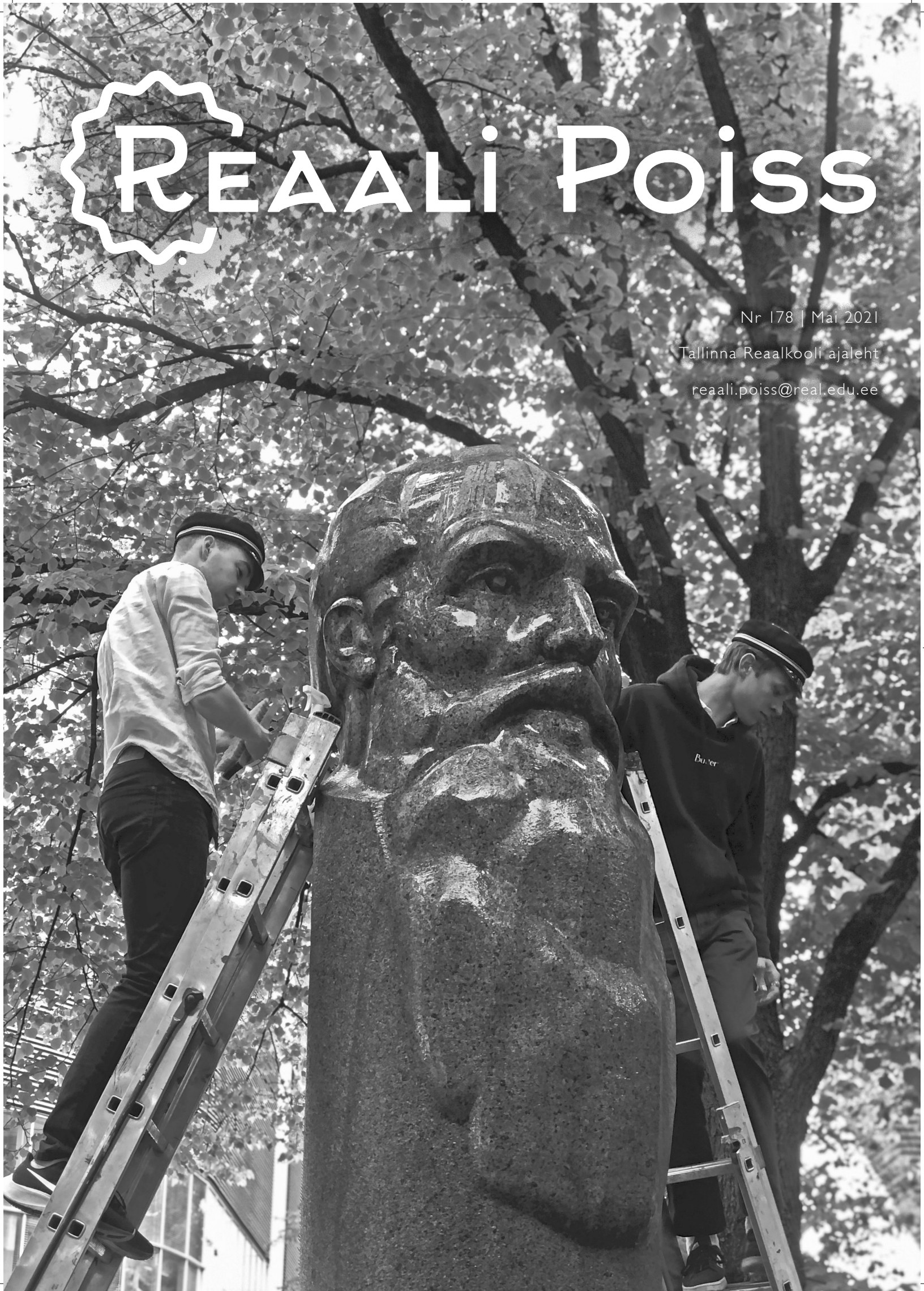


REAALI POISS

Nr 178 | Mai 2021

Tallinna Reaalkooli ajaleht

reaali.poiss@real.edu.ee



KALLIS LUGEJA

Loodan, et hetkel kui selle aasta viimane Reaali Poiss on sinu kätte jõudnud, oled sa juba lõõskava päikese all päevitamas, rüüpad mõnd värskendavat jooki (mille inspiratsiooni võid leida lehelt 13) ning tunned, kuidas koolistress vaikselt külgedelt maha valguma hakkab.

Peatoimetuse jaoks oli möödunud aasta täis kolm korda rohkem kuupäevi ning kaks korda rohkem nende ignoreerimist ning natuke peavalu, aga veel rohkem rõõmu, kui ahjusooja paki lehtedega jälle mööda koolimaja ringi askeldada sai. Loodame, et jäid meie tööga rahule ning võtsid igast numbrist kaasa midagi värsket, humoorikat ja/või arendavat.

Kohtume teiega taas järgmisel aastal, olgu see siis koosolekul või kirjasõna vahendusel.

Seda küll veidi teises koosseisus – pesast lendab välja 12. klass ning loodetavasti lisandub meie ridadesse uusi kümnendikke, kelle kirjasulg ei taha kuidagi paigal püsida. Head aega, 136. lend! Jääme igatsema teie panust nii välispoliitika, linnapildi, kliima ja muu päevakajalise kui ka omaloomingu vallas. Suured musid-kallid-küünarnuki-müksud ka keele(ja ka muidu)toimetaja Karmenile, kes kirjutas ümber nii mõnikümendiki lonkavat lauset ja oli kriitilistel hetkedel alati käpp <3

Nüüd aga tasuta suvesoovitused kogenud *life coach*’ilt ja muidu eksperdilt. 6. juuniks peaksid sa olema söönud nii palju maasikaid, et terve ülejäänud suve nende mitteostmisega sadu eurosid säästa. 18. juuni soosib traktorisõidu praktikat ning

kui kõik laabub, oled juuni lõpuks kellegi talus tööl. Grill-liha on tark süüa enne jaanipäeva, sest tähed pajatavad, et pärast 24. juunit kaob igasugune grilltoodete isu. Juuli soovitan veeta malevas (või siis täiskohaga töötades) – linnas nii ehk naa midagi ei toimu. Juuli lõpp võib endas hõlmata rahvusvahelisi üllatusi – ole valmis Soome piiride avamiseks ning esimesel võimalusel üle lahe seilama. Augusti osas keeldusid mu ennustuskristallid koostööst, kuid usun, et see on märk sellest, et peaksite suvest veel viimast võtma ning tegema kõike, mida hing ihkab ja tervis lubab. 

Elagu!
Eliis

SISUKORD

2 PEATOIMETUSE VEERG

3 REKI PRESIDENDI HÜVASTIJÄTT

4-6 136. LENNU NOSTALGIA

7 REALICA. KULDNE TRIO



8-9 ISKLIK VS. SÜSTEEMNE MUUTUS



10 ÕPILASTE PÖÖRDUMINE KAUGÕPPEST

11 VAIMSE TERVISE NURK.

TOITUMISHÄIRED

12 ERIK J MUUSIKANURK. SUVE HITID



13 RETSEPTINURK. SUVISED KEELEKASTED



14 NÄITUSE ARVUSTUS. REIVIKULTUUR

15 VÄIKE MAJA

ARMAS REAALIPERE!

Kätte on jõudnud kooliaasta lõpp. Ilmselt ja loodetavasti oli see üks veidramaid kooliaastaid, mida terve elu jooksul kogema peame. Veetsime palju aega iseendaga, pidime ületama perioodilist motivatsioonilangust ning üksildust. Olen väga uhke teie kõigi üle, tean, kui raske see periood mõnele meist oli! Olen uhke ka REKi üle, me suutsime oma motivatsiooni kõrgel hoida ning panna aluse ka mitmetele uutele üritustele.

Lisan siia omapoolseid mõtteid, mida õppisin Reaali gümnaasiumist:

- Kui sul on kuhjunud mitmed probleemid või ülesanded, siis murra suured probleemid enda jaoks lahti väikesteks sammudeks. Siis on sul tunduvalt lihtsam aru saada, kuidas kuhjunud probleemid ükshaaval ära teha.
- Enda peas oleva segaduse korrastamise esimeseks sammuks toimib tihti enda toa/ümbruskonna koristamine :)
- Õppimist tuleb võtta tõsiselt, kuid kunagi mitte liiga tõsiselt! Vajalik on leida enda jaoks tasakaal ning ei tohi unustada, et sa õpid vaid enda arendamiseks! Ka see on õppimine, kui pead lahendama olukorda, milles sa üldse ei taha olla. Ära karda läbikukkumist.
- Sõbrad on need, kes aitavad sind rasketel perioodidel.
- Kuulamine on üks kõige väärtuslikumaid oskusi. Õpi päriselt kuulama ning olukorda analüüsima. Ära minge kaasa massiga, vaid mõtle oma peaga.
- Seisa alati enda arvamuse eest ning ole valmis seda kaitsma. Õpi, kuidas vaidluses aktsepteerida ka seda, et sul ei olnud õigus.
- Tsiteerin oma lemmikuid, stoitsiste, täpsemalt Epictetust: „*What does it mean to be getting an education? It means learning to distinguish what is in our power from what is not.*”

Mõned killud minu lõpukella kõnest:

Rebased ja üheteistkümnendikud! Pärand on nüüd Teie. On olnud veidrad kaks aastat, aga leian, et teie on sära ja jaksu, et

kanda endas seda suurematut reaaliavimu, mis meid, reaalikaid, eriliseks teeb. Kallid üheteistkümnendikud, teil lasub vastutus seista Reaali traditsioonide elujõulisuse eest, sest te olete edaspidi ainsad, kes kõiki üritusi vähemalt korra kogenud on. Armsad rebased, te tähendate meile palju, jääme teid ootama suurde laia maailma. Ja ärge muretsege, retsipeo lootus sureb viimasena. Kui see jama siin maailmas läbi saab, siis näidake inimestele, et te armastate neid ja tõestage järgmisel ballil kõigile, kui hästi te tantsida oskate.

Kallid lennukaaslased! Oleme olnud edukad, skandaalsed ja soojad. Iga klass on eri nägu ja just tänu sellele moodustame ühe intrigeerivalt kireva paleti. Oleme nende värvidega maalinud oma kolme aasta teose, nüüd on aeg see seinale riputada ning sellele veel viimaseid kordi koos ühine pilk heita. Sellel teekonnal on saatnud meid lõputu naer, mis võis olla hüsteeriline, nutune või koos õnnepisaratega. Selle õnnetunde võtame siit kaasa, sest nagu teame – naer teeb surematuks. *136. lend, meil on olnud koos mega vinge! Aitäh teile!*

Head õpetajad Piret, Geili ja Madis! Meie kantseldamine on olnud ilmselt nagu „Inetu pardipoja” muinasjutt. Saite endale pundi väikeseid tibusid, kes oskasid käia, aga täpselt veel ei teadnud, kuhu suunas seda tegema peaks. Ma julgen väita, et nüüd on meist saanud ehk noorlinnud, kellel on päriselt lootust elus läbi lüüa ja et oskame lisaks kõndimisele ka lennata.

