugruppi ette valmistada suureks võistluseks. Film on kättesaadav Netflixis.

Peaosatäitjad: Sofia Carson (filmis April Dibrina), Wolfgang Novogratz (filmis Nick)

Kuidas on tants eestlastele oluline?

Läbi aegade on tants eestlaste tundeid ja olemust ühendanud ning sellest on saanud väga oluline osa meie kultuurist.

Teadaolevalt tantsisid eestlased juba 13. sajandil, need tantsud olid tihti seotud mere, looduse ja loomadega. Aja edasi minnes on eesti tantsukultuuri mõjutanud ka teiste rahvaste traditsioonid ning meie tants on muutunud palju tähendusrikkamaks. Kuna muistsed eestlased olid enamasti talupojad, siis ei olnud neil igapäevase raske põllutöö kõrvalt aega, et end tantsuliselt väljendada, näiteks laulda sai aga kas või töö ajal. Seetõttu jäi tants alguses veidi laulu varju. Kuigi iga päev tantsida ei saadud, olid eestlased kõvad peopidajad ning pidudel, jaanipäevadel, pulmadel või muudel üritustel oli tantsimine pere ja sõpradega heaks puhkuseks pidevast tööst.

Tänapäeval on tants kui ühiskondlik ja kultuuriline väärtus muutunud eestlastele veelgi olulisemaks. Nüüd meil on rahvatantsu tähistamise jaoks olemas eraldi üldtantsupidu, mida me eestlased peame iga 5 aasta tagant. Rahvatants toob kokku tuhandeid inimesi igast vanuserühmast ja mitmest Eesti vallast ning annab meile kui eestlastele võimaluse üksteisega sobituda ja oma kultuurist rohkem teada saada lõbusalt tantsides.



Rahvatants... Rahvaste tants? Tantsurahvas? Natukene juttu meie koolis tegutsevatest rahva-tantsijatest

Reili Rebane

Tavaliselt toimuvad rahvatantsutunnid meil kooli aulas, kuid olukorrast tingituna oleme otsustanud tunde läbi viia veebi teel oma kodudes, kus üritame õppida erinevaid samme, tantsukombinatsioone ning oleme vahelduseks õppinud ka natukene klassikalist tantsu. Ka nendesse tundidesse võtame alati kaasa hea tuju (ja tundidest tulles).

**Intervjuu meie kooli rahvatantsuringi õpetaja
Katrín Roodlaga**

Kuidas ja millest tekkis Teil huvi rahvatantsu vastu ning kaua olete sellega üldse tegeleenud?

Ma olen pärit väikesest alevikust. Kui ma olin 4-aastane, tulid meie kultuurimajja tööle kaks noort inimest, kes lisaks muudele huviringidele kutsusid kokku ka aleviku mudilased. Igale lapsele saadeti koju ümbriku sees postkaardi peal kutse tulla laulma ja tantsima. Selles mudilasringis rahvatantsuga alustasingi. Koolis tantsisin samuti rahvatantsurühmas, eriti meeldejääv oli 5. klassis Tallinnas tantsupeol käimine. Keskkooli ajal tantsisin nii kooli segarühmas kui ka kultuurimaja noorterühmas ja naisrühmas. Lisaks juhendasin ise kultuurimajas lasterühma. Ülikooli ajal läksin tantsima Tartu Ülikooli Rahvakunstiansamblisse, selle vilistlasrühmas tantsin praegugi. Seega tegelen rahvatantsuga juba 42 aastat.

Millised emotsioonid või tunded tekivad rahvatantsuga tegeledes?

Minu jaoks on rahvatants midagi nii loomulikku, et ma ei oska oma elu ilma selleta ette kujutada. Minu jaoks on tantsutrenn selline aeg, kui unustan kogu muu elu, mured, tegemata tööd jm. Sel hetkel on olulised ainult tantsusammud, muusika,

tantsukaaslased. Füüsiline koormus lõõgastab pinged, tantsukaaslased toovad naeratuse suule. Lihtsalt väga hea on olla! Ja naerda saab kogu aeg! Praegusel ajal, kui trenni koos teha ei saa, tunnen sellest väga suurt puudust. Eriti veel sellepärast, et ma olen kõigi nende aastakümnete jooksul puudunud väga üksikutest trennidest. Oma trenniõhtutele ei plaani ma kunagi mingeid muid tegevusi, see on minu aeg.

Millised on Teie meelest inimesed, kes rahvatantsuga tegelevad? Kas neil on näiteks mingisuguseid ühiseid jooni vms?

Rahvatants õpetab tantsijatele peale tantsusammude ja muusika järgi liikumise veel palju eluks olulist: kohusetunnet ja teistega arvestamist, tolerantsust ja lojaalsust, oma juurte ja pärimuse hindamist. Minu jaoks ongi rahvatantsijad selliste omadustega inimesed. Oma tantsukaaslasi pean inimesteks, kelle peale võin alati kindel olla, alt ära hüppamist ma nende puhul ei karda. Rahvatantsija on inimene, kes ei virise, kes elab üle ka kesised tingimused, kes suudab nutikalt lahendada ebamugavad probleemid ja tunneb tantsimisest rõõmu.

Tore on see, et ka teiste rühmade tantsijatega seob meid mingi kokkukuuluvustunne. Tantsupidudel saab kohtuda paljude vanade tuttavatega teistest rühmadest, kõiki ei pruugi nimepidi teadagi, aga tervitatakse, emmatakse, tehakse nalja. Ühel tantsupeol sattusin kõrvuti tantsima ühe naisega, kelles tundsin ära oma kodupoe lihaleti müüja. Saime temaga jutu peale, sest ka mina tulin talle poest tuttav ette. Edaspidi jätkus meil poes juttu alati, peamiselt muidugi tantsimisest.

Rahvatantsurühmast võib leida sõpru kogu eluks, samuti elukaaslase. Trennis on väga hea jälgida oma tantsukaaslasi: kes kuidas raskustele reageerib, kes lööb käega ja annab alla, kes on töökas ja visa, kes saab raskustest üle huumoriga, kes vihas- tab, kes toetab partnerit jne. Trennis, esinemise ajal, tantsupidudel võib oma kaaslasi näha väga erinevates olukordades, need ei ole alati klantspildilikult muretud ja ilusad: on väsimust, higi, ville päka all, päikesepistet või vihmas põlvini mudas sumpamist, tüütut tundidepikkust kükitamist jms. Sellised koos läbi elatud olukorrad tekitavad lähedustunde ja usalduse. Minu ülikooliaegsest rühmast, kus oli 9 tantsupaari, tekkis 7 elupaari, neist



koos sünnipäevi, võtame vastu uut aastat, käime reisimas. Nii juba üle kahekümne aasta.

Mida annab rahvatants juurde meie kultuurile? Kas sellega võiks inimesed rohkem tegeleda?

