



# HOKO

## Holstre Kooli ajaleht



Kevad 2022

### KODUKOHT

Polli mäed, Holstre järv,  
igal asjal oma värv.  
Linajärv, Kindralimägi,  
neil omamoodi vägi.

Mustjärv, Pärna pood,  
bussijaamas kõik on koos.  
Väike staadion, võrkpall moes,  
aktiivsed kohalikud, suured teod.

Pauli laut, viinavabrik väike,  
siin alati paistab päike.  
Heinamaad, suured põllud,  
vinged jaanituled, soliidsed  
mõllud.

*Ott Hubel, 9. klass*



*Erton Rodima, 4. klass*

*Holstres Kovalu talus sündinud Juhan  
Kunder on eesti keelest kirjutanud nii:*

### EESTI KEELELE

Keel! Öndsust täis ja viisirikast  
köla!  
Su hüüd kui kumiseva kella hääl  
käib südamete sügavusse alla  
ja avab lahti nagu nõia käel  
sääli imeriigi salavärvaid  
ja lilleaedu, kullas säravaid:  
Sa äratad sääli eluvaimud üles,  
nad tõstavad taevariiki laulu süles.



*Linajärv (foto erakogust)*

### EESTI LIPP

Sinine on meie taevast,  
päike paistab igas päevas.

Must on meie muld,  
see on põllumehe puhas kuld.

Valge on rahu ja lootus,  
see on Eestimaa ootus.

Kõik need kolm värvi vahvat,  
teevad rõõmsaks meie rahva.

*Adeele Tukkk, 5. klass*

### EESTIMAA

Sinine on sinu taevast,  
mu kallid isamaad.

Suvel rohelised aasad,  
talvel meil kõik need valged.

Eestimaal meil muld on must,  
lipuvärvides on ka meil must.

*Karmo Nõmm, 6. klass*



### EESTIMAA

Eestimaa on ilus maa,  
ta on minu isamaa.  
Siin mul palju sõpru häid,  
nende seas ka helgeid päid.

Võim on emakese looduse käes,  
iga päev teda tegutsemas näed.  
Hoidke ikka meie metsa,  
et elu siin saaks kesta.

Mulle meeldib süüa mett  
ja juua puhast Eesti vett.  
Eestimaa on ilus maa,  
siit iial ei lahku ma.

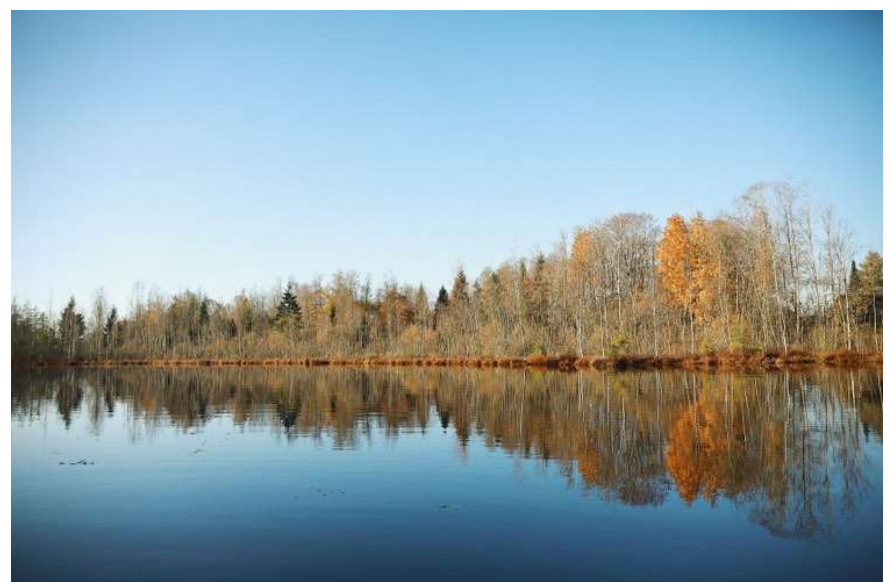
*Raven Raidväli, 9. klass*



*Holstre Kool (foto erakogust)*



*Nõiajärv (foto erakogust)*



*Mustjärv (foto erakogust)*

## Viljandi valla noortevolikogu uus koosseis alustas detsembris 2021

Viljandi vallas tegutseb noortevolikogu. Holstre koolist kuuluvad sinna Rahel (7. klass) ja Heleriin (8. klass). Meie kooli huvijuhi, õpetaja Eve käest saime infot, kuidas on võimalik noortevolikogu liikmeks saada. Esimene kohtumine toimus 13. detsembril. Oleme Raheliga osalenud noortevolikogu kohtumistel, käinud Viljandi valla volikogule jõlutervitust ja kingitust viimas ning praegu käime erinevates Viljandi valla koolides koosolekuid pidamas. Tulevikus on plaanis valla noortekogul korraldada koos Viljandi linna noortevolikoguga osaluskohtumisi.

Volikogusse kuulumine arendab, sest ühiselt läbitakse koolitusi ja ollakse aktiivsed noorte huvide esindamisel Viljandi vallas.

Hiljuti külastas meie kooli ka valla noortekogu juhatus ning kinkis meie koolile mõned vaba aja veetmise mängud. Oleme neile väga tänulikud.

Noortevolikogu on vaja just selleks, et noorte mõtted valla arengule kaasa aitaks ning meie häält ja mõtteid kuulda oleks. Kui ka Sina sooviksid tulla noortevolikogu liikmeks, siis saada aadressile [noortevolikogu@viljandivald.ee](mailto:noortevolikogu@viljandivald.ee) kandideerimisavaldus.



Viljandi valla noortevolikogu teine kohtumine 19.01.2022 Tarvastu gümnaasiumis

### Heleriin Laanemäe, 8.klass

## Distantsõpe Holstre Koolis 2.-4. veebruar

1. veebruaril saabus Holstre koolile teade distantsõppele minemise osas. Kool oli kolm õppepäeva distantsõppele koroonaviruse tõttu.

Holstre Koolis olid paljud õpetajad ning õpilased haigestunud koroonasse või haigustunnustega koju jäänud ning kooli juhtkond konsulteeris Terviseametiga. Kool ja Terviseamet jõudsid otsusele nädala lõpuni õppeasutus sulgeda.

Distantsõpe oli parim variant sellises olukorras haiguse leviku tõkestamiseks ning see toimus. Õpilased ja õpetajad said distantsilt õppetööga hästi hakkama ning kodus end ravida.

7. veebruarist läks kool tagasi kontaktõppele ning õppetöö sujus nagu enne distantsõppele jäämist.

### Janell Jatsõõn, 7. klass

Foto: <https://opleht.ee/2020/09/enesejuhtimise-roomud-ja-valud-distantsõppejargse-tarkusena%EF%BB%BF/>



## Kontaktõppe ja kaugõppe erinevused



9. klassi poisid Kevin ja Raven (foto erakogust)

Kuigi usun, et paljud õpilased on tüdinenud pidevast kodusolemise ja üksi õppimisest, peab haiguse korral ja koroonaviiruse leviku piiramiseks siiski koju jääma. Kodus on võimalik õppida, õpetaja nõuanded on kirja kaugusel. Kui tuled haigena kooli, võid levitada viirust kasvõi 50 inimesele, kuid kodus nakataksid vaid mõnda pereliiget.

Usun, et kui järgime reegleid ja püsime haigena kodus, saame viirusest ühel heal päeval lahti.

### 9. klass

Sarnaselt paljudele teistele riikidele olid Eesti koolid 2020. aasta märtsist juunini kaugõppele (rahvasuus teatud ka kui distantsõppe), et piirata Covid-19 viiruse levimist. Üleöö läksid kõik Eesti üldharidus-, kutse- ja kõrgkoolide õppurid üle täielikule distantsõppele ning ei õpilastel ega õpetajatel polnud aega tundide veebi üleminekuks spetsiaalselt valmistuda. Ilmnes üsna pea, et mõned koolid olid eriolukorras tingitud muutusteks rohkem valmis kui teised.

Paljud õpetajad tegid videotunde ja see oli hea meetod, et õpilasi õpetada. Mõnele õpetajale aga ei meeldinud see üldse, sellepärast et õpilased ei õppinud sellel ajal nii palju kui koolis olles.

Holstre koolielu on koroonaviiruse levik mõjutanud nii, et õpilased peavad peresisese lähikontakti tõttu jääma koju, testimata end tihti jne. Erinevusi koroonareeglites on veel ka vaksineeritud ja vaksineerimata õpilaste vahel. Erisusi ja reegleid saab rohkem uurida Haridus- ja teadusministeeriumi saadetud juhistest koolidele. On õpilasi, kelle jaoks kodus õppimine on ebameeldiv ning nad ei taha olla sõpradest eemal, kuid kaasõpilastega vesteldes selgub, et mõnele sobis just kaugõppe paremini. Sel õppeaastal on paljud õpilased pidanud olema kodus isolatsioonis korduvalt ning see on hakanud mõjutama nende hindeid ja üldist õpiedukust.

Üks mõjutajatest praegusel kooliajal on veel see, et vähimagi haiguskahtluse korral tuleb end testida, jääda koju ja vajadusel kanda koolimajas maski. Samuti on soovitatav inimestest seista 2m kaugusel, mis meie väikeses koolimajas pole alati võimalik.

## Liikumismängude veebileht

Meil toimub kogu aeg midagi. Eriti veel nüüd, kus projektöpe on meie koolis tavapäraseks saamas.

