

24. AASTAKÄIGU 1. NR

TABULA RASA

NOVEMBER 2021

MIINA HÄRMA GÜMNAASIUMI KOOLILEHT



Direktor Ene Tannbergi kõne MHG 115 kontsertaktusel

Austatud Eesti Vabariigi President! Härra Tartu linnaapea, härmakad, külalised!

Mul on au rääkida teie ees Eesti hariduse jaoks olulisel tähtpäeval. Miina Härma Gümnaasiumi 115. aastapäev on ühtlasi ka eestikeelse gümnaasiumihariduse 115. aastapäev. Eelmise sajandi alguses noorte eesti soost haritlaste tehtud otsus hakata tütarlastele andma keskharidust eesti keeles on oluliselt suurema tähtsusega kui esialgu ehk tunduda võib. Eesti tütarlastele keskhariduse andmist on peetud võtmeküsimuseks tugevate eesti haritlasperede tekkes, kuid pikemas perspektiivis oli see oluline ka oma riigi loomisel ja oma riikluse arengus. Jaan Tõnisson, Oskar Kallas, Peeter Põld, kes 20. sajandi alguses rajasid esimese eestikeelse gümnaasiumi, jõudsid järgmisel kümnendil oma riigi loomiseni. Õpetöö eestikeelses gümnaasiumis lõi vajaduse muuhulgas eesti oskuskeele arendamiseks. Gümnaasiumi tasemel teadusaineid õpetades tuli luua eestikeelseid teadustermineid. Sellelt baasilt oli loogiline jõuda kümnend hiljem emakeelse kõrghariduseni. Omakeelse oskuskeele täiustamine on pidev protsess koos teaduse ja tehnoloogia arenemisega tänagi ning eelduseks emakeelsele haridusele kõigis selle astmetes.

Eestikeelse keskhariduse võimaluse loomine valmistas tütarlapsi ette suureks ühiskondlikuks murranguks,

järgnevate kümnendite jooksul jõudsid naised meestega ühiskonnas võrdsel positsioonile ja hakkasid saama ennast teostada erinevatel elualadel. Peeter Põld rõhutas, et ka tütarlapsed peaksid omandama eriala ja et tegelikult pole tüdrukute ja poiste õpetamisel sisulist vahet.

Meie kooli loojad järgisid nooreestlaste ideaali olla eestlased, kuid saada eurooplaseks. Täna võiksime ehk selle ideaali ümber sõnastada, et oleme eestlased, kuid saame ka maailmakodanikeks. Keelte valdamine ja erinevate kultuuride mõistmine loob eeldused teostada oma potentsiaali nii Eestis kui kogu maailmas ja muuta maailma paremaks meie kõigi jaoks. Miina Härma Gümnaasiumis kasvab põlvkond, kes muudab maailma paremaks. Nii on sõnastatud meie visioon.

Meie vilistlaste hulgas on väga palju erinevatel elualadel maailma paremaks muutjaid. Toosin vaid ühe väga sümbolse näite. 20. sajandi alguses rajas Peeter Põld koos mõttekaaslastega uuendusliku kooli, uuendusliku nii õppekeele kui õppemetoodika poolest. Sel sügisel avati Jõhvis uut tüüpi tehnoloogiakool kood/Jõhvi, mille rajas koos mõttekaaslastega Peeter Põllu lapselapselaps Taavet Hinrikus. Ajalooline järjepidevus. Härma kool on üks kuuest maailma koolist, kus on keskhariduse saanud ka Eesti Vabariigi president.

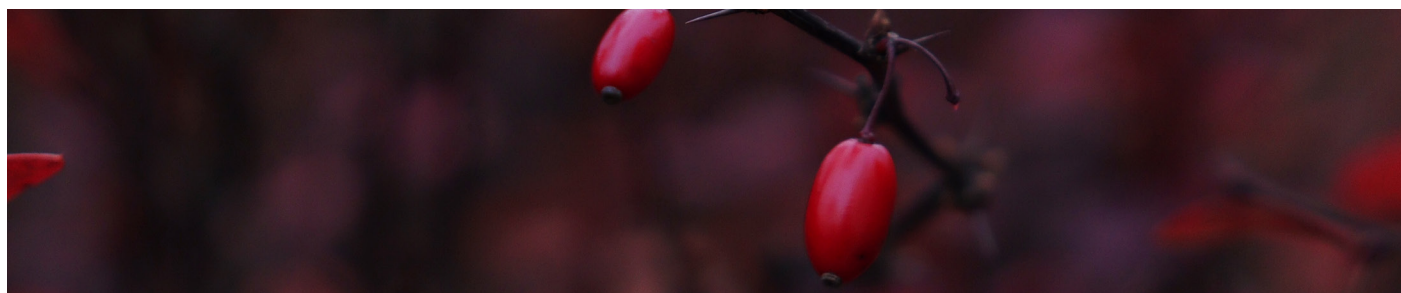
Meie kooli üks väärtus kooli loomi-

sest alates on see, et meil on kõik kooliastmed koos õppinud. Peeter Põld uskus erinevate vanuseastmete koos õpetamisse. Meie tänased gümnaasistid saavad võimaluse õpetada nooremaid, nooremad saavad vanemate järgi joonduda. Tänapäevased argumentid, et erinevatele vanuseastmetele on vaja erisugust kasvukeskkonda, ühtelede mänguväljakuid ja teistele kott-toole, ei ole eesti kooli jaoks esmane mure. Kooli vaimu hoidmiseks on eri vanuseastmete ühtsus ja koos toimetamine peamine.

Ühised müüdid ühendavad ja panevad inimesi koostööd tegema. Eesti kooli ühendav müüt, kõiki eesti koole ühendav müüt on tänagi keele ja kultuuri hoidmine ning soov saada suureks vaimult, mitte arvult. Eesti kooli eesmärk ei ole ära mõistatada tulevase erialasid, et toota globaalsele turule tööjõudu. Ei ole mõtet vastandada reaali- ja humanitaarharidust. Küsimus on tasakaalus. Praegu vajab lisakaalu pigem humanitaaria, mis õpetaks inimest ja ühiskonda paremini mõistma, peenetundelisemalt käituma ja oma seisukohti pieteediga sõnastama. Eesti kooli ja kogu Eesti ühiskonna suur eesmärk on tark rahvas, nagu ütleb meie president. Meie eesmärk on tark rahvas.

Ma olen kõnelenud.

MHG direktor
Ene Tannberg



Peatoimetaja rubriik

Hea lugeja!

Seekordne Tabula Rasa on pühendatud meie kooli 115. aastapäevale, ent toob mineviku asemel fookusesse tänapäeva ja tuleviku. Nii-öelda tavalistest härmakate asemel räägime rahvusvahelistest õpilastest, vahetusõpilastest, värsketest rebastest, viimast aastat koolielu kogevast abituuriumist, vilistlastest ning isegi räpikuulsustest, küsides, mida tegelikult tähendavad mõisted „meie” ja „nemad”. Mida rohkem näeme eelmainitud grupe osana „meist”, seda tugevam on ka Härma vaim.

Komplekssetel süsteemidel tekivad omadused, mida nende üksikutel koostisosadel pole. (Küll see on üks mõnus alguslause!) Inimkeeli tähendab see seda, et ükski üksik molekul ei ole elus, ent hulk molekule võib koos moodutada elu tunnustega raku, ja ka

seda, et Härma vaim on rohkem kui selle osade summa. Kahtlemata on Härma vaimu osadeks tammepuud, lauaalused nätsud, alati veidike liiga suured või väikesed teklid, kooli eest paistvad talvised päikesetõusud ja isegi R-kiosk. Kui paljud neist meile teada-tuntud nähtustest tuleksid tuttavad ette aga neile, kes lõpetasid sada, viiskümmend või kümme aastat tagasi? (Tähelepanelik lugeja võis tõsta protesti tamme- ning päikesetõusude osas, ent nende jaoks, kes 20. sajandi alguses enne koolimaja valmimist või sõdade sunnil mujal õppisid, jäid võõraks needki.)