Rahvatants on meie kultuuri osa. Kes siis veel, kui mitte meie, eestlased, peaks seda traditsiooni hoidma? Meie esivanemate tantsud ja muusika, nüüd juba kaasaegsemas vormis, on ju meie laulda ja tantsida. Meie rahvas on väike ja sageli kipume vaimustuma võõrastest keeltest ja traditsioonidest, sest nende kandjaid on maailmas lihtsalt nii palju rohkem. Meie oma kultuur on aga unikaalne ja ainult meie oma. Minu meelest on rahvatants Eestis siiski väga populaarne: meil on palju rühmi ja neis tantsitakse rõõmuga. Tantsupidudelegi ei pääse kaugeltki kõik rühmad.

Huvitavad ja meeldejäävad kogemused ning naljakad olukorrad

Rahvatants on viinud mind paljudele reisidele selistesse kohtadesse, kuhu ma poleks muidu ilmselt kunagi sattunud, näiteks Norra pisikestele kalju- saartele, Moldovas, Serbiasse, Rumeenia ungari- laste aladele, Marimaale jm.

Folkloorifestivalil Saksamaal algas peakontsert festivalil osalevate riikide sissemarsiga. Iga riik kutsuti suurde esinemiselki oma maa hümniga saatel. Meie hümniga järgi oli ikka väga veider marssida, see tundus kuidagi võõras ja vale. Samal kontserdil pääsesime lavale alles pärast keskööd, kõik olid juba väga väsinud. Viimaseks looks oli meil tore seade kaerajaanist. Küllap väsimuse tõttu ununes muusikutel ära, mitu korda pidid nad lugu mängima, ja nad lõpetasid pilliloo üksmeelselt poole tantsu pealt. Mäletan seda sekundi murdosa, kui vaatasime tantsukaaslastega teineteisele otsa – mis me siis nüüd teeme? – ja tantsisime muusikata edasi. Publik oli aga väga tore, nad plaksutasid juba loo algusest peale kaasa ja jätkasid meie tantsu lõpuni. Meie jaoks oli tegemist küll nassu läinud looga, aga tegelikult võis publikule jääda mulje, et nii pidigi olema.

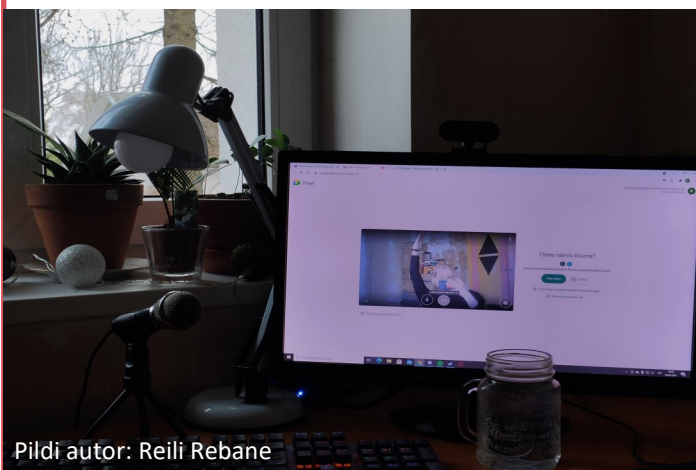
Üks tähtsamaid esinemisi oli minu jaoks Tartu Ülikooli 375. aastapäeva kontsert “Kuningas Gustavi gala” 2007. aastal. Selle kontserdi lavastuses esinesid kõik ülikooli kollektiivid, ühisproovid Vane- muise kontserdisaali laval toimusid nädala jagu hilisõhtuti ja venisid sageli öösse. Kõik liikumised



Pildi autor: Hanna Hõrak

olid väga täpselt selgeks lihvitud ja kontsert õnnestus hästi. Lisaks saalitäiele ülikoolirahvale istusid esireas Eesti riigijuhid ja Rootsi kuninganna Silvia.

Ükskord käisime esinemas Tallinnas tantsuansambel Kuljuse juubelikontserdil. Kontsert toimus draamateatri lavalt. Pärast meie esinemist oli lõpukummarduseni natuke aega ja meie rühma poisid läksid teatrimaja peale ringi jalutama. Kontsert sai läbi ja kõik esinejad kutsuti lavale. Meie poisid ei olnud aga kuskil. Pidime ilma poisteta lavale mine- ma. Pärast tuli välja, et poisid olid leidnud teatri- maja sauna. Näitleja Aleksander Eelmaa oli istunud lavalt ja poisid ka sauna kutsunud. Nii et sel ajal kui tüdrukud olid lavalt, nautisid poisid saunamõnuseid.



Pildi autor: Reili Rebane



Kommentaare neiduderühma rahvatantsjatelt

Millest tuli otsus hakata käima rahvatantsus? Mis ajast tegelete sellega?

Helen Lang (11LO): Olin enne tegelenud rühmvõimlemisega ja tahtsin gümnaasiumis midagi uut proovida ja tantsupeole minna. Tegelen rahvatantsuga 10. klassist saadik ehk siis läheb teine aasta.

Margitta Pärn (10ME): Otsus rahvatantsus käima hakata tuli sellest, et vaatasin, mida valikkursuste all teha saab ja rahvatants tundus minu jaoks palju huvitavam kui lihtsalt tunnis istumine. Lisaks tahtsin trennile ka muud füüsilist koormust saada. Tegelen sellega 10. klassist ehk see on minu jaoks esimene aasta.

Triinu Adov (10KU): Olen tegelenud varem iluvõimlemisega, kuid ma lõpetasin selle umbes 4 aastat tagasi ja soovisin gümnaasiumisse tulles tantsimist proovida. Minul läheb rahvatantsuga esimene aasta.

Marielle Suur (12ME): Ma tahtsin gümnaasiumis tegeleda millegi muuga kui ainult koolis käimisega ja mul ei olnud kooli kõrvalt teisi hobisid. Ma ei tahtnud ka tavalisse tantsutrenni minna, seega rahvatants tundus olevat ideaalne valik. Enne gümnaasiumit tantsisin ma rahvatantsu lasteaias, aga ma ei mäleta sellest eriti midagi. Siin olen ma tantsinud kümnendast klassist ehk peaaegu kolm aastat.

Anna-Grete Kärblane (11LO): Tantsisin 6 aastat võistlustantsu ja kuna mu sõbranna käib rahvatantsus, siis mõtlesin ka proovida. Proovisin 10. klassi alguses segarühma saada, aga kuna ei õnnestunud, siis andsin sellel hetkel alla. 11. klassi alguses proovisin neiduderühma ja jäin sinna. See-ga tantsin praegu esimest aastat.

Reili Rebane (11LO): Kui gümnaasiumisse tulin, siis oli mul kindel plaan ära proovida rahvatants ning olen selle otsuse üle ülimalt õnnelik. Mina olen sellega tegelenud siis praeguseks peaaegu 2 aastat ja arvan, et tegelen sellega ka vast peale gümnaasiumit edasi.

Mis selle juures võluvad on teie meelest?

