



# NOORTELEHT



REEDE, 01.10.2021. NR 7 (17)

NOORTELEHT ILMUB KEILA LEHE VAHEL IGA KUU ESIMESEL REEDEL

## ARVAMUS

Ik 2

Koolirahu ei ole midagi, mida keegi teine saab meie sisse süstida

Ik 2

Uus toitlustaja  
Keila Koolis

Ik 3

Kuidas ennast motiveerida?

Ik 3

Lae oma akusid pidevalt, enne kui need tühjaks saavad

# POKS

## õpetas rahunema ja vägivallast teistmoodi aru saama

Sven on juba 5 aastat tegelenud poksiga, võistelnud mitmetel meistrivõistlustel ja saavutanud ka väga häid kohti. Küsisime talt täpsemalt, kuidas ta endale sellise ala leidis ja millised on olnud tema kogemused.



Kadri Käpa

### Kui kaua oled poksiga tegelenud ja miks valisid just selle spordiala?

Nüüdseks olen poksiga tegelenud juba 5 aastat. Valisin selle spordiala, sest teised alad, millega tegelenud olen, ei ole just kõige edukamalt minu jaoks läinud. Kergejõustik, ujumine ja jalgpall – mitte ühtki medalit. Mulle meeldis väiksesena kakelda ja kui mu vanem vend läks poksitrenni, siis kutsus ta ka mind ning ma läksin. See hakkas meeldima ning medalid hakkasid ka lõpuks tulema.

### Paljud arvavad, et poks on vägivaldne sport. Kuidas sina seda kirjeldaksid?

Poks võib tõesti olla vägivaldne, aga ma ütleks seda, et kui mõelda sellele nagu trennile, siis see ei ole üldse nii vägivaldne, kui algul võib tunduda.

### Milliseid põhimõtteid

### poksis õpetatakse ja kas väljaspool trenni on õpitud oskuste kasutamine keelatud?

Poks õpetas mind rahunema ja vägivallast teistmoodi aru saama ning seda, kus kohas on seda vaja ja kus mitte. Väljaspool trenni võib ikka oma õpitud oskuseid kasutada, aga see annab klubile halva nime ning kahjustab nii iseenda kui ka teiste (kes treenivad samas klubis) mainet, eriti aga treenerit.

### Milliseid kaitsevahendeid kasutatakse, et vigastusi vältida?

Poksimine lõhub inimest vahel füüsiliselt, sellega peaksid kõik nõustuma. Aga et kindlam oleks ringis ja võistlustel olla, siis kasutatakse peakiivrit, hamba- ja munnakaitseid.

Nii kaua, kui oled noor vanuseklassis kuni 19, peab kaitsemeid kandma. Muidugi on ka trenni ajal need soovituslikud. Ütleme nii, et kaitsemed kaitsevad, aga mitte kogu aeg. Valu tunneb ikka ja siniseks võivad ninad ja silmad ikka minna nagu kõikides enesekaitse trennides.

### Kas valuga on võimalik ära harjuda ja kui tihti tuleb siiski ette



Sven Sarapuu. Foto: erakogu

### tõsisemaid vigastusi sellel spordialal?

Valuga harjub ära, sest keha harjub sellega, et saab kogu aeg tugevalt pihta. Võistlemas olen käinud palju, aga mul ei ole õnneks tõsiselt vigastust olnud ja selle üle olen uhke.

Kui võistlusel kõik kolm raundi ilusti ilma vigastusteta ära olen võidelnud, siis olen tõestanud, et tulin poksima ja mitte lihtsalt ringi elama või mõnulema.

### Oled ka võistlustel osalenud ning saavutanud väga häid tulemusi. Milliste saavutuste üle oled ise kõige uhkem?

Kõige uhkem olen EMI (Eesti meistrivõistluse) tiitli üle, mille saavutasin eelmise aasta oktoob-

ris. EM 2020 õpetas mulle, et ükski asi ei tule ilma valu ja higit. Nüüd jahin Euroopas häid tulemusi.

### Lisaks enda treenimisele oled sa ka teisi juhendanud. Kuidas on tunne treener olla ja kas eelistad pigem teisi treenida või kellegi käe all treenida?

