



# Terav pliiats

Peetri kooli koolileht

Aprill 2021  
NR. 3

## KAHE SÕBRA ÜHINE KIRG KALASTAMISE VASTU!



Fotod: erakogu

**Kalapüük pakub korraga hasartset ajaviidet ja võimalust nautida loodust. Just nii arvasid ka noored kalamehed Joonatan ja Teodor 4.B klassist. Mis neid kalastamiseni viis ning mida naljakat neil koos kalal olles on juhtunud, saate lugeda lk 6-7.**



## SISUKORD



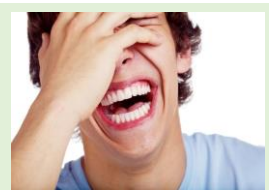
**Juba algklassis  
kirjanikuks  
lk 2-3**



**Lugemisega  
rikkaks  
lk 4-5**



**Peetri aleviku  
uus nimi  
lk 11**



**Koolis saab  
sajaga nalja  
lk 12-13**

## 4.B KLASSI TÜDRUK KIRJUTAB RAAMATUT.

Intervjueeris ja fotod: Merill Orumets

**Raamatute lugemine on üks tore enesega olemise aeg, õppimise ja uue info omandamise allikas ning seeläbi kindlasti ka osa eneseavastusest ja -teostusest. 4.B klassi tüdruk Liselle on võtnud lugemise asemel omale hobiks hoopiski raamatute kirjutamise ning räägib teile, kuidas ta selleni jõudis ning millised on tema plaanid tulevikuks.**

### Millal alustasid oma raamatu kirjutamisega?

Ei teagi täpselt. Vist millalgi detsembri lõpus.



### Kas oled varem ka raamatut kirjutanud?

Oleme klassiga teinud planeediraamatut.

### Kust tuli idee hakata raamatut kirjutama?

Mul oli kodus ükskord igav ja siis ma mõtlesin, et võiks midagi kirjutada. Kirjutasin ühe loo ning sealt edasi tuli veel mõtteid ja nii hakkasingi raamatut kirjutama.

### Kas on tulevikus plaanis veel raamatuid kirjutada?

Ma pole päris kindel, aga võibolla.

### Kas ideed, mida raamatusse kirjutad, tulevad kergelt või vahel peab ka kaua mõtlema?

Üldiselt tulevad kergelt, kuid kui mul on vaja ühelt teemalt teisele üle minna, pean natuke mõtlema, kuidas seda teha.

### Kes on juba saanud su raamatut lugeda? Millist tagasisidet oled saanud?

Vanemad on lugenud ning üks klassiõde. Nendelt olen saanud head tagasisidet.

### Kellena näed ennast tulevikus? Kas kirjani-kuna?

Ma ei tea, ma arvan küll.

### Millal sa oma raamatut kirjutad?

Ma kirjutan nii koolis, kodus kui ka muul ajal. Kuskil umbes kaks kuni kolm korda nädalas.

### Kas keegi aitab ka sind kirjutamisega ja ideede leidmisega?

Vahepeal teeme isaga ajurünnakut ja isa aitab vahepeal ka mõne mõtte anda.

### Millega sa veel tegeled peale raamatu kirjutami-se?

Käin tantsimas.

### Mis žanri alla oma raamatu liigitaksid?

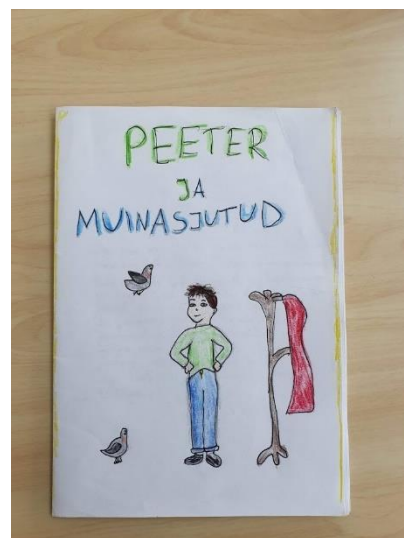
Pole selle peale mõelnud. See on selline humoorikas.

### Kes sinu raamatut illustreerib ning kuidas kokkulepe sündis?

Mu klassiõde Yoko. Ta oskab väga hästi joonistada ja ma küsisin temalt, kas ta tahab mu raamatut illustreerida ning ta oli kohe nõus.

### Mida arvavad sinu hobist sinu sõbrad?

Neile meeldib. Nad vahepeal küsivad, et millal see valmis saab ja tahavad ka juba väga näha seda.



### Kas loed tihti raamatuid?

Kui need on igavad, siis mulle ei meeldi neid lugeda. Mulle meeldivad põnevad ja naljakad raamatud.

### Kes on su lemmikirjanik või iidol?

Minu lemmik kirjanik on Andrus Kivirähk. Mulle meeldivad tema raamatud, sest need on naljakad.

### Mitme leheküljeline su raamat tuleb?

19 lehekülge on praegu plaanis.



**Mis saab su raamatust edasi kui see valmis on?**

Vanemad tahavad mu raamatu ära trükkida ja minu meelest on see hea mõte.

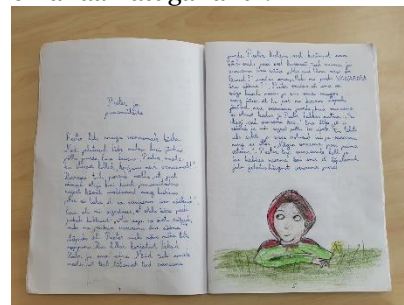
**Kirjelda raamatu valmimise protsessi. Kas teed kõigepealt mustandi valmis?**

Mulle ei meeldi mustandeid teha. Tavaliselt panen kohe mõtte kirja ning hiljem parandame kirjavead ära.

**Kas saad kirjeldada lühidalt oma raamatu sisu? Mis sündmused seal toimuvad?**

Raamatu peategelaseks on üks poiss, kelle kujutusvõime on suurem kui teistel lastel. Ta

suudab igasuguseid jamasid kokku keerata ja pärast naljakaid lahendusi välja mõelda. Ise olen oma raamatuga rahul.