5. aprillil sai avapaugu 7.-9. klassi uus super-äge projekt. Toimekad noored hakkavad tegema koolile LIIKUMISMÄNGUDE VEEBILEHTE ja veel nii mõndagi muud, mis sellega seotud.

Varsti ei pea ka teie enam surfama mööda interneti ideid otsides, kui mänguisu peale tuleb. Klõps ja oletegi meie mängude lehel.

Projekti avasündmuse tegi veel ägedamaks see, et meil oli ka külaline - meie oma kooli vilistlane Keio Kits, kes oskas liikumisest rääkida nii mõndagi. See oli tore kohtumine.

*Tekst ja pilt Holstre Kooli Facebooki lehelt.*



## Nutisporti Nuti-Mati matemaatika meistrivõistlused

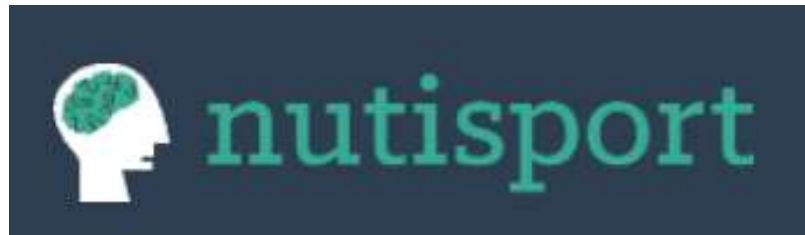
29. märtsil toimusid Pärnu Vanalinna Põhikoolis Edela-Eesti tublidele peastarvutajatele Nutisporti Nuti-Mati matemaatika meistrivõistlused. Võistlesime koos Viljandi- ja Pärnumaa nutikatega.

Holstre Kooli võistkond oli edukas:

7. klasside arvestuses saavutas Mirtel Kangur 8. koha. 8. klasside arvestuses saavutas Taavi All 2. koha, 9. klasside arvestuses saavutas Mirtel Lensin 4. koha, täiskasvanute arvestuses saavutas õp Kädi-Liis Ilves 5. koha.

*Tekst Holstre Kooli Facebooki lehelt*

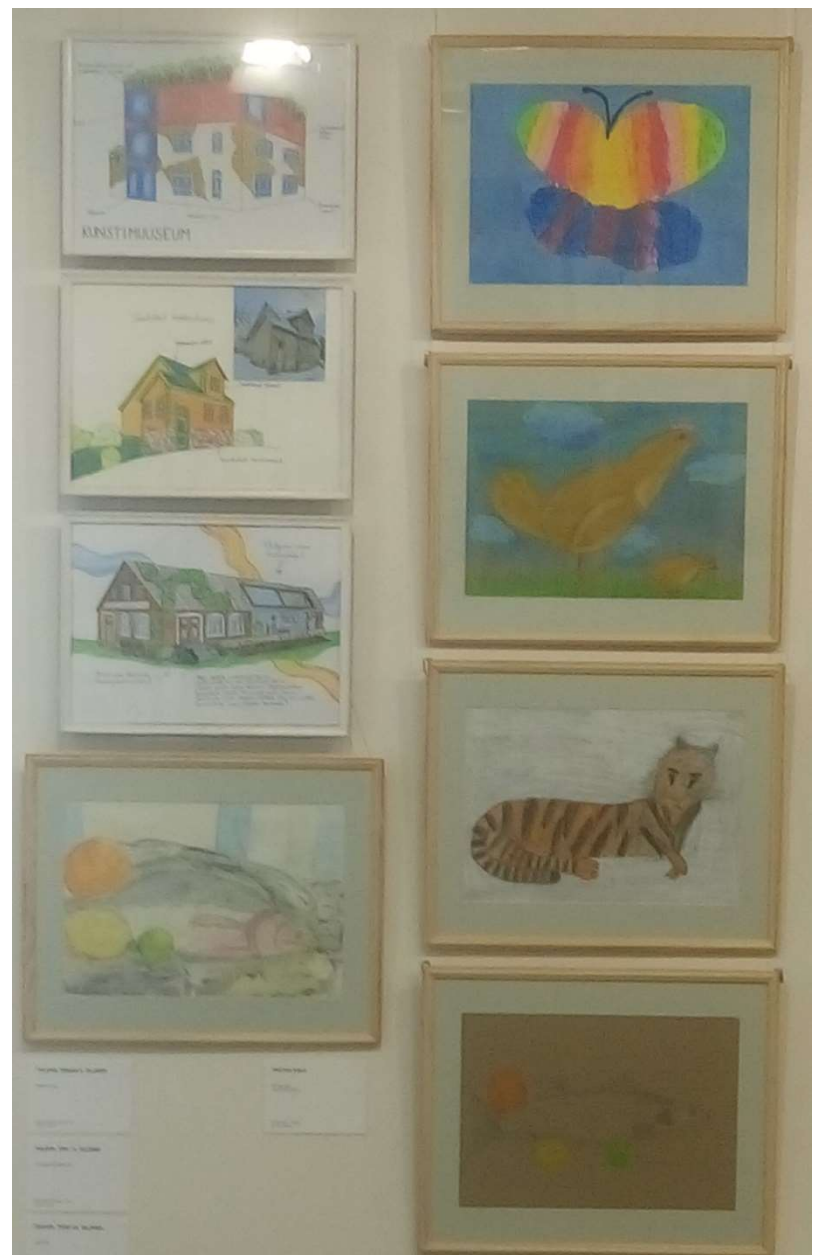
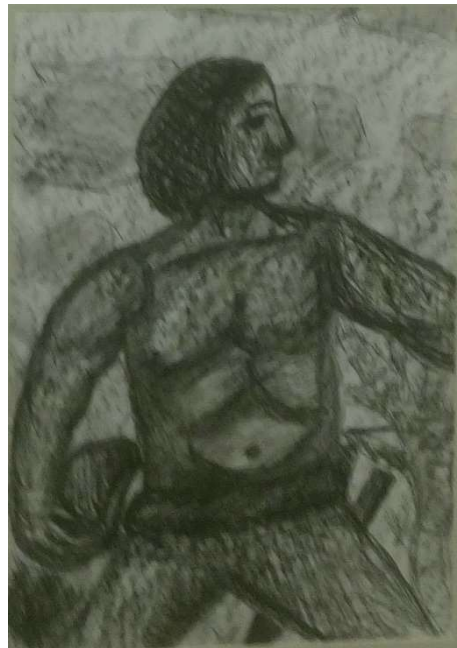
Nutisporti logo: <https://nutisport.eu/var17/mati/nharj/sisu.php?sfx=1289357>



*Pildil vasakult paremale: Mirtel Lensin, Mirtel Kangur, õp. Kädi-Liis ja Taavi (foto erakogust)*

## Õpilaste kunsti- ja käsitöönäitus 25.04-20.05.2022

Holstre Kooli õpilaste töödega sai tutvuda Viljandi maakonna õpilaste kunsti- ja käsitöönäitusel „Minu kodukoht“ Viljandi linnagaleriis.



## Valge Välk 2022

11. ja 12. veebruaril toimus Tsirguliinas ja selle ümbruses Noorkotkaste ja Kodutütarde võistlusmatk „Valge Välk“.

Võistlusmatka kogupikkus oli orienteeruvalt 25 km, maastik tuli läbida suuskadel. Neljaliikmelisel võistkonnal tuli liikuda maastikul ning täita talle antud ülesandeid. Võistkond pidi kogu matka jooksul hakkama saama stardist kaasa võetud vahenditega ja ilma igasuguse kõrvalise abita väljaspool kontrollpunkti.

Matkale oli registreerunud kokku 32 noorkotkaste(NK) ja kodutütarde(KT) tiimi üle Eesti. Sakalat esindasid kaks NK ja KT segavõistkonda ning üks KT võistkond.

Võistlus oli huvitav, kuna rada pidi läbima suuskadel ning kogu maastik oli jääs. Noortele võistlus meeldis ning saadi palju uusi teadmisi ning tugevdati meeskonna vaimu.

Võistkond JUSSIKESED töid koju 10. koha. Meeskonna liikmed olid Tõnn Alas(kapten), Reigo Hunt, Ketely Ždanov. Võistkond TELETUPSUD saavutasid 6. koha. Meeskonnas olid Jarmo Malmre, Karl Ariva, Reimo Jürjo ja Põlva malevast Karoliina Kets. Võistkond SAKALA MUSTAD KASSID saavutasid 16. koha. Meeskonnas olid Reena Reidla (kapten), Mirtel Lensin, Heleriin Laanemäe ja Gerli Tafenau.

**Reena Reidla, 8. klass**



## Matkamäng

Holstre Mustad Kassid rühma kodutütar Reena Reidla tutvustas loovtöö raames Kodutütarde ja Noorte Kotkaste organisatsiooni. Reena loovtööks oli tervele koolile 21. aprillil korraldada sportliku neljapäeva matkamäng. Matkamängul õpetati Kodutütarde ja Noorte Kotkaste teadmisi ja oskusi. Matkamängust võttis osa ligi 80 osalejat. Loovtöö juhendajaks oli Kodutütarde Holstre Mustade Kasside rühmavanem Vika Zieds ja kooli poolt Eve All. Suured tänud meie noorteorganisatsiooni tublidele punktikohtunikele: Regiina, Mirtel, Maia Sophia, Ako, Heleriin, Rahel, Risto, Remi, Romi, Aleksander ja Reena.