Tammepuudest ja teklitest sünnivad lood - lood legendaarsetest jõulupidudest, Shreki supist, keemiakatsemaratonidest, lauludest, mida lauldi igas muusikatunnis pool aastat järjest, eksami ajal kogu hingest esinevatest jakapoegeadest ning eelkõige mui-

dugi inimestest, kes oma headuse, tarkusega ja muhedusega on meie kooli kujundanud. Loodki pole igavesed, ent neis leiduvad väärtused on. Just väärtused - usk eestlusesse, usk (tütarlaste ja eestlaste) haridusse, usk teadusesse, usk vabadusse ning usk sõbralikesse rahvusvahelistesse kontaktidesse - on Härma vaimu südameks. Kui kool kannab edasi sama vaimu, jääb ka siis, kui koolimajas ringi sagiv inimestekomplekt on viimseni välja vahetunud, muutunud on õppeained ja õppematerjalid ning võib-olla isegi koolimaja ise, Härma endiselt Härmaks.

Väärtuslikku lugemist!

Liisa Oks
12DP



TOIMETUSE KOOSSEIS

PEATOIMETAJA

Liisa Oks (12DP)

TOIMETAJAD JA ILLUSTRATORID

Maare Karmen Oras (12.a), Mia Pakkanen (12.b), Raili Randmäe (12.b), Maarja Kask (12.b), Ita Lillo (12.c), Kerste Õunapuu (11.c), Laura Kuusik (11.b), Amanda Allas (11.b), Vasarë Gerasimavičiutė (12DP), Helena Munck (11.c)

KEELETOIMETAJA

Õpetaja Reet Volmer

KAAS JA ILLUSTRERIVAD LOODUSFOTOD

Amanda Allas

KÜLJENDAS

Liisa Oks

Härma 115!

Maarja Kask
12.b



„Et jätkuks nooruslikku vaimu ka edaspidi!” - seda soovis Miina Härma gümnaasiumile õpetaja Helle Sorge. Häid soove on viimaste nädalate jooksul kuulda saanud lausa kamaluga, sest Miina Härma gümnaasium tähistas oma 115. sünnipäeva. Väärikale vanusele kohaselt olid pidustused uhked. Siinkohal ülevaade neist läbi ühe 110. lennu õpilase silmade.

Vilistlaskonverents

Pidustustesarjale andis avapaugu 1. oktoobril toimunud vilistlaskonverents “Inspiratsioon: XDream”. Konverentsil esinesid Kunnar Karu, Urvo Männama, Kati Vald, Kärt Tomberg, Asko Künnap, Kairi Lentsius, Joel Kukemelk ja Vivian Unt ning modereerijaks oli Kristjan Maruste. Olgugi et kõik esinejad esindasid erinevaid elukutseid ning lähenesid ka oma etteastetele omapärase nurga alt, jäid minu jaoks tugevalt kõlama kaks läbivat mõtet: esiteks, et tuleb elada täiel rinnal, ja teiseks, et tähtis on kuulata oma südame kutset.

Rongkäik ja kontsert-aktus

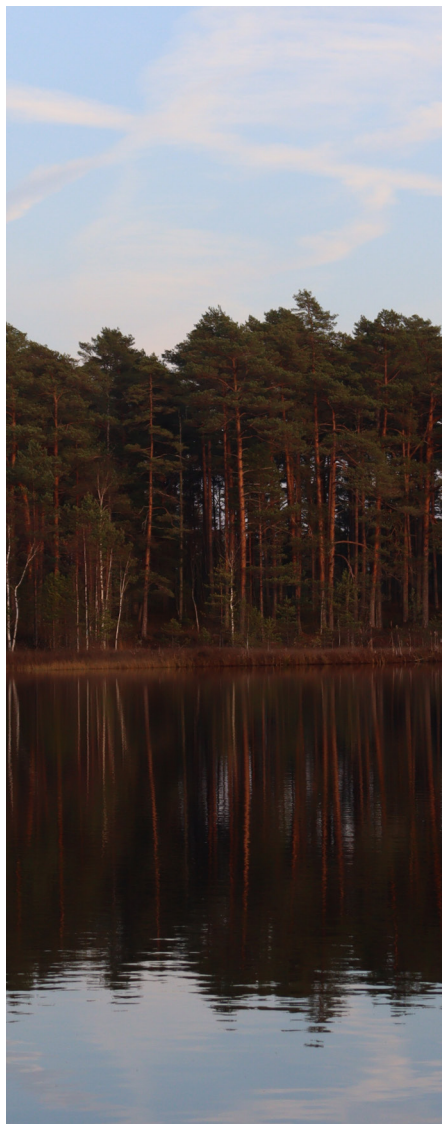
Seekordne rongkäik möödus päikese-
paistes ja õhupallimeres. 14. oktoobril ette võetud teekond üle sügisvärvides Toomemäe ülikooli peahoone ja kooli loojate Peeter Põllu ning Jaan Tõnisoni kujude juurde oli meeolukas ning isegi kui kõnesid tagumistesse ridadesse hästi kuulda polnud, läks aeg kõnelejate uhkeid kostüüme vaadates ja pikale õhupallijadale kaasa elades siiski kiiresti. Raekoja ees tervitas härmakaid Urmas Klaas ning siis oligi aeg sammud tagasi kooli poole seada, et seal kringlit süüa ja jalga keerutada.

Esinejana pidin ma kontsertaktust läbi ekraani Vanemuise tagatubadest jälgima, kuid see jättis siiski ääretult südamliku mulje. Paljudele 16. oktoobril lavale astunutele oli see kindlasti esimene suurem esinemine alates pandeemiaaja algusest, kuid närv pidas ilusti vastu ja kõik sujus. Tahaksin välja tuua Uku Andreas Reigo, kes oma kõnega ei jäänud sugugi alla kogunud kõnepidajatele nagu Alar Karis

ja Urmas Klaas.

Avatud uste õhtu koolimajas

Olgugi et mul on vilistlase staatuse-



ni veel veidi minna, anti mulle luba osa saada vilistlastele mõeldud avatud uste õhtust. Toimusid legendaarsete õpetajate Janika Kaljula, Riina Murulaiu, Maiu Kaljuoru, Helle

Sorge, Marje Peedissoni, Reet Noorlaiu, Ene Tannbergi, Helgi Rootslase, Heikki Veinimäe, Urma Linnuse ja Ivika Heina tunnid. Mina võtsin osa Urma Linnuse tunnist “Revolutsioon ajalooõpetuses?”, kus ta kirjeldas väga meeolukalt muutusi, mis ajaloo õppimises ja õpetamises toimunud on. Muidugi ei puudunud tunnist ka praktiline ülesanne, nimelt pidid õpilased vastama keskaja ülikoolidega seotud küsimustele. Peale tunde oli aeg direktor Ene Tannbergi ja endise direktori Jüri Sasi tervitusteks ning oksjoni avamiseks. Edasi läks õhtu edasi vabas vormis: kes vestles õpetajatega, kes endiste klassikaaslastega, kes vihtus tantsupõrandal tantsida.

Jõudsin paari vilistlast ka intervjueri-
da. 2008. aastal lõpetanud Kristol ja Siimul oli kooliajast elavalt meele, kuidas direktor Jüri Sasi vahetunni lõpus endale välisusksel sõna “hobune” öelda käskis, et kontrollida, ega õpilased polnud suitsetanud. Härmast võtsid nad kaasa head sõbrad ja oskuse elus toime tulla. 1994. aastal lõpetanud Kadri sai õpingutest Härmas hea inglise keele oskuse. 2018. aastal lõpetanud Ralf meenutas hea sõnaga õpetajaid Tiiu Sasi ja Sirje Ibrust. Ka 1953. aastal lõpetanud Helgi mäletas kooliajast justnimelt õpetajaid - Linda Kiho (inglise keele õpetaja - toim.) ja Vanda Juhansood (kunstnik ja kunstiõpetaja - toim.).

Lõpetuseks ei jäägi üle muud kui Härmale edu soovida. Et jätkuks jaksu, innovaatilisi ideid, loovust, soovi elu täiel rinnal elada! Et jätkuks nooruslikku vaimu! Palju õnne, meie Miina Härma gümnaasium!

Kuidas minust sai jumal ehk rebaste ristimine

Raili Randmäe

12.b



Kõik sai alguse kaks pikka, ent kiiresti möödunud aastat tagasi, kui ristimismöllu pani ülekaalukalt kinni toonane 10. ja tänane 12.b klass. Uhke saavutusega käis aga kaasas ka vastutus abituuriumiaastal uutele rebasekutsikatele vähemalt sama meeldejääv sissepühitsemine maha pidada. Etteruttavalt julgen väita, et sellega saime me koostöös ülejäänud lennuga väga edukalt hakkama.

August - pidu alaku!