Helen Lang: Rahvatants tekitab ühtsustunde ja on ka hea trenn! Hea on tantsuliselt traditsioone hoida.

Margitta Pärn: Minu meelest on iga rahvuse rahvatantsus erinevad ning omapärased elemendid.

Minu jaoks on sellised elemendid/sammud palju rohkem paeluvad kui uuemate tantsustilide liigitused, mida näeme iga päev rohkem. Rahvatantsu on ka ajaga edasi antud ja on seetõttu mulle tähendusrikkam.

Triinu Adov: See on ilus, aitab hoida head rühti ja on väga lõbus.

Marielle Suur: Mulle meeldib see, kui mingi keeruline sammukombinatsioon jääb lõpuks meelde ja ma saan aru, kuidas see käib. Samuti see, kui muusika algab ja ma tean kogu tantsu, siis ei ole väga vaja mõelda sammude peale, vaid need tulevad iseenesest ja tundub, et kogu tants saab palju kiiremini läbi kui trennides.

Anna-Grete Kärblane: Tantsimine ise on väga tore ja sellel on veel kultuuriline väärtus.

Reili Rebane: Arvan, et rahvatantsu juures on mind ära võlunud see tantsimine ning seltskond, sest kõik on alati rõõmsameelsed, olenemata sellest, et seljataga on olnud pikk koolipäev. Eriti meeldiv on tantsimise juures see, kui oled mõnda tantsu õppinud juba pikemat aega ja oled selle saanud nii selgeks, et ei pea otseselt järgmistele sammudele mõtlema, vaid need tulevad iseenesest.



Pildi autor: Reili Rebane



Mida kasulikku või huvitavat on rahvatants sulle pakkunud?

Helen Lang: Uusi tutvusi ja trenni.

Margitta Pärn: Olen loomulikult õppinud veidi enda jaoks uut ja huvitavat tantsustiili, olen kohtunud uute inimestega ja vahel on rahvatants ka hea viis õppimisest puhkust saada.

Triinu Adov: See on tutvustanud mulle erinevaid tantsuliike, stiile ja huvitavaid samme.

Marielle Suur: Rahvatants on hea koht, kus teiste klasside õpilastega tutvuda ja suhelda. Minu kõige lemmikum osa oli minna tantsupeole 2019. aastal ja see andis mulle kindlasti hea elukogemuse ja palju häid mälestusi.

Anna-Grete Kärblane: Saan tantsimist jätkata ja trenni teha huvitaval moel. Veel tekitab see ühtekuuluvustunde.

Reili Rebane: Loomulikult on see mulle andnud tutvusi teistest klassidest ning rõõmu tantsimisest. Samuti oli suureks kogemuseks eelmise aasta kooli 75/100 juubelil esinemine Vanemuise laval.

Kas ja miks seda teistelegi soovitada võiks?

Helen Lang: Kõigile, kes ennast veidi proovile tahavad panna ja oma tantsuoskusi arendada.

Margitta Pärn: Võiks küll soovitada, sest üleüldiselt on tantsimine lõbusam viis trenni teha. Lisaks on paljudele suureks motivaatoriks rahvatantsus tantsupeole saamine ja ka mõnel üritusel esinemine.

Triinu Adov: Kindlasti, kuna saab kohtuda toredate inimestega ja tantsida on lihtsalt väga tore ja lahe.

Marielle Suur: Seda võiks teistele soovitada, sest see on hea viis, kuidas ennast liigutada. Pealegi

aitab rahvatants mul tunda ennast osana Eesti kultuurist.

Anna-Grete Kärblane: Ikka on hea seda teistele soovitada, sest see aitab hoida traditsioone elus, on hea trenn ja tants on huvitav

Reili Rebane: Mina soovitsin rahvatantsu kindlasti ka teistele, sest rahvatantsu on lõbusam tantsida koos suurema seltskonnaga. See on ka hea viis, kuidas muudest mõtetest korrakski vabaneda ning keskenduda ainult sellele hetkele, kus sa viibid.

Mida võiks anda see juurde meie kultuurile?

Helen Lang: Rahvatants hoiab rahva ühtsust.

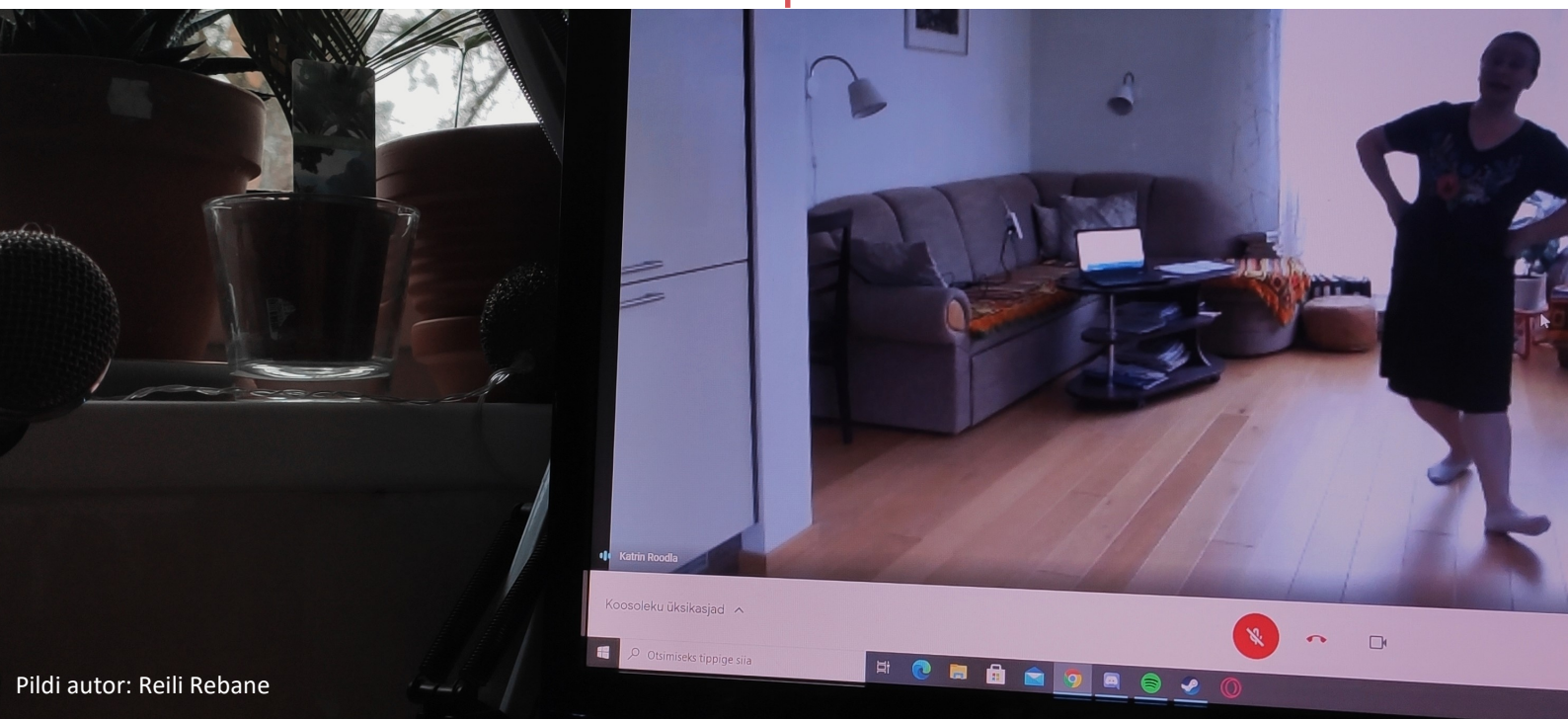
Margitta Pärn: Iga rahva kultuuril on palju eri osi, millest kahjuks küll kõik ei säili ja kaovad ajaga ära. Rahvatants on aga selline osa kultuurist, mis võiks jääda püsima, sest tantsuga tegelevad inimesed tavaliselt hea meelega. Rahvatants on ka inimeste ühendaja, koos minnakse tantsupeole.