**RAAMATUSOOVITUSED ALGKLASSILASTELE!**

Fotod: Merill Orumets

**Maailmas on miljoneid raamatuid ja neid trükitakse pidevalt juurde. Ole kui kiire lugeja tahes, ka parima tahtmise juures ei jõua sa neid kõiki läbi lugeda. Seepärast tulevadki neljanda klassi õpilased sulle appi ja jagavad oma lemmikraamatuid, et teha su valik lihtsamaks. Vaata järgi, kas oled neid põnevaid raamatuid juba lugenud?**



**Minu nimi on Teodor.** Mulle meeldib lugeda lõbusaid, seiklus-, kalastus- ja teadusraamatuid. Teistele soovitaksin ma lugemiseks raamatut nimega “Agu Sihvka annab aru”, sest see on naljakas. Agu Sihvkaga juhtub igasuguseid naljakaid asju ja ta mõtleb välja igasuguseid pahandusi. Igas loos on üks juhtum, millele ta ise oma lolluse lisab ja lõpuks pääseb ta sellest puhta nahaga. See raamat sobib igas vanuses lastele, nii poistele kui ka tüdrukutele. Samuti soovitaksin lugeda Kalle Blomkvisti lugusid.



**Minu nimi on Harriet.** Mulle meeldib lugeda seiklus-, põnevus-, teadus-, fantaasiaraamatuid ja ka põnevikke. Teistele soovitaksin lugemiseks Roald Dahli raamatut “Matilda”. Mulle meeldib see raamat, sest see on põnev ja väga tore. See raamat räägib ühest tüdrukust, kelle vanemad temast ei hooli. Matilda hakkab ise käima raamatukogus raamatuid lugemas ja varsti ka koolis, kus ta on kõikidest targem. Koolis on kuri direktor, kes lennutab lapsi patsidest. Põhiliselt hakkavad koolis igasugused asjad juhtuma. Seda raamatut võiks lugema asuda alates 10. eluaastast.



**Mina olen Lenna Marii ja mulle meeldib lugeda seiklusraamatuid.** Neile, kellele meeldivad seiklus- ja fantaasiarikkad jutud, soovitaksin lugeda raamatut “Kuningas kehkenpüks ja kuri keiser”. Mulle meeldib see raamat teistest rohkem, kuna seal on väga lahedad pildid ja saab palju naerda. Raamatus räägib, kuidas kuningas Edwin pole tavaline poiss - tal on enda kroon, loss ja palju muud. Tema naabruses elab kuri keiser Nurbison, kes tahab Edwini maad endale saada. Selleks kavaldab ta üle talupojad. Edasi soovitatan ma sul juba ise lugeda.





**Minu nimi on Ene-Liis.**

Mulle meeldib lugeda põnevus- ning seiklusraamatuid. Soovitaksin teistele lugemiseks raamatut “Vanemuise väits”, sest seal on vargused ja noored detektiivid. Mulle meeldib see raamat, sest mulle meeldivad noored detektiivid. Raamatus on detektiivbüroo ja 13- aastased noored uurivad erinevaid müsteeriumeid. Seda raamatut soovitaksin põnevikusõpradele ja seiklushuvilistele. Veel soovitaksin ma raamatuid nagu „Piia Präänik ja pandiidid”, „Kolmanda A kriminalistid” ja Harry Potteri raamatud.



**Minu nimi on Rebeka.**

Soovitaksin lugemiseks raamatut nimega “Ühe äpard päevik”. Seal räägib poisist, kellel kõik vaesti läheb ja kui isegi korraks tundub, et asjad on korras, siis läheb ikka kõik allamäge. Siiski on see raamat väga põnev ja humoorikas, mistõttu seda ka teistele soovitatan. Kui otsite head raamatut, siis “Ühe äpard päevik” on teie jaoks mõeldud!



**Pew uurimiskeskuse andmetel loeb keskmine täiskasvanu aastas läbi 12 raamatut. Kiire lugeja saab hakkama umbes 50 raamatuga aastas ning ülikiire lugeja võib aastas läbi lugeda kuni 80 raamatut. Mõttele, mitu raamatut jõuad sina ühe aasta jooksul läbi lugeda ja saad aimu, milliseks lugejaks sina klassifitseerud.**

**MIKS ON LUGEMINE MEILE KASULIK?**

**Need 4. klassi lapsed ilmselt teavad kui oluline on raamatute lugemine ning kuidas see meile mõjub ja palju kasu toob. Et ka teid veenda lugemisharjumusi välja kujundama, jagame teiega hulga mõjuvaid põhjendusi, miks peaksid vähendama telefonis ja arvutis veetmise aega ning suurendama selle arvelt lugemise aega. Sa ju soovid ometi tulevikus rikkaks saada?**



Foto: erakogu

**1. Lugeedes areneb lugemisoskus ja analüüsivõime**

Ei ole oluline, millise žanri raamatuid sa loed, lugemisoskuse parandamiseks sobivad absoluutselt kõik valikud. Vali endale just see kõige huvipakkuvam, mis aitaks sul lugemisharjumust

süvendada. Nii paraneb ka su tõlgendamis- ja analüüsivõime, mis tuleb kasuks erinevatest tekstidest aru saamisel.

**2. Saad laiema sõnavara ja parema kujutlusvõime**

Mida rohkem loed, seda enam areneb su sõnavara, mida saad uhkusega igapäevaelus kasutada. See tuleb kasuks ka sinu kirjaoskusele ja -stiilile. Vali välja mõni lemmikautor ja analüüsi, mis teeb tema kirjutamisviisi niivõrd meeldivaks. Nii saad palju kasulikku õppida.

**3. Saad juurde uusi teadmisi**

Suur lugemus peegeldab reeglina ka avaraid teadmisi. Lisaks teaduskirjandusele ja eneseabiraamatutele võid palju uut teada saada ka





ajaviite- ja ilukirjandusest. Biograafiad aitavad meil õppida teiste vigadest. Ulmekirjandus ja fantaasia paneb meid rohkem mõtlema *out-of-the-box* võtmes. Ei või kunagi teada, millisel eluhetkel mõni selline teadmine kasuks tuleb.

#### 4. Paraneb mälu

Selleks, et raamatus olevast loost aru saada ja seda jälgida, pead meelde jätma olulisi detaile, peatükkide vahelisi seoseid, prognoosima eesootavaid juhtumeid, mis kõik treenivad su mälu. Seepärast ajakirjade lugemine ei ole nii mõjus kui raamatute lugemine.