Aastast aastasse on traditsiooniks olnud ristimisega peale hakata juba suvel, kui värsked kümnendikud puhkusemelu keskel veel koolile mõeldagi ei taha - esimene üllatus või nii. Kuna MHG-s alustab igal sügisel gümnaasiumiteed noori Eesti igast otsast, on neid vaja omavahel veidi tutvavaks teha. Niisiis ongi esimesed ristimispunktid alati soolas neile, kes end kas mõne sõna või miks mitte terve eeposega ülejäänud seltskonnale esitleda soovivad. See aga ei ole oluline mitte ainult väärtuslike punktide kogumiseks, vaid ka selleks, et näost näkku kohtudes oskaks juba aimata, kelle kõrval matemaatikatunnis peale valemite ka maailma asju arutada saab.

Abituuriiumil tuli ajud täistuuridel tööle panna: vaja oli välja mõelda seekordse ristimise teema, sellega seonduvad käsud-keelud ning kõik muu, mis ühe kümnendiku kooli tervitamise tema jaoks nauditavalt piinarikaks teeks. Loovusest aga siin kaunis sammastega majas juba puudu ei tule ning pärast veidikest mõttetööd võisime multikapahalaste kombel naerda pugistades kooliaasta algust ootama jääda.

Kõik on uus (10. klassi astumise) septembrikuus

Ametliku ristimiseni oli küll veel veidi aega, aga vaikselt võisime juba selle stardivalmis masinavärgi sidurit lahti laskma hakata. Esimeseks prioriteediks oli igale jumalale sobiva rebase (ja ka vastupidi) leidmine, sest kuigi võib ka Nipernaadi kombel kõigi vahet

käia, on hoopis teine tera selle piiratud aja jooksul omada päris oma jüngrit, kes keset kurnavat koolipäeva R-kioskist iga kell head-paremat tooma valmis on. Noorte poetide-kunstnike luuleread ning joonistused kosutasid meid hingeliselt, tuues füüsilisest plahvatavasse ajadesse pisut rõõmu. Rebased kärmed, jumalad rahul. Uustulnukatele sai aga antud ka miinuseid koos manitsustega - aeg-ajalt eksiti kohustuste vastu ning sugugi mitte iga kord ei kostunud rebastest möödudes just sellist "Tere!", nagu meile meeldinud oleks.

Lõpuks ometi ristimine!

112. lennu ristimise teemaks oli „Otse objektilt” (pilguheit rebaste võimalikku tulevikku).

Kuigi rebaseks olemise rasket koorimat olid meie noored kolleegid juba mõnda aega tunda saanud, läks õige pidu ja pillerkaar lahti alles kolmanda koolinädala lõpus. Teemaks oli „Otse objektilt” (pilguheit rebaste võimalikku tulevikku), mis tähendas, et kahe päeva jooksul võis kooli peal liikumas näha sadakonda neonkollases vestis ja kiivris ehitajat ning umbes sama palju lille löödud objektijuhte. Rebaste kiusamine varajase rivistusega oli ju tore mõte, aga alles sama päeva hommikul luuke lahti lüües

jõudis kohale arusaam, et tegelikult kujutas see endast vähemalt sama suurt vingerpussi ka meile endile. Kauaks aga väsimust ei jagunud, kuna karge sügisõhk äratas meeled ruttu ning ristitavate tantsusammud viisid silmist ka viimse une. Staadionil sagivat kampa silmitsedes meenus, kuidas kaks aastat tagasi ise külmast lõdisedes ja täissoditud nägudega üle jalkaväljaku krabikõndi tegime, ning mõistsime, kui palju etem oli jumala staatus rebase omast. Ent see positsioon oli auga välja teenitud ning nüüd oli meie kord kostitada tulevast põlve kõigega, mille osaks ise saime, ja enamagi. Näomaalingud, kinni-, kokku- ja külgesidumised, püsti aetud juuksed ning loomulikult see palavalt armastatud tursapasteet (noh, rep-sud, kas tunnete juba maitset?)... Aga kümnendikud olid visad. Üheskoos uute ja vanade sõpradega elati üle lugematud ketijooksud, lägaburgerite hävitamine, „Lilleõie” laulmine ning takistusrada, mille tagajärgi veel järgmisel nädalalgi likvideerida tuli.

Selleks korraks kõik

Nii ta tuli, nii ta läks. 110. lennu viimane ning 112. lennu esimene gümnaasiumisügis sai võimsa avapaugu, mis ühtegi asjaosalist külmaks ei jätanud. Ristimise võidu teenis suure algustähega Auga välja 10.c, kes ei kohkunud ühegi ülesande ees ja kelle suust võis esimest korda ajaloos tursapasteedi kirjelduseks kuulda täiesti ebairooniliselt sõnapaari „päris hea”. Oleme võitjate ning nende lennukaaslaste üle väga uhked ning saame rõõmuga öelda, et MHG 112. lend on ametlikult härmakateks pühitsetud!

Eestlasi ja sakslasi ühenda- vad „Faust” ja McDonald's

Liisa Oks
12DP



Niklas Mossman on 17-aastane vahetusõpilane Saksamaalt, kes mängib vabal ajal pesapalli ja tegeleb enda sõnul sellega, millega nohikud ikka.

Niklase koduküla asub umbes 60 000 elanikuga linna külje all, mis on Saksamaa mõistes imetilluke ning isegi Tartuga võrreldes väike koht – eriti arvestades seda, et meil on palju rohkem kaubanduskeskuseid. Kui temalt küsida, mis ta just Eesti valis, vastab Niklas tavaliselt, et Eesti oli lihtsalt üks kõige odavamaid sihtriike. Tegelikult paelusid teda aga ka Eesti loodus ja võimalus avastada võrdlemisi vähe tuntud riiki.

Noormehe sõnul pole võõras keeles koolitööde tegemine sugugi nii keeruline. Tõsi, pärast seda, kui eesti keele tundides asuti tegelema grammatikaga, pole ta täielikult kaasa teha saanud (keelt õpib ta hoolikalt omal käel), ent aasta alguses pakus klassijuhataja Reet Volmer talle võimaluse koos klassikaaslastega „Fausti” lugeda. Matemaatika ning tema lemmikõppeaine keemia ei kujuta endast raskusi ei saksa ega eesti keeles ning saksa keele tundides saab Niklas isegi õpetajale abiks olla. Programmeerimisega oli alguses küll paras segadus, sest ülesanded jäid kohati

**Saksamaal käiakse
koolis 9, 12 või lausa
13 aastat.**

arusaamatuks eestlastele, ent Niklas usub, et saab siiski kõigega hakkama.

Saksa noored saavad pärast neljanda klassi lõpetamist valida, millisesse kooli nad astuvad. Koolis käiakse vastavalt haridusasutuse tüübile kas üheksa, kaksteist või lausa kolmeteist



DUDEN on pika ajalooga saksa keele sõnaraamat, mida võiks võrrelda ÕS-iga.

aastat. Niklas peab Eestis õpitavat Saksamaaga võrreldes pisut raskeks, ent põhjuseks võib olla ka see, et pärast kodumaal üheksanda klassi lõpetamist pidi ta siin minema üheteistkümnendasse klassi. Kuigi kõigi õpetajate teretamise komme oli talle uudiseks (Saksamaal on kombeks tervitada vaid neid pedagooge, kes õpilasele rohkem meeldivad), hindab Niklas oma õpetajaid kõrgelt. Veel ühe erinevusena Eesti ja Saksamaa koolivõrgu vahel toob ta välja, et siinsed tualetid on oluliselt puhtamad.

Vahetusaastal uude klassikollektiivi sulandumine ning sõprade leidmine võib osutuda keerukaks, ent Niklase sõnul on 11.c olnud ülimalt sõbralik ja abivalmis. Juba esimesel septembril viisid kaks klassikaaslast ta otsustavalt

McDonalds'isse ning peale nende on ta leidnud ka mitmeid teisi sõpru. Niklas on väga tänulik oma toetavale vahetusperale ja kinnitab, et eestlased pole sugugi nii kinnised, nagu ise usuvad.

Kui mõni Tabula Rasa lugejatest peaks Saksamaale sattuma, soovib Niklas külastada vähemalt mõnda lugematut muuseumit – Berliinis tasub käia näiteks Juudi muuseumis, Münsteris leidub põnevaid mäluasutusi lausa kamaluga – ning proovida saksa õlu (Saksamaal võib õlu tarbida lapsevanema juuresolekul 14-aastaselt ja omapäi 16-aastaselt, ent Tabula Rasa soovib alaealistel siiski alkoholist hoiduda). Kes aga soovib Saksamaad kogeda kodus, võib meeolu õigeks seada bändiga Die Ärzte.