Triinu Adov: Tantsupidusid ja näeb ilusaid rahvareid.

Marielle Suur: Kui noored käivad rahvatantsu tantsimas ja see meeldib neile, siis see arendab edasi meie kultuuri. See on põhjus, miks meil on siamaani laulu- ja tantsupeod ning miks rahvakultuur on osa meie tavaelust.

Anna-Grete Kärblane: Ma arvan, et see annab meile midagi erilist, mis ühendab ja eristab ning see on arvatavasti müstiline miski, mis jääb pikema ajaks püsima.

Reili Rebane: Rahvatants aitab hoida meie kultuuri ning traditsioone nagu suured tantsupeod. Samuti aitab see ühendada inimesi ning sellega säilib ka rahvariiete tähtsus ja nende kandmine.





Ballett ja kaasaegne tants

Ingrid Janter

20. sajandi alguses kujunes traditsioonilisest balletist välja uus tantsustiil – kaasaegne tants ehk *contemporary*. Erinevalt balletist on kaasaegses tantsus peale jalgade töö olulisel kohal kerelihaste liigutused, näiteks kontraktsioon. Balletis on samuti oluline kergus ja õhulisus, kaasaegses tantsus aga kasutatakse muuhulgas põrandatehnikat, mis klassikalises balletis ei tuleks kõne alla. Tantsustiilide tutvustamiseks ja võrdluseks intervjuueerin meie kooli õpilasi: 10KU klassi õpilast Jette Pruulmanni ning 12ME klassi õpilast Veronika Schmidt.

Jette, miks otsustasid just balletiga tegelema hakata?

Olen tantsimist armastanud juba päris pisikesest peale. Ükskord viis vanaema mind teatrisse “Pähklipurejat” vaatama ja sellest hetkest alates olin ma kindel, et tahan osata samamoodi tantsida nagu nemad seal laval. Varvaskingad olid ka muudugi suur unistus, nagu on igal väiksel tüdrukul. :)

Mis on Sinu suurimad saavutused tantsu valdkonnas?

Olen saanud konkurssidel häid kohti, näiteks 13-aastasena käisin Peterburis, kus võitsime duetiga 1. koha ja 15-aastasena võitsin Narvas toimunud konkursil “Balti pääsukesed” *grand prix*. Aga kõige suuremaks saavutuseks on minu arvates see, et mulle usaldati nimiosa uues lasteballetis “Tilda ja tolmuangel”.

Millised eelarvamused baleriinide kohta pole Sinu arvates tõesed?

Eks kõik ikka arvavad, et baleriinid peavad pidama mõnda karmi dieeti ja väga vähe sööma, et peenikesed välja näha. Tegelikult on see täiesti vale, sest tantsimine nõuab kohutavalt palju jõudu ja kui me väga vähe sööks, siis ei jõuaks me pooltki nii palju tantsida kui vaja. Baleriin peab lihtsalt toetuma tervislikult, et ta püsiks alati terve ja tugev. Šokolaad ja koogikesed ei ole keelatud kraam, aga nendega tuleb piiri pidada.

Mõni tore fakt balleti kohta?

Ma sain hiljuti teada, et ballett ei pärine mitte

Prantsusmaalt, vaid hoopis Itaaliast!

Millised mõtted keerlevad Sul isolatsioonis, kui teatris käia ei saa?

Pigem ikka kurvad mõtted, sest mitmed toredad etendused jäid ära ja igatsus teatri järele on väga suur. Ka trenni tegemine kodus on keeruline, sest korraliku balletitrenni tegemiseks puudub käsipuu ja õige põrand. Lisaks valitseb kodus ruumipuudus, sest olen juba mitmed korrad oma jala mõne tooli või kapi vastu ära löönud. Eks see on keeruline, aga mõnda aega peab niimoodi hakkama saama ja kui kõik hästi läheb, saan juba maikuust uuesti teatrisse.

Kas igatsed lava? Mida igatsed lava juures?

Jah, lava igatsen kindlasti! Laval tantsimine, projektore valgus, muusika ja ülihahedate inimestega koos näitlemine on see, mida lava juures alati igatsen. Kõige rohkem igatsen kindlasti ka seda, kui etenduse või tantsu lõppedes sai lavalt saali vaa-

Pilt: erakogu





Veronika, mis meeldis Sulle kõige rohkem Tuuli Ranna muusikavideos osalemise juures?

Tuuli Ranna muusikavideos osalemine oli minu jaoks väga erakordne kogemus, kuna see oli esimene kord, kui niiviisi tantsimist filmiti. Olin väga närvis nii kaamera ees olemise kui ka koreograafia pärast, sest see oli minu jaoks natuke võõras tantsustilis.

Mulle meeldis see toetav õhkkond ja *vibe*, mis valitses video võtteplatsil. Kõik toetasid üksteist ning hoidsid teineteise meeleolu üleval. Ja loomulikult see video, mis valmis, tuli suurepärase. Olen väga tänulik, et Tuuli Rand ja Tähtvere Tantsukeskus andsid nii vinge võimaluse ennast proovile panna.

Kuidas on tantsukogemused mõjutanud Sinu elu?

Ma pole just eriti kõige loomingulisem inimene, kuid tantsukunst ühendab mind natukenegi sellega. Ma arvan, et tantsimine on nii palju enam kui tehnika, paindumine, liigutuste sooritamine... See on ka eneseväljendus- ja väljaelamisvahend, muusika ja oma keha tunnetamine.

Tegelesin balletiga kümme aastat ja nüüd olen tegelenud umbes viis kuud *contemporary*-tantsustiliga. Ballett on mõjutanud mu elu ja õpetanud distsipliini, ajaplaneerimist, teiste austamist,

väikeste hetkede hindamist ja nii-nii palju veel.