#### 5. Lugemine teeb rikkamaks

Uuringutega jätkates on tõepõhi all sellel, et hea sõnaosavus ja rikkalik sõnavara on oskused, mis aitavad inimest elus edasi ka tööalaselt. Firmajuhid loevad keskmisest enam – 4-5 raamatut kuus ning nende lektüür ei piirdu ainult erialakirjandusega. Ameerika president Theodore Roosevelt luges iga päev ühe raamatu. On leitud ka seos tudengite hea keelekasutuse ja hilisema suurema sissetuleku vahel nagu ka lapsepõlves kodus olevate raamatute koguse vahel. Need, kel oli kodus rohkem raamatuid, liikusid paremini tasustatud tööle, võrreldes nendega, kelle kodudes oli juturaamatuid vähem kui 10.

#### 6. Luges maandab stressi

Uuringute kohaselt vähendab ainult 6 minutit lugemist juba südame löögisagedust ja lihaspingeid. Luges mõnda romaani, sukeldud raamatu väljamõeldud maailma nii, et unustad päriselu mured. Tänu sellele annad oma mõtetele puhkust ja väheneb ka ärevus. Lugemine enne magamajäämist aitab paremini uinuda. Regulaarsed lugejad magavad paremini, neil on väiksem stressitase, kõrgem enesehinnang ja madalamad depressiooni näitajad kui mitte lugejatel.

#### 7. Koged elamusi

Kuna raamatut on võimalik kõikjale kaasa võtta, saad endale pakkuda mõnusat elamust just sel hetkel, kui seda soovid. Tänu raamatus toimuvale võid rännata kohtadesse ja olukordadesse, kuhu sa muidu ei satuks, ning kogeda põnevust, kurbust ja rõõmu. Täna, kui reisimine on piiratud, on ideaalne võimalus just raamatu abil üks tore reis ette võtta.

#### 8. Suudad paremini keskenduda

Kui leevendad igavushetki nutiseadme asemel hoopis raamatuga, arendad lisaks mälu ka keskendumisvõimet. On teada, et nutiseadme vahendusel saadav infohulk vähendab keskendumisvõimet ja tekitab väsimust.

#### 9. Lugemine teeb õnnelikuks

Grupp Itaalia teadlaseid on teinud kindlaks, et lugemise harrastajad kogevad tihedamini 6 positiivset emotsiooni: positiivsust, headust, meeldivust, õnnelikust, lõbujanu ja rahulolu, ning tundsid vähem negatiivseid emotsioone nagu negatiivsust, pessimism, mittemeeldimine, kurbus, hirm ja viha.

#### 10. Teeb sind paremaks inimeseks

Lisaks sellele, et raamatute lugemine teeb meid kompetentsemaks ja õnnelikumaks, on leitud, et lugemine võib aidata kaasa meie isiksuse kasvamisele, mis aitab mõnda meie omadust muuta või suunata meile sobivas suunas. Kuna lugemine muudab su empaatiliseks, oled ka kaaslasena hinnatum. Teadlaste sõnul need, kes loevad rohkem ilukirjandust, on paremad ka teiste inimeste emotsioonide lugemisel.



#### 11. Elad kauem tervena

Regulaarne lugemisharjumus pikendab tervena elatud aastaid. Uuringud on näidanud, et inimesed, kes lugesid paljude aastate jooksul vähemalt 30 minutit päevas raamatuid, elasid keskmiselt 2 aastat kauem, kui need, kel see harjumus puudus. Samuti on lugemisega võimalik edasi lükata mälu protsessidega seotud haiguseid nagu näiteks dementsust ja Alzheimeri tõi.

**Kokkuvõtvalt võib öelda, et luges saad targemaks, sõnaosavamaks, empaatiliseks, õnnelikumaks, edukamaks ja rikkamaks. Ka sõnaosavus on suur rikkus, mis võib viia materiaalse rikkuseni.**



## JOONATAN JA TEODOR KÄIVAD IGANÄDALASELT KALA PÜÜDMAS.

Intervjueeris: Berit Guzas

**Kalapüük annab looduses liikumisele mõnusa eesmärgi, aitab hästi igapäevasest rutiinist vabaneda ning on tore ajaviide. 4. klassi poisid Joonatan ja Teodor tegelevad usinasti kalastamisega ja on juba praegu kirglikud kalamehed. Kust see kirg neil pärineb ning milline on õige kalamees ja kalastamiseks vajalik varustus, uurime kohe välja.**



Teodor ja Joonatan oma saagiga. Foto: erakogu

### Kust tuli idee kalastamisega tegelema hakata?

Joonatani isa käib kalal ning Joonatan on temaga kaasas käinud. Ükskord õues olles läksime ühte kohta onni ehitama ning leidsime sealt kõrvalt kraavi. Tekkis mõte, et sinna saaks kalale minna. Esimesel päeval, kui seal kala püüdsime, kohe näkkas ja hakkas meeldima. Püüdsime seal umbes nädal aega veel, kuni seal kohas enam ei näkanud. Siis läksime püüdma ühe kanali äärde ja hiljem veel ühele järvele oma kodu lähedal ning nii see kõik alguse saigi.

### Kui kaua te kalastamisega tegelenud olete?

Koos oleme käinud kala püüdma peaaegu aasta aega. Joonatan on käinud kauem.

### Kui tihti te kalal käite?

Peaaegu iga nädalavahetus ja vaheaegadel veel tihedamini.

### Kas on juhtunud ka midagi naljakat/huvitavat?

Ükskord, kui oli hästi läbipaistev vesi, siis me nägime kuidas haug ajas särge taga.

### Kellega te kalal käite? On teil veel keegi kaasas?

Tavaliselt käimegi kahekesi, vahest on ka Joonatani isa kaasas. Milline on teie päevaplaan nendel päevadel kui kalal käite?

Tavaliselt me püüame terve päeva. Läheme umbes kell 8-9 vahel hommikul ning lõpetame suviti umbes kella 6 või 7 ajal õhtul. Talvel lõpetame päeval kella 2-3 vahel päeval, kuna siis hakkab kiiremini külm.