Piltidel üleval vasakul: Kevin, Kreet, Andres ja õpetaja Andres  
Üleval paremal: Rahel  
All vasakul: Heleriin ja Arabella  
All paremal: Maia Sophia, Sten Tõnis ja direktor Anu

**Tekst ja pildid Holstre Kooli Facebooki lehel.**



Holstre Kool liitus 2021. aasta septembris Liikuma Kutsuva Kooli programmiga, millega seoses on koolielus toimunud mõningad muudatused.

Kooliaasta algul kutsusime üles lapsevanemaid tegema autoga peatuse bussijaama juures, et lapsed saaksid väikese osa oma kooliteest kõndida.

2. septembril toimus lustakas spordipäev Holstre-Polli Vabaajakeskuses. Päev algas ühise aeroobikaga ja jätkus erinevate tegevustega, kus sai kinnisilmi jalgpalli lüüa, teatejooksus võistelda, võrkpalli ja korvpalli mängida, ratastega sõita.



Esimese tunni algus nihkus viis minutit varajasemaks ja nii tekkisid 20-minutilised õuevahetunnid. Vaatamata ilmale saavad nüüd kõik pikal vahetunnil veeta aega kooli ees asuval mänguplatsil või siis lihtsalt jalutada.

Vahetundide aktiivsemaks muutmiseks lisandus spordisaali noorematele õpilastele ronimissein, koolimaja saalis on LKK logoga vaibad, kus saab lihtsamaid liikumismänge mängida.

Sügisel toimus koolis õpilastele, kes olid valmis mängujuhtideks õppima, LKK-meeskonna poolt ühepäevane koolitus. Alates teisest trimestrist ongi mängujuhid läbi viinud aktiivse liikumise vahetunde. Koolis tegutseb ka 7-liikmeline õpetajate grupp, kes aitavad mängujuhte ja innustavad kõiki rohkem liikuma.

*Kevin Klaas, 8.klass*



## Korvpallivõistlused Abjas

9.veebruari osalesid Holstre Kooli õpilased Abja Gümnaasiumis 3x3 korvpallivõistlustel. Konkurents võistlustel oli tihe, osalemas olid ka pea kõik suuremad linnakoolid. Võistlusel osales kokku 7 kooli. Holstre kooli esindasid mitu võistkonda, millest osad saavutasid seal head kohad.

1.-5. klassi tüdrukute vanuse rühmas võistlesid vaid kaks kooli omavahel, mängiti 2 mängu ja pidime mõlemas mängus tunnistama nappi vastaste ülekaalu, autasuks saime 2. koha.

1.-5. klassi poiste võistkond võitles vapralt, kuid pidi kahjuks igas mängus tunnistama vastaste paremust.

6.-7. klassi poisid mängisid kokku 3 mängu, millest üks õnnestus võita, autasuks võistluste 3. koht.

8.-9. klassi poisid võistlesid oma vanuserühmas väga edukalt. Meie kooli võistkonnal ei jäänud palju puudu finaali jõudmisest. Kokku mängiti 5 mängu, millest võideti 3. Teisel võistkonnal kahjuks nii hästi ei läinud ning nemad võidu maitset tunda ei saanud.

*Taavi All, 8.klass ja õpetaja Kevin*

## Rahvastepalli võistlus

20.aprillil toimusid Tartus 1.-3. klasside Lõuna piirkonna rahvastepalli võistlused, kuhu olid kutsutud ka mõned kuud tagasi Viljandi maakonna meistriks tulnud Holstre Kooli õpilased. Võistlustel osalesid Jõgevamaa, Põlvamaa, Tartu linna, Tartumaa, Valgamaa, Viljandimaa ja Võrumaa koolid. Holstre Kooli õpilased võistlesid südikalt ning said väga hästi vastu ka suurematele koolidele. Saavutasime võistlustel 5. koha ja saime suurvõistluste kogemuse.

*tekst ja fotod  
õp Kevin Ervald*



## Tuleviku sõiduk- Hyperloop One

Olete mõelnud, milliseid transpordivahendeid tulevikus kasutatakse, kui fossiilsed kütused otsa lõppevad? Kindlasti on selleks sõiduvahendiks juba kasutusel olevad elektriautod, kuid pikkade vahemaade läbimiseks on arendamisel sõiduk nimega Hyperloop One.

Hyperloop One on vaakumtunnelis liikuv autosuurune vagun, mida arendab Elon Musk. Musk tuli ideega välja 2013. aastal ja sealt on tema ideed edasi arendatud. Hyperloop One eristub selle poolest, et see liigub magnetitel, mis tõstavad rongi maapinna kohale hõljuma. Lisaks on Hyperloop One-il ka päikesepaneelid, et toota vajalikku energiat. Kui 1200 km tunnis liikuv Hyperloop One hakkab tulevikus asendama lennukeid ja ronge, siis on teada, et sellise turvalise, kiire ja energiatõhusa sõiduki jaoks vaakumtunneli ehitamine saab olema kallis. Näiteks tunneli ehitamine Los Angelesest San Francisconi (559km) läheks maksma umbes 5 miljardit dollarit.



<https://tinyurl.com/2p8vjvvc>



<https://tinyurl.com/y3y36b5f>

Tõlkinud **Kevin Klaas, 8. klass**

Tekst "Hyperloop One the Future of Transport" (J. Dooley, V. Evans. On Screen B1 Workbook and Grammar Book).

Vaata ka: <https://www.youtube.com/watch?v=zcikLQZ15wQ>

## Kaasaegne kool ja digitehnoloogia

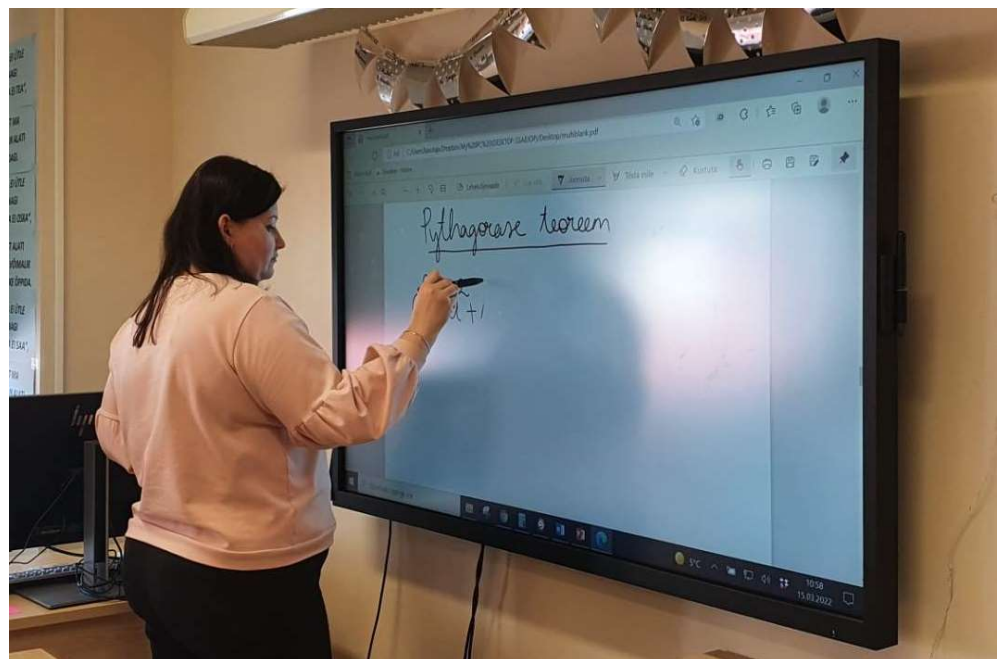
Viimastel aastatel on tehnoloogia palju arenenud ning tehnoloogilised vahendid on jõudnud ka koolidesse. Paljudes klassiruumides on ekraanid, projektorid ja interaktiivsed tahvlid. Kuidas kaasaegses koolis oleks võimalik digitehnoloogiat õppetöös veel enam kasutada?

Õpikute raske koolikoti asemel omaksid õpilased tahvelarvuteid või sülearvuteid. Kõikides õppeklassides oleks interaktiivsed tahvlid, mida õpetamisel kasutatakse.

Tavapärasele õppetundidele ja õppekäikudele lisaks saaks õppimist muuta vaheldusrikkamaks projektipõhiste tegevustega. Kasutusel oleks hariduslikud äpid, esitlused, *online*-projektid.

Tavapärase on juba see, et kodutööd ja hinded on e-õppekeskkonnas, kuid võimalus kasutada e-õpikuid ning esitada veebis elektroonseid töölehti - see ei ole laialt levinud.

Kaasaegsete võimaluste kasutamine teeb õpilase jaoks õppetöö ja hariduse omandamise huvitavamaks ja on suurepärane viis muuta õppimine lastele atraktiivsemaks. Tehnoloogia julgustab õpilase osalust õppes ja valmistab neid ette astuma maailma, kuhu nad kooli lõpetades satuvad.



Õpetaja Kädi- Liis Ilves, matemaatikatund. (foto erakogust)

Tõlkinud **Angelica Dorofjeva, 8. klass**

Kasutatud õppeteksti Hawthorn School (On Screen B1, autorid V. Evans, J. Dooley, Express Publishing 2017)

## Vanamoodne lastekasvatus või GPS jälitusäpid

Digimaailm pakub lapsevanematele palju uusi võimalusi, mis muudavad neid mõnikord närviliseks.