Lisaks enda treenimisele olen ka andnud trenne, aga ma tunnen end veel liiga noorena, et olla treener. Mul pole veel nii palju kogemusi, et professionaalne treener olla. Pigem tunneks end paremini siis, kui saan veel end ise treenida ja välismaalt kogemusi kokku korjata.





## Lae oma akusid pidevalt, enne kui need tühjaks saavad



Geter Ehrenpreis

Muretud päikeselised suvepäevad on möödas ja taas on alanud kool. Ilmad on tuulised, vihma sajab ning esimesed kontrolltööd on juba seljataga. Elame ka hetkel olukorras, kus tavapärane elukorraldus võib üsna ootamatult muutuda ning oleme sunnitud taas kodusesse jääma sotsiaalset distantsi hoidma. Väsimus kipub kallale ja isegi terve nädalavahetuse jagu magamine ei anna energiat.

Viimastel aastatel on hakatud üha rohkem rääkima vaimsest tervisest ja selle hoidmisest, tasakaalust tööst ja oma akude laadimise vahel. Oluline on võtta aega puhkuseks ja mängimiseks juba nüüd, et me enne pimedat talve saabumist end lootusetult ära ei väsitaks.

Suures stressiolukorras vallanduvad meie ajus mehhanismid, mis aitavad meil ohusolukorras ellu jääda. Pidevas stressiolukorras aga õpibki aju kogu aeg käituma, nagu oleksime kriisis, mis omakorda võib viia kurnatuse ja lõpuks isegi depressioonini.

Meie aju muutub pidevalt – õpime ja kogeme midagi uut, lisame teadmisi varem õpitule ja kasutame aju eri osasid erinevate ülesannete täitmiseks elus. Uusi asju õppides luuakse meie ajus uued ühendused ning uued teadmised ühendatakse varem õpitute teadmistega. Mida tihedamini neid teadmisi kasutatakse ja harjutatakse, seda selgemaks need saavad ja seda lihtsamalt toimub meenutamine ja teadmiste kasutamine. Ilmselt seetõttu ka öeldakse, et kordamine on tarkuse ema.

Lisaks sellele on meie aju aga

ehitatud nii, et kipume rohkem märkama ja tähelepanu pöörama negatiivsetele asjadele, mis teeb niigi pimedad päevad veelgi tumedamaks. Ilmselt kuuled iga päev kedagi ütlemas, et koolitoit on halb, kuid kui tihti kuuled, et see oli erakordselt maitsev, isegi kui päriselt oligi? Alati on lihtsam viriseda kui märgata midagi head, sest nii oleme enamasti harjunud.

Hea uudis on aga see, et samamoodi, nagu õpid uusi teadmisi, saad õppida ka nägema elu läbi roosamate prillide. Kui regulaarselt tegeleda meeldivate tegevustega, tõstab see meie energiataset ja tuju ning seeläbi on lihtsam ka stressiga toime tulla.

Selge on see, et uute harjumuste loomine võtab aega. Erinevate uuringute ja teooriate järgi võib selleks kuluda 21–90 päeva. Tänapäeval on uute harjumuste loomiseks erinevaid vahendeid, näiteks äpid, online programmid ja päevikud. Üheks selliseks on "Happy Journal: Armastus iseendale", mis julgustab iga päev kirja panema kolm asja, mille üle tänulik olla või mis õnnelikuks tegi. Päevikus on lehti iga päeva jaoks ühe aasta jagu. Iga päeva juures

on ka koht väikese mõtte või kokkuvõtte jaoks ning üks küsimus. Küsimusteks on näiteks, kui oluline on sinu jaoks tervis või kui saaksid ükskõik kellega kohtuda, kes see oleks. Lisaks on igal nädalal väike väljakutse (kingi endale lilli, tee kellelegi kompliment), mis aitab igapäeva rutiniist välja murda. Päeviku hind seik.ee lehel on 16.99.

Kuigi erinevad ajakirjad ja veebilehed annavad palju erinevaid soovitusi, mida teha tuju parandamiseks ja akude laadimiseks, siis teab igaüks ise, mis on need tegevused, mis aitavad lõõgastuda ja luua õnnetunnet. Olgu selleks trenn, jalutuskäik looduses, kunst, muusika või mullivann. Oluline on võtta need tegevused oma päeva-, nädala- ja kuuplaani ning muuta need harjumuseks. See aitab hoida tasakaalu, kui kohustused hakkavad üle pea kasvama. Kui telefoniaku on täis vaid 10%, siis tervet päeva sellega hakkama ei saa. Lae oma akusid, enne kui need tühjaks saavad!