Kuidas jõudsid kaasaegse tantsuni ning kuidas võrdleksid seda balletiga?

2020. aasta oktoobris otsustasin, et on aeg balletikooliga hüvasti jätta, kuna tundsin, et olen balletist kuidagi kaugenenud ning et see ei anna mulle piisavalt võimalusi edasi areneda. See oli väga raske otsus, kuid mõte sellest, et tahan ikkagi edasi tantsida, leevendas seda. Peale lõpetamist hakkasin mõtlema, mida edasi teha ning umbes kuu aja pärast käisin paaris tantsukoolis proovitreningides. Liitusin Tähtvere Tantsukeskuse *contemporary*-tantsustiili grupiga. Kaasaegse tantsuga tutvusin lähemalt 2019. aastal, kui osalesin mitmel Kanada tantsuõpetaja treeningul. Mulle hakkas see stiil kohe meeldima ning juba siis teadsin, et see on tantsustiil, millega tahan tulevikus tegeleda.

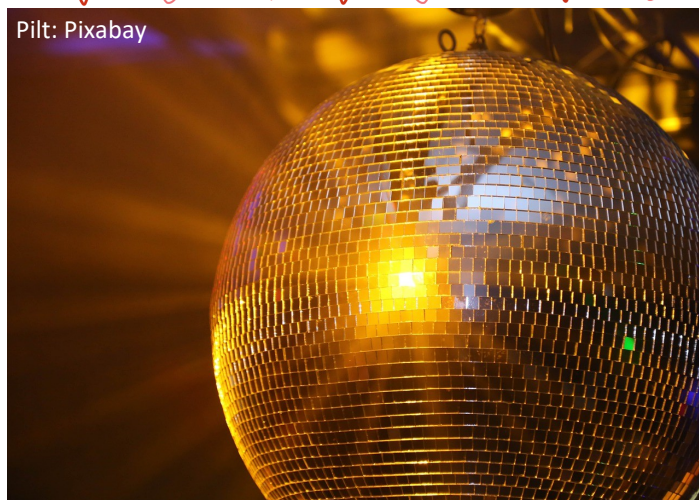
Ballett on võrreldes kaasaegse tantsuga palju rangem ja reeglipärasem ning mõnes mõttes ka tehnilisem. Samuti tantsitakse balletis enamasti varvaskingadel. Kaasaegses tantsus on tehnika küll väga tähtsal kohal, kuid see on nii palju vabam ning annab rohkem võimalusi tantsijale ennast näidata erinevast küljest. Samuti kasutatakse kaasaegses tantsus akrobaatilisi elemente ja põrandatehnikat, mis on üldjuhul balletile võõrad.



Pilt: erakogu



Pilt: Pixabay



Peotantsust – intervjuu Merit Lui- gega

Kirke Ratt

Kas Sina teadsid, et õpetaja Merit Luik on tegele-
nud peotantsuga? (või nagu õpetaja ise eelistab
kutsuda – tantsuspordiga). Pole vahet, kas vastus
jaatav või eitav, tasub Sul kindlasti järgnev interv-
juu läbi lugeda, sest siit leiab nii mõndagi huvitavat
ning õpid rohkem tundma meie õpetajat.

Kuidas jõudsite tantsuspordini?

Olen tegelenud tantsuspordiga võistleva hobi-
sportlasena veidi üle kümne aasta, kuigi viimastel
aastatel pole selleks enam aega leidnud. Koos oma
abikaasaga alustasime tantsukursustel põhisam-
mude õppimisega. Otsus oli üsna juhuslik, kuid jäi-
me alaga seotuks väga pikaks ajaks. Oma suuri-
maks saavutusteks võime pidada 5. kohta stadard-
tantsude Eesti Meistrivõistlustel seenior 1 vanu-
seklassis 2015. aastal. Kõige eredamalt on meelde
jäänud ehk meie esimene võistlus. Närv oli nii
suur, et käte ja jalgade värisemist oli raske varjata
ning jalad olid all pehmed nagu makaronid. Võist-
luse elasime üle ja väga sassi ei ajanudki. Tantsimi-
sega on üle 10 aasta tegelenud ka meie tütar.

**Millised on peotantsu ilud ja võlud ja, mis selle
alaga kaasneb?**

Mulle meeldib tantsusport, sest armastan muusi-
kat, väarikust, ilu ja liikumist. Tantsimine näib nii
kerge ja hõljuv, kuid ometi nõuab väga head tree-
nitust, koordineerimist ja musikaalset kuulmist.
Lisaks on väga olulisel kohal head suhtlemisosku-
sed ja kannatlikkus – tantsusport on paarisala ja
heaks soorituseks peavad mõlemad olema võrd-
selt heal tasemel. Tantsusport on andnud mulle
võimaluse olla kehaliselt aktiivne. Samuti olen tä-
nu tantsimisele õppinud nii võistlusmeigi ja -
soengute tegemist ning võistluskostüümide kavan-
damist ja õmblemist. Võistlusspordina nõuab tant-
susport tõsist pühendumist ja valmisolekut panus-
tada nii ajaliselt kui rahaliselt. Oma tippaegadel
treenisime 6 korda nädalas. Kuigi tänasel päeval
enam tantsutrennis ei käi, siis armastus muusika ja
liikumise järele on alles jäänud. Ja tantsutrennist
oleme saanud oma parimad sõbrad.

**Miks kõikidest tantsustiilidest just peotants ning,
miks soovitate sellega tegeleda?**

Pilt: erakogu. Merit ja tema abikaasa
standardtantsude Eesti meistrivõistlustel





Hiphop kui elustiil

Elizaveta Iškova

Meie kooli inimeste seas on peale balleti-, peo- ja rahvatantsuhuviliste veel teisigi. 10. KU klassis õpiv Isabel Pedras nõustus meile rääkima oma tantsuhobist, täpsemalt hiphopist.

Isabel, palun räägi lähemalt sellest, kuidas sa alustasid tantsimisega.

Mina alustasin tantsimisega juba lasteaias, olles vaid 3-aastane, seega olen tantsinud 13 aastat oma elust. Esimene tantsuklubi, kus tantsisin, oli SK Fitness ja käisin seal 7 aastat. Praegu tantsin Tähtvere Tantsukeskuses.

Miks just hiphop? Kas see põimub ka teiste tantsustiilidega?

Hiphopi tantsuliigutused tugevdavad käte ja jalgade lihaseid. Hiphopis saab end vabaks lasta ja lõbutseda. Selle tantsuliigutusi kasutatakse ka teistes tantsustiilides, näiteks *Street & Show-s*, mida mina Tähtveres kõige enam tantsin.

Kas sa tead midagi hiphop tantsustiili ajaloost?

Tean, et hiphop on välja kujunenud 80. aastate alguses New Yorgis Bronxi linnaosas.

Millise muusika saatel tavaliselt tantsitakse?

Kõige iseloomulikum on räppmuusika, aga kindlasti saab tantsida ka poplaulude ja muu muusika järgi.