Keskastme õpilased veedavad aega vanematega, kuid nad katsetavad piire, mida tohib teha ja mida mitte. On olemas viise, kuidas lapsevanemad saavad teada, kus on lapsed ja mida nad teevad. Selleks peab alla laadima jälitusäpi.

Need valvavad vahendid kõlavad teoorias hästi ning paljud vanemad kasutavad neid. Kas need on head viisid, kuidas vanematele meelerahu tuua ning olla kindel, et lapsed peavad reeglitest kinni? Kuidas äpp'ide kasutamine näitab noortele, et neid usaldatakse, kui terve lapsepõlv neid jälgitakse?

Kui vanemad kasutavad jälgimiseks GPS-i jälitusäppe, siis tekib lastel tunne nagu vanemad ei usaldaks neid ja neil ei ole üldse vabadust. Vabadus on miski, mida lapsed väärivad senikaua, kuni nad vanemate usaldust rikuvad. Kõigil vanematel on omad viisid, kuidas nad oma laste tegemistest aimu saavad – selleks ei ole äppe vaja.

Kui tahta, et lapsed oleksid oma tulevases elus edukad, siis peaksid nad õppima rohkem enda elu üle otsustama. Kui nüüd hakata neid jälgima, isegi kui nad on ülikoolis, siis takistatakse nende arengut noorte täiskasvanutena. Vanemad peavad mõistma, et lapsed väärivad oma elu elamist ja seda pideva valvamiseta.

Lapsevanemad on veetnud piisavalt aega oma lapsi jälgides, kui nad olid imikud või õppisid kõndima. Nad on veetnud magamata öid lapse haiguse ajal neid valvates või iga päev kooli ees neid oodates, õpetades ja juhendades.

Vanemad panevad kogu oma energia normaalse inimese kasvatamisse. Kui lapsed saavad iseseisvamaks, käivad tööl, sõidavad ringi ning veedavad järjest rohkem aega kodust eemal, siis vanemate jaoks on see aeg end natukene lõdvemaks lasta.

Seega ei ole vaja vanematel kasutada iga hinna eest jälitusäppe, vaid õppida usaldama ja uskuma, et lapsed räägivad tõtt ning ei valeta.

Kokkuvõtteks võiks öelda, et jälitusäpid piiravad teismeliste vabadust ning jätavad tunde, et vanemad ei usalda neid. Teismelisena soovin, et vanemad mind usaldavad ja ei vaja jälitamiseks äppe.

Tõlkinud **Ott Hubel, 9. klass**

Allikas: <https://yourteenmag.com/technology/no-tracking-apps>

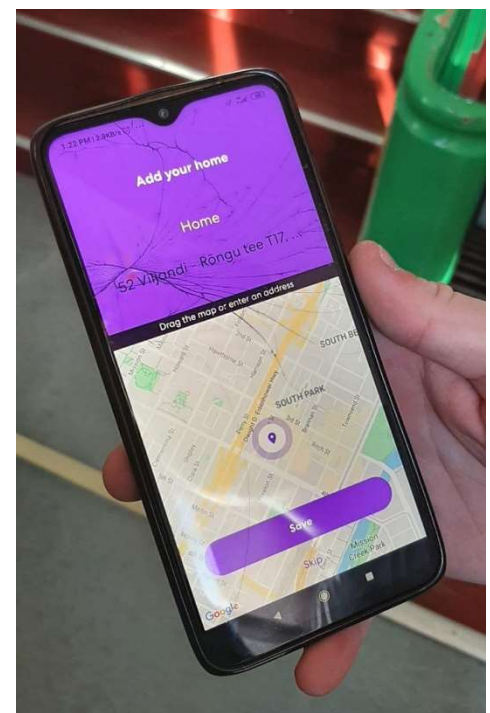


Foto erakogust



## Spordivõimalused Holstre koolis

Arvan, et sportimisvõimalused meie koolis on head, kuid arenguks on veel võimalusi. Olemas on staadion, võimla ja mänguväljakud. Läheduses asub ka Holstre-Polli Vabaajakeskus.

Aastaringelt saab kooli spordisaalis mängida erinevaid meeskonnamänge: korvpalli, võrkpalli, jalgpalli ja saalihokit. Kehalise kasvatuses saame kasutada erinevaid treeningvahendeid, mida on koolil piisavalt. Koolis tegutsevad järgmised spordiringid: rahvastepall, võrkpall, jalgpall, kergejõustik ja taipoks. Spordisaali teisel korrusel asub jõusaal, kus minu arvates võiks olla rohkem treeningvahendeid. Olemas on mitu trenaažööri ja poksikotid, kuid need ei võimalda mitmekülgset treeningut.

Talvel on võimalik suusatada staadionil ja uisutada, sest koolimaja läheduses on veekogud. Kool on muretsenud õpilastele suusavarustust, kuid suusasaabaste valikuga jäävad vanemad õpilased vahel hätta. Lisaks staadionile ja spordisaalile on koolimaja ees mänguväljak noorematele õpilastele ja mõned treeningseadmed, slackline ja väike välibatuu. Olemasolevale korvpalliplatsile lisandub suveks ka võrkpalliplats. Mänguväljaku puuduseks on ekstreemspordivõimaluste vähesus.

Kooli ümbruse mitmekesine maastik ja läheduses asuv Holstre-Polli Vabaajakeskus muudavad sportimisvõimalused soovijatele mitmekülgseks.



Holstre Kooli jõusaal (foto H. Kivistik)

Henri Kivistik, 9. klass

## Mis muutusi tõi kooli jaoks kaasa uue liiklussõlme teke?

Uus liiklussõlm valmis mõõdunud aasta septembris. Uue liiklussõlme teke on jalakäijale igatpidi hea, aga kas sama kehtib ka autojuhile? Uus liiklussõlm mõjutab ka bussiliiklust.

Kui küsida autojuhtide arvamust, siis vastused on erinevad, ühele meeldib uus liiklussõlm, kuna see on mugavam, last on turvalisem peale võtta. Teist ei kõneta see uus liiklussõlm üldse. Kolmandale aga jääb märkamatuks uus liikluskorraldus ja eiratakse sissesõitu keelavat märki.

Enne uut liiklussõlme pidi buss maantee ääres seisma jääma nagu ikka tavaks, kuid nüüd on koolipoelses peatuses tasku, kuhu buss sisse ja välja sõidab. See tagab turvalisema ja mugavama bussi ootamise.

Õpilastele ning jalakäijatele on uus liiklussõlm kindlasti parem kui vana, kuna see on turvalisem ja ilusam. Nagu eelnevalt mainitud, bussi on ohutum oodata, vanematel on oma lapsi ohutum peale võtta, kuna laps ei pea seisma suure tee ääres. Bussipeatusesse on parem ka kõndida, sest vihmaste ilmadega ei pea enam läbi muda trampima.

Muidugi võib vaielda selle vastu, et loodus sai kannatada uut liiklussõlme ehitades. Võeti maha palju puid ning põõsaid, kaotasime kuusepuu, mis igal aastal värviliste jõulutuledega rõõmustas.

Uus liiklussõlm on siiski tervele külale ning külatajatele ohutum, meelepärasem ning silmale viisakam. Mõnele ta ei meeldi, kuid enamuse on uue liiklussõlme valmimisega rahul.



Holstre liiklussõlm (foto Ott Hubel)

Ott Hubel, 9. klass

## Mis tähendab kodutütreks olemine?

Oled sa kunagi mõelnud, et kes on kodutütar, mida ta teeb või mis see kodutütreks olemine olema peaks? Asi on tegelikult väga lihtne. Kodutütar on vabatahtlik, kes jääb Eestimaale truuks, armastab oma kodu ja isamaad, aitab ligimest ning jääb ustavaks kodutütarde põhimõtetele ja seadustele. Aga mida see mulle kui kodutütrele tähendab?

Olen osa võtnud kodutütarde tegevusest 5 aastat ja selle ajaga olen osalenud ja toonud Holstre Mustade Kasside kodutütarde tiimiga mitmeid võite võistlusmatkadelt.

Loomulikult on ka muid üritusi: koondused, laagrid, aastapäevad, paraadid ja Naiskodukaitse baasväljaõpped. Selle 5 aasta jooksul olen õppinud selliseid asju, mida koolis ei õpetata. Kõige tähtsam on tiimitöö ja uued sõbrad.

Mirtel Lensin, 9. klass

Kogu selle kodutütreks olemise võlu ja ilu peitub iseendas. Kui on piisavalt motivatsiooni ja tahet tegeleda, korraldada, huvi tunda ja suhelda, siis on kõik võimalik. Mind teeb kodutütreks olemine õnnelikuks ja olen tänulik kogemuste üle, mida olen saanud.

Alati ei ole kõik lilleline. Mul on olnud murdehetki, kus mõtlen, et lihtsalt ei jaks enam. Kõik tundub väsitav ja võimatu, eriti võistlusmatkade ajal. Ka aja planeerimine on keeruline. Vahel ei jätku aega kõikide tegevuste ja ürituste jaoks, kui tegeled mitme huvialaga. Mõnikord on raske tulla esmaspäeval kooli, raske nädalavahetus seljataga, näiteks 2 päeva metsas matkamist, magamata ööd ja jalad on villis. Siiski jäävad kõik need hetked, mida kogen, alatiseks meelde.