Kui teema rohkem huvitab, vaata ka Dima Abou Chaaban videot „Re-train Your Brain With Self-Care“.

## Sel sügisel tutvuvad 9000 õpilast virtuaalselt 30 põneva ametiga

### Noorteleht

Haridusalgatus Tagasi Kooli ja Heateo Haridusfond korraldavad aasta lõpuni 30 virtuaalset e-külastust Eesti ettevõtetesse, millega tutvustatakse 7.–9. klassi õpilastele erinevaid ameteid. Kõik õpetajad ja õpilased on oodatud osalema.

E-külastus on uus formaat, millega tutvustatakse elukutseid YouTube'i otseülekandena. "Läheme inimese juurde ja näitame ära, mida ta teeb, tema töövahendeid ja -keskkonda, uurime veidi tema haridusteed, lapsepõlve unistusi ja palume kirjeldada tüüpilist tööpäeva," tutvustab ettevõtmise projekti mentor, karjäärinõustaja ja tööõnne uurija Tiina Saar-Veelmaa.

Eesmärk on anda põhikooli õpilastele vähemalt 3 ideed ameti või tegevusvaldkonna kohta, mida tulevikus proovida. Noored tutvuvad ehetedisaineri, interaktsioonidisaineri, rahapesu tökestamise juhi, meditsiinitehnika, eratreeneri ja paljude teiste erialadega.

"Miks? Koolis ei keskendu me erinevatele erialadele, vaid õpime aineid. Nii jääbki noortel sageli seos õpitava ja tulevikuvalikutega vahel puudu. Õpilased vajavad sügavamat sissevaadet endasse ja oma võimalustesse," rõhutab Saar-Veelmaa.

"Heateo Haridusfondi üks eesmärke on panustada sellesse, et õpilased teeksid teadlikumaid karjäärivalikuid. Täna kahjuks paljud gümnaasiumilõpetajad ei tea oma kutsumust ja teevad edasiõppimise valiku üsna juhuslikult.

Tagasi Kooli e-külastuste kaudu näevad õpilased lähedalt väga erinevaid ameteid ja saavad infot selle kohta, milliseid teadmisi üks või teine amet nõuab. Seda teades on lihtsam mõtestada oma õpinguid ja kasvatada motivatsiooni haridustee lõpuni käia," ütles Heateo Haridusfondi kaasasutaja Martin Villig, kes on ka ise ühe e-külastuse läbi viinud.

Kõikidel õpetajatel on võimalus oma klass e-külastuste läbi kirja panna. Toimunud e-tunde saab järele vaadata Tagasi Kooli YouTube'i kanalil.

Tagasi Kooli on kodanikualgatus, mille eesmärk on innustada õpilasi õppima, ennast arendama ja tegema eluks vajalikke teadlikke valikuid koostöös õpetajate, praktikute ja paljude teiste partneritega. Lisaks e-tundidele vahendab Tagasi Kooli ka külalis-tunde, õppekäike ja töövarjuvõimalusi, mille kaudu saab iga oma ala ekspert õpilastesse panustada. Lisainfo leiab tagasi-kooli.ee veebilehel.

Heateo Haridusfond on filantroopiafond, millele on ellu kutsunud uue põlvkonna ettevõtjad eesmärgiga anda hoog sisse algatustele, mis aitavad lahendada Eesti üldhariduse suurimaid sõlmküsimusi. Kahe tegutsemisaasta jooksul on fond toetanud 11 algatust, jõudnud 80% Eesti koolideni ja mõjutanud ligi 40 000 õpilast üle Eesti. Heateo Haridusfondi algatajad on Martin Villig Boltist ja Taavet Hinrikus Wise'ist. Fondi igapäevätööd juhivad Heateo Sihtasutus.



## Kuidas ennast motiveerida?



Liisa-Lotte Hein

Motivatsioon on miski, mis tõukab meid elus edasi. Motivatsioonipuuduse korral võib inimese kohustuste all täielikult murduda. Mis võib põhjustada vähest motivatsiooni?