Aitäh, et olite meiega sellel teekonnal nii heas kui ka halvas. Aitäh, et nägite meis potentsiaali ja leidsite endas jõudu, et tuua meis välja parim.

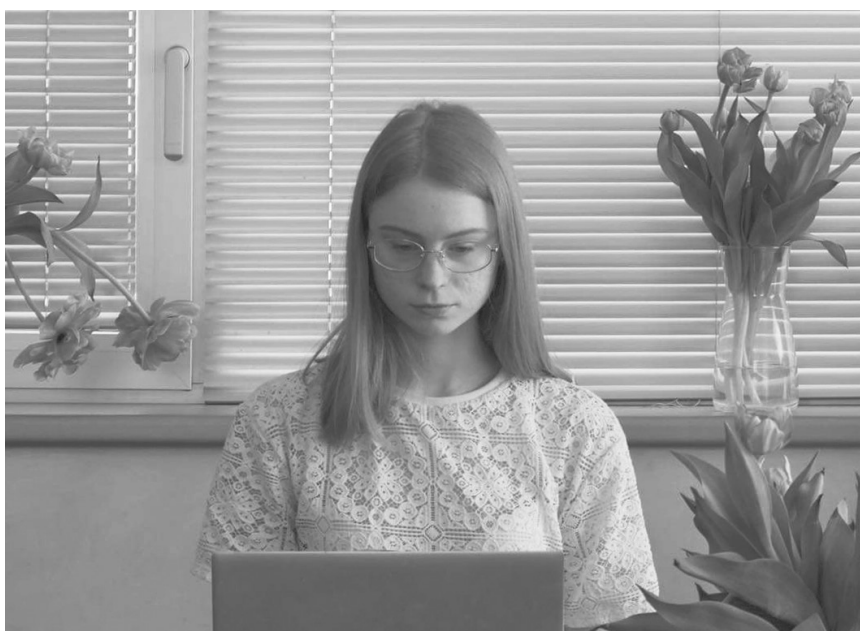
Kallid õpetajad! Leidsime end kõik täiesti uuest olukorrast. Kummalisel kombel tegi see meid hoopiski lähedasemaks, kuna pidime koos kohanema. Aitäh teile, et võtsite meid kaasa enda elutubadesse. Aitäh, et õpetasite meid kriitiliselt mõtlema ning maailma tunnetama. Vaatamata ootamatutele raskustele, saime järjepidevalt parimat haridust omandada, jääme suure tänu võlgu väsimatult eesrindel võidelnud juhtkonnale. Märkimisväärseks abiks on olnud ka Kati ja Olle, te olete võrratud. Sügav kummardus teile kõigile, aitäh!

Meie kolmeaastane teekond saab kohe varsti otsa, ent lõpp ei ole see kaugeltki. Karupojad, Geili Kütid, Madiselapsed – on aeg võrsuda, proovida, läbi kukkuda ning siis jälle uuesti proovida. Unistagem suurelt, tegutsegem veel suuremalt. Armsas abiturium, on aeg hakata maailma loole juurde kirjutama enda lugu! Mälestused meie imekauni kooli seinte vahel jäävad meie südamesoppidesse igaveseks – võtkem siit kaasa need kõik meid arendavad õppetunnid.

Carpe diem, kallid, carpe diem!

RE

Anne-Mari Kasemetsa 136C
REKi president 2020/2021



Aiko Liisa Olek (136C)

PAJATUSI KÕIGE TARGEMATELT: 136. LENNU ERI

////////////////////
Kertu Birgit Anton 136A
Karmen Laur 136B

136. lend meenutab lõpetamise eel oma eredamaid hetki gümnaasiumist. Palju ühisloomingut sai paberile, ent rohkemgi jääb suuliseks pärandiks. 136. lend oli, tegi ja kirjutas end ajaraamatusse. Muhedat lugemist!

RETSID

Päris naljakas oli see, kui peale retsikolmapäeva oli meditud ja sõbrad kirjutasid, et miks mu Snapi *map* näitab, et ma olen haiglas. Pidu oli kõva, aga mitte NII kõva.

Oma jumalale 5€ ja kahe õlle eest kraanikausi ostmise oli päris lõbus kogemus. Pole kunagi varem ega hiljem sellist aplausi saanud peole sisenedes.

Retsinädalal oli Liisbeti kostüümi osaks *big ass* redel, mistõttu ta sai iga õpetaja lemmiktööriistaks koolimaja kõige eraldatumate taimede kastmises.

Kirjutasime retsi esmapäeval oma korteris kultuuripäevikut nii, et võtsime iga paari lõigu tagant *shot*'i. Jutt jooksis ja kp sai taas viimasel õhtul valmis kirjutatud ja õigeks ajaks esitatud.

Kukutasime retsi neljapäeval oma kortermaja neljandalt korruselt mitu taarakotti trepist alla. Pole elu sees nii pikka ja valju klirinat kuulnud. Üks rummipudel lendas otse alla, aga jäi imekombel terveks.

PETERBURI REIS

Peterburi reisil tundsin esimest korda hirmu oma elu üle, kui sai kell 2 öösel taksoga mööda linna ringi sõidetud ning meie keskmiseks kiiruseks oli 90 km/h.

Peterburg, me *chillime* kõik toas, Hans läheb tülili kellegagi ja tormab minema, keegi ei tea, kus ta on, läheb paar tundi mööda ja Hans ilmub ukse taha koos mendiga ning ütleb, et ta tuli rahakotti võtma. Hommikul

ärgetes on Hansu käed erinevate klubide märgistusi täis, mendist ei mäletanud ta suurt midagi.

Grupp õpilasi otsustas Peterburi reisil oma hotellitoas puskarit ajada. Päeva jooksul pandi erinevatest söögikohtadest suhkrupakikesi pihta ja poest osteti joogikõrsi ning teipi puskariaparaadi valmistamiseks. Kahjuks ei suutnud õpilased toidupoe pärmi üles leida, sest keegi ei teadnud, kuidas vene keeles pärm öelda. Õpilased olid juba alla andmas, kui vorstihimuline õpilane avastas pärmi vorstide kõrvalt. Kui puskariaparaat ning pärmi- ja suhkrusegu valmis said, hakkasid õpilased kartma, et hotelli veekeetja võib katki minna ja kellelgi polnud soovi kahjutasusid maksta. Pärmissugu kallati lahkumispäeval tualetipotist alla. (Teise autori mälestus: puskarri ajamise tuba lõhnas nagu väga palju varbaid.)

Oma jumalale 5€ ja kahe õlle eest kraanikausi ostmise oli päris lõbus kogemus. Pole kunagi varem ega hiljem sellist aplausi saanud peole sisenedes.

Heleen nõjatus Peterhofis üle ühe rõdu rinnatise ning teatas: „Meil on kõhud täis ja mõnsa olla ja mina olen jooga.”

Peterburis olles soojendasime satsiga kesklinnas ja seejärel otsustasime metrooga ööbimiskohta sõita, aga poes me vetsus ei käinud, nii et joodud rummikoks andis üsna pea tunda. Lõpuks oli kõigil nii suur vetsukas, et selline tunne oli, nagu me nutaks uriini. Jõudsime õigesse peatusesse ja jooksisime üle tee KFC vetsu, kuhu samal ajal kandsid kaks sõpra oma kolmandat verist kaaslast. Kui esimene sats oli vetsus käinud ja teine alles sees, tulid KFC töötajad ja hakkasid minu arvates ust lukku panema. Sõprade päästmiseks hõikasin neile: „Нет, два человека там.” Nad muidugi ei saanud mitte midagi aru, sest tuleb välja, et ükskõik kui palju vene keele grammatikat õppida, kriisilukkorras lähevad kõik käänded sassi. Sõbrad igatahes luku taha ei jäänud ja töötajad said ka naerda, kui sõbrad välja tulid. Kokkuvõttes: mitte miski ei pane sind avalikke tualette väärtustama rohkem kui Peterburi metroos nende puudumine.

Hotelli kõrval oli ehitusjärgus maja ja olles kell 2 öösel teel poodi kooki ostma, tundus hea mõte selle maja tellingutel ronida. „Turvalisus ennekõike”, aga Venemaa eri: tellingud olid kokku klopsitud lauajuppidest ja teisele korrusele jõudes pigem oli surm silme ees, kui järgmisel sammul jalgealust polnud.

Üks kõige vahvamaid mälestusi on 11. klassi Peterburi reis. Öörahu ajal kolasime pundiga linna peal ja istusime pargis jõe ääres, kus sai palju nalja, kukerpalle ja pilte tehtud.

11. klassi Peterburi-tripil kadus ühel õhtul üks teatud noormees linna peale ära, ent mõne aja pärast ilmus taas hotelli koos ühe vene paarikesega ning mees, teatas meie noormees uhkelt, oli politseinik. Kuigi esialgu tekkis hirm, et veedame öö trellide taga, osutus miilitsamees äärmiselt muhedaks. Meie noormees haihtus aga peagi tagasi öösse, hommikul sai karuvalt käpaga parajalt vastu näppe.

Stefan Saar naasis Peterburi ekskursioonilt ühe kulmuga.

MUUD KLASSIREISID

Narva reis. Kolledži ees mängisid täisealised inimesed meeletult kirglikult lumesõda, kaadrid sellest jõudsid isegi õhtusesse „Aktuaalsesse kaamerasse”. Pärastine loeng toimus saalis, mis oli mõeldud mahutama 200 inimest, aga kuhu pidi sisse mahtuma terve gümnaasium. Õpetaja Somelar seisis uksel ja palus kõiki siseneda. Nii me siis kuulasime mitu tundi loenguid, igauhele vähem kui üks iste.

Usbekis *cash game* pokker 400-eurosed potid.

Kogu tee Narva pani õp Somelar järjest enda klassi õpilasi lugema ette mingit ajalooraamatut. Lugemise kvaliteet oli väga halb. Näiteks hääldas üks õpilane Caesari järjekindlalt Kaesrina ja kokutamist oli palju.

Meie klassi räppar ei julgenud Usbekistanis Madisele tunnistada, et sõbraga natukene drinkis ja olukord oli humoorikas.