See on tõesti hämmastav, et see toimub omast vabast tahtest ja vabast ajast. Mulle meeldib, mida ma teen ning loodan, et sina, kes sa lugesid, saad innustust ka midagi toredat vabatahtlikult teha.



Kodutütred (pilt erakogust)

## Kas meie koolis võiks olla taimetoidud?

Meie koolis on praegu enamik toitudest lihaga. Kui mõni õpilane soovib olla taimetoitlane, ei saa ta koolilõunat iga päev süüa. Koolile tähendab see lisaraha ja -aega. Aga kas see oleks seda väärt? Minu ja teiste klassikaaslaste hinnangul võiks see variant olemas olla.

Õpilaste arvamuse järgi võiks olla võimalus koolisööklas valida taimetoidu ja lihatoidu vahel.

Mirtel Kangur, 7. klass



Taimetoit vs. Lihatoit (foto erakogust)

## Haldjatants

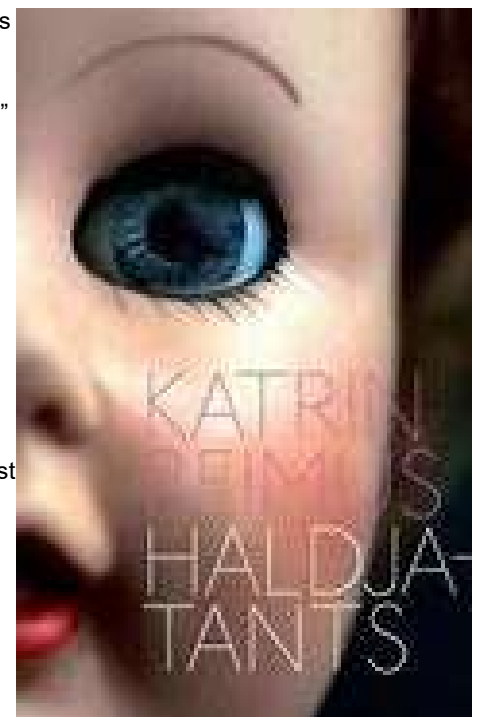
Raamat „Haldjatants“ autor Katrin Reimus

Lisaks "Haldjatantsule" on ta avaldanud veel teisigi kirjandusteoseid nt. „Eilset pole olemas“ ning tõlkinud noorteraamatuid soome keelest. Katrin Reimus töötas ka õpetajana.

„Haldjatants“ räägib peamiselt probleemsest pereelust. Raamatu peafokus on 9. klassi õpilasel Kristiinal. Ta elab koos enda alkohoolikust ema ning lasteaiaaegse õega, ta on oma peres vanema eest, kes muretsseb oma õe ja korteri eest. Raamatus võib esineda palju noortele tuttavaid probleeme, mida Kristiina proovib lahendada ning talle on abiks ta parim sõber Triin.

Ma soovitan seda raamatut lugeda just neil, kellele meeldivad lood tänapäeva noortest ja nende elus ette tulevatest probleemidest.

Annaliisa Aas, 8.klass



Raamatukaane pilt



## Моя родная школа

Мы учимся в Хольстреской школе. Наша школа находится в деревне Хольстре Вильяндиской волости, на берегу красивого озера Холстре. Школьное здание было построено в 1935 году. До этого крестьянские (сельские) дети учились в Пирмастуской и Пуллеритсуской школах. С самого начала эти школы были шестилетними. На данный момент наша школа девятилетняя и учится в ней около 80 учеников. Также в здании школы, работает с 2006 года детский сад, туда ходят местные дети дошкольного возраста. В 2003 году был построен современный спортивный зал. Обновление и улучшение школьных помещений проводится постоянно. В нашей школе работает около 25 сотрудников, 17 из которых учителя. В школе преподают три языка: эстонский, английский и русский.



В Хольстреской школе много интересного. Открыты разнообразные кружки. Самыми увлекательными кружками являются: робототехника, глиняный кружок, бокс и спортивные кружки. Очень увлекательными и познавательными для ребят являются учебные поездки, в ходе которых ученики посещают театры, центры природы и музеи. Путешествуя, ученики расширяют свои знания в области культуры, науки, музыки, истории. Ребята и учителя становятся дружнее, как одна большая школьная семья.

Учащиеся Хольстреской школы достойно представляют нашу школу и в поездках, и в творческих и в спортивных мероприятиях. Наши ученики вместе с учителями ездили два раза на экскурсию в Санкт-Петербург.

Так как наша школа расположена в удивительном месте, то после уроков можно отдыхать и играть на берегу озера.

В школе есть ученический совет, который организует школьные мероприятия.

Хольстреская школа принимает участие в общегосударственных программах „Liikumaa Kutsuv kool“ и „KiVa Kool“.

В нашей школе способные, дружные, веселые ученики и справедливые, добрые учителя. Я люблю свою школу, потому что это, как одна большая семья. В ней уютно и интересно каждому ученику и учителю.

*Õpilaste ühislooming, 7.- 8. klass*

## SÜNDMUSED KOOLIS

### MAIKUUS

30. mai rullibuss Holstre – Pollis  
31. mai ansambel „Põhja-Tallinna“ muusikute kontsert „Läbi raskuste tähtede poole“

### JUUNIS

1. juuni lastekaitsepäev (ohutu rattasõit, koostöö külaseltsiga)  
2. juuni 3. – 6. klassi õppekäik Räpina Paberivabrikusse ja Räpina Aianduskooli e-õppepäev  
3. juuni  
9. juuni Luua arboretum ja Palamuse muuseum  
8. juuni Holstre kooli piknik  
10. juuni Tallinna Kadrioru KM ja pargi külastus  
10. juuni III trimestri ja kooliaasta lõpetamine  
18. juuni 9. klassi lõpuaktus

## Räppmuusika

Räpp on parim muusikastiil sellepärast, et sealt saab vastavalt tujule teema valida.

Näiteks on kurb räpp, kus räpitakse millestki kurvast. On ka vihane ja ülbe räpp, kus ollakse vihased süsteemi vastu ja ollakse ühiskonnakriitilised. Räpp on ka parim muusikastiil sellepärast, et see on väga populaarne, eriti noorte seas. See on lihtsalt vinge.

Üks minu lemmikartistidest on R.V, kodanikunimega Rainer Villak, 22-aastane Rakverest pärit räppar. Rainer alustas räppimist 2011. aastal. Ta laadis üles video, kus ta räppis. Talle see meeldis, aga teistele mitte nii väga. 2014. aastal lõi Rainer oma sõbraga räpi-duo nimega Maksuamet. Käidi ka esinemas, nende räpp-laivid toimusid enamasti Rakveres. Nad astusid üles ka Eesti Hip-Hop Festivalil.

2015.aastal sai Rainer tuttavaks räppar ROM'i ehk Romet Rootsiga. Nad hakkasid kahekesi muusikat tegema. 2016. aasta lõpus moodustasid nad kolmekesi, räppar Utoopiaga, räpigrupi nimega R.A.W CREW. 2017. aastal tuli neil välja *mixtape* nimega „Standardid“.

Raineri lood räägivad elust enesest. Näiteks masendusest, sellest kuidas teised tahavad näha temas midagi muud ja ei aktsepteeri teda sellisena, nagu ta on. Ja ka *heiteritest* (vihkaja). „Must Lammast“ räägib sellest, kuidas teda alguses noriti ja öeldi, et ta ei oska muusikat teha ning et see on täielik jama. Kui ta lõpuks edu saavutas, tahtsid kõik Raineriga sõbrustada.

9. juunil 2021. aastal avaldas R.V oma debüütalbumi, mis kannab nime „Päris, aga tunne ikkagi feik“. Selle aasta veebruaris sõlmis R.V plaadilepingu Royal Recordsiga.



*Pildil Argou Yeah ja J-Oll*

## Minu teekond räpini

Ma kirjutasin oma esimesed riimid 11-aastaselt. Ma tegin oma sõbraga loo Evelin Ilvesest. 2017. aasta detsembris olin ma muusikatunnis. Minul ja õpetaja Evel tuli mõte teha jõuluräpp. Ta andis mulle pastaka ja paberi ning ma hakkasin riime kirjutama. Mäletan, et panin kirja: „Mina teen siin praegu jõuluräppi. Jõuluvana saab minult *diss-träkki*“. Pärast lindistasime ja siis ma sain aru, et see räpivärk on ikka minu teema.

2020.aasta juunis ilmus Argou Yeah'i ja minul suvine lugu nimega „Vibin Ringi“. Lool on nüüdseks üle 2 500 vaatamise, 44 laiki ja 10 kommentaari. Tulevikus plaanime veel midagi koos välja anda. Samuti olen koos muusikat teinud oma hea sõbra Maximiga, tema magamistoas. Tema pani *recordi* käima ja mina aina räppisin. Meie muss on ausalt öeldes ikka tuline. Me pole suutnud veel midagi välja anda, aga küll see aeg tuleb ja tulemata ta ei jää. *Stay tuned!*

*Oliver Persidski, 9. klass*



## Kuidas luua tõhus õppimisrutiin?

Uuringud näitavad, et regulaarne õppimise rutiin suurendab produktiivsust ja vähendab stressi. Paljudel õpilastel on soov edu saavutada, kuid suur osa neist lükkab oma tegemisi edasi, tuubib lihtsalt pähe või kasutab muid ebatõhusaid õppemeetodeid, mis võivad tekitada probleeme õigel teel püsimiseks vajaliku teabe säilitamisel. Rutiin on ka tõhus viis stressi vähendamiseks ja üks parimaid harjumusi, mida asjade tegemisel kujundada. Niisiis, kuidas saad sina luua produktiivse õpperutiini?

