



KAARLI LASTEAED 30

Selle õppeaasta jooksul tähistab Kaarli Kooli lasteaed ilusat ümmargust tähtpäeva – 30 aastat kasvamist, õppimist, armastust, hoolt ja pühendumist. Ikka selleks, et meie „puuke punapõkskeid õunu kasvataks“.

Alates 1995. aastast, mil avasime lasteaia esimese rühma, on meie väikesest lasteaiaist saanud teine kodu ja toetav kasvukeskkond nüüdseks juba sadadele lastele. Kuigi algul alustasime vaid ühe rühmaga, lisandus varsti mudilasrühm, ning ajapikku on lasteaed kasvanud nelja-viie rühmani, kus igal õppeaastal saab kokku pea 70 1,5–7-aastast last.

See teekond on olnud pikk ja tähendusrikas, mitte ainult lasteaiale, vaid ka kogukonnale, kes kogu aeg on olnud juures, kõrval ja ise panustamas. Tookord alustades ei olnud meil õrna aimugi, mis kõik sellel teekonnal ees ootab (kas oleksime muidu üldse sõandanud!), aga oli suur soov ja kindel sisemine veendumus sellise haridustee vajalikkusest. Nüüd, kui lasteaed tähistab oma 30. sünnipäeva, on üks märgilisi teetähiseid ka see, et esimest korda lõpetavad sel aastal Kaarli Kooli gümnaasiumi meie lasteaia kasvandikud. Selline põlvkondade vaheline järjepidevus on kinnituseks, et meie lasteaia väärtused ja maailmavaade, mis põhinevad kristlikul kasvatusel, on kandnud häid vilju.

Igal ühel on oma lugu. Meie lugu räägib, et Kaarli Kooli lasteaeda võib võrrelda õunapuuga, mis on läbi aastate kasvanud ja kandnud head vilja. 30 aasta jooksul on igal kevadel lasteaia lõpetanud umbes 15 – 20 last. Vanimad neist on juba ise lapsevanemad ning mõni uue põlvkonna esindaja jõudnud taas ka meie lasteaeda või kooli. On hea meel, et ka vilistlased on alati hea meelega tulnud lasteaia lastele oma tegemistest rääkima ja oskusi/ameteid tutvustama.

Algusaegadel, kui lasteaed oli justkui väike ja habras puuke, vajasime palju toetust ja hoolt – nii õpetajatelt, lapsevanematelt kui ka koguduselt. Iga uus aasta oli väljakutse ja suur üheskoos arenemine.

Kuid ajapikku, samm-sammult ja üksteise toel, oleme sirgunud tugevaks ja vastupidavaks õunapuuks, mis on leidnud oma koha suures õunaaias.

Meie õunapuu sügavad juured peituvad perekondades ja kirikus, kust ammutame jõudu, tarkust ja traditsioone. See on keskkond, kus kasvavad meie laste väärtushinnangud ja maailmavaade. Meie väärtused ei ole projektipõhised, vaid on aluseks meie identiteedile, igapäevasele elule, meie otsustele. Nendest tuleneb kultuur, milles toimime, normid ja käitumislaad. Oma tegemistes toetume kristlikule maailmavaatele, kirikuaasta rütmile, väärtustades kiriku pärandit ja traditsioone ning koostööd kogudusega. Püüdleme vaimse kasvamise – sisemise hingehariduse täiustumise suunas: igapäevased väikesed rituaalid (hommikupalve, söögipalve jm), väärtuskasvatuse tunnid, ühine pühade tähistamine, õppekäigud ja palju muud.

Õpetajad, lapsevanemad ja kogudus on need, kes hoolitsevad selle eest, et meie laste elud oleksid täidetud armastuse, hoolivuse ja kristliku vaimsusega. Esimene kasvupinnas on perekond ja kodu oma väärtuste ning kogemustega. Hindame ja arendame koostööd, avatust ja sõbralikkust erinevate põlvkondade vahel. Oma tegemistesse oleme alati põiminud pereüritusi ja kaasanud lapsevanemaid.

Üheskoos aitame kasvada igal õunal – meie lastel – punasteks, säravateks viljadeks, kes kannavad endas nii individuaalsust kui ka vastutust ühiskonna ees.

Salm 1:3 ütleb: "Siis ta on otsekui puu, mis on istutatud veeojade äärde, mis vilja annab omal ajal ja mille lehed ei närtsi; ja kõik, mis ta teeb, läheb korda." See kirjakoht peegeldab ka meie lasteaia väärtusi – me usume, et iga laps, kes siin kasvab, kannab edasi need seemned, mis on külvatud läbi armastuse, tarkuse ja toetuse.

Kaarli Kooli lasteaia 30. sünnipäev ei ole ainult tagasi vaatamise hetk, vaid avab ukse ka uutele seiklustele ja väljakutsetele edaspidi. Soovime oma lasteaiale palju õitserohkeid ja viljakaid aastaringe!

Signe Aus

LOODUSKASVATUSE PÄEVAD

Juba teist õppeaastat alustasime sügisel LoKa päevadega. See tähendab, et kaks koolipäeva toimusid erinevates Eestimaa paikades, kus loodusega sõbraks saada ning õppida väljaspool tuttavat koolimaja.

Sellel sügisel saime Eesti kaardil ära märkida Tallinna Botaanikaaiia, Pärnu linna ja Pernova Loodusmaja, Silma õpikoja Läänemaal, EMÜ Võrtsjärve õppekeskuse Tartumaal, Vormsi saare ja Kose aleviku.

Kahte päeva jagus erinevaid tegevusi ja uurimisvaldkondi. Looduse uurimine seostati erinevate õppeainetega. Õpiti tundma Eestis kasvavaid puid, uuriti erinevate asukohtade ajalugu ja loodust. Lisaks saadi mitmekülgseid teadmisi Võrtsjärve elustiku ja kalade kohta. Uuriti rannarootslaste elu Vormsi saarel ning mõõdeti matkakilomeetreid erinevatel Eestimaa matkaradadel. Sõlmiti ka uusi suhteid, mille käigus sündisid ideed teha järgnevatel LoKa päevadel teiste koolidega koostööd. Elame-näeme!

Gümnasistid tegutsesid Kose kiriku ja pastoraadi juures tehes erinevaid heakorratöid ja korjates õunu, millest valmistati õnamahla. Töö käigus saadi ka sõprust sõlmida värskete gümnasistidega.