Härma mainest

Amanda Allas

II.b

Miina Härma Gümnaasium on esimene eestikeelne keskkool maailmas. Oma pika ajaloo tõttu liigub kooli kohta rohkelt legende, mistõttu Tabula Rasa otsustas uurida, milline on meie kooli maine ja mida meist täpsemalt räägitakse.

Esitatud küsimused olid lihtsad: mida on vastaja kuulnud MHG kohta räägitavat, missugune on Härma maine ning milline on tema isiklik arvamus Härmast. Vastajateks olid autori tutvusringkonda kuuluvad õppurid Tallinnast, Võrust ja Tartu teistest gümnaasiumidest ning ka mõningad täiskasvanud, kokku ligikaudu 20 inimest. Kuna tutvus autoriga võis vastajaid mõjutada ning valim oli väike, ei pretendeeri uurimus küll laiemale tõele, ent annab siiski ülevaate mõningatest tendentsidest.

Üldiselt teadsid Tartust väljas elavad noored MHG-st vähe, kui härmakad polnud neile just ise oma koolist kõnelenud või nemad Härma kohta uurinud. Tartu õpilaste seas on Härma tuntud kui keelteallakuga kool, kuhu õppima soovivad asuda paljud ning mida hindavad kõrgelt ka tööandjad. Eriti positiivse kuvandiga on humanitaarsuund ja IB, millest viimast kiitsid just treffneristid. Hea on seegi, et avatud uste päevadel või sisseastumisvestlustel on kooli õhkkond mõjunud turvaliselt. Ka lapsevanemad peavad Härmat hea tase-mega kooliks, mis pakub kvaliteetset õpet ning kus töötavad mitmed legendaarseks saanud õpetajad. Nii on Härma kui õppeasutuse maine kõrge.

„Maine sõltub edukusest, edukus sõltub õpilastest” - nii ütles üks vastanud lapsevanem. Üldiselt kirjeldati härmakaid adekvaatsete ning intelligentsete noortena, kelle tublidust näitab edukus erinevatel olümpiaadidel, konkursidel ja eksamitel nii Eesti kui rahvusvahelisel tasandil. Hugo Treffneri ja Jaan Poska Gümnaasiumi õpi-

lased tõid välja, et härmakad leiavad õppetöö kõrvalt aega ka konkurentsivõimeliste õpilasfirmade loomiseks ning innukalt kultuuriga tegelemiseks. Samas kõneldi ka sellest, et osad MHG õpilased usuvad end pärinevat ühiskonna intellektuaalsest või varalisest eliidist ning käituvad seetõttu ülbe-lt. Tegelikuses on Härma näol tegu munitsipaalkooliga, kuhu astumiseks



tuleb sooritada katsed. Kooli hea maine tõttu on perede seas, kes oma lapsi katsetele toovad, vahel tõepoolest ka nii-öelda eliidi esindajaid, kuid kõik lapsed võetakse vastu nende teadmiste, mitte vanemate tõttu. Samuti ei vasta tõele, et katsetel edukas olemiseks peavad vanemad kulutama suuri summasid eraõpetajatele ning õpilastelt eeldatakse pidevat võistlemist – ettevalmistuse asemel üritatakse võimalikult palju testida nutikust ning üldiselt on atmosfäär pigem positiivselt akadeemiline kui stressitekitavalt konkurentsirohke. Niisiis võib loota,

et Härma näol on ühiskonna kihistumist soosiva eliitkooli asemel tegu õppeasutusega, kus erinevaid andeid lihtsalt rohkem toetatakse. Paraku tundub, et õpilased võtavad eliitkooli kuvandit tõsiselt ning kujundavad selle järgi ka oma käitumist.

Sageli mainiti vastustes igiammust Härma ja Treffneri vahelist rivaalitse-mist, millesse on üllatusena kaa-satud ka teised koolid – nii eelistavat Waldorfgümnaasium jääda Härma poolele, Poskas olevat aga meie

kooli nime kandev prügikast. (Paraku on ka härmakad sarnaste vägitükkidega hakkama saanud.) Piinlikuks muutuv konkurents võimendab negatiivset ning moonutab fakte - näiteks on raske hin-nata, kuivõrd härmakate tervistkahjustavate ainete tarbimise kombed tõesti teiste koolide omadest erinevad.

Küllap on ka härmakad teiste koolide õpilaste kohta sarnaseid valearusaamu levitanud. Mustamine ja laim pole aga kindlasti kooli vaimu kandmise viisid ning sellel, milline kool lõpuks „võidab”, pole lõpuks ju mingit tähtsust, kui võistluse käigus kõik ühtmoodi poriseks saavad.

Seega on Härma ning härmakate maine üldiselt positiivne, ent õpilaste kohta liigub vahel ka ebaseaduslikku kuuldusi. Kuigi faktid ja muinaslood on rumala rivaalitse-mise mõjul segunenud, leidub kuulujuttudes mitu olulist tõetera, mille üle mõtisk-leda. Pidagem meeles, et eristavaks teguriks „meie” ja „nende” vahel on vaid tekli värv.

Kerste Õunapuu
11.c

Härma MUUSIKA.

Kas oled märganud, et mõni koolikaaslane kõnnib alailma ringi, kõrvaklapid kõrvas, ja vihub vihikusse riime kirjutada? Võib-olla meeldib talle lihtsalt väga muusikat kuulata, võib-olla kirjutab ta aga oma järgmist hitti, mis ka sinu üheks lemmiklauluks võib kujuneda. Teeme tutvust meie kooli artistidega, kellest nii mõnigi seab juba samme Eesti muusikamaastiku vallutamise poole.

PAKS ATS

Millega tegeled? Peamiselt räpin, kui vaid oskaks, siis hea meelega ka produtseeriks ja teeks *beat*'e.

Kuidas sinu muusikahuvi tekkis ja kui kaua sa sellega tegelenud oled? Kuna tegelen igapäevaselt tänavatantsuga, siis kuulan pidevalt erinevaid stiile ja artiste. Ühel päeval leidsin end vihikusse riime kirjutamas. Olen sellega tegelenud natuke üle aasta.

Kas teed kõik oma lauludega seonduva ise? Mis on protsessi juures kõige meeldivam ning kõige raskem? Kirjutatan ise laulusõnad, loo paneb kokku produtsent, kes on ka arvatavasti *beat*'i teinud. Kõige meeldivam on juba valmis loo kuulamine, mille juures on kõik täpselt nii, nagu ette kujutasin. Kõige raskem on see, kui kirjutatan sõnu ja järsku tekib

täielik auk - ei tule ühtegi mõtet, millest kirjutada.

Kumb tuleb enne, kas hea *beat* või sõnad? Tavaliselt kirjutatan üles mõtteid või lühikesi riime, mille pealt saab *beat*'i kuulates loo üles ehitada.

Millist sõnumit soovid oma muusikaga edastada? Kui tahad midagi teha, siis tee. Ära kuula neid, kes sind maha teevad. *Do what you wanna do!*

Kas muusika on sinu jaoks pigem tore hobi või pead plaani tulevikus ka tõsisemalt muusikamaastikku vallutada? Hetkel on see hobi, aga see ei tähenda, et ma seda tõsiselt ei võtaks. Olen enda suhtes üpris kriitiline ja kui mulle oma loo juures midagi ei meeldi, siis muudan seda, sest jama välja anda pole mõtet.

Kas see solvab sind, kui keegi sinu



muusikat mõminaräpiks nimetab? Ma ei kuula inimesi, kes mind halvustavad, vaid vastan neile lihtsalt: „Aga tee järele”. Teen muusikat, mis mulle meeldib, ja kui sulle ei meeldi, siis kahju küll, ära kuula.

BENAKANISTER

Millega tegeled? Natuke kõigega, põhiliselt laulusõnade kirjutamisega.

Kuidas sinu muusikahuvi tekkis ja kui kaua sellega tegelenud oled? Huvi tekkis täiesti suvaliselt: kuulasin, mida teised teevad, ja arendasin siis oma stiili välja. Tänapäevaks olen muusikaga tegelema umbes 3 aastat.

Kas teed kõik oma lauludega seonduva ise? Mis on protsessi juures kõige meeldivam ning kõige raskem? Mul on tekkinud sõpruskond, kus kõik tegelevad erinevate asjadega: üks produtseerib, teine *mix*'ib, kolmas karjub, neljas kargab ja nii edasi. Nii need lood sünnivad.