### Mida peab kalale minnes teadma?

Talvel peab kindlasti teadma jää paksust, et läbi ei kukuks ning tuleb vaadata, milline see kalastuskoht on, et osata vastav riietus valida.

### Milline on teie varustus?

2 õnge, kast kalade jaoks ning talvel on ka jääpuur ning kaabits, millega jääd augu pealt minema visata.

### Mis teile kalastuse juures meeldib?

See hea tunne kui sa kala kätte saad ning muidu on ka mõnus looduses olla.

### Kuidas te kala püüdes aega parajaks teete?

Tavaliselt me kõnnime ringi ning räägime juttu. Lisaks sellele on meil ka süüa ja juua kaasas.

### Milline peab olema hea kalastaja?



Joonatan. Foto: erakogu

Kindlasti peab hästi kannatlik olema.



*Teodor. Foto: erakogu*

**Mis on teie suurim saak, mille püüdnud olete?**

Kahekesi ei ole me väga suurt saaki saanud, aga muidu on 2-3 kilogrammine särg olnud kõige suurem saak.

**Kui kaua te tavaliselt kala püüate?**

See oleneb päevast ning ka sellest, mida püüad.



*Fotod: erakogu*

**Kas mõni päev lähete ka tühjade kätega koju?**

Päris tihti läheme tühjade kätega koju. Aga mõnikord ikka näkkab ka.

**Mida te saadud saagiga peale hakkate?**

Tavaliselt sööme ära, aga kui liiga palju saame, siis laseme osa ka vette tagasi.

**Kas olete ka kala müümise peale mõelnud?**

Oleme küll, aga müügi jaoks me ei saa piisavalt suuri koguseid. Pigem oleme mõelnud ise kalastustarvete tegemise peale, näiteks võiks teha lante (kalade peibutis, millega röövkalasid püüda).

**Millega te kalu püüate?**

Tavaliselt püüame landi või siis õngega.

**KAS TEAD, ET...**

- Kalad on elanud Maal rohkem kui 450 miljonit aastat.
- Maailmas on üle 30 000 liigi kalu. Eestis elab kokku hinnanguliselt 75 kalaliiki. Nende hulgas on 32 liiki mereveekalu ja 43 liiki mageveekalu.
- Tuulehaugi luud on sinakasrohekat värvi, mille põhjuseks on nendes sisalduv fosforiühend.
- Kaladel on eriline meeleorgan, mis toimib kui radar, mis aitab neil pimedas liikuda.
- Kui kuldkala hoida kaua pimeduses, siis muutub ta valgeks.
- Kalad suhtlevad omavahel kriiksatuste, huilete ja teiste madala sagedusega helide abil.
- Kaladele meeldib füüsiline kontakt teiste kaladega ja nad hõõruvad end tihti õrnalt teiste vastu — nagu kass, kes sõelub ümber meie jalgade.
- Kalad võivad magada silmad avatult.
- Mõned kalad võivad elada üle 100 aasta.





## TERVISLIKUD MAIUSTUSED - UUS TREND.

Tekst ja fotod: Merill Orumets

**Kõik me oleme poes mõlgutanud mõtteid selle üle, et tahaks midagi head, aga päris täpselt ei tea, mis see hea on. Liigagi tihti mõtleme hea all suutäit magusat, pööramata tähelepanu sellele, millest see magus aga koosneb ja kas saaks ka tervislikuma maiustusega oma magusaisu rahuldatud? Harjumused juhivad meie otsuseid ja neid on raske muuta, ma tean. Sest sa arvad, et enamus, mis on maitsev pole tervislik ja vastupidi. Kas pole nii?**

Soovisime selle väite vettpidavust kontrollida ja viisime märtsis 8.B klassi õpilaste seas läbi uuringu, kus palusime neil proovida kuute erinevat tervislikku maiust ning hinnata neid 10-palli süsteemis ja anda oma aus tagasiside, et välja selgitada, kas tervislik on ka maitsev. Kohe selgub, mida prooviti ning võibolla jääb mõni maius ka teie maiustuste listi, mida järgmine kord poest oma tavapärase piimashokolaadi asemel haarata.

Tulemused on kokku pandud kõikide õpilaste keskmise põhjal. Oli näha, et maitset olid erinevad, kuid mõnel juhul vastused siiski ka kattusid, millest lähtuvalt sai need ka eraldi välja toodud. Maiustused on reastatud pingeritta, kus esimest kahte oleks õpilased nõus oma tavapärase maiustuse asemel tarbima.



### Kuivatatud maasikad.

Enamus õpilasi tõid välja maasikate hea ja naturaalse maitse. See osutus ka õpilaste lemmikmaiuseks ning sai 8 punkti 10-st. Miinusteks toodi välja, et maasikad jäid hammaste külge ning olid pisut liiga kallid. Vastanutest 33% panid maasikatele maksimumpunktid.



### Pistaatsiapähkli batoon.

Selle batooniga läksid kõikide arvamused väga lahkku. Mõni arvas, et batoon oli liiga kõva ning pähkli maitse kaob tumeda šokolaadi tõttu ära. See-eest ütlesid mitmed, et batoon oli nende lemmik ning kõik maitset sobisid hästi kokku. Pistaatsiapähkli batoon sai 7 punkti 10-st. Õpilastest 13% andsid batoonile maksimumpunktid.



### Vaarika batoon.

Õpilastele meeldis batoon hapukas ja vaarikaline maitse ning et batoon polnud liialt magus. Negatiivse poolena toodi välja, et batoonil oli veider järeilmaitse ja see jäi hammaste külge. Sellegipoolest sai vaarika batoon 7 punkti 10-st.



### Kaerahelbe batoon.

Kaerahelbe batoon oli õpilaste meelest magus, toitev ja hea maitsega. Miinusena toodi välja, et see on liialt pudisev, liiga kuiv ning tavaline. Kaerahelbe batoon sai kokku 6 punkti 10-st.



### Kalevi batoon

Õpilased arvasid, et Kalevi batoon pähklite ja tumeda šokolaadi kooslus on väga hea, samuti oli ta piisavalt magus hoolitama suhkru kogusest. Mõnele ei meeldinud selles leiduvad pähklid, mis tõmbasid hinde alla. Kalevi batoon sai kokku 6 punkti 10-st.