Motivatsioonipuuduse taga võib olla peidus terviseprobleem. Näiteks põhjustab rauapuudus väsimust, keskendumisraskusi ja motivatsioonikadu. Ka depressioon ja teised meeleoluhäired on seotud nullis motivatsiooniga. Kui sa kahtlustad, et sul võib olla probleeme vaimse või füüsilise tervisega, võta ühendust professionaaliga. Vaimse tervise teemades korraldab uurida lähemalt veebilehte peaasi.ee.

Motivatsioonipuuduse põhjustajaks on harjumus oma toimetustega viivitada, liiga kõrged ootused iseendale ja mugavus-

tsoonis elamine. "Kõik edusammud toimuvad väljaspool mugavustsooni," on öelnud nüüdisaegne kunstnik Michael John Bobak. Kui sa pole harjunud riskide võtmisele, võib uus olukord tunduda suur väljakutse. Oma kohustuste edasilükkamine ja ebareaalsete ootuste viitavad tihti perfektsionismile ning läbikukkumise ja kriitika hirmule. Tuleb leppida teadmisesega, et kriitikat ega eksimusi ei saa elus vältida ning meie vead teevad meid inimlikumaks.

Ka inimesed sinu ümber võivad mõjutada sinu motivatsioonitaset. Võibolla tundub sulle, et teised ei usu sinusse piisavalt? Võibolla arvavad nad, et sa ei ole võimeline oma unistusi täide viima? Selliseid hetki, mil oled tundnud, et sind on koheldud ebaõiglaselt, on raske unustada.

Kui lasta teiste nägudel ennast häirida, tekib probleem enda motiveerimisega. Parim nõuanne on: ära võta teiste sõnu südamesse, sest sina tunned ennast kõige paremini.

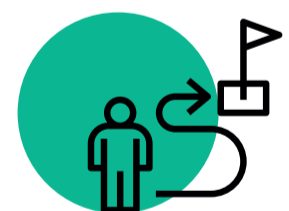
Kui sul on olemas aimdus, mis võib sinu motivatsioonilanguse taga olla, tekib järgmine küsimus: mida edasi teha?

kaks võib osutada keegi sinu igapäevaelust. Näide: Inspireerijaks on klassikaaslane, kes matemaatikat hästi oskab.



■ Kolmandaks tuleks harjutada mõtlemist. Kui mõelda oma eesmärgile iga päev, on see palju tõenäolisem täide mine-ma. Oluline on, et sinu mõtted oleksid positiivsed. Aitab ka visualiseerimine.

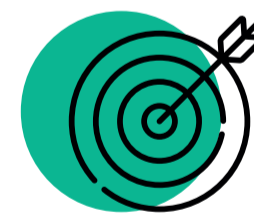
Näide: Kinnita endale, et sa saad matemaatika selgeks.



■ Neljandaks peaks alustama tegevustega, mis sind oma eesmärgile lähemale toovad. Oluline on, et sa kohe alla ei annaks. Luba endale vigu teha ja neist õppida. Näide: Lahenda läbi ülesandeid ja võta ühendust kellegagi, kes sind vajadusel aidata oskab.



■ Viimasena keskendu oma heaolule. Mägi ja söö korralikult, tee trenni, alusta uut hobit ja suhtle inimestega, kes sulle rõõmu valmistavad.



■ Kõigepealt tuleks püstitada üks eesmärk. Tihti seatakse iseendale liiga palju eesmäärke korraga ja nii juhtub, et ei ole piisavalt energiat ja aega, et kõiki eesmärgi täide viia. Kui valida üks teostatav eesmärk, saab sellele rohkem keskenduda. Näide: Eesmärk on saada matemaatika kontrolltöö hinne 5.



■ Teiseks peaks leidma inspiratsiooni. Seda võib saada heast raamatust, ajakirjast, muusikast, filmist või mujalt meediast. Inspiratsiooniali-



## LEMMIKLOOM: MERISIGA



Kadri Käpa

### Kuidas tuli idee võtta endale merisiga?

Idee merisiga võtta tuli lähedaselt sõbrannalt, kes sai ühe endale sünnipäevaks umbes 4 aastat tagasi. See tekitaski minus huvi omada armast närilist.