10. klassi kanuumatk oli vapustav! Ootused olid väga kõrged ja olime väga elevil. Kuid

juhtus nii, et ilus päikseline ilm muutus äkki müristamisega padukaks ning kuna teekond oli pikk, olime konkreetset aluspüksteni läbimärjad. Õues oli jahedaks läinud ning külmad läbimärjad riided hakkasid keha külge kleepuma. Katsusime vett ja see tundus tol hetkel nagu soe vann olevat, seega otsustasin oma külmunud varbad tossudega vette pista.

Usbekistani rongi vets ja kabiinid <3

RIIGIKAITSELAAGER

Riigikaitselaagris pandi toime isetegevuslik lõkkeõhtu, kaitseliitlased ei suutnud uskuda, et Argo kodukalja näol ei ole tegemist õllega.

Kui ärkad riigikaitselaagris peale õist piinlemist külma käes üles ja saad teada, et klassivend ajas ahjuvalves su pea küttepuudega segamini.

IREEEEEEN. Sellest saavad kõik aru!

KOOLIELU

See, kui sööklas oli lasanje.

Kümnenda klassi kevadel sai kõik Karu klassijuhatajatunnid veedetud tagapingis päevitades.

11. klassi vabalava aftekas oli kõige lähedam asi üldse. Kui kogu üritus oli läbi ja suurem osa aulast koristatud, istusime kõik keset aulat maha, Patrick läks tõi meile 70 euri eest mäggi ja me poppisime ühe ilusa märjuse. Hiljem sai kogu tehnika veetud kolmanda korruse poistevetsu ja me põhimõtteliselt avasime seal oma klubi (reaalselt isegi Hollykas ei paku sellist elamust).

Gümnaasiumis veedetud ajast kõige meeldejäävamad on kindlasti herr Evingu muusikalised palad garderoobis.

10. klassi jõulupeol sai ühel olümpiaadilembesl satsil muusikast villand ning siirduti neljandale korrusele kaarte mängima. Mõne aja pärast möödus koridori otsast üks klassikaaslane, kes, märgates koridori keskel asuvat seltskonda, lähenes neile mureliku ilmega. „Ma mõtlesin, et jumal küll, te õpite siin! Aga ei, õnneks te märgite kaarte, kõik väga hästi!”

Kuidas 11.a võrkpallis esimese koha sai. Vot see oli ilus päev.

Kümnenda klassi keemia valikkursusel võttis Martin kord kätte pirru ning pani selle tõsise näoga mõlemast otsast põlema. Küll aga jõudis tund enne ära lõppeda, kui

Kalev maailma uueks tegema saabus.

11. ja 12. klassi kooli sünnipäevaks tehtud koogid sai märjusest läbi kastetud ja oiii milline skeemitamine oli, et õpetaja Karule just see õige tükk satuks.

Istusime klassivenna juures diivanil ja rüüpasime rõõmsalt veini. Nii jutu seas klassivend mainis, et palju tema diivan siis maksab ja millest tehtud on. Peale seda tugevnes klaasi hoidmise tugevus märgatavalt, selg läks sirgemaks ja üleüldse eelistati rohkem seismist või põrandale istumist.

Ma kustutasin 11. klassis pool oma valmis olnud UTst kogemata ära.

– Norman

Talveperioodil oli vaja vaba loomingukursuse raames valmis teha savist büst ning kuna mina olin tunnist puudunud ja Aiko Liisa tahtis uuesti proovida, siis otsustasimegi koos minna peale tunde seda tegema. Alustasime umbes kell 5 ja naiivselt arvestasime, et eks 2-3 tundi voolime – kell 21.00 pannakse ikka koolimaja kinni ju. Töö ikka oodatud ajaks valmis ei saanud ja sellepärast jätsime koristustööd täiesti viimasele minutile. Järsku tekkis selline paanika, sest saime aru, et me ei jõuagi koristatud kella üheksaks. Mitmekümne kilose savitükiga jooksmise tulemusena kukkusin endal küünarnuki katki vastu lauda, kuid selleks polnud aega mingit teemat teha. Rullisime kiiresti (loe: lohakalt) savi kilesse ning pesime asju, nii et vett pritsis. Kogu kiirustamise kõrval ei saanud naeru jätta. Natuke peale kella üheksat jooksisime klassist välja ja vastu vaatas surmvaikne ja pime kool. Õnneks oli all valvelaua onu olemas ning ütles, et kool on veel täitsa lahti ja aega on. Lahkusimegi koolist higistena ja haavadega.

– Karmo (Viherpuu)

2019. aasta jõulupidu ja Quando Quando Quando.

Jõulupidu 2019 – kõigile sai selgeks, mis matemaatika olümpiaadile kaasa peab võtma.

AKADEEMILINE KOOSTÖÖ

Ma leidsin 11. klassis prügikastist ühe tollase kaheteistkümnendiku füüsika töö ja sellest reaalselt oli järgmine aasta kasu.

Kui c-klass jääb spikerdamisega vahele, aga tanki lükati ikka meid.

Õpetajad kutsuvad seda akadeemiliseks

petturluseks, meie kutsume seda koostööks. Endiselt ei suuda ära imestada, kuidas aastate vanused pildid endiselt ringlevad ja mõnele tuleb see uudisena.

Meie klass seisis alati väga ühtehoidvalt selle eest, et ükski õpetaja meile liiga ei teeks <3 Muidugi oleme lennust ka kõige rohkem direktsiooni protokollu sattunud.

KLASSIJUHATAJAD/ÕPETAJAD

Kas Koit on üldse su eesti keele õpetaja, kui sa ei ole kuulnud, kuidas Herman ja Marko üritavad „Fausti” järele tehes üksteisest kõrgemini laulda.

Gümnaasiumi jooksul oli Anule juba selgeks saanud, et Siimule meeldis töid varem lõpetada. Seega eesti keele eksamil, kui Siim soovis vetsu minna, oli Anu valmis temalt töö juba ära võtma 2 h enne eksami lõppu.

Geili küpsetas alati meile pidupäevadeks maailma parimaid muffineid <3

Mäletan, kuidas ühes varajases vene keele tunnis õpetaja Sinioruga (loe Sinjuga) alustasime tundi hommikuvõimlemisega. Algul oli äärmiselt segadusttekitav kõik, kuna see oli rohkem spontaanne mõte, mille peale õpetaja tuli, kui ettekavatsetud tunni osa, kuid segadus kadus kiirelt. Niiviisi sai päevale igati tore ja meelde jääv algus antud :) – Hendrik

Kõik klassid arvavad, et nemad on Sinioru lemmikklass, aga tegelikult oleme ikkagi meie need.

Kui Veskimets isolatsioonis oli ja meie veel füüsiliselt koolis, siis tegime talle auditooriumis Meeti vahendusel lainet, aga ta ei näinudki :((

Kuidas Piret Karu Hermanile *ass-slap*’i andis.

Ahuna võttis 12. klassi hilissügisel ja talvel, kui füüsiliselt koolis käia sai, klasside õhutamisest väga tõsiselt, nii et vahel sadas klassis vihma, vahel lund ja põrandal oli mitmesentimeetrine veekiht ning klassis ebanormaalselt jääne.

12. klassi distantsooppel otsustasime vahetult enne jõuluvaheaega Anule heameelt pakkuda ja kostüümides ta tundi ilmuda. Millegipärast ei tahtnud ta meid kärbeste ja pörsastena näha.

Herman ja Lauri kinkisid õp Sinjukinale viimases tunnis Peterburist ostetud papaahha.

Jätub pöördel.

ÕPILASTE ÜTLUSED

Hendrik: „Ma tean, et tegelikult on kõigil sisimas minu peale *crush*.”

Nils kirjutas märgipeo eel *klassichat*'i, et peame kõikidele oma õpetajatele märgi andma, isegi kui see on mõne jaoks karvameelt. Möödus mitu head minutit, enne kui keegi taipas, et karvameelt pidi vastukarva tähendama.

Sofia teatas programmeerimistunnis: „Meil on ainult väga süütud failid.”

Pauliina: „Ma hakkan arvestuste nädalal alati rohkem luuletama kui muidu.”

Norman ja Mikk tõid naistepäevaks kõikidele naistele sussiokolaadi <3. Norman samal ajal, kui nad neid laiali jagasid: „Tegelt pidin ma muffineid tegema teile, aga mu

emps äratas mu öösel kell 3 üles ja ütles, et mu vend pani ketti, nii et ma ei tohi teha teile muffineid.”

Karmo (Saviauk): „*Punch*’i mõte ongi alkohol ja mahl ja juurviljad.”

Mikk: „Ma ei saa aru, on nagu kopsud, onju, ja siis on kopsud rinnakorvis. Kus need kopsud varem siis olid, sääres või?”

Argo: „Ta on kaine nagu porgand peenras.”

MATKATARKUSED GÜMNAASIUMITEELE

Pärast kolme (või mõne puhul ka nelja) gümnaasiumiaastat teeme väikese kokkuvõtte kõige parematest nõksudest, mis on meid gümnaateel edasi viinud. Ehk õnnestub nii jätta kellelgi mõni ämber läbi kolistamata ning keskkooli rõõmuga nautida.

ASTU REAALI GÜMNAASIUMISSE VAID SIIS, KUI SA SEDA ISE TAHAD. Kui tunned 9.klassi lõpus, et sind köidavad Reaali traditsioonid, akadeemiline kultuur, olümpiaadilembesed kaasõpilased või on Reaal mõnel muul põhjusel just sulle õige, siis tule siia! Aga kui sinu peamiseks motivatsiooniks Reaali tulemisel on selle prestiižne kuvand või surve jätkata perekonna traditsiooni Reaalis käia, siis tasub veidi veel enda sisse kaeda. Iga kool ning inimene on erinev. Need, kes tunnevad end Reaalis kõige kodusemalt, ei ole kuidagi ülimuslikumad või kehvemad neist, kellele meeldib õppida kuskil mujal. Õnn on valida endale selline kool, kus saad õppida nii, nagu sulle meeldib koos inimestega, kelle seas sa tunned end hästi. Ja see kool võib kanda ükskõik millist nime.