Lisaks looduse uurimisele ja selle seostamisele teiste õppeainetega on LoKa päevadel oluline ka kooli- ja klassisiseste sõprussuhete kinnistamine, „oma kooli tunde“ tugevdamine ning koostööskuste arendamine. Loodetavasti said nii õpilased kui ka õpetajad möödunud LoKa päevadelt mälestusi, mida meenutada ka aastate pärast.

Lea Krall ja Priit Saareleht



VIVA LA MUSICA!



Kaarli Kooli Lasteaia 30. juubeliaasta on alanud suurte muutuste, kuid samas turvatunnet loovate traditsioonide ja üksteise toetusega. Traditsiooniliselt kutsume lasteaeda külalisi oktoobri alguses, kui tähistame rahvusvahelist muusikapäeva.

Väärtuspõhise kasvukeskkonna pakkumiseks oleme panustanud alati kogukonna loomisesse ja kaasamisse. Lasteaia juubeliaastal oleme teadlikult pööranud pilgu vilistlaste ja lapsevanemate poole. Kaasame lapsevanemaid ja ka vilistlasi oma igapäevategemistesse, kuigi paljudel vilistlastel on lasteaiaajast juba mitu tosinat aastat möödas.

MEENUTUSI REBASTE NÄDALAST

Muusikuid on Kaarli lasteaia vilistlaste hulgas rohkelt ning kõik on meile alati oodatud, et hoida sidet ja tutvustada muusikamaailma uudishimulikele lasteaia- ja koolilastele.

Seekord tulid muusikapäeval lasteaeda külla lapsevanem Klaas ning kaks venda, Luukas ja Jaagup. Luukas ja Jaagup ongi Kaarli lasteaia vilistlased ning nende väike õeraas Adeele hetkel käimas lasteaia kõige vanemas rühmas.

Kuna lasteaed toimetab kahes majas, siis jagunesid ka muusikud kahte erinevasse Koidu tänava lasteaeda. Ubinate ja Lehekeste rühma lastele käis löökpilli maailma tutvustamas lapsevanem Klaas, kes näitas virtuoosselt, kuidas saab erinevatel viisidel soolotrummi ja taldrikuid mängida. Pilvekese ja Õunakese rühma lastele tulid külla Kaarli Kooli Lasteaia vilistlased Jaagup ja Luukas, kes viisid kuulajad rändama imelistele saksofoni- ja kitarrihelide maale.

Lasteaialastele tutvustati pillide omadusi, kõla ja mängimise võimalusi. Jaagup ja Luukas jagasid kogemusi, kuidas muusikat õppida ja mis muusiku eluga kaasneb. Tutvustati erinevaid žanreid rütmimuusika vallas.



Muusikutest vennad mängisid ja rääkisid jazz muusikast, täpsemalt bossa novast, improvisatsioonist ja eneseväljendamisest. Esitamisele tuli kaks tuntud jazz-standardit: „Blue bossa” ja „So danço samba”. Lisaks tutvustati lastele soolo- ja koosmängu võlusid. Jõuti tõdemuseni – selleks, et mängida pilli hästi, nii ükski kui ka kellegagi koos, tuleb palju harjutada. Luukas ja Jaagup mainisid lahkudes, et vilistlastena oli päris huvitav olla lastele esineja ja eeskuju rollis.

Vendade öeldust kõnetas õpetajaid väga ütlemine: „Üksi juhivad tempot paremini, nii nagu ise soovivad, koos aga kõlab paremini ja on ka julgem”. See mõte haakub suurepäraselt Kaarli Kooli selle õppeaasta teema ja juhtlausega „Üksi saab kiiremini, koos jõuab kaugemale”. Aitäh Klaas, Luukas ja Jaagup, et tegite muusikapäeva kõlavaks ja elavaks!

Viva la musica!

Lasteaia õpetajad



VABATAHTLIK SAKSAMAALT

Septembris liitus meie kooliga vabatahtlik Saksamaalt, Cheyenne Matthies. Ta tuli Eestisse organisatsiooni „Kulturweit“ kaudu. Organisatsioon pakub saksa noortele võimalust end proovile panna ning väljaspool kodumaad kultuuri või hariduse vallas mõnda aega vabatahtlikuna töötada.

Cheyenne jääb meie kooli juurde pooleks aastaks. Ta pakub koostöös saksa keele õpetajatega meie õpilastele võimalust nii tundides kui väljaspool tunde rohkem saksa keeles suhelda ning õppida paremini tundma Saksamaa igapäevaelu ja kultuuri.

Cheyenne ise räägib enda kohta järgmist: „Ma olen 18-aastane ja pärit Saksamaalt Berliini lähistelt. Mul ei ole kahjuks õdesid-vendi, aga see-eest on mul koer Jimmy. Lõpetasin kevadel gümnaasiumi ja töötan nüüd pool aastat vabatahtlikuna Kaarli Koolis. Mul on selle üle väga hea meel.

Ootan juba põnevusega talve, sest Saksamaal ei ole talved kunagi nii külmad kui Eestis. Üks põhjus, miks ma Eestisse tulla tahtsin, ongi just ilus põhjamaine loodus.

Vabal ajal armastan olla koos oma sõpradega, käin tihti kontsertidel ja reisin palju. Tulevikus kujutan end ette ehk õpetajana. Praegu tahaksin aga kasutada seda aega Eestis õpetaja ameti ja Kaarli Kooliga lähemalt tuttavaks saamiseks.

Rõõmustan juba ette meie ühise aja üle ning loodan, et saan siin abiks ja toeks olla.”



Katrin Aksiim
Põhikooli saksa keele õpetaja

8. KLASS LÄHEB KEVADEL BONNI



Kaarli kool on pühendunud mitme võõrkeele süvitsi õpetamisele. Selle võimaldamiseks otsime järjepidevalt võimalusi. Nagu just lugesite, liitus meie kooliperega sel sügisel juba teine vabatahtlik Saksamaalt, kes panustab autentse keelekeskkonna loomisse nii tundides kui ka õppekäikudel.

Lisaks sellele oleme loonud kontakti Bonnis (Saksamaal) asuva Amos Comenius gümnaasiumiga ning kevadel 2025 külastabki meie 8. klass Bonni ning selle lähiümbrust. Eesmärgiks on meie õpilastele keelekümluse võimaldamine A. Comenius kooli projektides ning õppes osalemise kaudu, kultuuriliselt oluliste sihtkohtade külastus, saksa ja eesti kultuuri seoste mõistmine ning lahtimõtestamine ning loomulikult hindamatu väärtusega kontaktide loomine.