Kõige meeldivam on minu jaoks sõnade kirjutamine, sest see on hea viis loominguliseks eneseväljenduseks. Kui tahet on, polegi tegelikult midagi rasket.

Kumb tuleb enne, kas hea *beat* või sõnad? Mina eelistan enne kuulata *beat*'i, mille rütm aitab määrata *flow*, mis omakorda aitab sõnu kirjutada.

Kuidas kirjeldaksid oma muusikat?

:(/(:

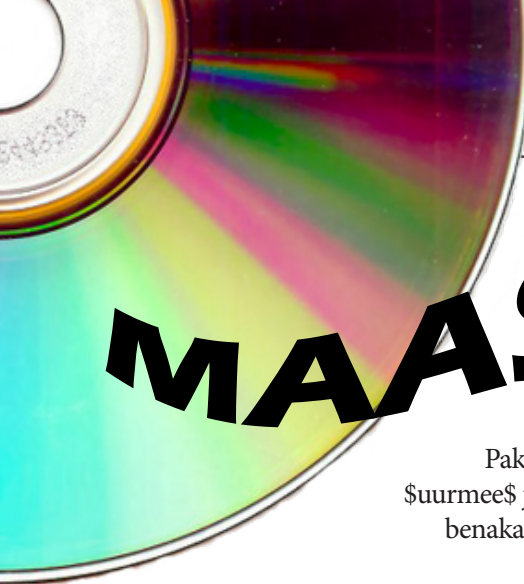
Millist sõnumit soovid oma muusikaga edastada? Rahunege maha ja lihtsalt nautige.

Kas muusika on sinu jaoks pigem tore hobi või pead plaani tulevikus ka tõ-

sisemalt muusikamaastikku vallutada? Eks näis. Ma ei planeeri midagi eriti ette, sest selliste asjadega pole mõtet pead vaevata, aga loodan ikka korralikult veel vallutada jah.

Kas see solvab sind, kui keegi sinu muusikat mõminaräpiks nimetab? Ma ei tee otseselt mõminaräppi, nii et kui keegi mu muusika kohta nii ütleb, pole ta ilmselt väga süvenenud, mis on tema probleem, aga ma ei solvu ka.

Mis on sinu muusikakarjääri senine suurim saavutus? Ilmselt esinemine sel-leaastasel Eesti Hip-Hop Festivalil.



MAASTIK

Paks_Ats
\$uurmee\$ ja M4
benakanister



@benakanister
@kevinburov
@i.am.m1lka

DJ M1LKA

(Markus Niilus, 12.b)

Millega tegeled? DJ-misega. Peamiselt mängin elektroonilist *upbeat* tantsumuusikat ning *d'n'b*-d.

Kuidas sul DJ-mise vastu huvi tekkis ja kui kaua sa sellega tegelenud oled? Huvi tekkis pärast seda, kui pidin neli aastat tagasi esimest korda muusikat mängima.

Kuidas valmistud ööks puldis ning millised on sinu töövahendid? Minu ülesandeks on lugeda rahvast ja tekitada nendes muusika abil hea tuju. Ööks valmistun muusika leidmise, alla laadimise ja töötlemisega. Töövahenditeks on DJ-pult ja kõrvaklapid.

Kuidas olla kursis muusikatrendidega? Raadiote TOP 100, sotsiaalmeedia, tuntud artistide uued lood, DJ-de *recordpool*id.

Kas muusika ümbritseb sind igal sammul või tüdid vahel ka ära? Millist muusikat vabal ajal kuulad? Muusikast ma ei tüdi, vahel ehk mõnest žanrist, kuid hiljem leian tee selleni tagasi. Vabal ajal kuulan *d'n'b*-d ja vana-kooli hiphoppi.

Kui kaugele tahaksid jõuda? Tahaksin mõnel festivalil peaesinejana mängida vähemalt 30 000 inimesele.



KEVIN BUROV

(11.a)

Millega tegeled? Muusika produtseerimisega.

Kuidas sul produtseerimise vastu huvi tekkis ja kui kaua sa sellega tegelenud oled? Vaatasin videotest, kuidas välismaa produtsendid muusikat teevad, ja otsustasin ka ise proovida. Nüüdseks olen sellega tegelenud kaks aastat.

Selgita lähemalt, kuidas produtseerimine käib. Lühidalt öeldes koostan ma ise meloodia ehk instrumentaali, millele ehitan peale trummid. Lõpp-produkti nimetatakse *beat*'iks ehk taustamuusikaks. Selle saadan või müün mõnele artistile, kes salvestab *beat*'ile

oma vokaalid.

Millised töövahendid on produtsendi jaoks kõige tähtsamad? Kõige tähtsam töövahend on mul arvuti, olulised on ka kõrvaklapid ja stuudiomonitorid.

Kas muusika on sinu jaoks pigem tore hobi või pead plaani tulevikus ka tõsisemalt muusikamaastikku vallutada? Hetkel on see minu jaoks lihtsalt üks tore hobi.

Millist muusikat sa ise kuulad? Enamasti kuulan hiphoppi. Inspiratsiooni saan kõige rohkem välismaa artistidelt, kuid viimasel ajal olen ka Eesti muusikutele rohkem silma peal hoidnud.



M4 ja \$UURMEE\$

(Mark Tint (10.c), Mark Sisask (11.b))

Millega tegelete? Räpi ja *trap*'iga.

Kuidas tekkis mõte koos muusikat tegema asuda? Saimme tuttavaks 2 aastat tagasi, kui M4 hakkas riime mõtlema ning lendas \$uurmehe stuudiosse.

Kas teete kõik oma lauludega seonduga ise? Mis on protsessi juures kõige meeldivam ning kõige raskem? M4 mõtleb välja riimid ja flow, \$uurmee\$ tegeleb *beat*'i ja produtseerimisega. Kõik on väga lihtne (*shoutout to Riimiabi*).

Kuidas kirjeldaksite oma muusikat? Meie muusika põhineb 100% päriselul.

Kas muusika on teie jaoks pigem tore hobi või peate plaani tulevikus ka tõsisemalt muusikamaastikku vallutada? Muusika on meie eluviis ja tulevikus toome sellega leiva lauale. Tahaksime kindlasti esineda erinevatel folkloorifestiivalidel.

Kas see solvab teid, kui keegi te muusikat mõminaräpiks nimetab? Meie muusikat ei saa mõminaräpiks nimetada, sest et me ei mõmise oma räpplugudes.

Millist muusikat te ise kuulate? Üldiselt kuulame ainult enda muusikat, kuid palju ka Kohalikku Kristlikku.

Lisaks soovin ära mainida sonicu, kes peagi Härma lõpetab ning pole paljude kurvastuseks enam kuigi aktiivne, ent umbes kahe aasta jooksul meid siiski oma muusikaga rõõmustas.

Experiences of an international student

Vasare
Gerasimavičiūtė
12DP

For many international students, moving countries, changing schools, and making new acquaintances is a common occurrence. Those at MHG get to experience the joys of life in Tartu, a small yet cozy city that is likely to be very different from their homeplace. However, while living and studying in a foreign country is an exciting and enriching experience, it is not without its difficulties.

Moving away from my home country, Lithuania, was essentially the start of a new life for me, as is the case for many other international students. When you're hundreds of kilometers away, maintaining old friendships is rarely successful, as the sense of closeness that existed previously is impossible to maintain. Whether you like it or not, you are compelled to make new acquaintances. However, due to the language barrier, finding locals who appreciate your company and understand you is difficult. Furthermore, international students must not only adjust to new teachers and their methods of teaching, but also become acquainted with different working environments and educational systems. Due to variances in national curricula, they may miss out on some learning material or be forced to learn it all over again.

(The IB programme provides a standardised curriculum that allows students to continue with their studies seamlessly when moving countries, but transitioning to it is still challenging.) Moving to a new country pushes you to continually adjust and figure out the little elements of life, such as what interests and hobbies you'll be able to pursue, where you'll shop for groceries or clothes, and how you'll get to school. Asking for help might be difficult; it took me four months to figure out how to ride the bus home.

Moving abroad allows you to fully immerse yourself in a new culture; living in Tartu has let me enjoy unique

Estonian holidays and festivities, Estonian music, folk dancing and food. However, during my first year here, I experienced a slight amount of culture shock. When you first move to a new country, you are captivated by the new culture (the cuisine, social norms, pace of life), and, for the first few weeks, everything seems to be wonderful. After a while, the differences between your homeland's culture and the new one become more apparent and that initial excitement turns into feelings of frustration. International students experience a sense of disconnection from their surroundings due

International students experience a sense of disconnection from their surroundings.

to differences in gestures, mentalities and attitudes. Language barriers contribute to this by impeding communication and the forming of relationships. However, as foreigners gain motivation to begin learning the local language and, little by little, acquire a better understanding of the culture of their country of residence, they can adjust to their new life to the point where it becomes the new norm.