ÕPI ÕPPIMA. Keskendu seoste loomisele, mitte tuimale tuupimisele. Aju tahab kõigepealt tabada suurt pilti, millele seejärel kinnitada väiksemaid detaile. Pööra enda õppimisviisidele ja nende efektiivsusele tähelepanu: kas sinu jaoks töötab käsitsi või arvutisse konseptide kirjutamine, Quizletis/Ankis kordamine, lugemine? Mõttetu on konsepektist konsepekti kirjutada, kui seejuures teemasse ei süvene. Meetodid võiksid aineti varieeruda: näiteks ajalugu ja vene keelt on palju kasulikult õppida jutustades kui tuimalt paberile kirjutades, samas ei saa reaallaineid selgeks pelgalt lahendusi vaadates, vaid tuleb ülesanded ise läbi teha. Õppimisel on suureks abiks kolm kavapunkti: häälestus (eelteadmiste ja eesmärkide kaardistamine,

et korrata õpitut ja samas leida puudujääke), õppimine ja kinnistamine (omandatud materjali ülevaatamine). Soe soovitus: kasuta õppeainetes (eriti nt matemaatikas) eraldi põhivara vihikut, kuhu kirjutad konsepti, ning harjutusvihikuid, kuhu lahendad ülesandeid. Eksamiteks korrates tuleb see kasuks!

KUJUNDA ENDALE MEELEPÄRANE SOTSIAALNE ELU. Kuigi gümnaasiumi keeles võib vahel nii tunduda, ei ole kool kogu elu. Trennid, kontserdid, sõpradega mõnel õhtul kuskil tiksumine – leia endale midagi, mis sind köidab ja mis pakub vaheldust. Ka kooliüritustest tasub osa võtta! Nõnda näed oma klassikaaslast väljaspool nende harilikku elementi ning saad õpetajatega teisiti suhelda. Lisaks pärineb suurem osa meeleolukaid gümnamälestusi just kooliüritustelt ja tore on neid meenutades teada, et olid ka ise tol hetkel kohal.

SA EI PEA OOTAMA, KUNI SA „SAAD SUUREKS” – TEE PRAEGU! Vahel võib saada villand tundest, et gümnaasium on üks otsatult pikk simulatsioon ning „päris” elu toimub kuskil eemal. Tegelikult saad juba gümnaasiumi ajal „päris” maailmaga tutvust teha. Võid minna praktikale või töövarjuks mõnesse sind huvitavasse ettevõttesse, teha vabatahtlikku tööd, kirjutada ajalehtedesse artikleid, astuda mõne erakonna noortekogusse, alustada investeerimisega... Need kogemused toovad argipäeva vaheldust ning võivad aidata sind otsustamisel, mida pärast gümnaasiumi edasi teha.

VALI ENDALE UURIMISTÖÖ JUHENDAJA HOOLEGA. UT kirjutad sa lõpuks küll ise valmis, kuid juhendaja võib kogu protsessi kas oluliselt lihtsustada või hoopis lisastressi põhjustada. Hea juhendaja huvitub sinust ja su tööst, oskab sulle anda nii palju nõu,

kui sa vajad, ning teab, millised on Reaalis nõuded uurimistööle. Hea mõte on uurida aasta või kaks vanematelt õpilastelt, kes neid juhendas ja kuidas see sujus. Kui veab, võid saada endale juhendaja, kellega on tore pidada koos pargis piknikku, rääkida maast ja ilmast ning muuseas saada ka UT edukalt valmis.

KÜSI JULGELT ABI! Kogu koolipere – õpilased, õpetajad, psühholoogid Kati ja Olle, raamatukoguhoidja Karin, kooliõed, puhvetitädi ja kõik teised – on üksteise jaoks olemas. Palu kelleltki selgitust, kui sa ei saanud viimases füüsikatunnis mitte mõhkugi aru või kui sa ikka veel ei leia Reaalis kõiki klassiruumi üles. Räägi kellelegi, kui pinged ja segadus kasvavad üle pea. Moel või teisel juhtub seda kõigiga ning jagatud muret on lihtsam kanda kui tervet.

KERTU: MAGA PIISAVALT. Pärast seda, kui ma otsustasin 10. klassi keskel, et kaheksa tundi und kaalub üles hilisõhtuse kordamismaratoni, hakkas minu jaoks kool rahulikult sujuma. Alati kui ma sellest enda klassikaaslastega räägin, vaadatakse mind natuke kummaliselt, aga mis siis: puhanud peaga on võimalik olla rõõmus, loov ja õppimisvõimeline. Ning vaimne tervis püsib palju tugevam. **KARMEN:** Tegelikult on gümnaasium võimalik läbida ka vähemate unetundidega, aga sellega võivad kaasneda mh ärevus, kehv enesetunne ja madal sooritusvõime. Seega soovitatakse siiski magamist väärtustada, kuigi ma ise seda eriti ei teinud. Samas on unetundidega võrdväärselt tähtis on ka une kvaliteet: enne voodisse heitmist ära vaata ekraane, vaid loe raamatut, tee hingamisharjutusi või peegelda kirjalikult oma päeva.

Head teed! 136. out.

®

136. lend märgipeol tantsu keerutamas

Ingrid Kuusk



TALLINNA REAALKOOL. KULDNE TRIO: MÜTS–SÕRMUS–MÄRK

////////////////////

Liisi Puura 137A

Uuel kooliaastal saab Tallinna Reaalkool 140. aastaseks. Et seda kaunis uhket juubelit tähistada, on Reaali Poisi igas numbris tagasivaade meie kooli ja realistidega seotud tähtsatele ajaloosündmustele. Selle õppeaasta viimases ajarännakus tulevad teemaks meie kooli kolm sümbolit läbi aegade.

„MUST-KULDNE MÜTS ME PEAS“

Juba tsaariaegses koolis kanti koolivormi ja sealhulgas ka mütsi. Esimesed mütsid olid musta ja oranži kandiga, mida kaunistasid kuldseid risti paigutatud tammelehed koos tähtedega „PIIY“, mis tähistab kooli nime, milleks oli tol hetkel Revelskoje Petrovskoje Ütsiliše. Meie praegune must-kuldne müts sündis 1921. aastal kooli neljakümnennda sünnipäeva puhuks. Disaini autoriks oli Tallinna Nikolai I gümnaasiumi (praeguse Gustav Adolfi gümnaasiumi) lõpetanud noor maali- ja teatrikunstnik ning joonistusõpetaja Roman Nyman. Juba 1923. aastal muudeti koolimütsi kandmine kohustuslikuks, kuid Nõukogude Liidu saabumisega keelati mütside kandmine sootuks ning alles 1989. aastal 104. lennu lõpuaktusel taastati ammune traditsioon. 104. lend oli esimene, kes sai endale must-kuldseid mütsid pähe, kusjuures sellel hetkel olid mütsid ilma kuldsete sakkideta. Mütse hakkasid 10. klassi õpilased saama 1993. aastast, kui Poisi kuju taastati. Kuni 2010. aastani on „mütsistamise“ traditsioon pidevalt arenenud: 1993. aastal toimus pärast mütside kättesaamist aulas pidu, 2001. aastal toimus prasnik hoopis Vana Tamme

kõrtsis ning 2006.–2009. aastal jagati mütsid keset koolipäeva ilma igasuguse peota. Nüüdseks on juba 11 aastat kestnud traditsioon, et 1. septembril jagatakse mütsid kõigile esimestele klassidele, uutele seitsmendikele ja kümnendikele. Omast kogemusest võin öelda, et sakkidega mütsi saamine pärast üheksat aastat koolis käimist oli midagi väga uhket.

KUIDAS TABADA KÕIGE PAREMINI REALISTI? SÕRMUSEGA!

1939. aastal teise maailmasõja ähvardava tulekuga algas meie kooli sõrmuste traditsioon. Nagu ka mütsidega keelati nõukogude võimu tulekuga sõrmused, kuid see ei takistanud kangekaelseid realiste salajasi sõrmustepidusid korraldamast. Sõrmuste kujundus on jäänud läbi aegade samaks, kuid keeluperioodil asendati sõrmuse keskel olev suur R-täht kooli tolaeegse nime Tallinna 2. Keskkool lühendiga IIK, mis kirjapildis on märkimisväärselt sarnane R-tähele. Ilmselgest sarnasusest hoolimata olid pörandaalused sõrmused edukad ning neid ei kõrvaldatud. Kuna sõrmustepeod olid samuti salajased ja illegaalsed, hakati neid tähistama koolist väljas ning see traditsioon on säilinud veel tänaseni. Erandina pidas 116. lend oma sõrmustepeo koolimajas. Minu lennul õnnestus sõrmustepidu pidada Tallinna Patarei vanglas ning esimest korda Reaali ajaloos toimus pidu tervenisti õues. Selle suureks positiivseks osaks olid külmast kokkutõmbunud näpud, mille otsa oli klassijuhatajatel palju lihtsam sõrmuseid torgata.

KOOLIMÄRK MEIL UHKELT RINNAS

Koolimärk on kõige vanem sümbol, mis tuli kasutusele juba tsaariajal. 1916. aastal sündis esimene koolimärk, kuid kõige esimesed märgid olid õpilaste enda kujundatud, seega nende kujundus varieerus pidevalt. Esialgne märk oli rombikujuline, mida kaunistasid mustad ja kollased ääred ning tiibadega kotkas, kusjuures kotkas tähistas nii tsaari võimu kui ka koolist lahkuvaid noori. 1920. aastate teisel poolel kujunes välja praeguse kujundusega märk, mida kanti kuni nõukogude võimu alguseni. Võimuvahetus muutis vertikaalsed sini-valged triibud punase leegiga tõrviku vastu ning selline kujundus kestis 1990. aastani. Kui praegu jagatakse nii õpilastele kui ka õpetajatele koolimärke, siis tegelikult algas selline traditsioon alles 100. lennuga. Märgipidu ja aktus tekitab kõigile alati palju ootusärevust – õpetajad närveerivad, kas lõpumärgid ikka õigeks ajaks kohale jõuavad, ning õpilastel on samuti palju elevust, olgu see tingitud õhtusest peost, Piret Otsa legendaarsetest ringmängudest või nooremate klasside välja laulmisest. Näiteks 126. lennu märgiaktusel kiheleti näha Meelis Songet esimest korda ülikonnas, kui õpilased talle pidulikult märgi rinda panid. **E**

Allikad.

Tiia Luuk
Reaalkooli arhiiv
Reaalkooli ajaveeb
Miriam Koppel uurimistöo „Ajatle teejuht. Tallinna Reaalkooli taasiseseisvumise järel”



Näide pakendivabalt ostetud kuivainetest

Erakogu

ISIKLIK MUUTUS VS.

////////////////////

Kertu Birgit Anton 136A

Kskkonnahoiu teemadel arutledes kerkib iga natukese aja tagant küsimus: kas tegutseda tuleks isiklike või süsteemsete muutuste nimel? Näiteks kas tuleks veenda inimesi vähem lennukiga lendama või maksustada lennukikütust, mis teeks lendamise kallimaks? Järgnevalt püüan sellele vastata.