A. Comeniuse kooli õpilased külastavad meid sügisel 2025, mil saame juba loodud kontakte värskendada ning omaltpoolt meie kooli, Eestit ning eesti ajalugu tutvustada. Reisid koos projektidega on veel planeerimisjärgus ning oleme avatud ideedele, mis loovad sideme ning aitaksid neid reise kõigile osalistele meeldejäädavaks teha.



Pille Peebu
Gümnaasiumi saksa keele õpetaja

ENESEKAITSE ALGÕPE KAARLI KOOLIS



Sellest sügisest alates algas Kaarli Koolis huviring „Enesekaitse algõpe”, mille eesmärk on lastele uute ja praktiliste teadmiste jagamine läbi taktikalise ning aktiivse üldfüüsilise treeningu.

Huviringi aluseks on maailma efektiivseimaks enesekaitseüsteemiks loetud Iisraeli Krav Maga, mille algne kujunemislugu 1930ndatel aastatel oli otseselt seotud fašistlike ilmingutega Euroopas, kus inimestele eri vanuses ning erinevatelt elualadelt tuli kiiresti õpetada enda eest seisma, et tänaval toimuva kaose ning vägivalgalla efektiivselt toime tulla.

Tavatsen öelda, et enesekaitse on nagu ujumine – praktiline oskus, mida võib väga ootamatult vaja minna, et vältida keerulises olukorras paanika või külmumise tekkimist ning loomulikult, et terveks või koguni ellu jääda.

Olen Fred Vetevool, tegelenud Krav Maga taktikalise enesekaitseüsteemi õppimisega üle seitsme ja poole aasta ning õpetamisega üle kuue aasta. Algselt ei plaaninud ma hakata üldse teisi õpetama, aga elu teeb omad korrektuurid ja teadmiste ning oskuste kasvades tekkis ka soov panustada üldisemasse turvalisusse ja aidata inimestel uut enesekindlust leida. Teadupärast on õpetamisel ka oluline osa enesearengus.

Treeningud Kaarli Koolis, kus mu enda kolm poissi käivad (kaks veel lasteaia), olid mõtteis juba aasta tagasi, kuid kõik tahab oma aega. Iga grupp ja treening on õpe nii lastele kui nende instruktoritele, seega on see suurepärase võimaluse nii lastele kui ka õpetajana minule endale, mistõttu olen selle võimaluse eest äärmiselt tänulik.

Mismoodi aga valida üldse enesekaitsetrenni ja miks valida Krav Maga? Tegelikult on vastus väga lihtne – enesekaitse ei ole ainult füüsiline võitlus! Kui sa õpid ainult lööma nagu sportvõitluses, siis võid kindel olla, et pead olema väga heal tasemel ning olukord saab pigem ainult eskaleeruda. See milleks sa ennast treenid, seda teeb ka sinu keha.

Krav Maga õpetab nii lastele kui täiskasvanutele lahendusi alates hääle kasutamisest ja turvalisest ärajooksmisest kuni situatsioonideni, mis on äärmiselt keerulised ning kus tuleb enda eest hädas olles seista. Teatud olukordades on füüsiline kontakt põhjendatud, selle rakendamist tuleb õppida ja harjutada, olukorra tõsidust mõista. Lapsed peavad õppima tunnetama piire ning eelkõige üldse mitte jääma olukorda, kus füüsiline kontakt on muutunud vältimatuks.

Rajandudes lihtsasti omandatavatele kiiretele lahendustele, mis baseeruvad inimese loomulikul liikumisel, õpitakse lisaks toime tulema laste seas väga tavapäraistes situatsioonides – kätest kinnihoidmised, tõukamised, tirimised juustest ja palju muud, lisaks turvaliselt kukkuma, liikuma, ümber pöörama, püsti tõusma, mitte laskma kinni võtta ja ohutuid distantse. Lapsed õpivad ka tegutsema mitme poolt ümberpiiramise korral ja vastu võtma taktikalisi õigustatud otsuseid. Sõltuvalt vanusest ehitatakse materjal üles läbi mängulisuse ja omavahelise koostöö. Eesmärk on teineteist edasi tõsta, mitte teist trennis paika panna. Mulle on väga oluline just see, et laps tahaks ise trennis käia, seega iga trenn peaks tooma kaasa positiivse emotsiooni, et laps võiks jääda järgmist korda ootama.

Kevadel alustasime ka Enesekaitsekooli projektiga, mis on tänase seisuga lühidalt: enesekaitsetreeningud lastele vanuses 5 – 12a, mis juhindub Krav Maga põhimõtetest ning ülesehitusest ning mis on aktiivselt töös.

Tänaseks olen litsenseeritud instruktor kahes erinevas rahvusvaheliselt tunnustatud Iisraeli organisatsioonis (Krav Maga Global ja Levinsky-Wingate Akadeemiline Kolledž), õpetan regulaarselt täiskasvanuid ja lapsi ning oman Eesti Krav Maga Liidus ja Soome Krav Maga Liidus pruuni vööd. Koos kolleegidega töötame Krav Maga populariseerimise nimel Eestis ning lisaks Eesti Krav Maga Liidu loomisesse panustamisele oleme ehitamas üles ka Eesti Krav Maga Akadeemiat ning Enesekaitsekooli just laste jaoks.

Hetkel toimub Kaarli Koolis enesekaitseõppe huviring esimesele kooliastmele (1.-3. klass), seega võib esmaspäeviti julgelt proovima ja uudistama tulla!

*Fred Vetevool
Lapsevanem*

ÕPILASFOORUM



Eelmisel õppeaastal toimunud mitmedki meelelahutuslikud sündmused läksid korda tänu usinatele õpilasfoorumi noortele.

Sel aastal oleme jälle koos, et uue hooga alustada ja meid on peaaegu poole rohkem kui eelmisel hooajal!

Käesoleva õppeaasta alguses oli paslik kutsuda meeskonnatööst jagama inimene, kes valdkonda hästi tunneb. Meid külastas Eesti Baptistikoguduste Liidu Noorsootöö Keskuse juht Karl Tõnne, kes on mitmeid aastaid vabatahtlikega koos töötanud. Karl kaasas oma ettekandesse noori, pani neid mõtlema, mis on nende „kirg“ ja küsis Kõlakasti kui tulevase ürituse valguses täpsustavaid küsimusi, mis pani neid endid mõtlema sellele, kuidas tuleb kokku üks hea üritus ja esitas meile väljakutse, proovida muuta külalise jaoks üks pealtnäha tavaline ja traditsiooniline üritus eriliseks ja meeldejäävaks.