When you move to a new country, it's natural to feel out of place; you miss your family and friends and begin to feel homesick. You are continually comparing how things used to be to

how they are at present, which might make you dislike your new surroundings and feel alienated. "Moving to Estonia was a difficult transition for me, it was chilly and uncomfortable, and the city was significantly smaller than what I was used to," said Liam Cheetham, an Australian student attending Miina Härma Gümnaasium. "While I still miss living in Australia, I've become accustomed to my new life here." Like him, I can't help but miss certain aspects of my homeland: my former home, traditional Lithuanian cuisine, speaking in my native language, etc. However, even though living in a new environment can be frightening or depressing, calling family or friends back home, hearing familiar voices and reminiscing about the past can provide you with the necessary comfort and support to keep going. Bonding with other international students

over similar experiences and eventually making local friends helps develop a feeling of belonging as well.

The life of an international student is difficult, as every time you move, your world turns upside down and you have to adjust to completely new conditions. Despite challenges such as feeling lonely or stressed, losing touch with friends and experiencing culture shock, it's important to keep an open mind and remember that you have received an opportunity to discover a new culture, explore new places and learn valuable life lessons from new friends.

Suplus, mis kedagi külmaks ei jäta

õpetaja
Martin Pent



Minu teekond algas mõned aastad tagasi Lääne-Virumaal Lobi külas. Sõidumasinaga saab seal piki kitsukest külavaheteed merepiirist umbes kilomeetri kaugusele, siis lõpeb tee otsa ja edasi tuleb sihile jõudmiseks läbi rannamänniku kõndida. Nõnda ma tegingi. Kõik oli nii vaikne, nii rahulik, nii privaatne ja ilus – ja siis avanes mulle väike liivarannaga lahesopp, kus polnud hingelistki. Kuna too pärastlõuna langes kokku hea sõbra sünnipäevaga, mäletan täpselt, et oli 13. oktoober.

Ilm sattus oktoobri keskpaiga kohta olema harukordselt meeldiv ja soe, mistõttu sündis täiesti spontaanselt mõte järele proovida, kuidas on nii sügisel ajal vees käia. Eeldasin, et peaaegu viisteist pügalat õhusooja on petlikud, vesi on märksa jahedam ja mingist ujumisest vaevalt et suurt midagi välja tuleb – ma polnud kunagi selles eriliselt osav olnud. Niisiis tegin lihtsalt ära proovimise eesmärgil lühikese supluse. Tagasiteel oli saatjaks omamoodi rahulolutunne.

Möödus umbes pool aastat, saabus jüripäev (23. aprill) ja ühes sellega mingi sisemine sundus rannahooaeg avada, sedakorda Viitna järve ääres. Õhk oli jahe, vesi lausa kõle ja pidin end korralikult sundima, et mitte lihtsalt peegelsileda metsajärve üksildast ilu imetlema jääda, vaid ka riided seljast heita ja külma vette karata. Kui olin lõpuks hirmust võitu saanud ja kümmelnud, tabas mind seninägematult võimas emotsioon. Kogetud kargus ja värskus olid nii intensiivsed, et veest väljudes tundsin, nagu võiksin minna ja kasvõi kogu maailma ära vallutada. Ma ei tea, kas seda kõlbab nimetada talisupluseks, aga mälestus ebaharilikult kirgastavast tundest jäi mind saatma sellest päevast peale.

Kuigi talisupluseni jõuab igaüks omal viisil, on neil lugudel ilmselt ka teatud ühisosa – moment, mil võidetakse sisemine heitlus hirmuga ning paljas ihu täies ulatuses jääkülma vette sunnitakse. Neid lugusid tuleb üha juurde ja tänapäeval võib julgelt öelda, et tegu on popi temaga. Oma osa talisupluse eduloos paistab olevat ka koroonav

viirusel, mille eest aina rohkem ja rohkem eestimaalasi on hakanud külma vette põgenema. Ometi ei ole kaugeltki tegemist millegi innovatiivsega, vaid iidse praktikaga, mis praegu oma renessansi läbi elab.

Taliujumisel või -suplusel on eeliseid rohkem kui küll ja need on mustvalgel ära toodud ka Eesti taliujumise koduleheküljel: puhastab organeid, avab kapillaare, stimuleerib näärmeid, hoiab naha noorena, alandab kaalu, parandab ainevahetust ja meeleolu, tõstab vastupanuvõimet nakkushaigustele ja ravib paljusid liigese-, sü-

Tegemist on „ekstreemse harrastusega”.

dame- ja närvihaigusi. Siiski ei kõlba see kõigile, mistõttu ei maksa loota, et talisuplus n-ö massidesse läheb. Ametliku määratluse järgi on tegemist „ekstreemse harrastusega”, millest peaksid hoiduma rasedad, eakad ning neerupuudulikkuse jt haiguste all kannatavad inimesed. Ülimalt järsk temperatuuri muutus põhjustab organismile korraliku šoki, mistõttu tuleb olla kindel, et keha seda probleemideta välja kannatada suudab.

See on ka põhjus, miks käesolev lugu kõneleb peasjalikult talisuplusest ja mitte -ujumisest. Külmas vees ujumine à la Wim Hof (kuulus hollandlasest jäämees, kes on välja töötanud meetodika ekstreemse külma talumiseks) on siiski edasijõudnute

ja regulaarsete harrastajate pärusmaa, mis algajale võib halvemal juhul saatuslikuks osutuda. Tartu ülikooli inimfüsioloog Eero Vasar on näiteks toonud Titanicu huku - jäisesse vette sattunud inimestest pooled hukkusid esimese veerandi kuni poole tunni jooksul, umbes viiendik vandus külmašokile alla aga esimese kahe minutiga. Seega on taliujumine üks neist aladest, kus siis, kui elu vähegi armas on, tuleb „kõva mehe” mängimine kõrvale jätta. Algajale piisab kenasti mõnekümnesekundilisest suplust - kes selle läbi teinud, teab seda, kui kiiresti sõrme- ja varbaotsad kaotatud soojusest märku annavad, ning sedagi, et jääaugus pole lisasoojust kusagilt võtta.

Need, kes oma keha ja tervise piire tunnevad ning siiski karastavate elamuste järele janunevad, peaksid silmas pidama mõningaid juhtnööre. Esiteks - valige endale turvaline ja tuttav vee-kogu. Teiseks - kutsuge kaasa mõni sõber, et oleks julgem ja meeleolukam. Kolmandaks - taliujujad kannavad mütsi põhjusega, sest pea on külma suhtes kõige tundlikum kehaosa (selles võib alati veenduda kasvõi külma duši all). Neljandaks ei maksa külmas vees viibida taluvuspiirini, vaid ennast säästa. Viiendaks - kui olete otsustanud talisupluse kasuks, siis võimalusel tehke seda regulaarselt. Kuuendaks - ärge unustage, et talisuplus ei lõpe mitte siis, kui veest välja tullakse, vaid siis, kui keha on taas soe.

Huvilised teadku, et suur osa siin kirjutatust tugines ametlikule talisupluse koduleheküljele taliujumine.ee.

Tunne koolikaaslast - Eeva-Lotta Herem

Kerste Õunapuu
Ilc

Fitness-spordis on mitmeid kategooriaid nagu näiteks fitness, bikiinifitness, wellness fitness, bodyfitness ja kulturism. Sel korral tutvustab meile oma rõõme ja raskusi seoses bikiinifitnessiga särasilmne Eeva-Lotta Herem (12.b). Kummutatud saab ka nii mõnigi müüt lihastreeningu osas!

Millal ja kuidas sport sinu ellu jõudis? Kas oled sporti alati tähtsaks elu osaks pidanud?

Esimesse tantsutrenni läksin 4-aastaselt ning tegelesin sellega järgnevad 10 aastat. Tantsimise kõrvalt sai proovitud kergejõustikku, kuid ühel hetkel lõpetasin ka seal käimise. Teadsin, et pean siiski midagi tegema, ning liitusin spordiklubiga, esialgu vaid eesmärgiga käia rühmatrennis. Just see oli koht, kus "tõsisemal" tasemel sporditegemine minu ellu jõudis. Sport võib olla veidi piiratud mõiste,

kuid ma olen tõesti alati olnud seisukohal, et inimene peaks end mingil moel liigutama.