### Õuna- kaneeli toorbatoon.

Arvati, et batoonil oli hea kaneeli maitse ning hea kooslus õunaga. Seevastu oli aga batoon liiga kuiv, jäi hammaste külge ning üksikutel juhtudel öeldi, et batoonis oli liiga palju kaneeli. Toorbatoon sai 6 punkti 10-st.



VÄIKE KÜPSIS  
(10 g)  
+  
1 KOMM  
(10 g)  
+  
VÄIKE AMPS TORTI  
(10-15 g)  
+  
VEIDI JÄÄTIST  
(20 g e 40 ml)  
=  
PÄEVAS MAKSIMAALSELT  
LUBATUD MAGUSA-  
PORTSJONITE ARV.



**Küsisime ka õpilastelt kui tihti ja kui palju nad tavaliselt magusat söövad ning vastused olid väga erinevad. Mõned ütlesid, et söövad magusat iga päev ja väga palju, teised ütlesid, et kord kuus ja pigem vähe. Kui palju oleks siis soovitatav päevas magusat süüa?**

Tervise Arengu Instituudi andmetel on täiskasvanul olenevalt energiavajadusest mõistlik süüa päevas kokku **maksimaalselt 50-75 grammi suhkruid** ehk vastavalt energiasoovitusele umbes 10-15 teelusikatäit lisatud suhkruid. Lastele on soovituslikud kogused veelgi väiksemad. Magusa portsjonite hulka tuleb arvestada ka ise toidu valmistamisel (näiteks putrudes, magustoitudes) ning jookide sees (näiteks tees, kohvis) kasutatud suhkru ja mee kogused. Samuti tuleb siia hulka arvestada suhkruga magustatud jogurtites ja kohupiimatoodetes sisalduv suhkru kogus, mis võib olla isegi kuni üks portsjon 100 grammi toote kohta.

Näide päevas kokku maksimaalselt lubatud neljast magusa portsjonist leiad vasakul olevalt pildilt.

## KÕIGE TERVISLIKUM ON VALMISTADA MÜSLIBATOON ISE.



**Ise valmistamise suur pluss on see, et saad valida just sulle meelepärased koostisosad, et sellest saaks sinu tervislik lemmik.**

Vaja läheb: 150g täisterakaerahelbeid, 15g päevalilleseemneid, 10g kõrvitsaseemneid, 15g mandleid, 25 g tumedat šokolaadi, 85g kuivatatud aprikoose, 15g Kreeka pähkleid, 30g mett, 1 muna, 100ml vett.

Valmistamine: Haki šokolaad rosinasuurusteks tükkideks, purusta Kreeka pähklid ja haki aprikoos. Vala kõik koostisosad kaussi ja sega ühtlaseks massiks. Suru mass kõvasti ahjuvormi mille suurus on 18x25 cm. Küpseta 180 kraadi juures umbes pool tundi. Lõike küpsetatud mass kaheksaks ruuduks.

## TUME ŠOKOLAAD ON KUI TERVISE KANGELANE!

Šokolaadi valimisel tuleks eelistada neid, mille kakaosisaldus on vähemalt 70 protsenti. Tume šokolaad sisaldab rauda, kaaliumit, kaltsiumit, magneesiumit, vaske ning vitamiine A, B1, C, D ja E.

Stressirohkel ajal (nt eksamite perioodil) soovitatakse süüa tumedat šokolaadi, sest see annab energiat, tekitab hea tuju ja peletab väsimust. Serotoniin reguleerib und, pärsib näljatunnet, väldib meeleolu kõikumisi ja aitab söömisel tekitada õigel ajal küllastustunnet.

Lisaks on teadlased leidnud, et rohke flavonoidide sisaldusega tume šokolaad parandab aju vereringet, mis omakorda aitab mõjutada tajumisvõimet, probleemide lahendamise oskust, mõtlemist ning loovust.



Toiduliit ütleb, et selleks, et tume šokolaad organismile toetavalt ja tervislikult mõjuks, võiks tumedat šokolaadi päevas süüa keskeltläbi kolm tükikest. Seega miks mitte enne tundide algust süüa paar tükikest tumedat šokolaadi (piimashokolaadi asemel).



## TERVISLIK TOITUMINE.

**Ralf 9.C klassist tegi eelmisel aastal loovtöoks loengu tervisliku toitumise teemal. Tema loengu põhjal kirjutasime välja olulisemad asjad, mida õige ning tervisliku toitumise kohta peaksid teadma.**

On väga palju inimesi, kes ei jälgi oma toitumist ning ei tea sellest midagi. Selle tõttu võivad tekkida kaaluprobleemid, energiapuudus jne. Nii tavainimeste kui ka sportlaste seas on neid, kes on nii peenema- kui ka veidi laiema kehaehitusega. See näitab, et esimesse kategooriasse kuuluvad söövad oma liikumisharjumusi arvesse võttes liiga vähe ning teise kategooriasse kuuluvad vastupidiselt just liiga palju.

Tähtis on oma energiat tasakaalus hoida ning leida oma energia tarbimise ning kulutamise vahel tasakaal. Seda tasakaalu saab mõõta kaalu jälgides või kehamassiindeksit arvutades (selle leidmiseks jaga kehakaal pikkuse ruuduga). Kuid kindlasti tuleb meeles pidada, et need pole kõige ideaalsemad vahendid.

Tervisele ohtlik alakaal	< 16
Alakaal	16 - 18.5
Normaalkaal	18.6 - 25
Ülekaal	25.1 - 30
Rasvumine	30.1 - 35
Tugev rasvumine	35.1 - 40
Tervisele ohtlik rasvumine	> 40.1



Tuleb aru saada, et toitumise puhul on tähtis toidu kvaliteet. Suures plaanis jaguneb toit

suuremateks makroaineteks (valgud, rasvad ja süsivesikud, mida inimene vajab toimimiseks suuremas koguses) ja väiksemateks mikrotoitaineteks (vitamiinid, mineraalid ja kiudained, mida inimene vajab vähem, kuid mille kogus määrab ära toidu kvaliteedi). Nt apelsinidest ja limonaadist on võimalik kätte saada sama energia kogus, kuid vahe on selles, et limonaadis mineraale ega vitamiine pole, seega see suuremas plaanis sulle midagi kasulikku ei anna.