„GÜMNAASIUMIL KÜLAS“

Gümnaasiumi kolmapäevad toovad alati ootusärevust – ühel nädalal avastatakse uut õppekäikudel, teisel aga tervitatakse inspireerivaid külalisi meie koolimajas.

Õppeaasta esimese külalisena väisas meid noor muusik Villemdrillem. Tema lugu avas noortele pilgu nii kooliaega Rocca al Mares, ülikoolivalikutesse kui ka muusikukarjääri teekonda. Villem jagas kogemusi oma koostöödest tuntud brändidega ja kirjeldas Eesti muusikamaastiku iseärasusi.

Õpilastel avanes võimalus esitada Villemile küsimusi otse ja isiklikult, mis lisas vestlusele elevust ja lubas uurida just neid teemasid, mis noori enim kõnetasid – alates loomeprotsessist kuni isiklike unistusteni. Teda kuulates jäi kõlama sõnum, et igas ettevõtmises tuleb enda väärtustele kindlaks jääda.

Kohtumise lõpetuseks praktiseerisime koos üksteisest positiivset tagarääkimist. Eesmärk oli eristada noorte isenäolisi tugevusi, mida tulevikus üheskoos tegutsemisel arvesse võtta.

Kutsume kõiki õpilasi, õpetajaid, lapsevanemaid ja Kaarli Kooli sõpru meie aasta menukaimale sündmusele Kõlakast, mis toimub 29. novembril kell 18.00, aadressil Toompea 3!

Marge Lige



Külaline jagas oma soovist teha tulevikus koostööd Mari Jürjensi ja Arvo Pärdisiga, mis peegeldab sügavat lugupidamist Eesti muusikapärandi vastu. Veel jagas ta, et just kooli kooris laulmine ja laulupeol osalemine on andnud talle esimesed olulised sammud muusikuteel.

See inspireeriv kohtumine kinnitas, et unistuste poole liikumine nõuab julgust ja ausust iseenda vastu – ainult nii saab igaüks luua oma elu viisil, mis tõeliselt peegeldab inimese olemust ja loob väärtust ka teiste jaoks.



TULE JA KUJUNDA MEIE LASTE TULEVIKKU

Kui ma esimest korda lapsevanemate kogul käisin, vahetasid lapsed alles esimesi hambaid – nüüd arutavad nad juba, millist ülikooli valida. Kool, mis kunagi oli väike ja kokkuhoidev, on ajaga kasvanud, kuid hinge ja südamega oleme me siin kõik endiselt üks suur pere. Nüüd, pea kümme aastat hiljem, kui olen taas lapsevanemate kogul, tunnen, et olen valmis palju rohkem panustama. Aeg lendab, aga vajadus pühendunud lapsevanemate järele on alati sama!

02. oktoobril 2024 kogunes kümmekond lapsevanemat, et arutada käesoleva õppeaasta tegevusi, kus lapsevanemad saavad mõtte ja teoga kaasa rääkida Kaarli Kooli tegemistes. Selle kohtumise põhjal julgen väita, et meie ees seisab põnev ja teguderohke aasta. Vana ja uue vaim kohtub nii traditsiooniliste ürituste kui ka uute ideedega. Nagu ikka, ootavad ees jõulukohvikud ja erinevad laadad, mis on Kaarli Kooli pikaajaline traditsioon. Kuid kavas on ka uusi projekte!

Mis meid siis ees ootab?

Kes suudaks unustada meie traditsioonilisi **jõulukohvikuid ja -laata**? Aasta-aastalt on need toonud koolipere kokku, täitnud südamed rõõmuga ning koolikassasse vahendid uute ja põnevate projektide jaoks. Sama rada jätkame loomulikult ka Nelipüha pühapäeval toimuva **kevadlaadaga**. Nagu ikka, ootame erinevaid annetusi – olgu see aeg, ideed või küpsetised. Usun, et suure kooli ühise pingutusena saame ka sellel õppeaastal kohvikud-laadad kenasti korraldatud.

Koolivormi järelturg ootab lapsevanematest eestvedajaid. Väisasin oktoobri keskel toimunud järelturgu ja pidin kurvastusega tõdema, et ilmaasjata tellisin septembris lastele uued kooliriided. Järelturg on suurepärase koht, kust hankida koolivorme taskukohasema hinnaga ja see on ka üks valdkond, kus lapsevanemad isa kasu saavad.



Samuti on meil võimalus suunata oma jõud lastele veelgi laiemate kogemuste pakkumiseks – näiteks talvisteks sportimistegevusteks. **Suusatamine**, mis on meie rahvusport, väärib laste tähelepanu, kuid hetkel jääb sellest palju puudu. Ainus, mida lapsed suusatamisest õpivad, on suusalaenutamise järjekorras seismine. See on kurb tegelikkus. Siin ootame kastist-välja-ideid, kuidas korraldada laste suusatamist selliselt, et sellest ka päriselt tolku oleks ja lastel lisaks järjekorras seismisele ja suuskadel kukkumise oleks aega ka suuskadel edasiliikumine ära õppida.

Selle õppeaasta suurimaid väljakutseid on gümnaasiumile **arvutipargi** (ca 30 arvutit) **soetamine** ning see teema vajaks julgeid ideid ja pealehakkamist, luurajaid ja projektikirjutajaid, et leida üles need võimalused, kustkaudu rahastusallikaid saada.

Nagu teada, maailm meie ümber on pidevas muutuses ja nooremaks ei jää meist keegi. Meie lapsi ümbritsevad igapäevaselt lõputud võimalused ja ohud, millega lapsevanemad võiksid ennast kursis hoida. Alles ideebeebi tasandil on **lapsevanematele mõeldud loengute** korraldamine. Saab see olema konverentsi, seminari või käreja vormis, ei oska mina siin praegu öelda, kuid midagi põnevat tasub sellest õppeaastast kindlasti oodata.

Kui sul läks mõne teema osas silm särama, anna endast kindlasti märku! Miks mitte haarata võimalusest osaleda koolielus? Iga idee, iga väike tegu loeb, olgu selleks mõned tunnid abistamist jõululaadal või hoopis julge idee, kuidas meie lastele veelgi paremaid õppimisvõimalusi pakkuda. Üheskoos saame luua veelgi toetavama ja rõõmsama keskkonna. Ootan põnevusega, mida me suudame korda saata.