Kõigepealt definitsioonid. Isiklik muutus on ühe inimese otsus muuta enda igapäevast käitumist (hakata taimetoitlaseks, järgida *zero waste* elustiili vmt). Sellise otsuse juures ei ole otsuse tegija jaoks esmatähtis mõjutada suuremat hulka inimesi keskkonnahoidlikumaks muutuma. Süsteemne muutus puudutab märkimisväärset osa ühiskonnast ning tänu sellele muutub keskkonnahoidlik eluviis paljudele inimestele mõnevõrra kättesaadavamaks. Näiteks kuulub sellesse kategooriasse omavalitsuse otsus rajada ühtlane ja turvaline jalgrattateede võrk, millega saavad peaaegu kõik inimesed mugava võimaluse eelistada liikumiseks jalgratast. Isikliku muutuse kutsus esile inimese enda otsus, süsteemne muutus tähendab aga seadusandluse, maksusüsteemi ja/või kultuuri muutmist. Isikliku

ja süsteemse muutuse piirid võivad olla veidi hägused, aga praeguse arutelu juures pole see kuigi oluline.

OLLA ISE ILU TEGIJA?

Isiklike muutuste poole pürgimine on mitmel põhjusel paeluv. Esiteks on isiklikest muutustest lihtne aru saada: kui ma otsustan korjata üles iga maas vedeleva prügitiiki oma koduteel, saab maa selle koha pealt selgelt puhtamaks. Isiklikud muutused võivad mahtuda ilusatele Instagrami-piltidele või saada kaaslastelt tunnustust („Oh, sa oled nii tubli!”), mis on meeldiv. Need annavad tunde, et mul on võimalik maailmas midagi muuta ja see tunne on võimas. Isiklikud muutused võimaldavad end teistega võrrelda, näiteks osaleda väljakutsetes või jälgida keskkonnahoidlikke sisuloojaid, mis pakub pinget ja rahulolu. Lõppude lõpuks võib loota, et minu eeskuju nakatab mu lähedasi enda eluviisi muutma ja et turumajanduses vastab nõudlusele pakkumisele – kokku võiksid siis ju isiklikud muutused päädida süsteemse muutusega.

Aga isiklikele muutustele keskendumisel on ka varjupool. See paneb vastutuse keskkonnahoidliku käitumise eest ainult

üksikisikutele, jättes tähelepanuta need tingimused, milles inimesed elavad. Paljude jaoks ei pruugi igapäevased keskkonnahoidlikud valikud olla sotsiaal-majandusliku olukorra tõttu kättesaadavad: kui su kortermaja läheduses ei ole prügi sorteerimise võimalust, on sul ka parima tahtmise juures piiravalt keeruline anda jäätmeid ära sorteerituna. Samuti võib isiklikest muutustest tekkida jõuetus, nähes seda, kuidas sina pingutad keskkonna säästmiseks kõvasti, aga naabritele su eeskuju ei nakka.

Lisaks sellele on isiklikele muutustele keskendumine üks suurepärane viis olulistelt küsimustelt tähelepanu kõrvale juhtimiseks, mida kasutavad eriti rõõmsalt ära need inimesed ja ettevõtted, kelle huvides on ühiskonnas keskkonnahoidlikuma eluviisi takistamine. Näiteks öeldakse aktivistidele, kes nõuavad riigilt sisukat tegevuskava süsinikuheite vähendamiseks, et enne igasuguste nõudmiste esitamist peaksid nad ise lõpetama mobiiltelefonide kasutamise ja sünteetiliste riiete kandmise. Selline teguviis jätab tähelepanuta kõige olulisema (riigi tegevused, mis muudaks keskkonnahoidliku eluviisi paljudele kättesaadavaks) ning paneb aktivistidele surve



Meeleavaldus, millega nõuti Eesti valitsuselt kiiret ja teaduspõhist tegutsemist kliimakriisi leevendamiseks

SÜSTEEMNE MUUTUS?

olla keskkonnavaenulikus ühiskonnas „täiuslikult keskkonnahoidlik” enne, kui nad võivad kaasa rääkida poliitikakujundamisel. Kui keskkonnakaitsjad oleksid kohustatud kasutama ühiskonna mõjutamiseks ainult kirjutusmasinat, jääksid nad kergesti alla fossiilkütuste firmade hiiglaslikele turundusosakondadele, kelle energiakasutusele ei pöörata kaugeltki sama palju tähelepanu. Ja mida ühiskond sellest võidaks?

NÜGIDA ÜHISKONDA?

Aga mis räägib süsteemsete muutuste kasuks? Esiteks see, et inimühiskonnal on neid vältimatult vaja. Meil on vaja, et kogu ühiskond vähendaks seda, kui palju ressursse me tarbime. Seda vastutust ei saa panna ainult üksikisikute vabatahtlikkusele. Pealegi on raske teha ise keskkonnahoidlikke otsuseid, kui sul pole keskkonnahoidlikke valikuid. Kui sa elad linnas, kus jalgsi või jalgrattaga liikumine on ohtlik, on isegi keskkonnateadlikul inimesel raske vältida auto kasutamist. Siis on vaja nõuda süsteemset muutust: tuleb rajada hea jalgratta- ning kõnniteede võrk, luua igasse linnaossa kool ning lasteaiad ja tihedalt väikseid toidupooke, et

igapäevased toimetused saaks tehtud vähe- se liikumisega. Hollandi jalgrattakultuuri üks erilisemaid omadusi on see, et rattasõit on niivõrd loomulik, et kohalikud isegi ei mõtle sellele. Eestis ja mujalgi on vaja jõuda igasuguse keskkonnahoidlikkusega sellisele tasemele, kus see oleks tavapärane, mitte tähelepanuväärne.

Süsteemsete muutuste tagaajamisega kaasnevad samuti raskused. Süsteemsete muutuste elluviimine on aeganõudvam kui paljud isiklikud muutused. See on tihti vähem glamuurne – raske on tekitada sõprades imetlust selle üle, et paar sinu soovitus ühele eelnõule võeti arvesse (kuigi sellestki saab sattuda elevusse!). See võimaldab vähem eneseupitamist ning lihtsalt hoomatavate tulemuste puudumine võib tekitada rohkem tüdimust. Süsteemsetele muutustele on keerulisem panna mõõdikuid ja seetõttu on raskem öelda, millal üks või teine eesmärk on täidetud. Lihtne on rõõmustada selle üle, et sa pole aasta aega söönud midagi loomset, kuid raskem on tunnetada seda, millal üks või teine asula on saanud jätkusuutlikuks.

ISIKLIKUD VÕI SÜSTEEMSED MUUTUSED?

Mõlemat on vaja nii palju, kui vähegi suudame, ning mõlemad neist toetavad üksteist. Isiklikud muutused on hea koht, kust keskkonnahoidlikkusega alustada. Need teevad taju rõõmsamaks ning neil on maailmale päriselt mõju. Kuid isiklikest muutustest üksinda kaugeltki ei piisa. Vaja on luua selline ühiskond, kus keskkonnahoidlik käitumine on kõige lihtsam ja kõige soovitud valik. Kus keskkonnahoidlikuks käitumiseks on olemas toetavad tingimused. Sellele saavad kõik kaasa aidata, näiteks osaledes valimistel, avaldades arvamust, liitudes mõne MTÜ-ga või minnes poliitikasse. Iga tegu, iga inimene loeb. **■**

PS. Isiklike *vs.* süsteemsete muutuste teemal soovitatakse väga lugeda Pennsylvania ülikooli atmosfääriteaduste professori Michael E. Manni raamatut „The New Climate War”. Põhjalik ja informatiivne, samas kergesti loetav teos, kus käsitletakse mitme teise väga huvitava teema hulgas seda, kust sai alguse isiklike muutuste tähtsusele rõhumine ning kes ja miks on viimastel aastakümnetel seda narratiivi püsti hoidnud.

ÜHISPÖÖRDUMISTE AEG

/////////
Ellen Roper 138A

Teisipäeval, 11. mail võttis Vabariigi Valitsus vastu otsuse, et koolid avatakse taas kõikidele klassidele juba järgnevast nädalast, 17. maist. Hoolimata pikal distantsõppeperioodil kõlanud muredest, tekitas otsus õpilaste seas üllatavalt vastakaid tundeid.

Distantsõppe muredest olid varasematel kuudel kõnelenud nii õpetajad kui ka õpilased, ent ometi oli rõõmustajate kõrval ka suur hulk kahtlejaid. Uudis piirangute leevendamisest oli järsk ning ei jätnud aega mõttega harjumiseks ega põhjalikumaks valmistumiseks. Olgugi, et seda varem ehk pikisilmi oodatud oli, ei paistnud ees terendav intensiivsem ja nõudlikum kontaktõppeformaat kõigile enam sugugi nii meeldiv. Mingil määral oli selle taga ehk kartus tagasi sukelduda, uuesti kohtuda, pettumust valmistada.

Üks lennukaaslane, kellega juhuslikult uudise järgselt muljetama sattusin, ütles üsna murelikult, et kuigi ta oli distantsoõppel ühes konkreetses õppeaines maha jäänud, oli ta pigem lootnud lünkadega tegeleda suve lõpus või sügisel, rahulikult ja kiirustamata. Väljavaade vaid loetud päevade järel kooli naasta seda aga kuidagi ei võimaldanud.

Kerge vastumeelsus kooli naasmisele oli antud olukorras tegelikult igati loogiline. Need, kes kaugõppel erilisel hädal jäänud olid, olidki juba enamasti koolis, need, kellele aga distantsõpe enam-vähem sobis või kellele koolitulek muul põhjusel probleeme valmistas, leidsid end aga taas ümberkohanemist ja -mõtestamist nõudvast olukorrast. Säärane seisukoht peegeldus laias laastus ka läbiviidud küsitlustest: erapooletud ja pigem distantsõppe pooldajad olid kontaktõppe pooldajate suhtes siiski selges ülekaalus.

Valdavale meelsusele tuginedes ning erinevaid argumente koondades koostati grupi 137. ja 138. lennu õpilaste poolt ühine pöördumine distantsõppe jätkamiseks, mis seejärel ka juhtkonnale edastati. Dokumendis oli välja toodud kaks põhilist külge: viiruseoht ja mõju õppetööle. Esimese puhul toodi välja nii nakatumisnäitajad, mis endiselt just madalad ei olnud, piisava hajutatuse tagamise keerukus kui ka soov või lootus suvepuhusele siirduda juba ilma piiranguteta. Õppimise poole pealt tunti muret pika kohanemisperioodi üle: „On selgunud, et rütm ja meelestatud sügavaks ning

Hoolimata pikal distantsõppeperioodil kõlanud muredest, tekitas otsus õpilaste seas üllatavalt vastakaid tundeid.

arvestuslikke hindeid, et kooliaasta lõpetada.”