Keha vajab päevas kolme põhi toitaine: süsivesikud, rasvad, valgud. Oluline on teada, milline on antud toitainete tasakaal meie toidus, mis kvaliteediga need toidained meile on ning millal ja mida süüa.

Süsivesikud on inimese organismile kõige tähtsamad energiaallikad. Kõige paremad süsivesikute allikad on kiudaineid sisaldavad teraviljatooted nt: kartul, köögiviljad ja värsked puuviljad. Head süsivesikuterikkad toidud on supid, riis, pastad, pudrud, kartul, müsli, puu- ja köögiviljad, jogurtid ja erinevad leivatooted. Organism omandab süsivesikuterikast toitu kiiresti ning tänu sellele saab keha energiat nt treeningute ja muu jaoks.

Toit peab olema ka mõõduka rasvasisaldusega, kuid tihti on see inimestel suurem kui peaks. Toiduks tuleks pigem eelistada kahvatu välimusega (nt kanaliha) punasele lihale (nt sealihale), kuna see on nähtava rasva puudumise tõttu valgest lihast palju rasvarikkam. Vältida tuleks

kiirtoidu, loomade-lindude naha ja nähtavalt rasvast liha, vorstide ja sinkide tarbimist. Samuti peaks ka mõõdukas püsima suure rasvasisaldusega juustude, kookide, tortide, šokolaadide, maiustuste, majoneesi, munade, pannkookide, friikartulite ning meetoodete tarbimisel. Praetud ning eriti paneeritud toitudele võiks eelistada hautatud või küpsetatud toitusid.

Toit peab sisaldama ka erinevaid



valkusiid. Valkude põhiülesanne on organismi kasvamise, ehituse ja arengu tagamine. Hea oleks kombineerida taimse valguga allikaid (nt teravili, kartul, kaunviljad) loomset valku sisaldavate muna, piima-, liha- ja kalatoodetega.

## KAS TEAD, ET...

**Kalorid on tibatillukesed olevused, kes elavad riidekapis ja õmblevad öösitu su riideid kitsamaks.** 😊

Parem püüa oma „kapiuksed“ neile mitte väga pärani hoida, et nende „õmblustöö“ sinu elukvaliteeti segama ei hakkaks!





## ISELIKUVAD MINIBUSSID VARSTI PEETRIS!



Foto: erakogu

nagu ühest koolist või huvialakoolist teise jõudmiseks. Testimise eesmärgiks on üles leida taolise lahenduse puudujäägid ja võimalused. Kogu maailmas ei ole keegi varem testinud isejuhtivaid busse ilma kindla marsruudita. Rae vald saab olla esimene. Soovime vaid edu Rae abivallavanemale Tanel Tammelale, kes hakkab seda projekti vedama.

Meil on teile suurepärase uudis! Moodne tehnoloogia tuleb meile sõna otseses mõttes koju kätte.

Nimelt võtab Rae vald juba 2022. aastal kasutusele 5 iseliikuvat minibussi, mis on omasuguste seas ainulaadsed selle poolest, et liiguvad ilma kindla marsruudita (täpselt seal ja sel ajal, kui inimesed soovivad) ja on tellitavad telefoni teel. Väljudes näiteks Vana-Tartu mnt ääres bussist ootab sind ees isejuhtiv väikebuss, mis sõidutab sind edasi mugavalt kodutänavasse või vastupidi. Tegemist on keskkonnasäästliku bussiga, mida soovitakse alustuseks testida Peetri ja Järveküla ümbruses õpilaste transportimiseks väikestel vahemaadel (300m-800m)

## PEETRI ALEVIK SAAB UUE NIME!

Peetri aleviku nimi on olnud kasutusel juba 17. sajandist, kuid kuna täna oleme jõudnud 21. sajandisse, siis külaelanikud on Rae vallale teinud ettepaneku vahetada Peetri aleviku nimi kaasaegsema nime vastu. Poliitilistel kaalutlustel pole siiani suudetud Rae omavalitsuse tugeva vastuseisu tõttu Peetri aleviku nimereformi varem teostada. Veebruaris kui Haridus- ja teadusministeerium andis Rae valla omavalitsusele aasta parima noorsootöö edendaja tiitli, ei olnud vallal alust enam elanike järjepidevale tungivale soovile vastu seista. Märtsis kuulutati välja nimekonkurss, kus enam häält saanud nimi saigi aleviku uueks nimeks. Kes veel ei ole kursis, siis alates 1. aprillist on Peetri aleviku ametlik nimi

**Cevin-Christopheri alevik**, mis peegeldab igati siinsete elanike kaasaegsust ja noortemeelsust.



Foto: erakogu



Foto: erakogu

Ühtlasi võttis Rae vallavalitsus samal istungil vastu 20 poolthäälega ka teise olulise otsuse, mis elanikele pikalt on muret valmistanud. Seoses laste vähese huviga sportimise vastu, muudetakse Peetri kooli staadion alates 1. aprillist koerte jalutus- ja treeningpargiks. Siinkohal kutsutakse kõiki elanikke üles tegema annetusi uue koerte harjutusväljaku inventari soetamise tarbeks. Samuti on oodatud kõik koju seisma jäänud, kuid kasutuskõlblikud koerte treeningvahendid. Täname, et hoolid!



## KAS KOOLIS NALJA KA SAAB? 100-GA SAAB!

Aprillikuu on ainuke kuu, kus sead oskavad lennata ning püksid ja pluusid on auklikumad ja plekilisemad kui ühelgi teisel kuul. Heast naljast, ei ütle keegi ära ja seetõttu lasime nii raamatukoguhoidjatel, õpilastel kui ka õpetajatel meenutada naljakaid juhtumeid koolimajas, et saaksime kõhutäie naerda.