### 1. Leia endale meeldiv koht õppimiseks

Inimesed õpivad mitmel viisil. Õppimiskohta leides võid endalt küsida mõned küsimused.

❖ Kas ma ei saa keskenduda, kui on liiga palju müra?

❖ Kus ma end tavaliselt kõige produktiivsemalt tunnen?

❖ Kas ma õpin paremini üksi või rühmas õppides?

See võib aidata kindlaks teha, kas eelistad õppida kodus, raamatukogus või sõprade juures (kui segajaid on vähe). Paremini on oma õppimiseks üht kindlat kohta, sest saad siis seostada õppimise, motivatsiooni ja produktiivsuse just selle kohaga.

### 2. Leia oma õppimisstiil

Õppimisstiil viitab erinevatele viisidele, mis aitavad õpilastel teavet kõige paremini säilitada. On olemas neli õppimisstiili: auditiivne, visuaalne, lugemine ja kirjutamine ning kinesteetiline. Sinu õppimisstiil võib aidata õppimisviisi muuta. Kui sa ei tea, milline on sinu õppimisstiil, siis selle kohta on Internetis palju hinnanguid näiteks *HowToStudy.com*. See on ohutu ja usaldusväärne. On erinevaid meetodeid, mis aitavad inimestel nende õppimisstiili põhjal õppida.

Kuuldav: loe lõike kõva häälega, mälutehnika ja kordamine.

Visuaalne: piltmälu, piirjoonte tegemine ning sümbolite ja piltide loomine.

Lugemine ja kirjutamine: märkmete tegemine, lõikude lugemine ja loendite koostamine.

Kinesteetiline: tuleks muuta õppimine aktiivsemaks tegevuseks, luua õppimist abistavaid mängu ja läheneda teemadele loovalt.

Oma õpistiili leidmine aitab sul õppimise aega maksimaalselt ära kasutada. Kõigil ei ole ühte kindlat õppimisstiili ja sellepärast võivad õppemeetodid erineda. Kui saad teada, kuidas kõige paremini õpid, võib see olla sinu õpperutiini jaoks hädavajalik.

### 3. Vali õppimiseks enda jaoks kõige sobivam aeg

Küsi endalt, millal tunned end kõige produktiivsemana. Kas see on hommikul või hoopis õhtul? See võib luua lähenemisviisi, kui sul on vaja õppida. Seejärel küsi endalt, kui kaua saad õppida. Mõned õpilased saavad õppida pikemat aega piiratud vaheaegadega, teised aga täpselt vastupidi. Aja seadistamisel saad kasutada erinevaid tehnikaid või kohandatud ajakava, mis sinu õppimisega kõige paremini optimeerib. Piira ka õppimise ajal segavaid tegureid, sest need võivad sinu tähelepanu ära võtta ja muuta vajaliku teabe säilitamise palju raskemaks.

### 4. Tee pause!

Õppimise ajal on väga oluline teha pause, sest see puhastab sinu mõtteid ja võtab maha stressi, mis tekib õppimisel. Muuda oma pausid õppesessioonidest oluliselt lühemaks, et sa ei unustaks varem õpitut asju. Pausi tehes proovi mitte kasutada ekraane ega muid segavaid tegureid, mis võivad õppetöösse naasmisel keskendumist raskendada. Võta pausi ajal midagi süüa, hingaga sügavalt sisse või korralda oma õppe piirkond ümber.

### 5. Koosta ülesannete nimekiri

Enne õppimisse sukeldumist leia viis minutit, et koostada ülesannete nimekiri töödest, mida pead tegema ning kuidas sa seda tegema hakkad. See võib aidata sul ennast õppimise ajal paremini ette valmistada ja organiseerida ning tunda end õppimise ajal paremini. Pea meeles, kui koostad oma ülesannete nimekirja, pane kirja ka pausid ja muud meeldetuletused, mida töötamise ajal vaja läheb.



Foto: M.Lensin, erakogu

### 6. Ole lõdvestunud ja rahulik

Hinga sügavalt sisse või tee paus, kui seda vajad. Sa ei taha õppimise ajal motivatsiooni kaotada, sest tõenäoliselt langeb su produktiivsus ja õppida on palju vähem lõbus. Internetist saad alati otsida meditatsiooni-, hingamis-, venituse- ja muid harjutusi, mis teadaolevalt aitavad sinu aju rahustada. Uuri välja, mis sind kõige rohkem lõdvestab ja alusta õppimise rutiini selle tegevusega.

Kui oled leidnud oma ideaalse õppimise rutiini, pea sellest kinni. Kui see muutub sinu päevakava osaks, on lihtsam asju õige ajaks valmis saada. Tulemuslikult tehtud töö aitab parandada sinu hindeid ja tõstab motivatsiooni õppida ning targemaks saada.

**Mirtel Lensin, 9. klass**

Tõlgitud: <https://www.theteenmagazine.com/how-to-create-a-productive-study-routine>



Foto: H. Kivistik, erakogu

## Kuidas raskest koolinädalast üle saada?

Kooliaasta on kõikidel õpilastel täis töuse ja mõõnasid. Mõnikord tunned õpingutes valmisolekut ja enesekindlust, kuid paratamatult tuleb ette hetki, kus koged läbipõlemist ja kurnatust. Mõnel koolinädalal võib olla raske ülesannetega sammu pidada. Siiski on mitu võimalust, kuidas muuta nädal vähem koormavaks.

### Võta üks päev korraga

Kuigi koolinädal tervikuna võib tunduda üle jõu käiv, on võtmeks oma mõtteviisi muutmine ja võtta ette üks päev korraga. See paneb teid keskenduma ainult käsilolevale ülesandele, selle asemel, et mõelda pidevalt sellele, kui palju tööd peate terve nädala jooksul tegema.

### Tee õppimine nauditavaks

Nädalatel, mil õppimine võtab suurema osa ajast, on igavlemine peaaegu vältimatu. Pärast mõnda aega õppimist võid tunda end kurnatuna ja kaotad igasuguse tahte jätkata. Kuid muutes õppimise ja töö tegemise veidi nauditavamaks, tunduvad pikad päevad vähem koormavad. Võib-olla õpid kõige paremini, kui oled grupis või õpid sõbraga koos.

### Jäta aega lõõgastumiseks

Tihti tuled pärast pikka koolipäeva või koolivälisest tegevusest koju ja pead jätkama õppimist. Tunnid mööduvad ja oled enamuse oma tööst lõpetanud, kuid veel on ees üks väiksem ülesanne, siis aja võtmine - isegi kümme minutit, on kasulik mitte ainult vaimsele tervisele, vaid ka töö tõhususele.

### Ära mõista enda üle liiga palju kohut

Nii lihtne on end karistada tööde eest, mida oleks võinud paremini teha, millest aru ei saanud või ei saavutanud oma täiuslikkuse standardit. Tõesti on raske end kohelda kannatlikult ja lahkelt isegi siis, kui oled suure ja järjepideva surve all.

### Eelista teatud asju teiste asemel

Vahel on ülesannete loendis liiga palju kodutöid, mida tegema peab ja tunned end ummikus olevat. Kas ma suudan kõik need ülesanded õige ajaks lõpetada? Teatud ülesannete eelistamine teistele on hädavajalik, et raskest koolinädalast läbi saada. Oletame, et teie keemia kodutöö on aeganõudev, aga samas selle tegemise eest saab tavalise hinde, mis ei pruugi aastahinnet mõjutadagi. Kuid teisest küljest on homseks vaja teha suurem ingliskeelne referaat. Selle asemel, et kulutada tarbetult aega oma keemia kodutöö kallal, on mõistlikum valik suurem osa ajast kulutada ingliskeelsele referaadile, kuna see mõjutab teie õppetulemusi sügavamalt.

Kasutades neid nõuandeid, leiad kindlasti siit mõne idee või võimaluse, kuidas raske koolinädal muuta stressivabaks ja tõhusaks.

**Tõlkinud Henri Kivistik, 9.klass**

Kasutatud materjalid: <https://www.theteenmagazine.com/how-to-get-through-a-rough-week-of-school>

## 10 parimat laulu/muusikapala õppetöö alustamiseks

Kui aus olla, siis võib muusika olla erakordselt häiriv. Ühel minutil võid oma essee kallal töötada ja järgmisel hetkel tantsida nagu see poleks kellegi asi (ja see tegelikult ei ole ka). See ei tähenda tingimata enda piiramist, kui tegemist on töötamise ajal muusika kuulamisega. Hea muusika või artist võib tuua parima tuju. See võib eemaldada teie pisarad, tuua naeratuse näole ja aidata esse ära lõpetada. Järgides neid muusikasooitusi, saad luua õppimiseks sobiva meeleolu.

### 1. Fantasy Board Gaming (Spotify)

Fantasy Board Gaming on ilma vokaalideta esitusloend, mis sisaldab erinevaid lugusid fantaasiatelesaadetest, videomängudest jne. Selle kirjeldus Spotifys on "Lisage oma strateegiamängule dramaatilist elegantsi", mis on kindlasti tõsi, kuna selle laulud on erinevad, üsna intensiivne kuni pehme ja vaikne. Esitusloend hoiab teid kindlasti keskendununa teie ees olevale ülesandele, kuna see annab teile võimaluse tunda, nagu rändaksite läbi fantastilise maailma.