Kui olin veidi merisea kohta uurinud, missuguses keskkonnas talle elada meeldib ja kuidas tema eest hoolitsema peab, otsustasin ta endale jõulukungiks küsida.

Loomapoes konsulteerides öeldi, et üksikul meriseal hakkab igav ning tikub ka tulema depressioon, seega otsustasin võtta kaks.

### Mis on sinu kodulooma juures kõige lõbusam ja kõige väsitavam asi?

Kahjuks eelistavad minu merisead oma puuris olla, sest nad on arglikud. Julgemad merisead tuleksid meeleldi puurist välja tuppa ringi jooksmas, suhtlema ning mängima. Selle tõttu on kõige lõbusam tegevus minu merisigadele midagi värsket sööta. Kuna merisead on taimetoitlased, siis näiteks kurgikoori, võlillehti või porgandit.

Ma arvan, et minu merisigade juures pole midagi väsitavat,

kui, siis asi, mida kõige vähem teha meeldib, on puuri puhastamine. See on tegelikult üks kõige vajalikum tegevus merisea omamise juures.

### Kuidas kodulooma omamine on sind ennast muutnud?

Ma arvan, et merisigade omamine on teinud mind kohusetundlikumaks, sest pean alati tähele panema, kas neil on süüa ja juua. Kui võtan oma merisead puurist välja, siis teen alati kindlaks, et kass minu tuppa ei saaks, sest tema ainuke mõte on nende nahka pistmine. Kindlasti pean ka jälgima, et puhastaksin vähemalt kord nädalas puuri.

### Mida teised huvilised peaksid enne merisea võtmist teadma?

Meriseahuvilised peaksid kindlasti enne merisea võtmist teadma, et nendega pole lihtne. Kui soovid omale julget ja aktiivset merisiga, pead temaga sidemed looma ja sõbrunema. Merisiga peab sind selleks usaldama. Kui tahad endale merisiga võtta, siis soovitan teha põhjalikku uurimistööd: mida ta sööb, kui palju ta sööb, kui tihti tuleb puhastada puuri, milline on tema eluviis, kus keskkonnas talle elada meeldib jne.

*Kui ka sinu kodus elab mõni üliarmas tegelane, olgu siis kuivamaa- või veeloom, ning oled valmis tema kohta infot jagama ka Noortelehete lugejatega, siis anna endast märku:*  
[keila.noorteleht@gmail.com](mailto:keila.noorteleht@gmail.com)

## RETSEPTISOOVITUS OKTOOBRIKS

### Kõrvitsapannkoogid

- 500 g puhastatud kõrvitsat
- 2 dl hapupiima või keefirit
- 2 muna
- 240–360 g nisujahu (4–6 dl)
- 1 tl söögisoodat
- 2 sl suhkrut
- näpuotsaga soola
- veidi riivitud sidrunikoort
- Praadimiseks: õli

Riivi toores kõrvits peene riiviga. Sega juurde hapupiim ja klopitud munad.

Sega jahu, nootsatäis soola, söögisooda ja suhkur ning lisa kõrvitsasegule. Maitsesta segu riivitud sidrunikoorega.

Prae kuumas õlis lusikapannkoogid.