## LÕBUSAID LUGUSID RAAMATUKOGUST, KUIDAS LAPSED RAAMATUKOGUHOIDJALT ABI ON PALUNUD.





## LÕBUSAD JUHTUMID KOOLIST.

- ☺ Umbes 2 aastat tagasi ootasime võimla ukse ees kehalise kasvatus tundi. Ajasime juttu, naersime. Kui õpetaja lõpuks jõudis, tahtsin talle viisakusest teed anda, kuid tagurdasin kogemata prügikastile otsa. Kukkumise hoos otsisin väljapääsu ning haarasin klassiõe käsivarrest. Sellele järgnes üksnes praksatused ja kolin. Olin koos klassiõega prügikasti kukkunud. Vaene prügikast seisis vaevu püsti, eriti midagi temast alles küll jäänud ei olnud. Olime väga stressis ja kartsimise, et peame selle kinni maksma või üldse uue tellima. Läksime siis ja tunnistasime üles, kuid õnneks lõppes lugu ikkagi hästi ning peagi toodi uus ja täiesti terve prügikast. Nüüd iga kord kui kehalise kasvatus tundi triivin, näen seal uut prügikasti ja mälestused meenuvad...
- ☺ Kui käsin algklassis, siis 1. aprillil teatas õpetaja, et me peame järgmiseks muusika tunniks kandle ostma ja nagu sellest oleks veel vähe olnud, kirjutab ta tahvli täis kodutöid, mis tuleb kõik järgmiseks päevaks ära teha. Kõik vajusid näost ära, kuniks õpetaja ütles: „Aprill“!
- ☺ Algklassides unustasin sageli oma koolivormi kleidi kuidagi koju. Jooksin terve päev sukkade ja pluusiga ringi. Tol hetkel see muidugi nii piinlik ei olnud kui praegu tagasi mõeldes. Lisaks jäi vahel maha ka särk, mis kleidi alla käis.
- ☺ Üks kord aktuse ajal tuli suur tahtmine aevastada. Püüdsin anda oma parima ja hoida suu kinni aevastamise ajal, kuid aevastus siiski pääses huulte vahelt läbi ning ideest aevastada super vaikselt tuli välja hoopis vastupidine. Aevastasin nii kõvasti, et terve aula kuulis. Direktor „kes parasjagu kõneles, tegi pausi ning ütles „terviseks“. Väga piinlik, kuid see-eest ka naljakas.
- ☺ Ma arvan, et me kõik oleme kunagi koolitrepist kõigi ees alla lennanud ja siis suurest piinlikuses enda üle naernud.
- ☺ Oli mõnus ja rahulik päev, kekslesin rõõmsalt söögivahetundi. Oli puuviljasalat - minu lemmik. Nautisin laua taga mõnusalt maitsvaid viinamarju ja õunu ning kui lõpetasin, hakkasin püsti tõusma.... ja ei noh, sellist imelist päeva peab ju miski ikkagi veel lõbusamaks tegema... käis jube põmakas ja seal ma olin.. pikali maas pikliku oranži tooliga. Aga teistele tundus see vist vägagi meeldivat ja kõik plaksutasid mulle. Korra isegi tundus nagu oleksin spordivõistluse võitnud, ainult et veidi piinlik oli. Naer kippus kohe peale tulema ja see oli küll midagi, mis mu päevale vürtsi lisan.

## LAHENDA ANAGRAMMID.

Järgnevad anagrammid on tehtud meie kooli õpetaja nimedest. Kas oskad ära arvata, milline õpetaja on nende sõnade taga peidus?

Näide: Poolik tere = Peetri kool

pole sobilik  
maani trenn  
paluv sirel  
lapi seelik  
priske tops  
parketi armee

arktika jää  
islami trenn  
armasta ilmega  
singid reale  
merereisil lind



Vastused leiad siit



## ANEKDOODID

Kaks sääske lendavad. Üks kukub alla ning teine küsib: „Mis viga?“ „Ah kärbes lendas silma.“

Ema: „Tee kähku, sa jääd kooli hiljaks!“

Enelis: „Pole viga, ema, kool on päev läbi lahti.“

„Kristofer, mis on liiter?“ „Liiter, õpetaja, on enam-vähem sama mis meeter, ainult et vedeliku kujul.“

Õpetaja: „Millist sõna tarvitavad õpilased koolis kõige enam?“

Karl: „Ei tea.“

Õpetaja: „Väga õige!“

Õpetaja küsib bioloogiatus: „Nimetage mõni väga haruldane loom Aafrika savannis.“

Väike Romek tõstab käe: „Hüljes.“

„Kuule, Romek, Aafrika savannis hülgeid küll ei ela,“ ütleb õpetaja. „Sellepärast ta ongi seal väga haruldane.“

SMS õpetajate vahel:

Pille: „Ma ei saa akent kinni!“

Krista: „Kuidas sa ei saa?“

Pille: „Link läks katki.“

Krista: „Hmm ... Mulle pole kunagi niisuguseid erroreid andnud ... Tee restart!“

Pille: „Ma räägin õpetajate toa aknast!“

Andke endast koolis alati 100%!

12% esmaspäeval

28% teisipäeval

35% kolmapäeval

20% neljapäeval

5% reedel

Õpetaja bioloogiatus: „Loomi, kes imetavad, nimetatakse imetajateks. Aga kes on siis linnud?“

Karl-Martin: „Munetajad!“

Õpetaja: „Kas sõna püksid on ainsuses või mitmuses?“

Maru: „Alt poolt mitmuses, ülevalt poolt ainsuses!“

Hendrik helistab kooli: „Tere!“

Kahjuks Hendrik täna kooli tulla ei saa! Tal on kõrge palavik!“

Õpetaja: „Vabandage, kes räägib?“

Hendrik: „Minu ema!“



Kristjan seisab laulutunnis tooli peal püsti.