Kas sa tantsid üksi või grupis? Kuidas meeldib rohkem?

Ma tantsin koos grupiga, meid on kokku 20. Treenime vähemalt 3 korda nädalas ja lisaks käime võistlustel. Kuigi olen proovinud võistlustel tantsida ka soolode ja duode kategoorias, on grupiga võisteldes ja võites *feeling* alati kordades suurem. Esinemisi on aastate jooksul olnud väga palju: Koolitantsul, Kuldsel Karikal, kooliüritustel, Tartu linna üritustel, võistlustel Lätis. Grupiga lavastatud tantsud võimaldavad ägedamaid koreograafiaid ja neid esitlusi on ka mul endal huvitavam vaadata.

Kas sulle meeldib tantsida trenniväliselt?

Ma tantsin iga päev trennisaalis, kodus. Vahel hak-



läheb ja ma rütmi tunnetan, tahab keha liikuma hakata.

Kas sa oled kellelegi õpetanud tantsimist? Kui jah, siis mis asjaoludel ja kellele?

Ise olen koreograafiat teinud ja tantse õpetanud põhikoolis oma klassile kooliürituste tarvis. Arvan, et need õnnestused – igal juhul on selliste ürituste juures kavade õppimine lõbus protsess ja kuidas see lõpuks välja kukub – on vähem olulisem, peaaugi, et tegijatel endal tore.

Kas tantsimine on mingil moel muutnud sinu elu?

Tantsimine on minu elu muutnud väga palju. Tänu tantsimisele püsin vormis, olen loonud uusi tutvusi, ei karda laval esineda, arenenud on minu loovus. Tants annab mulle positiivsust ja distsipliini.

Kas meenub mõni huvitav lugu?

Kõige ekstreemsem ja huvitavam koht, kus pidime võistleva, oli stripiklubi Lätis. Loomulikult ei toimunud meie võistluste ajal seal sellist tegevust, aga meil endal sai seal palju nalja.

Kas sul on seatud mingid eesmärgid? Mida sa oled juba saavutanud ning mida soovid saavutada tulevikus?

Minu eesmärgid on pigem detailides, näiteks saada juurde painduvust ja tugevust liigutustes, aga need nõuavad pingutust ja aega. Olen ajaga õppinud palju uusi trikke ja stiile, mida varem ei osanud ja see on minu jaoks juba piisav saavutus. Tulevikus tahan proovida Ladina-Ameerika tantse, ka kurikuulsat bachatat.

Mida sa soovitaksid inimestele, kes tahavad alustada tantsimisega, aga ei julge? Mida soovitaksid algajatele?

Tantsimisega võib alustada igas vanuses, kunagi pole liiga hilja. Tuleb lihtsalt leida endale sobiv stiil ja rühm, millega liituda. Kui üldse ei tihka avalikult tantsida, siis võib ka kodus ukse kinni panna, musa valjemaks keerata ja tantsida nii, nagu homset polekski. Proovige, pärast on väga hea tunne, kõik kooli- ja muu stress kadunud.





Mis koht on ELL Tartu Kassituba?



Elis-Marlene Kirm



Eestimaa Loomakaitse Liidu Tartu Kassituba on turvaline koht koduta ja metsikutele kassidele, kes on päästetud tänavatelt või mõnikord ka peredest, kus kassi ülalpidamine käib üle jõu. Tartu Kassitoas toimub puhtalt vabatahtlik tegevus ning kõik abilis-
sed ja vabatahtlikud aitavad Kassituba lihtsalt sel-
lepärast, et nad on suured kassiarmastajad. Kassituppa saab tulla kiisusid vaatama ette registreerides ning kassidele saab pakkuda ka hoiukodu. Kassitoal on ka oma sotsiaalmeedia, kuhu postitame oma tegevustest ning mõnikord anname märku erinevatest toodetest, mida meil vaja läheb.

Facebook: ELL Tartu Kassituba

Instagram: tartu_kassituba

Miks on hea olla vabatahtlik?

Kõik kassitoad Eestis töötavad tänu annetustele ja suur osa on ka vabatahtlikel, kes on nõus tegema päris keerulist tööd oma õpingute või päristöö kõrvalt. Mina ise olen olnud abivabatahtlik nüüdseks juba pool aastat ja kõik inimesed seal on nii heasüdamlikud ja kasside eest hoolitsemine on täiesti teistmoodi teraapia. Kassituba on minu jaoks koht, kuhu põgenen reaalsuse eest kasside kaissu ja see aitab mind mentaalselt väga palju, aga samal ajal aitan ka kasse. Hea on olla vabatahtlik, sest see on selline amet, mida tehakse ainult hea pärast ning see toob välja inimese kõige parema ja pehmema poole.

Mida olen õppinud kassitoas?

Kassitoas juhtub tihti naljakaid ja armsaid asju ning seal töötades õpib aru saama, et igal loomal on erinev iseloom.

Kuidas kassid oma iseloomu näitavad?

Kõige südamelähedasemad kassid on minu jaoks alati need, kes on metsikud või tulnud meile vägivaldsest kodust: näha neid kasse õppimas uuesti inimesi usaldama ja leidmas endale kodu, on väga liigutav. Need kassid näitavad tavaliselt iseloomu urisemise või küünistamisega, aga ajapikku muutu-

vad aina leebemaks. Samas on meil ka kasse, kes armastavad inimesi, nagu Marvel, kes käib mu järel, kui kiisude järelt korjan, ta hoolitseb selle eest,



et ükski puhas liivakast ei jääks kasutamata: muidu saab ju töö otsa ja pean koju minema. Kassid kakevad ka vahel ning meil on mõnikord isegi eraldi gängid suures toas ja kui keegi valesse pessa satub, siis on tüli lahti.

Kuidas saada vabatahtlikuks?

Vabatahtlikuks võivad saada kõik vähemalt 18-aastased kassiarmastajad. Tuleb täita ainult ankeet ning



kassitoa ankeet



Kasside piltide autor: Elis-Marlene Kirm



Pildi autor: Ketlin Naarits

Huumor meie üm- ber

Lisette Oru

„Huumorit on sageli nimetatud ühiskonna peegliks. Tegelikkuses on see pigem kõverpeegel, sest reaalsuse ja huumori vahel ei valitse üksühene, vaid märksa keerulisem ja mitmetahulisem seos – naljad võimendavad, moonutavad ja üldistavad tegelikkust.” Mida me teeksi-
me, kui meie elus puuduks huumor? Vastus sellele on ilmselt üsna lihtne – oleksime tõsi-
sed ja masenduses! Huumorit on vaja igal pool, igal ajal. See aitab meil maandada stressi ja teeb meid õnnelikuks. Ja õnnelikud tahame me olla kõik!