*Aivi Arunurm
Lapsevanem*

VAIMSE TERVISE KUU

Oktoober on vaimse tervise kuu, kuid oma vaimset tervist tuleks hoida kõik kaksteist kuud aastas. Peaasi.ee on juba paar aastat kõigile tutvustamas vaimse tervise viit vitamiini, mis aitavad meie vaimset tervist tasakaalus hoida.



MAGA ehk puhkamine

Puhkamine on meie jaoks sama oluline ja vältimatu nagu hingamine, vee joomine ja söömine, sest puhkamise ajal taastuvad meile olulised kehafunktsioonid. Sellepärast tunneme end kehvasti, kui meie uni on häiritud. Sama olulised on ka väikesed puhkehetked päeva jooksul.

Harjutus: Võta 3x päevas aega lühikesteks puhkepausideks (ära sel hetkel telefoni haara ning ole lihtsalt, oma mõtetega vaikuses).



LIIGU

Tervislik liikumine on hea nii Sinu kehalisele kui ka vaimsele tervisele. Regulaarne mõõduka intensiivsusega füüsiline aktiivsus (vähemalt 150 minutit nädalas, ehk keskmiselt vaid 20 minutit päevas!) aitab säilitada heaolutunnet, enesõbralikumat mina-pilti, võib aidata parandada meeleolu, vähendada ärevust ning parandada keskendumisvõimet.

Harjutus: Võta iga päev 5 minutit tunnis, et naljakalt/ totalikalt/ ennastunustavalt/ teistpidi liigutada. Nii nagu mõnus on. Kui teeme midagi teistmoodi, võimaldab see ka ajal teistele radadele minna.



TUNNE ehk meeldivate emotsioonide kogemine

Emotsioonid on meie igapäevaelu lahutamatu koostisosa. Me ei oleks rõõmsad, saades sünnipäevaks soovitud kingitust, ei tunneks kurbust lähedase inimese kaotuse puhul, poleks pettunud oodatud väljasõidu ära jäämisel ega tunneks häbi, kui meid ebasobiva käitumise sooritamisel tabatakse. Seega võib väita, et paljuski annavad just emotsioonid igale päevale kordumatu ja meelde jääva värvi. Meie vaimsele tervisele on kahtlemata kõige kasulik, kui lubame endale tunda ja kogeda erinevaid emotsioone. Aga vahel aitab tasakaalu hoida, kui proovida teadlikult suurendada just meeldivate emotsioonide kogemist.

Harjutus: Mõtle vähemalt kolmele asjale, mis Sul täna hästi läks. Kujunda sellest harjumus ning tee seda igapäevaselt.



SÖÖ ehk tasakaalustatud toitumine

Vaimsele tervisele on kõige parem selline toitumine, mis on regulaarne ja mitmekesine ning see, kui oled piisavalt arvestav selle suhtes, mida sööd ja võimalusel valid toitu, mis Sinu kehale ja vaimule head teeb. Oluline pole ainult see, mida sa sööd, vaid ka millal.

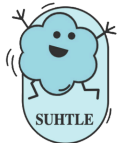
Harjutus: Proovi võimalusel süüa aeglaselt, keskendudes toidu maitsetele, tekstuurile ja värvidele!



SUHTLE ehk head suhted

Suhtlemine täidab meie päevi koolis/tööl, kodus, tänaval, poes, pargis ja matkarajal. Näost näkku, telefonis, sõnumitena, arvutis. Sõnadega, naeruga, ilmetega, kehakeelega. Head suhted on üks inimese põhivajadusi, sellepärast tunneme end sageli kehvasti, kui oleme üksi ja pole kellegagi mõtteid jagada, kui seda vajame.

Harjutus: Kaardista oma suhtevõrgustik. Kes on Sinu suhtevõrgustikus ja kelle omas oled Sina? See võib olla lähedane sõber, kaaslane, aga ka naaber või tuttav. Miks mitte ka tore poemüüja või sõbralik nägu kohvikus, keda tihti kohtad. Koduloom võib olla hea kuulaja või sina ise kõige parem kaaslane kellega õhtul kinno minna.



KUIDAS VEEL OMA VAIMSET TERVIST TOETADA?

1. Tee vaimse tervise vitamiinide testi, mille on peaasi.ee vaimse tervise spetsialistid loonud, selleks, et aidata Sul olulised vaimse tervise valdkonnad enda jaoks läbi mõelda. <https://peaasi.ee/vitamiinidest/>.
2. Loe lähemalt vaimse tervise vitamiinide kohta siit: <https://peaasi.ee/vaimse-tervise-vitamiinid/>.

*Eliisabet Helde
Koolipsühholoog*

MÕTTEID ESIMESE LENNU VIIMASEST AASTAST

Järgmise aasta kevadel lõpetab Kaarli Kooli gümnaasiumi I lend. Osad neist on koos lasteaia aastatega oma üheksateistkümnest eluaastast kuusteist käinud Kaarli Koolis. Teiste staaž on väiksem, kuid sõltumata sellest kui pikalt keegi Kaarli Koolis käinud on, iseloomustab neid kõiki üks sõna: nad on OMAD.

Esimesest klassist peale on nad olnud kogu aeg esimesed ja samal ajal ka kõige suuremad. See on olnud põnev väljakutse, vahel ka privileeg kuid kohati ka päris raske koorem kanda. Viimase kooliaasta alguses vaatab 12. klass tagasi oma koolitee meelde jäävatele hetkedele ja mõtisklevad, mida nad koolist endaga kaasa võtavad.



Meeldejäädavad hetked...