Õpetaja: „Kristjan, miks sa tooli peal püsti seisad?“

Kristjan vastab: „Ma püüan kõrgeid noote!“

Füüsikaõpetaja küsib: „Miks me enne näeme välku ja hiljem kuuleme kõuemürinat?“

Gert: „Sellepärast, et silmad on kõrvedest eespool!“

Ruben küsib emalt: „Kas kõik toonekured lendavad talveks lõunamaale?“

Ema vastab: „Jah, Ruben!“

Ruben: „Aga kuidas ma sain siis detsembris sündida?“

Renmer ja sööklatädi:

Renmer: „Kaks klaasi kisselli palun!“

Sööklatädi: „Kahte ei saa...“

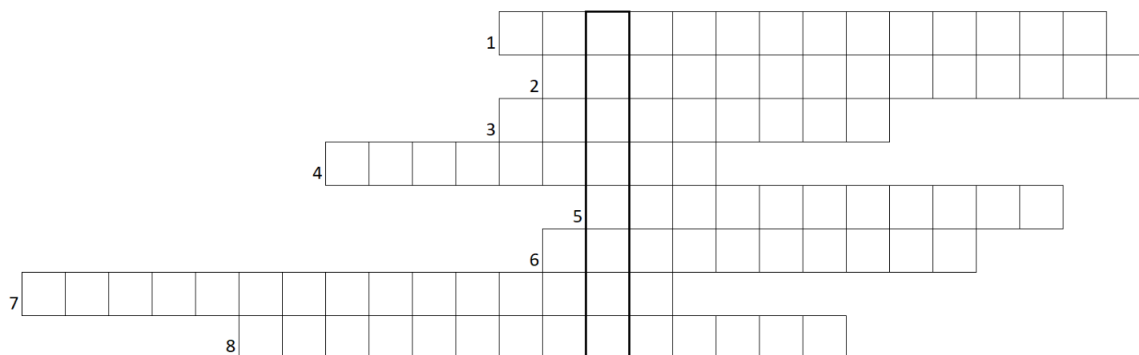
Renmer: „Pange siis üks kuhjaga.“

Sööklatädi: „Täitsa segi? Nii ei saa ju!“

Renmer: „Kuhi pange teise klaasi!“

## LIHAVÕTTEHÕNGULINE RISTSÕNA.

- Mis loom on lihavõtete sümbol?
- Millist tegevust veel tänapäeval lihavõtete ajal tehakse?
- Mis usupühaga on tegemist?
- Mitmendal aprillil see aasta lihavõtted on?
- Mida lihavõtetele tuppa tuuakse?
- Millisel nädalapäeval, pärast kevadist pööripäeva kuu täissaamisele, tähistatakse lihavõtete algust?
- Lihavõtete teine nimetus.
- Kelle ülestõusmist lihavõtetele tähistatakse?





## TESTI OMA TAIBUKUST!

Ragista ajusid ning vaata, kui hästi tead põnevaid fakte.



1) Mis lindu nimetatakse kevadekuulutajaks?

- a) Lõokest
- b) Pääsukest
- c) Kuldnokka



2) Kui kaua elavad kanad?

- a) 1-3 aastat
- b) 5-10 aastat
- c) 10-15 aastat



3) Mitut õit peab mesilane külastama, et saada 1kg mett?

- a) 2 miljonit õit
- b) 10 miljonit õit
- c) 1 miljon õit



4) Säaske dele meeldib inimese lõhn, kui...

- a) Inimene on lasknud peale lõhnaõli
- b) Inimene on sünnitanud banaani
- c) Inimene on käinud hiljuti duši all



5) Miks hoiavad merisaarmad magades teineteisest kinni?

- a) Et neil oleks soojem
- b) Et nad teineteisest eemale ei triiviks
- c) Et nad saaksid paremini magada



6) Kuidas kutsutakse hunti?

- a) Metsaarstiks
- b) Metsasanitariks
- c) Metsa kuningaks



7) Mida ei ole kaelkirjakud võimelised tegema?

- a) haigutama
- b) lamama
- c) keelt suust välja ajama



8) Kui kaua magab koala igapäevaselt?

- a) 14 tundi
- b) 22 tundi
- c) 16 tundi



9) Kui kiiresti on võimeline liikuma maailma kiireim kilpkonn?

- a) 10km/h
- b) 35km/h
- c) 25km/h

Vastused: 1.c 2.b 3.a 4.b 5.b 6.b 7.a 8.b 9.b



**LEIA SÕNARÄGASTIKUST LIHAVÕTTETEEMALISED SÕNAD.**

X H S L I H A V Õ T T E M U N A H K Y P  
 S K U S H L S Z Y K S G H U A G M I N F  
 S R P D C K A Q T J N A B Z H Y Y I T J  
 Y L U Q T V Ä R V I M I N E Ü K U K L A  
 B A U B P X D Y Q T W F C S P R T U U F  
 K J M Q Q D T J Z T J P Q Z D W S M C X  
 G J D C O Y B I L B Ä A L F A E A I D P  
 C W M N W N Y G B G N J L B V B A N Š A  
 E S F I B N M B B U E U I L E D P E O J  
 D I L G Q G N S I C S U R Z K A P F K U  
 E B P A J U T I B U D R P V D H D E O O  
 E X P Z E O Y D J C F B A V D Ü M P L K  
 R P A M Ü L E S T Õ U S M I S P Ü H A S  
 R A G S I B U L A K O O R E D E J D A F  
 U S J E E S U S K R I S T U S D K A D X  
 U H J W O R K U S J U Z I O H A R N S P  
 S A M U N A V E E R E T A M I N E I H F  
 H N Y V T W P F Q J R J H X U U M S A Y  
 P A J U T I B U D R K F D Q H M Y O L A  
 G P R K O K S I M I N E I Z P C C R M C

muna  
 pajutibud  
 suureede  
 paast  
 kiikumine

üleštõusmispüha  
 värvimine  
 pajuurb  
 rosinad  
 munaveeretamine

tibu  
 pasha  
 pajutibu  
 koksimine  
 jeesuskristus

jänes  
 munadepühad  
 sibulakoored  
 lihavõttemuna

pajuoks  
 kevadpüha  
 aprill  
 šokolaad

**Armsad lugejad. Selle kooliaasta lehed on ilmunud loovtöö raames ning meie sulest neid paraku rohkem ei ilmu. Täname kõiki, kes lehe loomisel abiks olid ja kaasa aitasid. Niisamuti täname kõiki lehe lugejaid positiivse tagasiside ning ka asjaliku kriitika eest. Kui soovite meiega midagi jagada, siis meie e-post on teile avatud.**



**Terav pliiats**  
 Peetri kooli koolileht

Aprill 2021  
 NR. 3

TOIMETAJAD: Merill Orumets, Berit Guzas  
 JUHENDAJA: Ülo Siivelt  
 KAASJUHENDAJA: Eliise Palk  
 KÜLJENDUS: Raido Orumets

[TPLIATS@GMAIL.COM](mailto:TPLIATS@GMAIL.COM)