Kooli juhtkond vastas pöördumisele siiski eitavalt. „Kokkuvõtlikult oleme ka meie epidemioloogilise olukorra pärast endiselt mures, aga peame oma otsuse tegemisel arvestama ka kontaktõppes tuleneva kasuga õpitulemuste saavutamisel. Selliselt on tegemist kaalutlusotsusega, kus ühel pool on epidemioloogilisest olukorrast tulenev terviserisk ning teisel pool kontaktõppe eelised distantsõppe ees.” Toodi välja, et võrreldes varasemaga olid nakatumisnäitajad siiski märgatavalt paremad. Veel rõhutati, et „iga kontaktõppepäev on kulla hinnaga”, hoolimata võimalikest kohanemiskustest.

Reaalkooli õpilaste esialgses pöördumises viidati muuhulgas ka teistele koolidele, kus oli juba vast võetud otsus distantsoõppega senises mahus jätkata. Üks neist

on ka meiega kvartalit jagav Tallinna Inglise Kolledž. Sealse õpilasesinduse president Tevian Thomson avas pisut ka nendepoolset kogemust:

„Pool nädalat enne päeva, millal valitsuse otsuse kohaselt pidime kooli minema, ei olnud kooli juhtkond veel oma otsusest teada andnud. Kuna üks õpilasesinduse liige tõi õpilasesinduse koosolekul välja, et tema ei tunneks ennast turvaliselt (tervise mõttes) nii suure inimmassiga korraga koos kooli minna, siis otsustasime uurida klassi-*chat*’ide kaudu, kes end veel nii tunneb ja kui suur osa tegelikult kontaktõpet sooviks. Kuigi muidugi ei olnud kõigi vastused seotud tervisemurega, vaid mõned soovisid koju jääda ilmselt ka mugavusest, siis esmamulje järgi pooldas ikkagi valdav enamus kojujäämist. Seejärel koostasime Google Formsiga parema ülevaate saamiseks ja päeva lõpul edastasime statistika ühes õpilasesinduse poolt välja toodud argumentidega distantsõppeks direktorile. Peamiseks põhjuseks tõimegi selle, et meie arvates ei ole haigestujate numbrid veel sel hetkel piisavalt madalale langenud ja et tasuks puhangu ärahoidmiseks kooli naasmisega rahulikult võtta, eriti kuna paar nädalat

hariduse kvaliteedis suurt muuta ei tohiks.”

Mingil määral oli selle taga ehk kartus tagasi sukelduda, uuesti kohtuda, pettumust valmistada.

Artikli lõpetamise ajaks on täielik kontaktõpe enamikes Eesti koolides

kestnud juba mitu nädalat, sealhulgas ka Tallinna Reaalkoolis. Kardetud tõusu nakatumises pole siiani saabunud, ümberharjumise raskust peab aga küllap igaüks ise hindama. Tallinna Inglise Kolledži ja mitmete teiste gümnaasiumite 10. ja 11. klassid on aga endiselt vabatahtlikult kaugõppel. Kas ning kui oluliselt kujuneb see kummaline episood koroonakriisi pikale veninud mõjus haridusele, on raske öelda, ent omaette kurioosumina tasub meenutada sedagi. ❶

SÖÖMISHÄIRETE TEKIMIST SAAB ENNETADA

////////////////////

Cathy Ojaste

Triinu Ojalo,

koolisühholoogia praktikandid

Meist igaühel võib aeg-ajalt olla probleeme kehakaalu või söömisega, aga see ei tähenda veel söömishäiret. Söömishäire tähendab, et hõivatus kehakaalust ja söömisega seonduvast ning hirm kehakaalu või -kuju muutumise ees muutub nii suureks, et hakkab häirima igapäevaelu ja -tegevusi.

Söömishäired jaotatakse laias laastus kolme gruppi: anoreksia (toidukoguste piiramine või söömisest keeldumine), buliimia (söömise piiramine ja seejärel kontrolli kaotamine, mida kompenseeritakse kas toidu väljutamise või ülemäärase treenimisega) ning viimaks ülesöömishäire, mida iseloomustavad kontrollimatud söömishood. Söömishäire riskitegurite hulka kuuluvad näiteks madal enesehinnang, eneseväärtustamine peamiselt läbi välimuse, äärmuslikud dieedid, perfektsionistlik isiksus, konfliktide talumise ja lahendamise raskused perekonnas. Kui tüdrukutel väljendub söömishäire tihti saleduse ihalusena, siis poistel võib see esineda muskulaarse kehakuju idealiseerimisena.

Ainult kehakaalu põhjal ei ole tingimata võimalik aru saada, kas inimesel esineb söömishäire või mitte. Söömishäireid esineb nii alakaaluliste, ülekaaluliste kui ka normaalkaaluliste inimeste seas. Kuna tegemist on eeskätt mõtlemis- ja tajuhäiretega, pole söömishäirega inimesed sageli ise võimelised mõistma, et neil on probleem. Söömishäirega inimestele on omane hõivatus kaalu, toidu, kalore ja makrotoitainete ning dieedipidamisega. Esialgu võib see väljenduda teatud tüüpi toitumise söömisest keeldumisena, hiljem võib sellest saada täielik söömise vältimine. Söömishäirega inimesed tunnevad ebamugavust teiste inimeste ees söömise osas ja võivad seetõttu hakata ühiseid üritusi vältima ja isegi sõpradest eemale tõmbuda. Sagedane on peeglis vaatamine, et oma välimuses vigu leida. Tihti võivad



söömishäiretega kaasneda meeleolu kõikumine, ärevus ja uneprobleemid.

Juba väljakujunenud söömishäire puhul tuleks kindlasti otsida professionaalset abi, sest tegemist võib olla potentsiaalselt väga ohtliku haigusega. Söömishäirest taastumine on keeruline ja aeganõudev protsess, aga varane sekkumine on seotud kiirema ja edukama prognoosiga. Siiski on võimalik söömishäire väljakujunemist vältida, kui järgida mõningaid soovitusi.

MÄRKA ENDA JUURES POSITIIVSET. Teadvusta endale, millised on sinu head omadused ja mis sulle enda juures meeldib. Keskendu positiivsele, mitte negatiivsele. Hoidu enda võrdlemisest sotsiaalmeedias nähtuga, sest seal avaldatud pildid on tihti töödeldud ega peegelda reaalsust. Muuda mõtteviisi, et teatud kaal või kehakuju teevad sind automaatselt õnnelikuks – sa oled enam kui vaid sinu välimus. Õpi ennast hindama oma eesmärkide, saavutuste, annete ja olemuse järgi. Samamoodi ära hinda ka teisi ainult nende kaalu või kehakuju järgi.

JAGA MURET. Oma murega ei pea üksi olema. Kui tunned, et sul on söömise või kehatajuga seoses probleeme, siis ava

ennast inimestele, keda sa usaldad: oma perele ja sõpradele.

AKTSEPTEERI OMA TUNDEID JA MÕTTEID. Ära väldi või suru negatiivseid tundeid ja mõtteid alla – luba endal neid kogeda. Kui negatiivsed mõtted või tunded tekivad, proovi analüüsida, miks nad tekkisid: milline sündmus neile eelnes ja kuidas proovisid nendega toime tulla. Abiks võib olla ka päeviku pidamine, mis võib toetada ebatervislike käitumismustrite avastamist ning mõtete/tunnete märkamist ja aktsepteerimist.

TERVISLIK TOITUMINE. Korrapärane toitumine on meie kehale ja vaimule äärmiselt tähtis, sest on seotud näiteks meeleolu, energia ja mitmete muude kooliks vajalike funktsioonidega nagu õppimine, mälu ja tähelepanu. Peamine on, et toidukorrad ei jääks vahele, st söö regulaarselt. Ära jäta ühtegi toitainete gruppi oma menüüst välja, vaid uuri, kuidas muuta oma toitumine tervislikuks.

Kokkuvõtteks on oluline meeles pidada, et uute harjumuste tekkimine ja mõttemustrite muutmine võtab aega, aga endasse kaastundlikult suhtudes on võimalik söömishäirete tekkimist ennetada.

ERIK J-I MUUSIKANURK: SUVE HITID

////////////////////

Erik Joonatan Tepp 137A

Erik Jõevere 137C

Suvi on vaikselt peale tikkumas ning varsti ei ole enam aega korralikult õppimisele mõeldagi. Erik J-i muusikanurk annab sinu suvisele grilliõhtule ning öisele sillareivile ideaalse hiti. Parimad lood igaks suveolukorraks!

Go_A – „Illym”

Eurovisiooni näinud, oled sa ilmselt kuulnud ka seda lugu. Go_A esindas 2021. aasta Eurovisiooni lauluvõistlusel Ukrainat. Lisaks sellele on tegemist teie alandliku muusikakriitiku lemmiklooga kogu võistluselt. Kui on pidu, mis vajab kerimist, või Lada, mis vajab bensiini, on elektrooniline folkbänger „Illym” parim valik. Vahel on vaja lugu, mille saatel saab enda Ida-Euroopa juurtega ühenduse luues lihtsalt vabaks lasta ja tantsida. „Illym” ootab sind tantsupõrandal ning parem oleks, et sinna sa ka lähed.

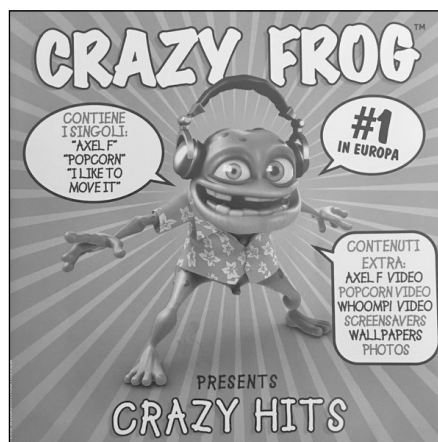


Kero Kero Bonito – „The Princess and the Clock”

„The Princess and the Clock” on armas lugu. Samas saab seda öelda kogu Kero Kero Bonito diskograafia kohta. Tegemist on perfektse niidul pikniku pidamise looga. Sündirikas popp soojendab südant nagu päike ja sõbrad, ja üks suvi selline olegi. Selle looga käivad kaasas vaid head võnked.