- Alklasside külakuhi, mille tõttu sain arstilt kirja, et pean nädala aega kodus puhkama ja mängima.
- Meeldejääv oli nii Taize reis möödunud kevadvaheajal, kui ka kõik teised väljasõidud, mida oleme aastate jooksul teinud.
- Selle aasta esimene koolinädal kui sain aru, et lõpuks on meie koolis kõik klassid olemas ja see teadmine on olnud kuidagi eriline arvestades, et olen kasvanud koos meie kooliga.
- Minu jaoks oli väga meeldejääv rebaste nädalal üksinda takistusraja läbimine.
- Üks väga meeldejääv hetk on rebaste nädala viimane õhtu, mis lõppes kirikus sõrmuste tseremooniaga. See oli selline pidulik aga samas soe ja õdus hetk.
- Väga meeldejääv oli see, kui 10. klassi lõpus olime Kosel ja mängisime mitu tundi lauluväljakul ukakat, eriti tore oli see, et mitte kellelgi ei olnud telefoni kaasas.
- Mälestus tuleb meelde põhikooli ajast. Kirjutasime kirjanduse tunnis haikusid ja need saadeti Jaapani Kultuuri Koja võistlusele ja minu töö oli üks nendest, mis välja valiti.
- Väga tähenduslik oli minu jaoks esimesel gümnaasiumi aastal balli korraldamine. Kartsime väga, et see ei tule välja nii nagu soovisime, aga õnneks kõik sujus.
- Kui saime 1. klassis kirikus Aabitsa ja Piibli.
- Väga hea kogemus oli riigikaitselaager. Ma arvan, et kui me klassina ei oleks nii huvitava ja hästi kokkuklappiva dünaamikaga, oleks see laager üks mu elu hullemaid kogemusi. Konstanselt läbiligunenud ja külmas olla oli tore just tänu inimestele, kes mu ümber olid.
- Minu arust on lahe, et ka õpetajad suudavad nooruslikud olla ja nendega koos saab naerda. Üldse koos naermine nii, et õhk saab otsa.
- Kosel käik 10. klassis. Ootasin seda nii väga ja see, kuidas see välja kukkus oli ideaalne.
- Kindlasti see, kuidas me kaks korda lifti kinni jäime, sest kõik olid nii laisad, et pressisid ennast peale. Või kuidas me basseinitäie vett võimlas maha ajasime.
- Kanuumatk oli täielik eneseületamine, kui oleksin olnud sellises situatsioonis teiste inimestega oleksin tõenäoliselt asja pooleli jätnud ja koju läinud.
- Väga tore oli see kui tegime Kosel neli tundi õunamahla.
- Raske on üksikuid asju kirja panna, kogu mälestus on kujunenud üheks toredaks ajastuks (mis on enamuse mu elu).

Millise teadmise, oskuse või elutõe endaga koolist kaasa võtad...

- Usalda end, naudi teekonda ja tea, et iga uus päev toob endaga kaasa võimaluse astuda samm lähemale oma unistustele.
- Kõik teevad elus vigu ja mitte nii häid otsuseid, aga selle juures on kõige lihtsam, samas ka väga raske andeks anda.

- Ma võtan kaasa suhtlemisoskuse. Enne seda, kui ma gümnaasiumisse astusin olin ma väga introvertne ja ei suhelnud väga uute inimestega. See on gümnaasiumi ajal muutunud.
- Enne kui hukka mõistad, õpi tundma.
- Kuidas olla parem inimene.
- Kõik raskused on võimalik ületada, pole vahet kui hirmus see ka ei tundu.
- Võtan kaasa kuulamisoskuse, tasaduse ja kannatlikkuse.
- Kõige tähtsam elus on see, et kõige tähtsam oleks kõige tähtsam.
- Iga inimene on just sellisena, nagu ta on, oluline ja väärtuslik.
- Olen siit saanud laiemat silmaringi ja avatuma ellusuhtumise.
- Tuleb seni proovida, kuni hakkama saad ning sellest ei tasu heituda, kui esimesel korral ei õnnestu.
- Kommunikatsioon on kõige tähtsam, austus on kõrgeim valuuta, kes otsib – see leiab.
- Kaarli Kool on mulle näidanud, et see on täiesti inimlik ja isegi soovitatav teiste abi ja ideid enda teel küsida, sest alati ei saa kõigega üksi hakkama.
- Tuleb väärtustada teadmisi ja inimesi enda ümber.
- Maailm on täis võimalusi enda avastamiseks ja kõigest tarkustest võib leida midagi kasulikku.



Millest hakkad pärast kooli lõppu puudust tundma?

- Ma arvan, et kõige rohkem hakkab ma puudust tundma sellest, et mu aeg on sisustatud ja ma teen sellega päriselt midagi kasulikku.
- Inimestest, kellega saab iga päev huvitavaid jutte rääkida ja toredaid asju teha ja keda olen harjunud iga päev nägema.
- Hakkab puudust tundma mugavast rutiinist.
- Küllap jään kõige rohkem igatsema stabiilsust, koolis käies tean, mida järgnevad päevad teen. Tulevikus...raske öelda.
- Üldine kuuluvustunne ja toetav keskkond on kindlasti see, millest hakkab puudust tundma.
- Puudust hakkab tundma inimestest. Meie koolis on lisaks toredatele kaasõpilastele ka väga toredad ning vastutulelikud õpetajad. Pea kõigiga neist on võimalik rääkida ka teemadel, mis üldse kooli ei puuduta. Minu lootus on, et neist saavad pärast kooli lõpetamist minu sõbrad.

Millised kolm sõna tulevad sul esimesena meelde, kui mõtled Kaarli Koolile...



Vot sellised nad siis on, need meie abiturientid. Pole kahtlust, et meie õunapuu on kandmas head vilja.

Meelis Holsting koos abituriumiga

TAIZÉ EESTI KOGUNEMINE

Taize kogukonna lugu saab alguse 1940 aastal kui 25-aastane vend Roger lahkus oma koduskohast neutraalses Šveitsis ja asub elama väikses Taizé külas Burgundias. Tema soov oli aidata neid, kes olid raskustes ning samuti luua koht, kus kogeda kogukondlikku elu. Kogukonna rajamisega püüdis vend Roger avada uusi teid vähendamaks eraldatust, mis viis kristlasi üksteisest lahku ja otsida nende lepituse võimalusi. Taizés hakkas ta vastu võtma poliitpõgenikke ja juute. Pärast sunnitud paari aastast pausi naaseb ta Taizésse 1944. aastal, kaasas kolm noort meest, kes soovivad tema eluviisi jagada ning 1949. aasta ülestõusmispühade ajal annavad esimesed seitse venda eluaegse töötuse materiaalse ja vaimse jagamise, tsölibaadi ja keset lihtsust elatava ühise elu kinnituseks.