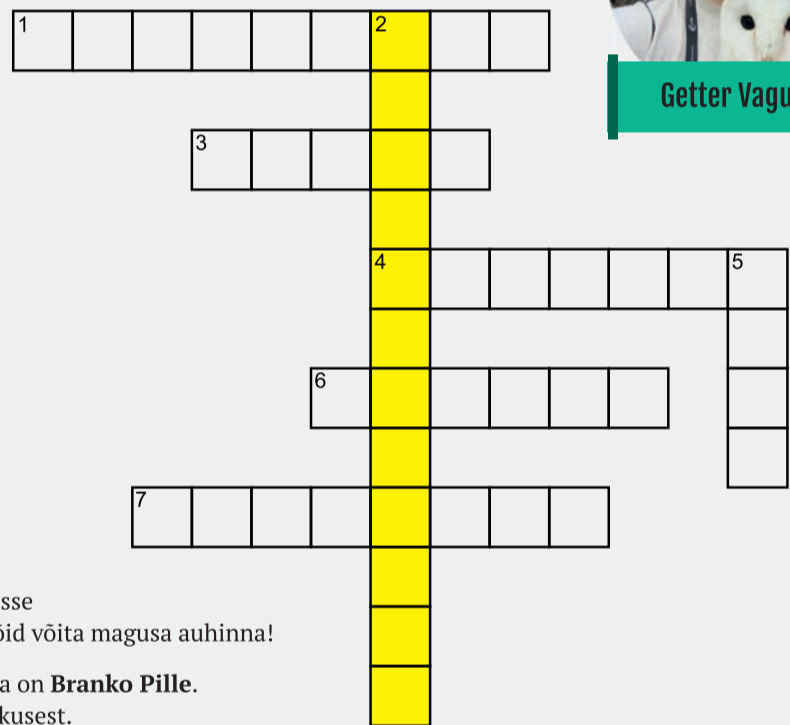
## RISTSÕNA

### PAREMALE

31. oktoober ehk ...
- Eesti uus president Alar ...
1930. aastal ehitati Keila ...
- Oktoobri tähtkuju
- Eesti läänepoolseim maakond

### ALLA

- Tänav, kus asub Keila Kool
- Eesti naaberriik lõunas



Getter Vagula

Saada lahendus Noortelehete toimetusse [keila.noorteleht@gmail.com](mailto:keila.noorteleht@gmail.com) ja võid võita magusa auhinna!

Septembri Noortelehete ristsõna võitja on **Branko Pille**. Auhinna saab kätte Keila Noortekeskusest.

## HOROSKOOP

**JÄÄR** Oktoobris oled julgem kui kunagi varem. Valmistu takistustele vastu astuma avatud meelega ja heida oma jäärapäisus hetkeks kõrvale.

**SÕNN** Oktoobris võiksid võtta käsile uue hobi. Sel kuul ei tasuks muutusi minema puksida, sest kangekaelsus ei tule kasuks.

**KAKSIKUD** Sügispäikese kiired toovad sinu ellu entusiasmi. Paraku ei suuda sa oma kahe peaga ühisele arvamusele jõuda.

**VÄHK** Sügiskuu toob endaga kaasa uusi võimalusi. Väldi piinlikke olukordi, muidu lähed näost punaseks nagu keedetud vähk.

**LÕVI** Oktoobri jooksul peaksid edukalt ületama oma probleemid. Pea meeles, et arvestaksid teistega sinu ümber.

**NEITSI** Sügistuuled puhuvad sinu ellu romantikat. Ent ei maksa olla liiga kriitiline nii enda kui teiste suhtes.

**KAALUD** Oktoober on soodne aeg väljakutsete vastuvõtmiseks. Ära raiska aega erinevaid otsuseid põhjalikult kaaludes.

**SKORPION** Sel sügisel peaksid leidma rohkem aega iseendaga tegelemisele. Väldi teiste inimeste salvamist.

**AMBUR** Rehekuul on oluline pöörata tähelepanu oma sõbrussuhetele. Püüa olla hoolas ja vähem impulsiivne.

**KALJUKITS** Sügis tuleb sinu jaoks rahulik ja stressivaene. Tunnista endale, et alati pole võimalik kõiki abistada.

**VEEVALAJA** Sul on innovaatilisi ideid sama palju kui maha langenud vahtra-lehti. Lase lahti pessimistlikust suhtumisest.

**KALAD** Oktoober lubab sulle positiivset ellusuhtumist. Võid jääda oma toimetustega hätta ja tunda ennast nagu kala kuival.

PS! Lot(t)erii tulemusi ei tasuks liiga tõsiselt võtta!

**NOORTELEHT**  
KEILA NOORTE AJALEHT

VÄLJAANDJA KEILA NOORTEKESKUS  
MÄE 7, KEILA. TEL 552 5525  
KEILA.NOORTELEHT@GMAIL.COM  
TRÜKK: PRINTALL

TOIMETUS:  
KEIU VALGE  
GETER EHRENPREIS  
TÄHTE PAALAROOS  
KRISelda KISEL  
ROMET MÄGI

LIISA-LOTTE HEIN  
GETTER VAGULA  
IRIS TRUSS  
KADRI KÄPA  
NELLE HIIE

Instagram  
 Facebook  
 Twitter