Pom Poko – „Like A Lady”

Pom Poko jõuab teieni otse Norrast krõbisevalt moonutatud kitarrihelide ja kaasahaaravate poppkäikudega. Mürarikas kõla annab Pom Poko lugudele juurde vungi, mis muudab pala väga nauditavaks. Kõik ilusad asjad ei pea olema pealiskaudselt puhtad ja seda „Like A Lady” tõestabki. Laul räägib üllatuslikult naiseks olemisest, kuid see ei tähenda, et kõik seda nautida ei saaks. Kui mina lugu armastan, oled ka sina selleks võimeline.



Crazy Frog – „1001 Nights”

Ring ding ding daa baa. Baa aramba baa bom baa baroumba. Ding, ding. Bem, bem! Ring ding ding ding ding. Ring ding ding ding bem bem bem. Ring ding ding ding ding. Ring ding ding ding baa baa. Ring ding ding ding ding. Ring ding ding ding bem bem bem. Ring ding ding ding ding.

Tree – „Sacred Elements” (2013)

Tree on tänapäeval üha enam kuulsust koguva Oliver Tree varasem artistinimi. Ta oli noorena väga musikaalne, juba nelja-aastaselt kirjutas muusikat. „Sacred Elements” on laul armusuhete katkemisest, olles seejuures siiski lustlik, kiire ja optimistlik. Loole kaasa laulda on kerge ja tantsida on veelgi kergem. Isiklikult meeldib mulle Tree muusika kõvasti rohkem kui Oliver Tree oma. Nii et kui Oliver Tree sümpatiseerib, siis tungivalt soovitan tema varasemaid lugusid kuulata.

The Knife – „Neon” (2001)

The Knife on Rootsist pärit õe-venna duo. Nüüdseks juba laiali läinud, kuid karjääri jooksul jõudsid nad palju muusikat luua. Minu jaoks on nad bänd, mis ei ole eal teinud midagi kehva. „Neon” on bändi esimese albumi esimene lugu. Lugu on väga lihtsasti mõistetav ja sobib ideaalselt igapäevaste tegevuste saateks. Üks rahulik kuulamine päikesetõusul kohvi juues.

Phantogram – „Make A Fist (2011)

Phantogram on nüüdseks 14 aastat elektroonilist indie-popi väljastav lapsepõlve sõpradest koosnev duo. „Make A Fist” on ideaalne muusika lakke vaatamiseks ja ümbritseva maailmaga ühenduse katkestamiseks. Laulus esineb palju pinget, samas ka pingelangust. Lugu nõuab vajab vaimset kohalolekut, et see ei sulanduks ühte taustamüraga.



Adult Books – „Casual Wrecks” (2016)

Adult Books on Los Angelesest pärit Nick Winfrey asutatud bänd. Bänd on tegutsenud juba 2011. aastast, kuid on tuld juurde saanud just viimastel aastatel. „Casual Wrecks” võib vabalt olla mul 2021. aasta kuulatuim laul. Labaselt post-punk, kuid miski võlub mind selle loo juures. Lugu, mis ikka ja jälle jääb Spotify'is korduma. 🎧

SUVINE KOKTEILINURK

////////////////////

Eliis Lelov 137A

Kusti Joost 137C

Palav suvi on endast juba märku andnud. Sel puhul koostasime listi suvistest jahutavatest jookidest just teile, kallid lugejad! Alkoholi on tervisele halb ning seetõttu on kindlasti mitte soovitatav kokteilidesse alkoholi lisada. Ilusat suve!

ESMASPÄEVA HOMMIKU ESIMENE TUND

See kokteil teeb su silmad lahti veel paremini kui mKooli teade „HINNE LISATUD”. Võid nautida nii hommikul päikesetõusu kõrvale kui pärastlõunal pargil istudes – see joogike suudab kõike. Halval päeval oleme tooniku asendanud mõne limonaadiga, mis muudab maitseelamuse ainult huvitavamaks.

Koostisosad:

1 *shot* espressot või 50 ml muud kanget kohvi
Kamaluga jääd
Toonikut

Valmistamine:

Aseta klaasi, kruusi või muusse anumasse jää.
Vala jää üle toonikuga.
Lisa klaasi kohv ning sega.
Ole valmis huvitavaks maitseelamuseks.

PRAKTIKUM

Kui peol hakkab igav, ei ole midagi lõbusamat kui mõni hõlpsasti kättesaadav keemiakatse. Muidugi, nagu ka keemiatunnis, ei ole tark mõte katsesaadusi mekkida.

Koostisosad:

Veidi absinti
Absindiklaasi ja -lusikas
2 suhkrukuubikut
Tikud
Vesi

Valmistamine:

Niisuta suhkrukuubikuid absindis.
Vala absint klaasi.
Süüta suhkrukuubikud ja imetle leeki.
Pärast minuti möödumist asetä polev kuubik ettevaatlikult absindiklaasi ning mõtle alkoholi põlemise valemile.
Vala klaasi vett ning jälgi sademete teket.
Protokolli katse tulemused.

MARTIINI SAAR

Vahva sõnakõlks, kas pole? See kokteil on tuntud ka kui oliivisalat (kui kõht juhtub tühjaks minema). Ära sega seda kokteili *gin*'i ega *vermouth*'i läheduses: kes meist tahaks, et meeldiv oliivisalat järsku kibeda maitsega oleks?

Koostisosad:

Oliivid
Martiniiklaas (võib serveerida ka koonilises kolvis)

Valmistamine:

Nõruta oliivid vedelikust.
Vala oliivid hoolikalt klaasi. Võid klaasi garneerida tiku otsa lükatud oliividega.
Naudi!

KALKULAATOR

Matemaatika on lõbus! Selleks, et sügiseks omandatud teadmised mingil juhul ei ununeks, peab ka kokteili meisterdades ajusid ragistama.

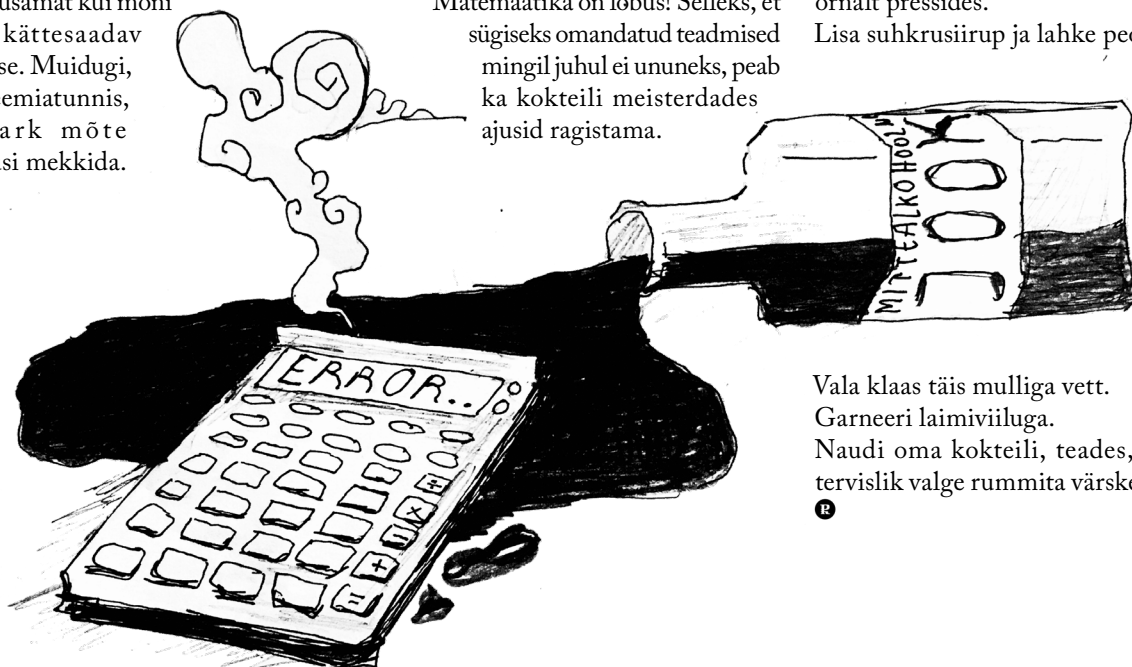
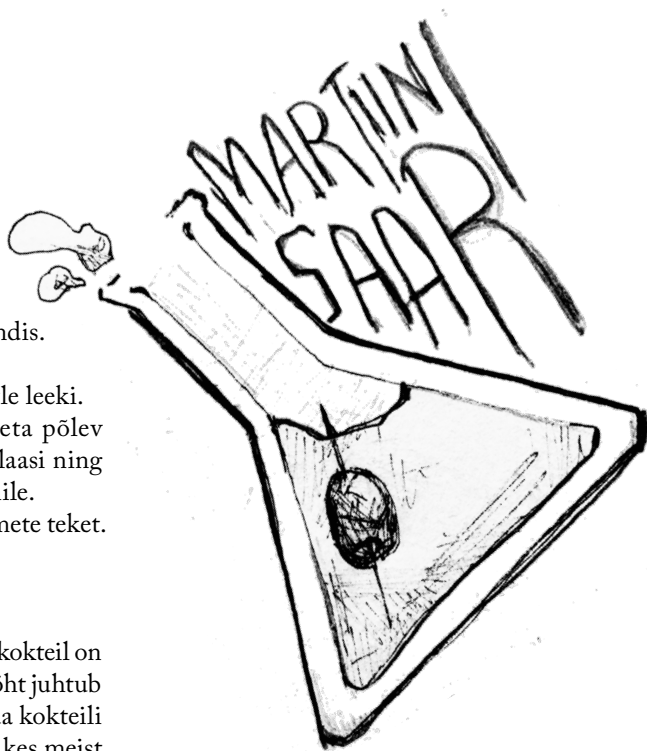
Koostisosad:

$2 \log x - \log 12 = \log x$ mündilehte
 $3x^2 - 6x = 0$ sl laimimahla
 $\sqrt{(-2)^2}$ sl suhkrusiirupit
Mullivett
Jääd
laimiviile

Valmistamine:

Aseta mündilehed ja laimimahla klaasi põhja ning aja need segamini, samal ajal õrnalt pressides.
Lisa suhkrusiirup ja lahke peoga jääd.

Vala klaas täis mulliga vett.
Garneeri laimiviiluga.
Naudi oma kokteili, teades, et see on tervislik valge rummita värskendav jook.