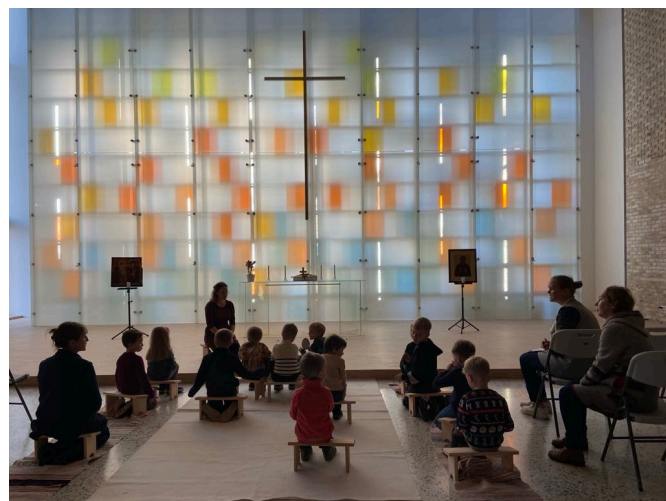


Täna kuulub Taizé oikumeenilisse vennaskonda ligi 90 venda 30 erinevast rahvusest. Taizé kogukond teeb jätkuvalt tööd selle nimel, et lepitada omavahel nii kristlasi kui erinevaid rahvuseid. Nädalast nädalasse võtavad vennad endiselt vastu ka noori, kus osaleb noori mõnesajast kuni mitmetuhandeni. Samuti korraldab vennaskond igal aastal mõnes Euroopa linnas noorte kohtumisi.

Sellel aastal kogunevad tuhanded Euroopa noored aastavahetusel **(28.12-01.01)** Tallinnas. Nii nagu kohtumisel Taizéa on ka aastavahetuse kokkutuleku keskmes kolm korda päevas toimuvad ühispalvused, mis koosnevad lihtsatest ja mitmeid kordi korratavatest ühislauludest, lühikestest Piiblitlugemisest ja vaikusest. Igaks kohtumiseks kirjutab mõni kohalik helilooja ka spetsiaalselt selleks kohtumiseks loodud laulu. Tallinna kohtumise laulu „Pühas paigas“ heliloojaks on Pärt Uusberg, kes on valinud laulule teksti Psalmist 63.

Lisaks ühispalvustele toimuvad erinevates Tallinna kogudustes kohtumised, töötad, vestlusringid, ettekanded ja ekskursioonid. Oluline osa kokkutulekust on just suhtlemine osaleda saab erinevates vestlusringides ja muidu suhelda. Iga osalejale on see harukordne võimalus, kohtuda ja tundma õppida erinevaid kultuure ja suhelda eakaaslastega pea kogu Euroopast ja ka kaugemalt.

Ka Kaarli kogudus ja Kaarli Kool on andnud nõusoleku olla üheks noori vastuvõtvaks kogukonnaks Tallinna kokkutuleku ajal.



Lasteaed palverännaku Mustamäe Maarja Magdaleena koguduses

Kutsume üles ka meie koolikogukonna liikmeid avama oma kodu Euroopa noortele palveränduritele. Osalevad noored on valmis majutuma väga lihtsates tingimustes. Piltlikult öeldes piisab kahe palveränduri majutamiseks 4 ruutmeetrist vabast põrandapinnast, sest kõigil osalejatel on kaasas magamisalus ja magamiskott. Vastuvõttvat perekonnalt oodatakse veel noortele hommikusöögi pakkumist ja 1. jaanuaril lõunasööki koos vastuvõtva perega. Vastuvõttev perekond ei pea hoolitsema noorte siin veedetud aja eest ega pakkuma neile lisaprogrammi. Kokkutuleku programm on piisavalt tihe, et sisustada noorte aega. Muidugi on kõik vastuvõttvad pered soovi korral oodatud osalema ühispalvustel Tallinna kirikutes ja Tondiraba jäähallis ning ka kohaliku koguduse kokkutulekuga seotud ettevõtmistes.



Saadame kodudesse lähiajal ka kokkutulekut tutvustavad infovoldikud, kust leiab ka ankeedi vastuvõtvale perele. Kui teie pere on valmis avama oma kodu ukseid ja näitama Euroopale Eesti külalislahkust, siis palume täidetud ankeet saata tagasi kooli, klassijuhataja kätte.

Majutusega seotud küsimusi võib julgelt küsida meie kogukonnajuhilt Margelt (kontaktid)
Täpsemalt saab kokkutuleku kohta uurida ka kodulehelt: www.taizetallinn.ee

Kaarli Kooli kokkutulekut ettevalmistav tiim

SAAGE TUTTAVAKS, MEIE UUED INIMESED

ELINA TAMM Inglise keele õpetaja

Olen Elina ja töotan sellest sügisest Kaarli koolis inglise keele õpetajana. Kasvasin üles Tallinnas, kus õppisin esmalt pikalt ühes mammutkoolis, siis aastakese ühes eliitkoolis ja pärast ülipõnevat aastat

Norras rahvaulikoolis lõpetasin gümnaasiumi õhtukoolis. Seejärel õppisin nii Tartu kui Tallinna Ülikoolis, esimeses lühidalt eesti filoloogiat ja rahvaluulet, teises inglise filoloogiat. Tallinna Ülikooli lõpetasin gümnaasiumi inglise keele õpetajana. Olen töötanud kooliõpetajana nii Eestis kui Ameerika Ühendriikides, lisaks tegutsenud veel mitmes rollis kultuuri ja hariduse vallas. Juhtisin ja arendasin aastaid entusiastlikult väikest keeltekooli, mille olin asutanud koos ühe kolleegiga. Mul on ka oma pisike tõlkebüroo.



Foto: Heleri Keeman

Olen alati olnud teadmishimuline. Kasvasin üles nii, et olin pidevalt ninapidi raamatus – elasin justkui raamatumaailmas.

Olen lugematuid kordi kogenud, kui põnev ja tore on sukelduda raamatusse, sisenedes läbi esikaane ja väljudes läbi tagakaane. Vanemaks saades muutusin ka üha kogemishimulisemaks. Seetõttu on elu viinud mind mitmetesse paikadesse, mõnikord isegi pöörasevõitu seiklustesse. Olen elanud lisaks Eestile ja Norrale veel USAs ja Belgias. Ent alati olen väärtustanud väga kõrgelt eesti pärimuskultuuri ja keelt. Tantsin juba aastaid rahvatantsurühmas ning sellest aastast õpin ja naudin ka šoti riile ja džiiige. Mulle meeldib tohutult looduses viibida, jalutada ja ümbritsevat pildistada. Terve elu olen armastanud väga kirjutada – kirju, päevikuid, blogisid... Olen tõlkinud ja toimetanud raamatuid. Seni pole küll veel trükist ilmunud ühtki minu enda kirjutatud raamatut, aga ühel päeval see kindlasti teoks saab.