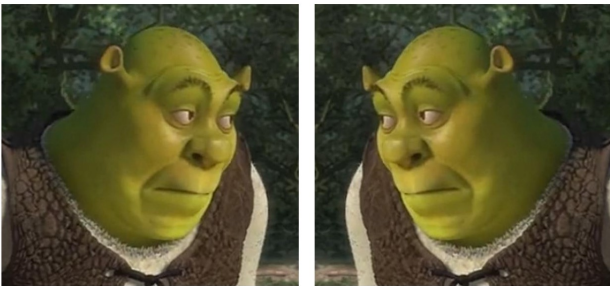
Kuna hetkel on nii õpilastel kui ka õpetajatel palju stressi, mõtlesime teha kooli peale väike-
se meemikonkursi, teemal “Distsantsõpe meie elus”, et tuua argipäeva naeru ja päikest. Too-

õpetaja: pange palun
kaamerad sisse

õpilased:



Need kaks õpilast tunni ajal
kes ainukesena kaamera sisse
panid



Mitte keegi:

Õpetajad, kes annavad
distsantsõppe ajal kontrolltööde
tegemiseks nii vähe aega, et
õpilased ei jõua isegi tööd
lõpetada, sest siis ei ole neil ka
aega materjale kasutada:



Terve klass kui õpetaja
räägib telefoniga aga ei
pane mikrofoni mute peale

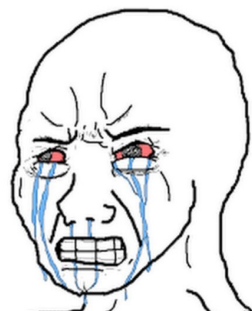


ÕPETAJA

Õpilased, keda sunnitakse
kaameraid sisse panema



MIKS TEIL
KAAMERAID POLE!!!



ME EI TAHA
EKSOLE!!!

Põhjus miks mina kaamerat sisse ei pane



iseseisva
töö tähtaeg
on homme

iseseisva töö
tähtaeg on 5
min pärast





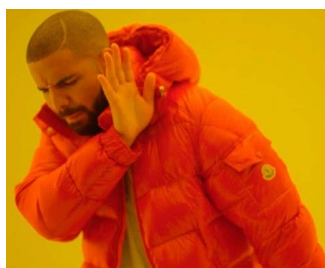
Kontrolltöö
hakkab



Distsantsõppe
ajal on kõik
kontrolltööd
rühmatööd



Teised ka ei
oska



tunnis
aktiivselt
kaasa rääkimine



"õpetaja mul
on mikker
katki"

TARTU Tamme Gümnaasium

Menüü

Õpetaja saab liituda samalt lingilt, samuti kooll IT-toe õpilased.

ÕPETAJA NIMI	MEET'I LINK
Annika Aadusoo	uge-xqpf-oiv
Andreas Ragen Äpal	uzr-dwex-vnu
Liis Arras	tak muht hdm
Tõnis Asson	ejs-blnr-wan
Inga Dundorale	mvi-eoby-bdv
Svetlana Goldina	yzr-rksc-cwa
Helina Harro	xxx-xxx-xxx

Distsantsõppe korraldus

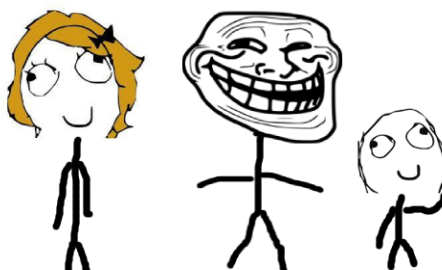
- Enesetestsiooniks või kodus halge (aga õppetööks osaleda sooviv) õpilane annab Stuudiumis teada distantsilt õppetööks osalemisest hiljemalt 15 minutit enne õppepäeva algust. Distsantsõppe saab olla õppepäevade (mitte tundide) kaupa.
- Distsantsõppes osalemiseks peab õpilane olema kaamera abil nähtav ning osalema tunni kõikides osades (sh vastamisel). Veebis olekantavat tundi jagatakse ainult tunnis osalejale.
- Hindelise õlesande sooritamiseks distantsilt on vajalik aineõpetaja luba.
- Aineõpetajad märgivad õpilase distantsilt tunnis osalemise päevikusse kasutades häälmärki.
- Õpetajal on õigus märkida õpilane puudujaks, kui õpilane ei kasuta tunnis kaamerat või ei



Kuidas mitte kooli minna?



1. mine maskikandmise vastaste kogunemisele



Õpetaja kui tunni ajal ei ütle keegi mitte kui midagi, aga tunni lõpus ütlevad kõik head aega



2. jää haigeks



3. jää haigeks



Õpetaja, juba uue teema juures

Mina WC-st tagasi jõudes

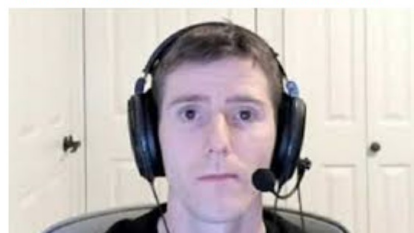
Igavasse videotundi peab minema



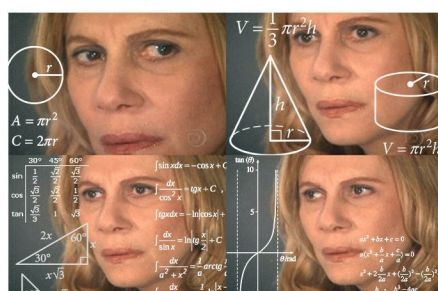
Keset tundi saab lihtsalt lahkuda



Mata õps ootamas juba teist minutit, et keegi tema küsimusele vastaks



mis kell meil tund on?



Õpetaja kontrollib puudujaid alles tunni lõpus



Täname kõiki, kes saatsid meile meeme! Tegite kindlasti kellegi päeva rõõmsamaks!
Kõik, kes saatsid meemi, tulgu sügisel toimetuse koosolekule - jagame kommi!

Kasutatud kirjandus:

<https://novaator.err.ee/259334/eesti-maarahvas-ei-polanud-musta-huumorit>

Keelekeerud

Sel korral soovitame kaeda Vikerraadio võistlusele saadetud keelemeeme



Algoritmika nurk

Tauno Palts

Algoritmika nurgast leiab erinevaid lahenduskäike sisaldavaid nuputamisülesandeid.

Seekord tuleks aidata ritta seada neli rohelist nööpi. Nööbimängu saab mängida paberil, kasutades kolme erinevat värvi nööpe. Selleks tuleb joonistada ruudustik ja asetada sinna nööbid. Ühe käiguga on võimalik ühte nööpi liigutada kõrvalolevale tüh-

jale ruudule (vasakule, paremale, üles või alla).