### 2. Lindsey Stirling (leidub igal muusika platvormil)

Lindsey Stirling on populaarne viuldaja, kes keskendub pop- või elektroonilise muusika mängimisele ja loomisele. Esmakordselt sai ta kuulsaks saates America's Got Talent esinemisega ja on sellest ajast alates kuulsust kogunud originaallugudega. Suurem osa tema muusikast ei sisalda vokaali, välja arvatud siis, kui tegemist on koostööga teiste artistidega. Tema laule võib leida igalt muusikaplatvormilt.

### 3. Brain Food (Spotify)

Brain Food on mõne vokaaliga esitusloend, millel on ülal loetletutega võrreldes pehmemad toonid. Kuid muusika ei ole liialt pehme, et paneks teid magama. Seda peetakse Spotify elektroonika ja *chill* kategooriasse kuuluvaks.

### 4. Beethoven & Mozart (YouTube)

See on klassika ja kindlasti selline, mida on korduvalt soovitusena kuulnud. Muusika on hingemattv ja selle klassikalised meloodiad teravdavad teie tähelepanu teie ees olevale ülesandele. Beethoveni ja Mozarti muusikat saab kiire otsinguga leida erinevatelt platvormidelt.

### 5. Deep Focus (Spotify)

Vokaalvaba esitusloend, mis toob teie atmosfääri rahulikud toonid, selle lõõgastav muusika aitab teil keskenduda teie ees olevale ülesandele. Kuid pidage meeles, et selle lõõgastavad viisid võivad olla liialt lõõgastavad nii, et võivad muuta teid uniseks. Selle esitusloendi leiab Spotifyst.

### 6. The Piano Guys (leidub igal muusika platvormil)

Klassikaliste ja poplaulude instrumentaalsete kaverite poolest kuulub muusikagrupp, mis koosneb pianistist (Jon Schmidt), tšellist (Steven Sharp), videograafist (Paul Anderson) ja muusikaprodutsendist (Al van der Beek). Nende muusikat võib leida igalt muusikaplatvormilt.

### 7. Study Zone (Spotify)

See esitusloend koosneb peamiselt vokaalist, sealhulgas erinevatest poplugudest, et hoida energiat kurnava ülesande täitmisel. Esitusloendi leiab Spotifyst.



Foto: Kert Kessa, erakogu

### 8. Lofi Girl (Spotify ja YouTube)

Lofi Girl on tõenäoliselt üks populaarsemaid õppekunstnikke. Lofi muusika on muusika, mis jäetakse meeleka "vigaseks", nii et see pole täiuslik. Lofi Girl on YouTube'is kõige populaarsem, kuna vähemalt üks selle esitusloendeid on pidevalt reaalajas. Muusika on leitav ka Spotifyst.

### 9. Feeling Me (YouTube)

Reaalajas esitusloend, mis sisaldab mitmesuguseid poplugusid koos Ed Sheerani, Martin Garrixi, Avicii, Kygo, Dua Lipa ja The Chainsmokersiga. Kiire popmuusika hoiab teid ees ootava ülesande lahendamisel ärkvel ja erksana. Esitusloendi leiab YouTube'ist.

### 10. Trevor Kowalski (leidub igal muusika platvormil)

Instrumentaalmuusikale keskenduval artistil Kowalskil on palju rahustavaid lugusid, mida saab esitada ilma igasuguste segajateta. Selle rahustavaid meloodiaid saab kasutada tööle keskendumiseks või pärast pingelist päeva lõõgastumiseks. Tema muusikat võib leida igal muusikaplatvormil.

### Kokkuvõte

Õige esitaja või esitusloendi leidmine päeva raskemate osade jaoks on meie igapäevaelus hädavajalik. See toob meile mugavust ja rõõmu ning pinges olad lõdvestuvad. Pelgalt laul võib muuta kogu teie päeva meeleolu.

Loodan, et see nimekiri toob teie päevadesse head ja teeb lõpu lõputule kerimisele parima õppelaulu leidmisel.

Originaalteksti refereerinud Kert Kessa, 9. klass

<https://www.theteenmagazine.com/10-best-study-playlists-for-the-work-grind>

## Vaimne tervis

Vaimseid probleeme on erinevaid ning nendega võib kaasneda mitmeid muresid. Sagedasemateks probleemideks koolinoorte hulgas võivad olla unetus, söömishäired ning ärevushäired.

Ünehäirete põhjusteks võib pidada ärevust, stressi ja depressiivseid mõtteid või tundeid. See võib tuua endaga kaasa selle, et oled päeval unine, lisandub peavalu, langeb õpi- ja keskendumisvõime. Unisusega seostatakse tihti kehvat tegutsemisvõimet ja emotsioonide reguleerimisvõimet.

Söömishäirete keskmes on kehakaalu ja -kuju ülemäärane tähtsustamine, millega seoses püütakse äärmuslike meetoditega vältida kehakaalu tõusu. Kui inimese jaoks on toiduga seotud teemad muutunud kinnisideeks, kaalule ja figuurile mõtlemine muutub pidevaks ning ka väikesesse kaalutõusu suhtutakse paanikaga, võib see viidata võimalikule söömishäirele.

Ärevus võib olla tajutav erineval viisil – näiteks kripeldustunne kõhus, pinge mõnes kehaosas või peas, iiveldus, südameklõppimine, muremõtted, hirm kaotada enda üle kontroll, isegi surmahirm. Ärevuses inimesed võitlevad erinevate mõtete ja tunnetega ja on segaduses, kuidas parandada seda olukorda.

Kui leiad end mõtlemast, kuidas vabaneda nendest probleemidest, siis kõige paremaks võimaluseks võib osutuda sellest kellegagi rääkimine. Võib tunduda uskumatu, aga rääkimine aitab pea alati, see võib olla raske, aga hiljem hakkab ikkagi kergem. Kui tunned, et lähedasele rääkimine ei ole sinu puhul sobilik, on võimalik kasutada psühholoogi teenuseid. Professionaaliga rääkimine võib kohati olla isegi kergem.

Ka meie kooli stendil on vaimse tervisega seotud plakatid, millel on info, kust abi saada murede ja küsimuste puhul. Ma arvan, et need plakatid pole just kõige tõhusamad, aga loomulikult oleneb ka inimesest. Plakatite peal olev jutt kõlab lihtsana ja probleemid tunduvad kergesti lahendatavad, aga reaalsuses see pole alati nii. Selleks, et oma vaimset tervist edendada, tuleks oma mõtteviisi muuta, olla valmis ise kaasa aitama. Kõik algab sinust enesest. Vaimne tervis on väga oluline osa meie elus. Vaimsest tervisest peab hoolima samamoodi nagu füüsilisest tervisest.



Juliana, Becker, 9. klass

Allikas: [www.peaasi.ee](http://www.peaasi.ee)



## Anekdooidid:

Juku on loodusõpetuse tunnis ja õpetaja küsib: "Miks on lesta kala nii lapik?"

Juku: "Sest et ta magas vaalaga."

Õpetaja: "Juku, kohe ukse taha!"

Õpetaja küsib siis uuesti: "Aga miks on vähil punnis silmad?"

Juku ukse tagant: "Sest ta nägi seda pealt."

"Lapsed, kes teab kust tuleb elekter?" küsib õpetaja.

"Mina tean," tõstab Juku käe. "Elektri saame loomaaiast!"

"Miks sa, Juku, nii arvad?" uurib õpetaja.

"Seepärast, et iga kord, kui elekter ära läheb, hüüab isa, et jälle need ahvid mängivad vooluga!"

Õpetaja: "Kui su õel on kuus õuna ja sina võtad temalt kaks ära - mis on tulemus?"

Juku: "Õudne kisa."

Õpetaja: „Nimeta, Juku, üks Austraalia haruldane loom!"

„Elevant"

„Elevant ei ela ju Austraalias!"

„Aga sellepärast ta seal haruldane ongi!"

Kui tahad targaks saada, siis pead õppima.

Kui oled alustanud, vii asi lõpule, ära peatu poolel teel.