Ühes minu varasemas töökohas, kus ma töötasin haridusjuhtimise vallas ja püüdsin olla toeks haridustöötajatele, ütles ülemus mulle: „Ära hooli neist nii palju! Ega sa sotsiaaltöötaja pole.“ Tulin sellest töökohast ära ja lubasin endale, et hakkam otsima „oma inimesi“, neid, kellega ma päriselt haakun, ning kohta, kus teistest hoolimine on au sees. Mul on tunne, et saatus on mind nüüd sellisesse kohta ja selliste inimeste juurde juhatanud.

Minu lemmikraamat on „Väike prints“. See on täis võrratut elutarkust. Paar minu lemmikpärlit seal on sellised: „Kõik suured inimesed on alguses olnud lapsed. (Aga väga vähesed nende hulgast mäletavad seda).“ ja „Ainult südamega näed hästi.“

Minu süda näeb seda, et lastelt ja noortelt inimestelt on väga palju õppida. Nende hinged on puhtamad ja neis on rohkem kergust kui paljudes vanemates inimestes, nii et nendega tihedalt suhtlemine on justkui vastumürk või kaitsepookimine maailmas kahjuks nii levinud kalestumise, kibestumise, küünilisuse, elutüdimuse vastu – nendega suhtlemine toidab teistegi hingi. Ja nemad on need, kes kujundavad tuleviku maailma.

Oma kooliajast mäletan ma seda, et tundides ma sageli igavlesin ning mina ja mu pinginaaber joonistasime tundide ajal teineteise vihikutesse lõputult pildikesi ja kritseldasime vaimukaid dialooge. Hea külje pealt on mees, et oli tore, kui sai mõne õpetajaga suhestuda ja suhelda väljaspool koolitunde – näiteks ajalooõpetaja korraldas mälumänge, mis täitsid meid hasardiga, eesti keele ja kirjanduse õpetaja viis meid aga vahel kunstinäitustele. Selliste ühistegevuste kaudu muutusid mõned õpetajad justkui ligipääsetavateks ja toredateks kaaslasteks.

Kõigile minu õpilastele Kaarli koolis on nüüdseks tuttav niisugune tehnika nagu vabakirjutamine. Väärtustan kõrgelt nii loovust kui head kommunikatsiooni ning tunnen, et see on au ja privileeg, et saan innustada ja harjutada oma õpilasi oma mõtteid selgelt väljendama, muuhulgas ka kirjalikult.

Juuresoleval pildil olen ma tänavu kevadel Tartus kirjandusfestivalil Prima Vista, kus minul oli au panna ajakapslisse kirjakesed sõnumitega, mille festivalil osalenud tahtsid tulevikuinimestele saata. Selle kapsli matsime tol päeval maha, tulevikuinimeste poolt avastamist ootama. See tundus mulle siis ja tundub praegugi ääretult sümboolsena.

Soovin, et need sõnumid, mida mina, mu õpilased ja kolleegid Kaarli koolis tänasel päeval endast välja saadame ja mis kuhugi kindlasti ka talletuvad, oleksid paljude aastate pärastki tulevikuinimeste meelest väärt lugemist.

MERLE UUDSEMA Keemia õpetaja

Mina õppisin Tallinna 9. Keskkoolis ning Tallinna Tehnikaülikoolis toiduainekeemia ja -tehnoloogia ning keemia ja geenitehnoloogia erialal. Keemia vastu tekkis mul huvi



tänu oma keemikust vanaonule, kelle poole sain alati pöörduda, kui tunnis midagi arusaamatuks jäi. Nii hakkasin ka ise peale ülikooli lõpetamist eratunde andma. Ja hiljem, TalTechis töötades, andsin teadustöö kõrvalt algul harjutustunde, siis praktikume ning lõpuks ka loenguid.

Sellest sügisest on mul meeldiv võimalus anda oma teadmisi edasi siin, Kaarli Koolis.

Keemia võib tunduda hirmutavana, kuid selles on tegelikult väga palju huvitavaid seoseid igapäevaeluga, tuleb ainult osata neid märgata. Tore on koos õpilastega ümbritsevat maailma avastada ja tundma õppida.



KARMO HARJU Liikumisõpetaja

Mina olen Karmo. Sündisin küll Tartus, aga olen enamuse oma elust elanud Tallinnas, Pirital. Olen lõpetanud keskkooli Audentese Spordigümnaasiumis ja Tallinna Ülikooli kehakultuuri

erialal. Õpetaja roll pole minu isapoolses suguvõsas sugugi võõras - vanavanaema ja vanaema on eelnevalt olnud õpetajad ning sain ka oma pisiku õpetamise vastu, kui otsustasin viis aastat tagasi lisaks käsipalli mängimisele ka treeneritööd proovida. Praeguseini naudin südamest kõiki kolme tegevust ja võtan neid rohkem hobina, kui tööna. Kõik kolm "hobi" täiendavad teineteist, mis pidevalt arendavad mind nii inimesena kui ka eriala puudutavates valdkondades. Õpetajana pean tähtsaks laia teadmiste pagasit, kiiret kohanemisvõimet ja häid suhteid õpilastega, et oleks võimalus õpilastele pidevalt pakkuda nii individuaalset kui ka grupisisest lähenemist.

Uute õpetajate kohta saab pikemalt lugeda järgmistest Kajamistest.

Sel aastal on meiega ühinenud veel uus sotsiaalinete õpetaja Carl Philip Laantee Reintamm, hispaania keele õpetaja Maria Teresa Pena Diaz Varela, inglise keele õpetaja Reene Leas, HEV koordinaator Enel Kotli, bioloogia õpetaja Aleksander Rakov, lasteaia õpetajad Maarja Jakobson, Jannika suurväli ja Rebeka Joa.

TULEVASED SÜNDMUSED

KUUPÄEV	SÜNDMUS	KELLAEG
8. november	Kooli sünnipäev	kogu päev
29. november	Kõlakast	kell 18.00
2. detsember	Advendipalvus kirikus	kell 10.00
10. detsember	Advendikontsert ja -laad	kell 17.30
17. detsember	Jõulujumalateenistus	kell 17.00
18. detsember	Jõulupäev	kogu päev
19. detsember	Heategevuspäev	kogu päev

Kõik aktus-palvused toimuvad Kaarli kirikus.