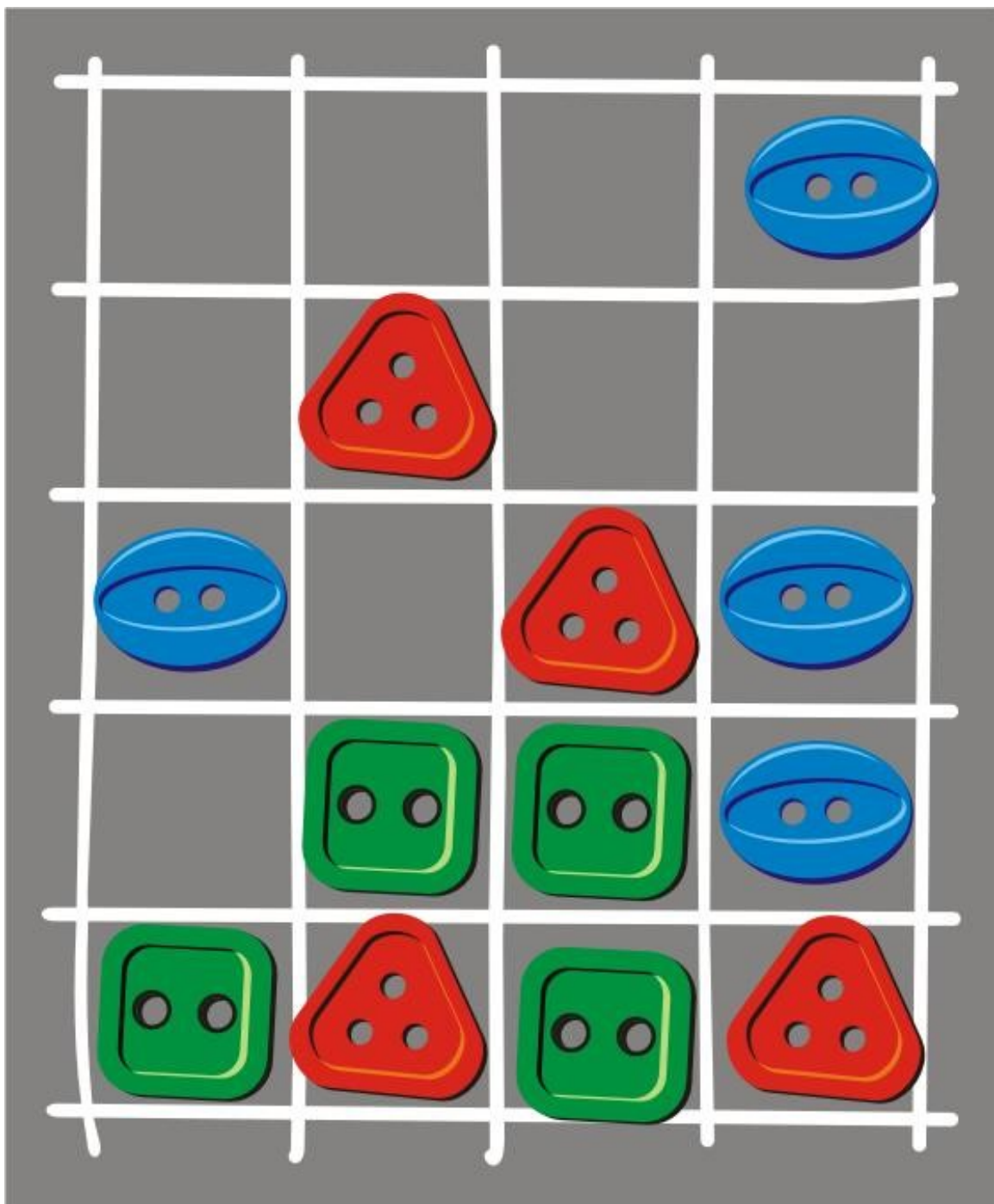
Küsimus: Mis on minimaalne sammude arv selleks, et rohelised nööbid saada kõige alumisele reale ühte ritta?

Vastused saata programmeerimise õpetajale tauno.palts@tammegymnaasium.ee

Õigesti vastanute vahel loositakse välja IT-teemaline auhind.

Eelmise algoritmika nurga õiged vastused olid 13 ja 15.

IT-auhinna võitis Helen Kotsar. Võitjaga võetakse ühendust.



MÄRKA KONNA!

Kes on konnad?

Konnad on kõigusoojased loomad, kes saavad järglasi vees. Külma aja veedavad nad talveunes. Talvitutakse maapinda kaevunult, aga ka veekogudes. Konnad rändavad kaks korda aastas: kevadel suunduvad konnad veekogudesse pulmi pidama ning sügisel liigutakse tagasi talvituskohta. Konnad on paikse eluviisiga loomad - suur osa neist liigub aastast-aastasse mööda samu radu. Orienteerumiseks kasutavad kahepaiksed nägemist, haistmist ja kuulmist, kuid peale selle tajuvad nad ka Maa magnetvälja. Kahepaiksetel on looduses oluline roll. Neil on suur mõju toiduvõrgustikes nii maismaal kui vees. Samuti on konnad looduslikud kahjuritõrjujad ja nende järgi saab hinnata keskkonna üldist tervist. Alahinnata ei saa ka konnade tähtsust kultuuriloos ja meditsiinis.

Kuidas konnadel läheb?

Kõik Eesti 11 kahepaikse liiki on looduskaitse all. Kahjuks ei lähe neil väga hästi. Ohtusid on paljud: sobivate elupaikade hävimine ja killustumine, veekogude halb kvaliteet. Konni jääb vähemaks ka teedel hukkamise, keskkonnasaaste, võõrliikide, tõusnud UV-B radiatsiooni taseme ja haiguste tõttu. Pooled meie kahepaiksete liikidest asuvad oma loodusliku levila piiril ja on seetõttu eriti tundlikud kõikvõimalikele muutustele. Maailmas pole kahepaiksete seisund samuti kiita – paljud liigid on väljasuremisohus.

Kuidas konnasid aidata?

Inimene saab konnadele abiks olla, seistes hea selle ees, et neid oleks võimalikult palju. Aiapidajad võiksid vältida taimemürkide kasutamist, sest mürgid hävitavad konnade toidulaua. Samuti on abiks mitmesuguste varjepaikade loomine: puunotid, oksa- ja kompostihunnikud. Mõned lapid murupinnast on hea jätta niitmata, seal saavad konnad varjuda ja silma torkamata toitu jahtida. Kui aias on konnadele sobilik kudemistiik, tuleb kindlasti vältida sinna kalade asustamist. Väikeveekogudes rikuvad kalad ära sealse loomuliku tasakaalu ning vohama hakkab taimne hõljum. Nii muutuvad veekogud hapnikuvaeseks ja ei sobi enam paljudele taime- ja loomaliikidele. Kahepaiksete kudu ja kulesed söövad sageli kalad ära. Konnadele võivad ohtlikud olla ka mitmesugused kuivendussüsteemide käigus rajatud augud, mille püstloodis seintest üles ronimine pole võimalik. Auku kinni jäänud konna saab kergesti välja aidata, kui panna sinna midagi, mis aitab tal välja ronida (nt mõni latt)

Tekst: <https://www.looduskalender.ee/n/node/5425>