Selgita palun, mida bikiinifitness spordialana endast kujutab. Kui populaarne see Eestis on?

Bikiinifitness on tegelikult vaid üks paljudest teistest fitnessi ja kulturismi kategooriatest. Bikiinifitnessi võistlused koosnevad *i-walk*'ist (vabalt valitud pooside esitamine), kohustuslikest poosidest ehk kehavooru veerandpööretest (eespoos, kül-

jepoos ühelt küljelt, tagantpoos ja küljepoos teiselt küljelt) ning vabakavast (laval kõndimine). Enamasti hinnatakse naiselikke reljeefe, mõõdukat lihaselisust ja lihaste mõõdukat "kuivust". Muidugi mängib rolli ka lavaline pool: võistlusgrimm, -bikiinid, soeng ja lavaline karakter.

See spordiala on inimesele, kes naudib kogu protsessi, mille lahutamatuks osaks on rasked trennid nii võistlushooajal kui ka väljaspool seda, ning kellel on enda vaimse ja füüsilise seisukorra arendamise tahe ja lisaks soov laval esineda. Eestis on fitness ja kulturism täielikus kasvutrendis, populaarseim tundubki olevat bikiinifitnessi kategooria. Tuleb mainida, et tase on meil üsna kõrge.

Kuidas sa selle spordialaga tutvusid ja millega see sind ära võlus?

Asjad kulmineerusid siis, kui 2018. aasta suvel, pärast mõnda aega suure entusiasmi ja jõusaalis käimist soovitas sõbranna: „Sa võiksid seda lavasja proovida”. Tol hetkel tundus see väga võõras maailm, kuid minu huvi selle vastu aina kasvas ning 2019. aastal leidsingi tee pikaajalise võistluskogemusega treeneri Peep Reinarti juurde. Tema saatis mind juba järgmisel aastal võistlema ja temalt olen siiani ka enim inspiratsiooni ammutanud. Fitness võlus mind spordialana täielikult alles esmakordselt lavalt maha astudes, kui ma eufooriselt endale tõdesin, et see ongi minu koht ja teekond, mida tahan veel ja veel edasi käia. Lühidalt öeldes sain ma hamba verele. Fitness on just see raske töö, mille tegemist ma naudin.



Foto erakogust.

Kui palju sa nädalas trenni teed?

Hetkel on võistlusteks ettevalmistumise periood, mil treenin umbes 5 korda nädalas. Palju aega veedan jõusaalis kliente juhendades, mis on kusjuures samuti omamoodi sport.

Kas sul on kunagi olnud probleeme ka ületeenimisega? Kuidas seda vältida? Tahaks ju kõiki eesmärke võimalikult kiiresti saavutada.

Muidugi on. Kui see fitness-spordi idee pähe sai võetud, raiusin saalis nii palju kui vähegi võimalik, mis ei olnud absoluutselt jätkusuutlik. Ületeenimist saab vältida vaid asjale teadlikult

ülejäänud ajal toitun täisväärtuslikult, sest see annab hea enesetunde ja toetab mu eesmärke. Koolisöökklasse olen juba umbes 5 aastat oma karbiga sisenenud. Kooki moosiga luban endale ikka, aga selleks on oma aeg.

Kas ja kui palju erineb võistluseelne periood ülejäänud ajast?

Võistluseelne periood erineb muust ajast päris olulisel määral. Esiteks suureneb treeningkoormus (aeroobse mahu näol). Teiseks ei saa võistlusdieedis kindlasti esineda kõrvalkaldumisi oma ettenähtud kaloraažist, samas kui arenguhooajal võtan asja tasakaalukamalt ja luban

”Saan uhke olla selle üle, et sellisel mõneti hullumeelsel spordialal üldse nii noorelt ilma libastumisteta debüüdi tegin ja seda enda jaoks viisakas vormis.

lähenedes, sest iga inimese jaoks on paras treeningkoormus ja -sagedus erinev. Siin kehtib “tasa

sõuad, kaugele jõuad” põhimõte: väga suur treeningmaht on efektiivne pigem lühiajaliselt. Pikemas perspektiivis on korrapärane ja mõistlik koormus palju tulemustandvam.

„Ma ei taha lihastrengi teha, kuna siis muutun mehelikuks.” Kuidas kommenteerid seda naiste hulgas levinud arvamust?

Ma ise julgen arvata, et päris nii pole, ja julgustan kõiki hoiduma väärade eelarvamustest lihastrengingu osas. Halvemal juhul saab lihastrengingu endale parema rühi, rohkem jõudu, vähenenud terviseriskid ja heas vormis keha. Kui lihase kasvatamine naisena ning naturaalsel moel oleks nii lihtne ja kiire, siis oleksin ma praegu, pärast aastaid tarka treenimist, juba täismöödus isasloom ega peaks saalis rauaga regulaarset võitlust pidama.

Kui karmilt sa oma toitumist jälgid? Kas sööd koolisööklast pakutavat lõunat või võtad siiski enda valmistatud toidu kooli kaasa?

Nii ettevalmistusperioodil kui ka

endale ka seda, mis võistlusdieedi ajal *out* on. Kolmandaks tuleb sageli harjutada lavalist poseerimist. Mida lähemale hakkab jõudma *show day*, seda rohkem tuleb tegeleda organisatoorse poolega - bikiinide tellimise, lavameigi ja -soengu tegija leidmise, välisvõistluste puhul logistika paika panemise, võistluskohvri komplekteerimise ja kõige muuga, mis selle „glamuuri” juurde kuulub.

Oskaksid sa välja tuua mõne oma duse, mis bikiinifitnessi tegijatel võrreldes mõne teise spordiala esindajatega kindlasti olema peaks?

Iga sportlane peaks olema kohusetundlik, aga sel alal on see minu arvates eriliselt oluline. Kohusetunne aitab vastu pidada, kui füüsiliselt on raske ja ka vaimne pool tahab alt vedada.

Leidsin ühest blogist tsitaadi: „Bikiinifitness pole ainult treenituse-, vaid ka iluprojekt.”¹ Kas sa tunned väljastpoolt survet kindlat moodi välja näha, eriti silmas

ANKEET

SÜNNIPÄEV, TÄHTKUJU:
21.03.2003, Jäär

LEMMIKLOOM: koer

LEMMIKTOIT: sushi

LEMMIKHARJUTUS
JÕUSAALIS: sumo jõutõmme

LEMMIKAEG TRENNI
TEGEMISEKS: hommik

ALAKEHA VÕI ÜLAKEHA
TREENING: ülakeha

KOHT, KUS TUNNED END
KÕIGE PAREMINI: oma maa-
kodus Järvamaal

MOTO: End kirega ümbritse-
seda ja suunata fookus sellele,
mis laseb mu loomumisel
elurõõmul säilida.

pidades seda, kui palju me end tänapäeval suuresti sotsiaalmeedia tõttu teistega võrdleme?

Ikka tunnen. Eriti raske on siis, kui võistlushooaeg läbi saab ja mõned lisakilod visuaalses pildis kajastuma hakkavad. Võistlusvorm on võimas, aga kindlasti mitte ülimalt tervislik seisund, mida pikalt hoida. Bikiinifitnessiga tegeledes ja kas või enda võistluspilet vaadates on raske püsida terve minapildi juures. Ma arvan, et kulanud juttu sellest, kuidas igaüks end armastada võiks, pole mõtet korrata. Eluterve suhtumise säilitamiseks tuleb lihtsalt õppida keskendumas ainult iseendale.

Mis on sinu senine suurim saavutus fitnessis enda jaoks?

Olen hetkel võistelnud vaid ühe hooaja ning otsest numbrilist saavutust välja tuua ei tahakski. Pigem tunnen, et saan uhke olla selle üle, et sellisel mõneti hullumeelsel spordialal üldse nii noorelt ilma libastumisteta debüüdi tegin ja seda enda jaoks viisakas

vormis.

Oled mõnda aega ka ise treenerina töötanud. Kuidas sa selle tööni jõudsid ja kuidas siiani meeldinud on?

Annan FitLife spordiklubis hetkel tööpoolest jõusaali algõpetuse tunde ning juhendan personaalkliente ja tüdrukute treeningruppi. Treeneritööst hakkasin unistama juba siis, kui esimest korda rühmatrennides käima hakkasin ja mõni aasta hiljem koolis loovtööna rühmatreeninguid juhendasin. Peagi tulid sõbrad minu juurde treeningnõu küsima ja neid abistades sain aru, et tahan oma hobist töö teha. Sealt sai alguse ka soov sellealaseid laiapõhjalisi teadmisi koguda ja tekkis unistus saada treenerikutse. Pakkusin julge sammuna end oma koduklubisse treeneriks. Minu (praeguseks) ülemused andsid mulle lahkelt võimaluse ja tänaseks oman EKR3 kutsetaset fitnessi ja kulturismi treeneri ametis. Mulle meeldib mu töö tohutult, sest saan ühendada oma suhtlemisoskuse, kire spordi vastu ja praktilise soovi inimesi aidata!

Kas bikiinifitness on miski, millega näed ennast veel aastaid tegelemas, selle kõrvalt ka treeneri ametit pidades?

Konkreetselt bikiinifitnessiga ma enam tulevikus ei tegele, sest alustan kevadel võistlushooaega uues võistluskategoorias - *wellness* fitnessis (kus võrreldes bikiinifitnessiga rõhutatakse rohkem alakeha lihaseelisust). Näen ennast sellega tegelemas kindlasti veel aastaid, sest alustada tuleb mõnes mõttes jälle uult lehelt ning arenguruumi on palju. Treeneriamet jääb aga kindlasti veel pikemaks ajaks - tahaksin mõelda, et mõne põhitöö kõrvalt isegi igaveseks. Lisaks tahan lähitulevikus saada ka fitnessi ja kulturismi kohtunikuks. Hariduslikult poolelt loodan sügisest õppida kõrgkoolis midagi tervisealast.

¹ *Get a Life!* „Wannabe-fitnessikaunitar ehk mina ja bikiinifitness.” 2. jaanuar 2020. <https://kaja.ekstreem.ee/post/wannabe-fitnessikaunitar-ehk-mina-ja-minu-bikiinifitness>.



Loo endale teadlikult uinumise rutiinid.

Tasakaalustatud toitumise kujundamiseks on oluline alustada oma päeva tervisliku ja maitsva hommikusöögiga, mis annab kaasa positiivse energia. Ära unusta süüa ka lõunasööki ja õhtusööki. Järgi, et sinu toidulaud oleks võimalikult värviline ja sisaldaks olulisi toitaineid.

Hea une saavutamiseks proovi igal õhtul magama minna samal kellaajal. Kui Sinu unerütm on paigast ära, siis loo endale teadlikult uinumise rutiinid. Näiteks tund aega enne magamaminekut lülita ekraanid välja, käi sooja duši all või joo rahustavat teed. Kui mõtted ei lase magama jääda, siis on Sul kaks varianti: kirjuta mõtted päevikusse ülesse, et need sind enam ei segaks, või kujuta ette, kuidas paned kõik oma mõtted lukuga kasti hoiule, et nendega järgmine päev tegeleda. Keskendu käesolevale hetkele ja mõtle tuleviku kohta vaid seda, et homme tuleb väga hea päev.



Planeeri oma päev juba varakult ära nii, et ajakavva mahuks vähemalt 30 minutit liikumise jaoks. Võid näiteks kooli, trenni või koju jala minna, aga ka kodus aktiivne olla: riisu lehti, mängi palli, tee Youtube'i järgi trenni või kasvõi tantsi lemmikmuusika järgi. Variante on palju. Liikumise järel vabanevad kehas mitmed heaolutunnet tekitavad ained, mis suurendavad tegutsemisvõimet ja tekitavad ülihea enesetunde!



Kuidas jätkuva koroonakriisiga toime tulla?

sotsiaalpedagoog
Eleriin Kõo-Zirk



Tänases muutuv maailmas võib olla keeruline ärgata hea tujuga ning minna reipalt kooli. Kaos ja segadus puudutavad paratamatult meid kõiki: õpilasi, õpetajaid, perekonnaliikmeid, sõpru ja sugulasi. Me ei tohiks unustada, et oleme sarnastes oludes ka varem viibinud, uute oludega kohanenud ja edasi elanud. Kuidas seda teha aga siis, kui segadusel lõppu ei paista? Kuidas saada hakkama pidevate muutuste ja ümberkorraldustega? Järgnevalt jagan soovitusi ja mõtteid, mis võiksid Sul aidata jätkuva koroonakriisiga toime tulla.

Esiteks ehitada endale terve ja tugev vundament. Sinu vundament on hea uni, tasakaalustatud toitumine ja liikumine. Vaata kõrvallehele!

Kui Sinu vundament on tugev ja terve, siis tunned ennast paremini ja suudad pinget ja stressiga paremini toime tulla. Parim asi, mida Sa endale teha saad, on keskenduda oma tervisele ja heaolule. Kui varasemalt võis Sinu fookus olla koroonakriisi puudutavatel uudistel, siis suuna nüüd teadlikult oma tähelepanu iseendale ja enda perele. Me ei saa muuta teisi, kuid me saame muuta ennast, oma mõtlemist ja toimetulekut, et selles maailmas paremini hakkama saada!

KOKKUVÕTE

- Suuna fookus iseendale.
- Keskendu oma vundamendile: headele uneharjumustele, igapäevasele liikumisele ja tervislikule toitumisele.
- Loo endale igapäevarutiinid, mis aitavad sind õppetöös, kodutöös ja suhetes.
- Ära unusta ka sõpradega suhelda ning oma sotsiaalse tervise eest hoolt kanda! Positiivsed suhted pere ja sõpradega aitavad meie „tassi täita”, meil kiiremini muutustega kohaneda ja paremini raskustega toime tulla.

Usun siiralt, et neile soovitudele tuginedes on segadusest olenemata võimalik end hästi tunda. Hea tuju ja positiivne ellusuhtumine on Sinu enda kätes, kui keskendud iseendale,

Hea tuju ja positiivne ellusuhtumine on Sinu enda kätes.

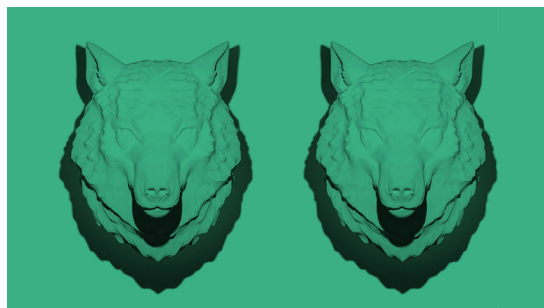
oma tervisele ja heaolule. Sina oled oma vundamendi ehitaja - vaata siis, et sa lood terve ja tugeva aluse, mis aitab sul igas olukorras rõõmsalt ja reipalt toime tulla! Pea meeles, et Sa ei ole kunagi ükski!



SINU PANUS

Kui soovid kaasa rääkida selles, millest kõneleb järgmine Tabula Rasa, vasta Stuudiumis tagasisideküsimustikule!

TOIMETUS SOOVITAB



KINO

Juba 12. novembril saab alguse 25. Pimedate Ööde Filmifestival, nii et tutvu programmiga!



RAAMAT

Fredrik Backmani teos „Ärevil inimesed“ mõjub kui Rootsi laud - kõike on küllaga.

MAITSE-ELAMUS

Tartu Kaubamaja vegani-sõbralikud mustika-croissant'id on igati proovimist väärt.

HÄRMAKATE HOMMIKUD

2014. aasta novembris ärkas enamik küsitletud härmakatest vahemikus 6.30-7.00. Valdav enamus ei lükanud äratuskella mitte kunagi edasi.

ARHIIVIST

MUU-DATUSED

Septembris 2014 rakendus uus gümnaasiumi õppekava, Härma sai PYP-i akrediteeringu ning kooli jõudis 3D-printer. MHG-s alustasid tööd õppejuht Terje Hallik ning õpetajad Madis Kahro ja Allar Aav.

MÜSTIKA

2011. aasta detsembris kadus Karu Pargist R-kiosk. Ehmatust jäi siiski lühiajaliseks, sest juba samal öhtul toodi asemele uus putka.

REBASED

@mhg_112a
@mhg112b
@mhg_112c

TOIMETUS TÄNAB:

Juhtkond, direktor Ene Tannberg, arendusjuht Tiia Lepik, õpetaja Reet Volmer, sotsiaapedagoog Eleriin Käo-Zirk, õpetaja Martin Pent, õpetaja Marii Kangur.

KONTAKT:

Facebook: Tabula Rasa
Instagram: @tabularasamhg
tabularasa.mhg@gmail.com