## Vanasõnad:

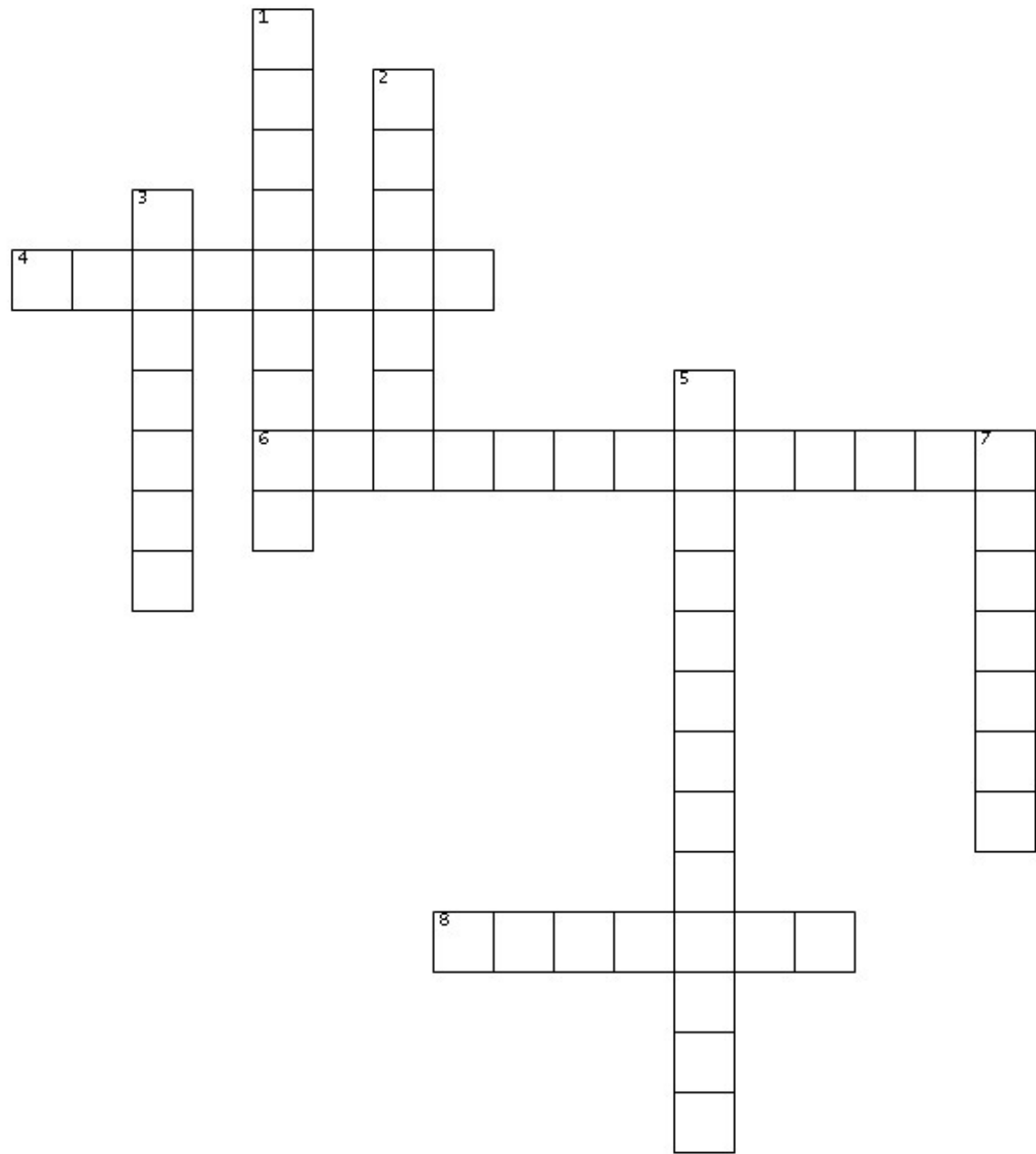
*Targaks ei sünnita, targaks õpitakse.*

*Tarkus tarviline vara, õpi hoolega.*

*Tark mõtleb esiti, rumal kahetseb pärast.*

*Kui midagi teed, tee hästi.*

*Aus nimi on kallim kui kuld.*



## Ristsõna Eesti kohta

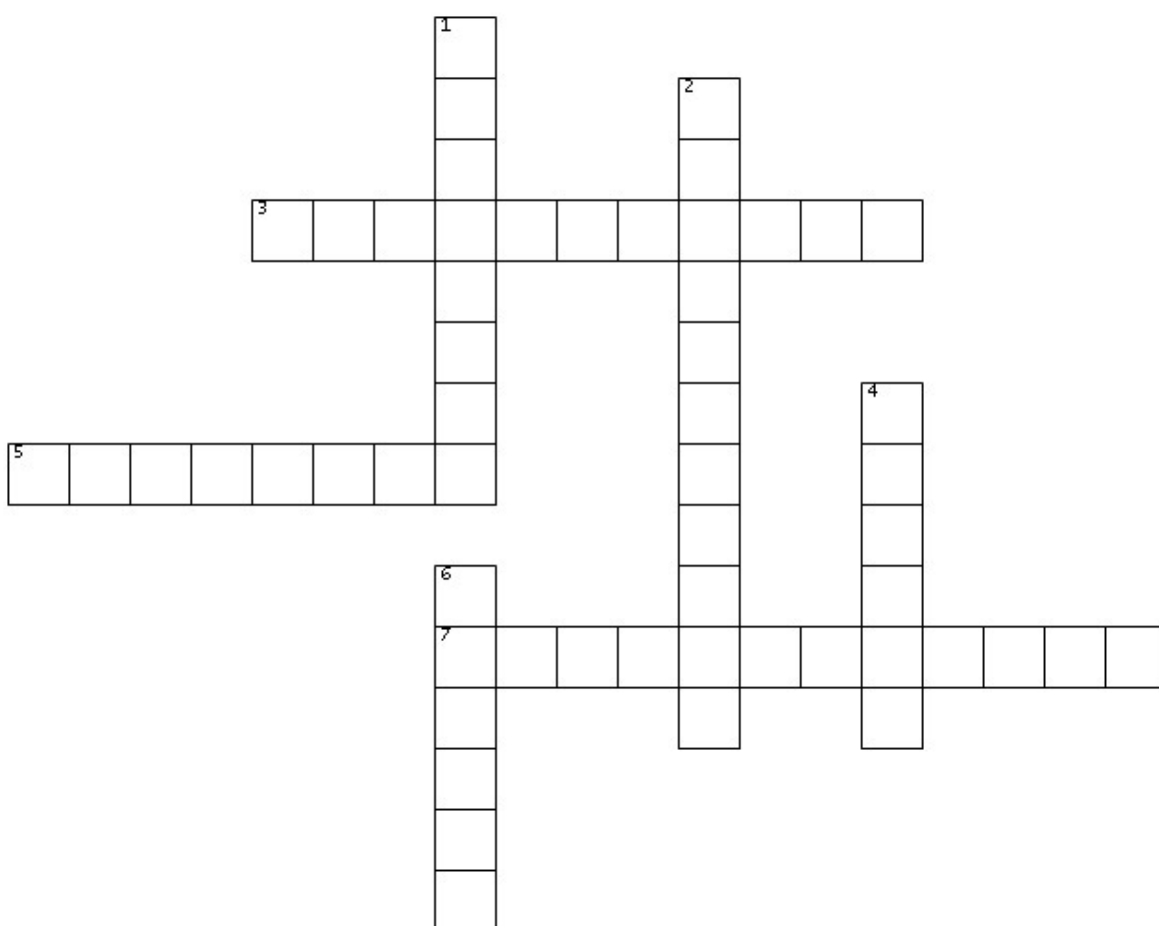
### PAREMALE

- Eesti suurim saar
- sügavaim järv Eestis
- Eesti hümnisõnade autor (perekonnanimi)

*Kevin Klaas, 8.klass*

### ALLA

- meri mille ääres asub Eesti
- Eesti pikim jõgi
- Eesti rahvuskivi
- Eesti rahvuslind
- Eesti kõrgeim jüga



## Tähtpäevad

### PAREMALE

- ...mail on emadepäev
- ...juunil on lastekaitsepäev
- ...on 14.märts

### ALLA

- ...jaanuaril on kolmekuningapäev
- ...on 2.november
- ...veebruari on Tartu rahulepingu aastapäev
- ...juuni on Eesti lipu päev

*Mirtel Lensin, 9. klass*



# Kalevipoeeg

Esitaja: Holstre Kooliteater  
Juhendaja: Marju Rebane  
Kunstnik: Sirje Kannel ja lapsed

Võib-olla te ei teadnudki, et meie koolis tegutseb näitering ja nad on selgeks saanud uue näidendi „Kalevipoeeg“.

See räägib loo sellest, kuidas sortside kamp Kalevipojale suppi keetis. Sortsid on Vanapagana ehk vanatühja lapselapsed, kes unistavad maisest elust, kuid alluvad ikka veel Vanaisa taktikepile ning peavad tema reeglite ja kommete kohaselt allmaailmas elama. Kord suutsid neli sorti Tukk, Lakk, Vunts ja Habe Vanaisa põhjalikult välja vihastada ning viimane saatis nad karistuseks maa peale inimeste sekka tööd tegema, et nad õpiksid paremini inimeste hingeelu mõistma ja enda kohta siin (all)maailmas.

Selle loo on kirjutanud "Kalevipoja" ainetel kooliteatri juhendaja Marju Rebane. Noored näitlejad: Rahel, Heleriin, Katharina, Maia, Viola ja Laura andsid meile kaks etendust – 1.-5. klassile ja 6.-9. klassile.

Koos publikuga oli saalis ka meie kooli õpetajatest koosnev žürii ja peale teist etendust anti välja erinevad näitlejapremiad.

Aitäh näitlejatele ja juhenda Marjule toreda elamuse eest!

*Tekst ja pilt vasakul Holstre Kooli Facebooki lehelt*



*Berit Kald. 7. klass*

## HOKO valmimine

Holstre kooli ajaleht HOKO valmis III kooliastme ehk 7.- 9. klassi õpilaste projektöna. Meie kool osaleb programmis Tuleviku Kool ja projektöppe rakendamine on seotud eesmärgiga anda noortele õppetöös valikuvõimalusi. Projektöppe tähendab erinevate õppeainete lõimimist, õpilaste huvidest lähtumist võimaldades teha ise valikuid. Meie kooli õpetajad osalesid 2021. aasta aprillist – 2022. aasta märtsini projektis „Toetava koolikultuuri arendamine ja kaasaegse õpikäsituse rakendamine“ ning omandasid selle käigus vajalikud teadmised projektöppe rakendamise kohta.

Loodame, et HOKO esimene number lugejatele meeldis!



*Esimene Ajalehe Projektöppetund (foto erakogu)*