KLUBID POLE VEEL LAHTI, MINE KUMUSSE

////////////////////

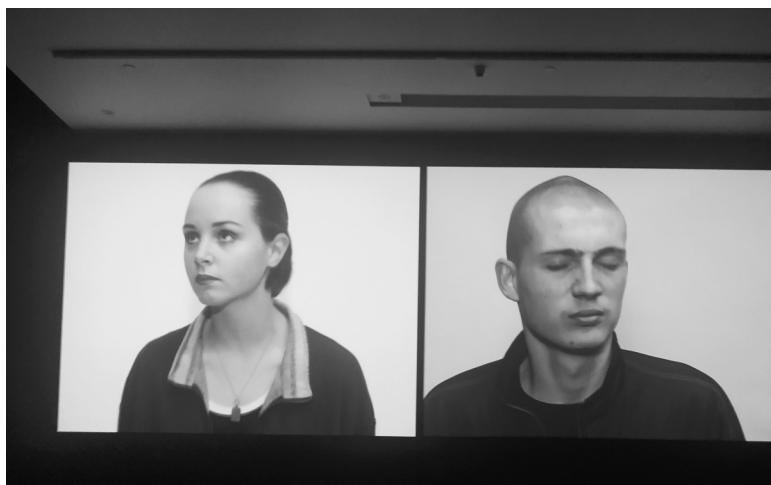
Pildid ja tekst: Linda Marie

Zimmer 137A

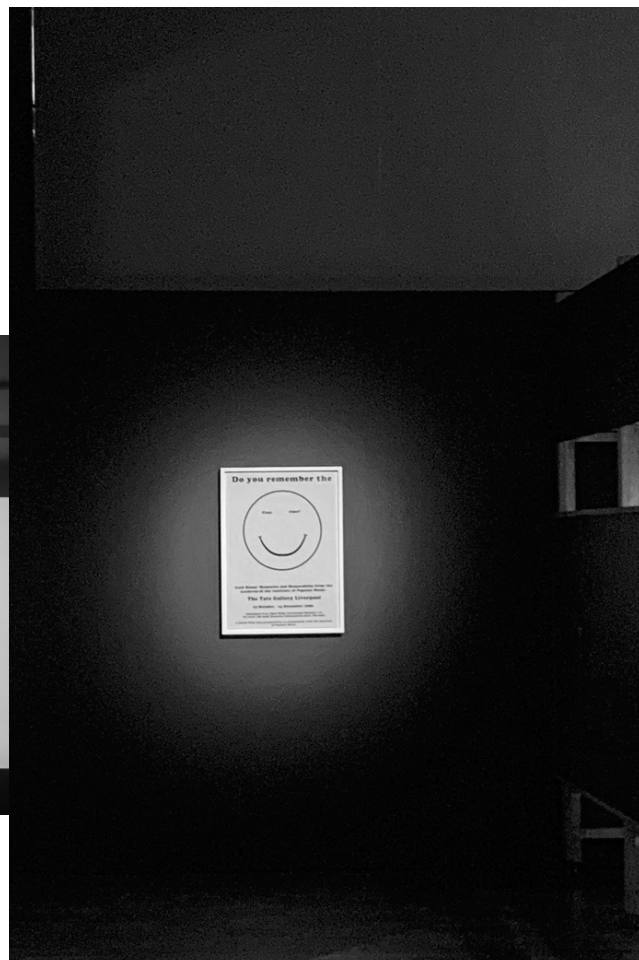
Suupisted näituselt “Terve öö üleval. Reivikultuur lähivaatlusel”. Avatud 17. oktoobrini. Pead minema, sest kõige paremad teosed on seal, mitte siin lehel.

Ⓡ

Do you remember the first time? Tegemist on plakatiseeriaga üritustele, mida pole olemas. Esimene kord on tähtis üritus.



Rineke Dijkstra intiimne videoteos, kus ta on palunud inimestel hetkeks tantsupõrandalt stuudiosse astuda ja poseerida. Eksponeeritud suures vaibaga toas, kus on hea lamada/tantsida.



Päris inimesed päris reividelt. Kunstnik Krause on pildistanud oma sõpru Berghaini-järgsetel hommikutel, päris ränk, aga armas.



Vilkuvate tulede hoiatus. Eesti kunstnik Kiwa teos dj-puldiga, kus on muusika tõlgitud valguseks. Kahjuks ei saa videoid trükkida.



VÄIKESTE IDEAALNE MAAILM

////////////////////////////////////

Mila Laub 139A

Birgit Reintam 139A

Käisime külas Tallinna Reaalkooli 3.b klassil ning küsisime neilt perfektse ja ideaalses maailma kohta. Palusime neil joonistada ka pildi teemal „Ideaalne tulevik”. Küsimustele vastasid ja pildi joonistasid Stella, Valter, Arabella, Hugo ja Oliver. 🍷

Milline on teie ideaalne maailm?

Viis vaba päeva ja kaks tööpäeva.
Kui koroonat ei oleks alanud.
Kus keegi ei võitleks ja ei oleks sõda.
Ei oleks sügist, vaid kaks suve, kevad ja üks talv.
Haigusvaba maailm.
Maailm, kus ei juhtuks õnnetusi.
Kooliõpikute asemel oleks kõik iPadis ja tunnis võtad äpi lahti.

Mis võiks meie maailmas paremini olla?

Mitte koroonat.
Ema võiks risotot rohkem teha.
Tartrari rohkem!
Pikemad koolivaheajad.
Loomad ei sureks välja.

Milline on teie arvates ideaalne 3.b klassi õpilane?

Sõbralik ja oskab koostööd teha.
Ennastjuhtiv.
Planeerib enda graafikut, teeb asjad õigel ajal ära, mitte pilli-palla.

Kas teie arvates peab olema inimene perfektne? Miks?

Koos: Ei pea olema!
Kui inimestel ei olekski vigu, siis oleks maailm nii igav.
Ei, siis oleks kõik ühesugune.

Mis on kuldlõige?

Perfektne inimene.
Äkki see, kus leitakse kulda ja sinna tehakse üks lõige?
Kullakamakas ja lõige.
Kulla leiukoha koha juurde tehakse rist.

Mis on teie meelest kõige täiuslikum tegevus suvel?

Koos: Ujumine!
Magamine.
Jäätise söömine.
Rannas olemine.

Mida tähendab täiuslikult ebatäiuslik?

See tähendab, et ta on täiesti ebatäiuslik.
Väga ebatäiuslik.
Täiuslik!

Kas te teate kedagi, kes on täiuslikult ebatäiuslik?

Kui ma teaks, mida see tähendab, siis ma võib-olla teaksin.

Ikka tean, aga ma ei hakka praegu nimesid nimetama. Aga mitte meie klassist keegi!
Minu õde.
Mina.

Mis on kuldne kesktee?

Mitu kuldset küsimust teil on?
See on see, kui sa proovid ühtepidi ja siis teistpidi, aga mõlemad on valed ja siis sa lähed täpselt keskelt.
Kesktee on kuldne kogu aeg ja siis see on hea.

Kes on ideaalne president?

Mitte Donald Trump.
Kass presidendiks!
Meie klassijuhataja võiks president olla.



Väikese maja õpilaste pilt teemal „Ideaalne tulevik”

ÜTLUSED

H. Ahuna, kui õpilased olid naasnud kontaktõppele, kuid tunnis aeti juttu: „Olge nüüd vait, ma pole pool aastat saanud rääkida, nüüd on minu kord rääkida.”

E. Karp pärast eriti vaikset vaikuseminutit: „Kas te olete sügavas depressioonis?”

M. Saar, kui on vaja mõõta u 30 ml väävelhapet: „No selline kolm neljandikku pitsi, teate küll.”

M. Saar: „See on küll kahtlaselt väike tahvililapp, sellega saab heal juhul ainult nägu pesta.”

A. Kell: „Mõistusega inimesed ei tarbi alkoholi, aga ma tean, et teil mõistust ei ole.”

A. Kell: „Distsantsõpe on nagu vaimude väljaajamine: Kas sa kuuled meid? Oled sa siin?”

A. Kell: „Sisevaatluse järgi arvestades tundub, et te ei teagi, mis asi see alkohol on.”

A. Kell: „Minu meelest nad seal Haridusministeeriumis ei ole kõige teravamad pliiatsid.”

T. Reimann arvutusülesande kohta: „Võtame nagu Ameerikas: keskmiselt kaalub iga inimene 100 kg, lihtsam arvutada.”

TEADAANNE PEATOIMETUSELT

Eelmise kaanepildi mõistmiseks soovitame kasutada tugevat naljasoont ja avatud meelt!

PS! Kallid lugejad, olge varmad ja saatke meile kõiksugu pilte, mis võiksid vähegi sobida kaanepildimaterjaliks, ootame neid avasüli!

PALJU ÕNNE!

Martin Saar 04.06
Katrín Nielsen 05.06
Marko Reedik 06.06
Triinu-Liis Vahter 14.06
Reivo Maasik 20.06
Tiia Niggulis 20.06
Katri Veskimeister 23.06
Silvia Purje 24.06
Paula Randver 25.06

Helli Juurma 29.06
Kristina Chowdhury 06.07
Kaisa Linnamägi 07.07
Ove Purje 12.07
Keili Simastel 25.07
Tiina Talvi 30.07
Kaisa Tamkivi 01.08
Kristiina Joon 05.08
Helen Kaasik 06.08

Kati Pajuman 06.08
Kaia Kivitoa 07.08
Karin Kundla 08.08
Erik Mäe 19.08
Meelis Songe 20.08
Kati Kurim 29.08
Andres Talts 31.08

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

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

OpenSky Sudoku Generator

o Peatoimetus
Linda Marie Zimmer 137A
Eliis Lelov 137A
Paul Nurk 137A
Kusti Joost 137C

o Makett
Joosep Viik vil!132
Susanna Mett vil!134

o Küljendus & Kujundus
Paul Nurk 137A

o Toimetus
Kertu Birgit Anton 136A
Mart Marjak 136A
Karmen Laur 136B
Helery Pikk 136C
Liisi Puura 137A
Erik Joonatan Tepp 137A
Erik Jõevere 137C
Gerdo German 137C
Ellen Roper 138A
Eke Tooming 138B
Katriin Kalle 138C
Mila Laub 139A
Birgit Reintam 139A

o Keeletoimetus
Karmen Laur 136B

o Toimetuse nõuandja
Mirja Bluum

o Aitäh
Anne-Mari Kasemetsa 136C, Arabella Alliksoo 145B, Stella Sommer 145B, Valter Lemendik 145B, Hugo Vihman 145B, Oliver Parkman 145B, Tiia Luuk, Cathy Ojaste, Triinu Ojalo

o Kaanefoto
Karmo Viherpuu 136C

o Lehe nr
178

REAALI POISS HIMUSTAB ÕPETAJATE
ÜTLUSI. PALUN TOOGES KÕIK VÄHEGI
VAIMUKAD SÕNAVÕTUD MEIE
4. KORRUSE POSTKASTI VÕI
KIRJUTAGESIIA:

