



Toimetaja veerg

Päivi Märjamaa,
toimetaja

Elurollid on omavahel väga tihedas seoses. Küllalt vähestel on võimalik olnud kujundada oma elutee ja ametialane karjäär võimalikult lähedaseks oma huvidele, soovidele ja väärtustele. Siin peab lisaks tahtmiste ja soovidele olema võimeid ja kogemuste kaudu omandatud oskuste rakendamist. Karjäär pole ju mitte ainult inimese edasiliikumine karjääriredelil, vaid kogu tema elu kõigi elurollide kompleksis.

Enamik täiskasvanutest veedab poole oma elust tööl. Meie töökohad mõjutavad seega meie hoiakuid, väärtusi, identiteeti ja tervislikku seisunditki. Need mõjutavad meid isegi rohkem kui perekond, rohkem kui sõbrad või tuttavad. Lisaks elatisele annab töö meile teatud staatuse ühiskonnas: meid kas aktsepteeritakse, meie arvamust peetakse ühiskonnas oluliseks, meile makstakse teistest rohkem, ehk siis seda kõike eelnimetatud mõne töö puhul ei tehta.

5. oktoobril tähistatakse õpetajate päeva. Õpetaja olla tähendaks pigem elustiili, see polegi nagu amet. Õpetaja ei saa niisama lihtsalt pärast tööpäeva lõppu ametinimetusest ringi liikuda – ikka oled poes, tänaval, baaris või teatris õpetaja. Ikka kasutavad õpilased ja lapsevanemad kõnetamisel väljaspool koolihoonet ka nimele lisaks pöördumist *õpetaja*. Advokaat Kask muutub vabal ajal lihtsalt Matiks või hr Kaseks, õpetaja Kask jääb ka poe kassajärjekorras õpetaja Kaseks. See tegelikult ei häiri, õpetajaamet muudab empaatiliseks, kannatlikumaks ja mõistvaks. Õpetajaks olemises seega nagu isklikku elu polekski, aga ikka ollaks rahul, tehakse seda tööd, noored õpivad endiselt õpetajateks. Ilmselt lisab ametile lisaväärtuse tõsiasi, et aidad kaasa nii tohutult paljude inimeste kasvamisele väärt kodanikeks. Kas see pole siis prestiižne?

Lugesin ajakirjandusest arvamusi, et koolides töötavad idealistid. Soovin Puhja idealistidele head õpetajate päeva!



Kaja Udso,
seltsimaja juhataja

28. septembril tähistas esinemisega ülevallalisel pensionäride peol oma 5. sünnipäeva seltsimaja hetkel kõige noorem, kuid samas arvestades liikmete vanust, kõige auväärsem kollektiiv – eakate seltskonnatantsuring „Sügisõied“.

„Sügisõie“ esimene kogunemine toimus 12. novembril 2002. aastal. Sellel osalesid Juta Kaljo, Mare Sonn, Elli Märtsen, Kaljo Märtsen, Valli Kuslap ja Lehte Lokk. Valetati mõtteid ja soove. Erinevate huvide sõelale jäi seltskonnatants.

Juba teisest kokkusaamisest hakkas koosseis kasvama. Esimesteks tantsudeks olid: Papiljoni polka, Minjoon ja Kihnumaa. Esimene ülesastumine oli jõuluvanaale samal aastal, esimene esinemine pensionäride peol 14. veebruaril 2003. aastal. Edaspidi on üles astunud peaaegu igal pensionäride peoõhtul.

Nüüdseks juba viie tegevusaasta sisse on jäänud palju huvitavaid tantse ja esinemisi. „Sügisõied“ on osalenud neljal korral Konguta Rahvamajas memme – taadi talvistel lustitantsimistel. Sama arv kordi on osaletud Elva Lauluväljakul memme – taadi lustipidudel. Märkimisväärseks esinemiseks võiks nimetada VIII memme-taadi lustipidu „Mu kodu“ 2006.

aastal, millel samanimelise kavaga pidid üles astuma kõik Tartumaa vallad. Konkursi võitis Puhja valla kolme põlvkonna isetegevuskava, milles koos „Sügisõitega“ tantsisid ka Puhja Gümnaasiumi tantsulapsed. „Sügisõied“ said ka lustakamate memmede – taatide karika vääriliseks. Lisaks on esinetud Puhja valla jaanitulel Kavilda Kiigemäel, Puhja pargis toimunud rahvakultuuripäeval, Puhja küla esmaimimise 610. aastapäeval, „Opsal-20“, ja „Rukkilill -25“ kontsertidel ning Endel Koppeli 70. juubelipeol. Esinetud on hooldekodus „Härmalõng“, Valguta Raamatukogus maakonna raamatukogutöötajatele ja Rõngu Rahvamajas. Möödunud kevadel löid „Sügisõied“ koos teiste seltsimaja isetegevuskollektiividega kaasa Puhja Seltsimaja 100. juubeli lavastuses „Rätsep Õhk ja tema õnneloos“. Sama lavastusega esineti ka Puhja kooli 320. aastapäeval. Möödunud suvel võis meie tublisid tantsijaid esinemas näha Lähte pargis IV Tartu Maanaiste Liidu liikmesseltside ja nende sõpruskollektiivide ühisel kiigepeol.

Väga meeldiv koostöö on „Sügisõitel“ aastate jooksul olnud meie rahvamuusikute Endel Koppeli, Ingrid Tamme, Kalju Märtseni ja Aigar Koppeliga. Suur tänu neile!

Oma sünnipäeva puhul esitasid „Sügisõied“ iga tantsuaasta eest ühe tantsu.

Viie aasta jooksul on olnud tulijaid ja ka minejaid.

„Sügisõite“ 5. sünnipäeval täname ja õnnitleme vapraid vastupidajaid: 5 aastat on rühmas tantsinud: Lehte Lokk, Juta Kaljo, Elli Märtson, Kaljo Märtson, Mare Sonn, Valli Kuslap, Hiie Kõiv, Siiri Rehme, Tiiu Hallik, Maimu Vainola ja Sirje Põldmaa. 3 aastat Kaie Lapp. 2 aastat Ellen Praats ja Lembi

Harzia. 1 aasta Helju Kasesalu. Kõik 5 aastat on rühma juhendanud Vaike Podar.

„Sügisõied“ on teeninud sügava lugupidamise nii oma vallas kui maakonnas.

Head tervist ja kerget jalga kõigile „Sügisõitele“ ning tegusat uut hooaega!

Viive Paltseri,
vallasekretär

Volikogu alustas oma tööd peale puhkuseid, 26. septembril. Istungist võttis osa 9 volikogu liiget, puudusid volikogu liikmed Jaan Naarits, Talis Toompere, Kaarel Tuvike ja Anneli Uiboupin.

Istung algas vallavanema ülevaatega vallavalitsuse tegevustest ajavahemikul 27. juunist 2007 kuni 26. septembrini 2007:

1. Info ASist Emajõe Veevärk:

- 22.augustil avati riigihanke pakkumised, mis vastasid nõuetele;
- 23.detsembriks peab olema sõlmitud ehitusleping;
- projekt kallines 516,6 miljonilt kroonilt 1,69 miljardi kroonini – 3,43 korda;
- puudub Vabariigi Valitsuse hoiak lisarahastamise või mitterahastamise kohta;
- võimalik, et vallale jäävad kasutada esialgsed 40 miljonit krooni, siis tuleb teha valikud mida ja kus ehitada;
- AS Emajõe Veevärk on valmis alates 01.novembrist üle võtma opereerimise Ulila alevikus. Hiljem Rääsi külas ja Puhja aleviku Kellani piirkonnas.

2. Tartu-Viljandi maantee rekonstrueerimisest:

- tööde algus 2008, täpset alguskuupäeva hetkel ei tea;
- töödega alustatakse Puhja alevikust;
- kõnnitee pikeneb kuni aleviku Tartu-poolse piirini;
- Tartu poolt alevikku sissesõidutee läheb madalamaks 1,3 meetrit;
- võimalus, et tänavavalgustus ehitatakse riigi kulul (maksumus ca 2 miljonit krooni);
- remondi käigus on võimalik ca 13 kilomeetrit vallas asuvaid riigi kruusateid tolmuva kattega katta (moodustatakse eraldi komisjon).

3. Puhja valla arengupäeva korraldamisest

Arengupäev toimub 4. oktoobril 2007 kella 10.00 kuni 16.00 Puhja Seltsimajas. Teemad:

- 1) Üldplaneeringu valmimise hetkeseisust;

- 2) Puhja aleviku üldplaneeringu valmimisest;

- 3) Olemasoleva arengukava kaasajastamise protsessist, lähtedokumentide alusel;

- Puhja valla strateegiline arengukava aastani 2012;
- kehtivad valdkondade ja allasutuste arengukavad;
- Puhja valla tegevuskava ja investeringud 2007–2010;
- eelarvestrateegia kui arengukava osa.

- 4) Uuendatud arengukava ülesehituse ja sisu mahu määratlemine.

Arengupäeva juhhib majandusnõunik Raido Kutsar, osaleb konsultant Silva Anspal.

4. Tänavavalgustuse rekonstrueerimine: projekti kogumaksumus 1,2 milj kr (sh omaosalus 341 tuhat krooni)

Puhja Gümnaasium – 3 valgustit (sh staadionimaja elektriga varustamine), Pargi tn – 2 valgustit, Elva tee – 14 valgustit, Võsivere küla – 5 valgustit, Ulila Kesk tn – 12 valgusti vahetus (250W asendati 70W), Reku tee – 2 posti, 9 valgustit, Muru tn – 6 valgustit, Hommiku tn – 6 valgusti vahetus (70W), Õhtu tn – 12 valgustit., Saare tee – 5 posti, 5 valgustit, Puhja pargi ausamba 6 valgustit, Puhja kiriku 3 prozektorit, Rääsis – 8 posti, 8 valgustit, Rääsi peatänaval 600m uut kaablit, Kavilda tee Puhjas – 650 m uut kaablit, Ulila Keskus – 4 posti, 4 valgustit, Rääsi küla elamud – 8 valgustit, Nooruse tn – 8 posti, 8 valgustit, Kalda tee – 14 posti, 10 valgustit.

5. Avalikul suulisel enampakkumisel müüsimine Ulilas endise apteegi korteri 180 tuhande krooni eest.

6. Ulila tormikahjustused – ca 100 tm murdunud puid, rahaline kahju on selgitamisel.

7. Kinolodja rahvaüritus Rekul 14.augustil, osalejaid ca 500 inimest.

8. Ulila Keskuse uus juhataja alates 1. augustist on Margit Kumari.

9. Ulila apteek sai uued ruumid Kesk tn 4.

10. Käib kooli töökoja rekonstrueerimine, tööde maht 2,2 miljonit krooni. (lae-

paneelide osaline vahetus, 2 klassiruumi, õpetaja kabinet, ekspositsiooniruum, uued põrandad, uued kommunikatsioonid jms).

11. Puhja raamatukogu avamine on takerdunud mööblit valmistava firma majandusraskuste taha (likvideerimine, pankrot?). Leidsime uue ettevõtte, kes lubas mööbli paigaldustööd lõpetada oktoobri lõpuks.

12. Toimus ümarlaud Puhja Vabaajakeskuse küsimuses. Sõelale jäid 3 varianti:

- 1) polüfunktsionaalne raamatukogu;
- 2) erinevate teenuste osutamine;
- 3) vabaaja ruumid noortele. Otsustati II korruse ruumidele funktsioonide otsimisega mitte kiirustada.

13. Pensionäride sõit Pärnumaale 31. augustil, osales 47 inimest.

14. Ulila Keskus ja Uula Huvikeskus korraldasid 1.septembri kui tarkusepäeva tähistamise esimesse klassi astunud õpilastele ja nende vanematele (meened, mängud, batuut, loterii, kloun jms).

15. Esitasime taotluse hasartmängumaksu nõukogule kooli võimla rekonstrueerimiseks summas 1,138 milj kr, millest omaosalus on 638 tuhat krooni (akende ja uste vahetus, remonditööd).

16. Kultuuriminister pr Laine Jänes külastas 17.septembri maakonna-visitidi käigus Ulila suveaeda ja Puhja Seltsimaja. Minister soovitas luua suveaia juurde valla osalusega sihtasutus. Tutvustasime ministrile ideed rajada kooli staadionile universaalkattega spordiväljak (2 korvpalliväljakut, 1 tenniseväljak).

17. Käib vaidlus Eesti Energiaga võrgu ümberehituse arve summa osas. Leping oli 107 tuhat krooni, algul nõuti lisaraha 450 tuhat krooni, hetkel 80 tuhat krooni

18. Ulila postipunkti uue asukoha (Kesk tn 4) parim ehitus-pakkumine oli 180 tuhat krooni, planeeritud sissekolimine on enne jõule.

19. Esitasime taotluse majandus- ja kommunikatsiooniministeeriumi 2008. a energiasäästu sihtprogrammile Ulila Keskuse 2-korruselise osa akende-uste vahetamiseks (4 ust, 65 akent). Maksumus 466 tuhat krooni, sh omaosalus 120

tuhat krooni.

20. Lõppjärgus on *Puhja valla jäätmekeeva* projekti valmimine, töö teostaja AS Maves.

21. Alustame Puhja aleviku korteriühis- tute juurde prügikonteinerite betoonaluste ehitamist (6 tk), tööde maksumus ligi 100 tuhat krooni.

22. Valla uue kodulehekülje valmimine on lõppjärgus. Käib andmete sisestamine.

23. *Midagi ajaloolist*: 21.septembril toimus Tamsalu lähistel endise Puhja vallavanema (1942) Otto Uini säilmete ümbermatmine. Otto Uin langes ülemlaitnandina sõja lõpus Porkuni lahingus. Puhja valla poolt asetamise pärja Otto Uini kalmule.

Volikogu liikmed võtsid vallavanem Vahur Jaakma poolt esitatud informatsiooni teadmiseks.

Maanõunik Eda Vihand esitas istun- gil ettevalmistatud otsuste projektid. Volikogu võttis vastu otsused maaküsi- mustes:

- 1) otsuse nr 31 Katastriüksuste sihtots- tarvete määramisest Kaimi külas Vel- lo Lauri Tuule kinnistu jagamisel;
- 2) otsuse nr 32 Katastriüksuste sihtots- tarvete määramisest Järvaküla külas Ulvi Lõhmuse Tedre kinnistu jaga- misel;
- 3) otsuse nr 33 Katastriüksuse sihtots- tarve määramisest Kaimi külas Tõnu Leinuse Tõnni kinnistu jagamisel;
- 4) otsuse nr 34 Katastriüksuse sihtotstar- be määramisest Mäeselja külas Tiina Parkja poolt kasutusvaldusesse taot- letavale maatükile.

Tartu maavanema poolt esitatud kin- nisasja omandamise loa taotluse toeta- mine leidis pikemat arutelu. Volikogu liikmed ei jõudnud selles küsimuses siis- ki ühisele seisukohale ja otsust vastu ei võetud. Ettekandja Enn Pokk tutvustas

Tartu maavanema poolt esitatud taot- lust kinnisasja omandamise loale toetuse andmiseks. Kinnisasjaks on antud juhul Tõnu Halliku omanduses olev 48,2 ha suurune Kaevukoogu kinnistu asukoha- ga Järvaküla küla. Kinnistul asub endine sovhoosi amortiseerunud farmihoone. Tõnu Hallik soovib kinnistu võõrandada ameerika kodakondsust omavale isikule. Vahendajaks on kinnisvara büroo Uus Maa.

Maakler selgitab, et ostjal on plaanis kinnistu omandamisel jätkata sihipäras- tegevust, hakata hobuseid ja lambaid kasvatama ning arendada edasi põllu- majandust. Plaanis on ka amortiseeru- nud laut taastada ja nõuetele vastavaks ehitada. Tema avaldusest nähtub, et kogemused selleks on tal olemas. Samas on ta nõus jätkama ka veeteenuse osutamist Järvaküla pumbamaja vee tarbijatele.

Maakomisjoni esimees Heino Kõrge- pervet toetas müüki oma inimestele ning tegi ettepaneku teha vajadusel kinnistu jagamine.

Tõnu Hallik ei nõustunud kinnistu jagamisega, kuna see on lisakuludega seotud.

Kohalolevate ja hääletamisel osale- nud volikogu liikmete hääletamise tule- musena 4:4 otsust vastu ei võetud. Eda- sine seisukoht antud küsimuse kohta jäi lahtiseks.

Järgnevalt võeti vastu volikogu mää- rus valla 2007. aasta lisaearve kohta:

Puhja valla 2007. aasta lisaearve

Määrus kehtestatakse Kohaliku oma- valitsuse korralduse seaduse § 22 lõike 1 punkti 1, § 39 lõike 2, Valla- ja linna- eelarve seaduse §-de 23 - 25 ja Puhja val- la põhimääruse § 52 lõigete 1-3 alusel.

§ 1. Muuta Puhja Vallavolikogu 28. märts 2007. a määrusega nr 6 Puhja val- la 2007. aasta eelarvet alljärgnevalt:

- (1) Suurendada eelarve tulusid 970 000 krooni
 - 1) osa 3000 Füüsilise isiku tulumaks 790 000 krooni
 - 2) osa 3811 Rajatiste ja hoonete müük 180 000 krooni
- (2) Suurendada eelarve valdkondade ku- lusid 970 000 krooni
 - 1) osa 09201 Puhja Gümnaasium, ka- pitalikulu (töökoja renoveerimine) 550 000 krooni
 - 2) osa 066052 Muud kommunaalob- jektid, kapitalikulu (Ulila side) 180 000 krooni
 - 3) osa 06400 Tänavavalgustus, kapi- talikulu 178 000 krooni
 - 4) osa 08202 Puhja Seltsimaja, kapita- likulu 62 000 krooni
- (3) Teha muudatused osas 10701 Toime- tulekutoetus 0 krooni
 - 1) personalikulu (lastekaitsetöötaja) - 74 105 krooni
 - 2) majandamiskulu (lastekaitsetöötaja) - 4 781 krooni
 - 3) eraldised 78 886 krooni
- (4) Vähendada osa 10121 Hooldaja toe- tus - eraldised - 78 886 krooni
- (5) Suurendada osa 10900 Sotsiaalse kait- se alaste tegevuste haldamine 78 886 krooni
 - 1) personalikulu (lastekaitsetöötaja) 74 105 krooni
 - 2) majandamiskulu (lastekaitsetöötaja) 4 781 krooni

§ 2. Määruse jõustumine

Määrus jõustub teatavastegemisest.

Viimase päevakorrapunktina arutati finantsjuht Hille Lutsu ettepanekut pi- kaajalise investeerimislaenu võtmiseks 1,4 miljoni krooni ulatuses Puhja Güm- naasiumi töökojahoone rekonstrueeri- miseks. Ettepaneku poolt hääletasid kõik kohalviibinud volikogu liikmed ning vo- likogu võttis vastu sellekohase otsuse.

TEADE!

Puhja Vallavalitsus korraldab valla elanikele tasuta suuremõotmeliste jäätmete kogumisaktsiooni.

Teil on võimalus vabastada oma majapidamine, eluruum, kelder, garaaž jne suuremõotmelistest mittevajalikest esemetest.

Suuremõotmelised jäätmed saab tuua allpool nimetatud kohtades asuvasse kogumiskonteineritesse

märgitud kuupäevadel. Selleks, et kogumisaktsioon õnnestuks, kutsume kõiki valla elanikke suhtuma aktiivselt pakutavasse võimalusse, vaatama üle majapidamises leiduvaid suuremõotmelisi esemeid, mis ei leia enam kasutamist või on muutunud mittevajalikuks.

Suuremõotmelised jäätmed saab ära anda tasuta allpool toodud kuupäevadel:

• **Rämsis, 26.–28. okt. 2007**

• **Puhjas, 26.–28. okt. 2007**

• **Ulilas, 26.–28. okt. 2007**

Suuremõotmeliste jäätmete hulka kuuluvad:

• vanamööbel : diivanid, lauad- toolid,apid, kardinapuud, vaibad jms

• remonttööde käigus tekkinud pikemad lauajupid või plaaditükid, kraanikausid, WC potid jms

NB!!! Jäätmeid võib panna ainult konteineritesse,

jäätmete mahapanek on keelatud.

Vastu ei võeta olmeprügi ja ohtlikke jäätmeid.

Elanikel, kellele on kogunenud ohtlikke jäätmeid, palume need viia Puhja alevikus asuvasse ohtlikke jäätmete kogumiskonteinerisse.

Konteiner on avatud laupäeviti kell 10.00–12.00.

Informatsiooni saab telefonil 730 0649

Aasta õpetajad 2007 – Lea Järv ja Kaja Kress

Reet Lepik,
Puhja Gümnaasiumi direktori asetäitja õppekasvatustöö alal

*On vahtrad vasksed, kased sulakuldsed -
neis tuuletelgi löksus läbi öö
ja kattis hommikuks kõik rajad muldsed
suur kirev lehevaip kui imetöö;
ning mööda seda Sügis tõusis troonile,
teel pihlamarjad kinnitusid kroonile.*

(V. Osila)

Haridus on kujunemine ja muutumine, pidev omaenese tänase olemise ületamine. Kasvatus on hariduse saatja, suhete kujundaja, et haridus oleks võimalik.

Nende tarvis on vaja kooli kui arengukeskkonda, kus lapse eeldused võiksid kujuneda võimeteks ning kus teda aidataks ületada arenguraskusi. See on pedagoogiline probleem, kuidas ületada takistused nii, et laps saaks selleks, kelleks tal on eeldusi saada. Juhtijaks, toetajaks ja aitajaks on vaja kutsumusega õpetajat, kes suudab oma õpilaste jaoks esindada rohkemat kui vaid vahendatavat ainelõiku, olla see, keda eesti kultuuriloos on tähistatud mõistega "maa sool".

Lea Järv – aasta õpetaja 2007



Lea Järv on sõnastanud oma pedagoogilise kredo: „Kui midagi teha, siis kogu hingest. Rõõm tehtust on seeläbi sügavam ja suurem. Õpilast ja kolleegi tuleb austada ja märgata.“

Vanemõpetaja Lea Järv on Puhja Gümnaasiumi huvijuht. Huvitegevus on koolielu teine pool. See on võimalus mitmekülgseks tegevuses vabal ajal: osalemine ringides ja organisatsioonides, isetegevuses ja eneseteostuses, see on arenguvõimalused ja koolitused. Huvijuht L. Järv õpetab Puhja kooli õpilastele arusaamist, mõistmist ja tegutsemist erinevates olukordades erinevate inimestega, võimaluste ja võimete kasutamist, meeskonnatöö ja probleemide lahendamise oskust. Lea peab

oluliseks õpetamist läbi arutluste ja vestluste, eeskuju ja suhtumise, positiivse eluhoiaku, tunnustamise ja toetamise abil.

Huvitegevuse peab Lea Järv oluliseks arusaamist, et kuigi maailm meie ümber muutub, peab olema midagi, mis jääb. Need on meie kooli traditsioonid, mis hoiavad oma kooli tunnet ja kujundavad kooli maine. Lea Järve jaoks on oluline õpilastele selgeks teha, et oodates teistelt löbustamist ja tegutsemist, jääb puudu kogemustest ise midagi teha ning tunda selle mõnu ja ilu. Tänu Leale on paljud Puhja Gümnaasiumi õpilased leidnud võimaluse ise tegutseda - korraldada üritusi, osaleda ringides või organisatsioonides, saades vastu andmisrõõmu ja palju erinevaid oskusi paremaks toimetulekuks. Õpilastel on alati võimalus teha koostööd erinevate projektidega ja anda hinnanguid tehtule. On osatud hinnata erinevaid võimalusi, kordaläinud ettevõtmisi ja peetakse lugu traditsioonidest. Osatakse näha kaasaja koolielu probleeme ning püütakse leida neile lahendusi koostöös õpilasesinduse ja tugioõpilastega.

Õpetaja Järve tööku ja pühendumus teevad temast suurepärase huvijuhi ja hinnatud kolleegi.

Kaja Kress – aasta õpetaja 2007



Kaja Kress on väga hea õpetaja. Oma õpetajakredo on ta sõnastanud nii: „Tarkus on kui tabalukk, mille üheks võtmeks on enesetõhusus. Olen üks võtme treija.“

Vanemõpetaja Kaja Kress on lõpetanud Tartu Ülikooli füüsika-keemiateaduskonna põhikooli loodusteaduste õpetaja erialal.

Iga õpetaja jaoks on olulised küsimused, mida ja kuidas õpetada. Kaja Kress on sõnastanud oma eesmärkideks loodusteadusliku maailmapildi mõistmise õpetamise õpilaskeskset, kasutades kaasaegseid meetodeid. Ainet õpetades seostab õpetaja selle kasvatus tööga. Oma tundides seletab õpetaja õpilastele konkreetse õppetunni eesmärgi, loob eduõhkkonna, jagab

tunnustust ja innustab õpilasi saavutustele. Järjekindlalt õpetab K. Kress õpilasi õppima ja toetab õpilaste individuaalsete õpistiilide kujunemist.

Õpetaja K. Kress peab väga oluliseks funktsionaalset kirjaskust, sellel teemal on õpetaja koostanud uurimustöö „Mõttelest mudelite tõlgendamine loodusainetes Tartumaa kolme kooli üheksandates klassides“, mille K. Kress kaitses Tartu Ülikoolis hindede väga hea.

Puhja Gümnaasiumi enesehindamise käigus on õpilased ja lastevanemad andnud õpetaja K. Kressi tööle järgmisi hinnanguid: õpetaja peab aktiivselt ühendust kodudega, hindamine on õiglane, õpetaja arvestab laste võimetega, laps saab vajadusel lisaõpetust, õpetaja suhtub õpilastesse sõbralikult, õppetundides on kord ja töörahu, õpetamistase on väga hea, järelvalve ja kontroll on hea, õpetaja oskab tundi huvitavalt läbi viia.

Õpetaja Kaja Kress on aktiivselt juhendanud õpilasi projektide töös. Keskkonnaprojekti „Tuulik“ viie kooli koostööpäeval Puhja Gümnaasiumis esitlesid K. Kressi õpilased oma uurimustöid *Power Pointis*, valmistasid ette referaate, välja olid pandud nende koostatud idee- ja mõistekaardid. Metoodilistest uuendustest rakendab õpetaja Kaja Kress aktiivõppe meetodeid ja interaktiivõppe strateegiaid. Nii õpilastele kui ka kolleegidele ja

lastevanematele pakkusid suurt huvi majandusõppe tundides valminud kooli videoreklaamid, tööintervjuud, emadepäeva kohvik, jõuluaja Päka pagaritöökoda ja koolilõuna kuluarvestused.

Kaja Kressi osa Puhjas rahvatantsukultuuris on võimatu ülehinnata. Tema juhendamisel on rahvatantsu õppinud paljud rühmad 1. klassi mudilastest kuni keskkooli segarühmadeni. Kõik rühmad on alati olnud osalejad vabariiklikel tantsupidudel. Aastaid on K. Kress korraldanud Tartumaa laste folklooripäevi Puhjas, olles selle idee algataja ja oma rühmadega ka teostaja ja osaleja. Oma rahvatantsurühmaga „Kudrus“ esindas K. Kress Eestit rahvusvahelisel laste tantsufestivalil Riias. Õp Kressi tantsurühmad on esinenud kontserdiga Rootsis sõpruskoolis Motolas koostööprojekti „Noored Balti regioonis“ raames, vabariiklikul kodutütarde organisatsiooni taasloomise 10. aastapäeva kontsertaktusel, maakondlikul isamaalisel festivalil „Minu Eestimaa“, koolipidudel ja valla üritustel.

Õpetaja K. Kress oskab hinnata õpilase arengut ja anda tagasisidet, on täpne ja korrektne, aus ja otsekohene, rõõmsa meelega ja mitmekülgsede huvidega. Kaja Kressi iseloomustavad mõtlemise sõltumatus ja kriitilisus, omaenese kompetentsuse pidev arendamine, kohanemisevõime, pühendumine oma tööle.

Marje Norman – Aasta õpetaja 2007

Marje Norman töötab Puhja Lasteaias Pääsusilm alates selle loomisest 1979. aastal.



Töös lastega väärtustab õpetaja M. Norman laste vaba mängu (ennekõike looduses), sotsiaalseid oskusi ja tööharjumusi. M. Norman on väga sihikindel õuesõppe propageerija ja eestvedaja juba palju aastaid. Nn “roheline mõttelaad” on tema kõiki tegemisi saatnud nii õppe-kasvatustöös lastega kui ka igapäevaelus. 2004. aastal koostatud uurimustöös “Loodushoid saab alguse varasest lapsepõlvest” kajastas ta probleeme, mis on seotud keskkonna- ja looduskasvatuse teemadega laste koolielses eas.

Aastatel 1994–1995 osales M. Norman *Hea Alguse* pilootkoolitusel ja sealt saadud uuenduslikud ideed on kasutusel

tänaseni ning näiteks oskus tegevuskeskustes laste õppe- ja kasvatustegevust korraldada on tal igapäevaselt väga hästi õnnestunud. Sobivat laste õpi- ja mängukeskkonna kujundamist peab õpetaja Marje oluliseks eelduseks parimate tulemuste saavutamiseks.

Koostöös lastevanematega on M. Norman hea suhtlejana suutnud alati luua tõise ja sõbraliku õhkkonna, mis arvestab kõiki osapooli. Ta on algatanud mitmeid pereüritusi, kuhu on edukalt kaasanud laste vanemaid ja vanavanemaid.

Õpetaja M. Normani asjalikud ideed ja huvitavad mõtted on olnud väga tähtsad kogu lasteaia arenguks. Ta on töös sihikindel ja täpne, avatud suhtlejana suudab ta koostööd teha ja on alati valmis jagama oma töökogemusi. Ta peab väga oluliseks meeskonnatööd, ühiste eesmärkide seadmist ja nende täitmist parimal tasemel.

Palju õnne, tervist ja toredaid mõtteid Sulle, Marje!

Mis on õpetajaks olemise juures sinu kogemuse põhjal kõige parem? Kõige raskem?

Olen veendunud, et just lasteaiaõpetaja amet on minu amet: siin on niipalju siirust ja armastust, mida kuritarvitada ei tohi. Pole ühtki igavat päeva. Iga päev on eriline: saab mängida, maailma avastada, imestada, laulda, maalida, joonistada, paitada, kallistada, kelgutada... mida iganes. Nende armsate pisikeste inimestega saan ma olla lapsepõlvemaal ja see on mõnus olemine.

Lasteaiaõpetaja amet on pidev enesetäiendus ning lausa uskumatu, et alailma on mida ja millest õppida.

Õpetajaks olemise juures jääb ikka tööaega väheseks - teha tahtmine on suurem, kui aega ja olud seda võimaldavad. Töö tuleb alati koju kaasa ning süda muretseb asjade pärast, mida mina ise muuta ei saa. Ikka tahaksin loota, et kõik last saatvad täiskasvanud annaksid endast parima lapsele ning usuksid, et just koolieelne iga on väärtushinnangute kujunemise aeg.

Millest pead elus kõige rohkem lugu? Mida sa pead suuri-maks saavutuseks oma töödes ja tegemistes?

Kõige enam pean ma elus lugu aususest, lihtsatest inimestest. Pean lugu oma perest ja kodust. Väärtustan esivanemate tööd ja pean kalliks nende lihtsat elutervet maailma nägemist ja vaimset pärandust.

Olen julgenud oma töödes ja tegemistes olla kogu aeg mina ise. Mul on hea meel, et vanarooma pääsusilmana olen saanud olla kõikide vahvate ettevõtjate juures meie lasteaias. Tunnen rõõmu oma toredatest kasvandikest ja nende rõõmsatest tere-dest ja sellest, et neil läheb elus hästi.

Mis sulle tänapäeva maailmas kõige rohkem nalja teeb? Mis kurvastab?

Nalja ja naeru saab lasteaiatöötaja oma ametis ikka iga päev. Need on väärt naljad. Iseenda naljakad seigad ja juhtumised

on olnud naeruks nii endale kui sõpradele. See, kuidas Contra laulab *Heeringat* ajab mind ikka naerma, tema luule on samuti väga head tuju tekitav. A. Kivirähu *Rehepapp* naerutab ka.

Tahaks ikka loota, et ükskord ometi õpiksime hoolivamalt käituma ümbritseva suhtes, olgu see siis inimene, metsatukk, kass, koer või teeäär või teise inimese töö.

Mis on kõige mõnusamad tegevused elus?

Mõnus on ükski metsas uidata, eriti murakal ja seenel käia. Vahvad on kõik loodusretked toreda seltskonnaga. Mulle meeldivad suvehommikud, kui saab kohe 2 tundi kohvitassi ja näputööga ärgata. Mõnus on leilisaun ja lumehang või sõprade tiik. Elu lemmikloomadeta oleks minu jaoks väga vaene. Vahel on tore lihtsalt omaette olla, vaadata lilli, lindude- loomade te- gutsemist, pilvi või tähistaevast. Teatriskäigud, kontserdid ja reisimine on väärt ettevõtmised minu ja mu pere jaoks.

Üks koolipäev Soomaal

Päivi Märjamaa,
Puhja Gümnaasiumi õpetaja

Õuesõpe on kogu maailmas üha enam tähelepanu kõitev õppi-misviis, mis toimub ehedas looduskeskkonnas. Õppimine va- hetu kogemuse kaudu ja viibimine värskes õhus aitavad noorel areneda terviklikuks inimeseks. Rootsist läbiviidud uuringud on näidanud, et õuesõpe vähendab oluliselt koolistressi ning maandab laste vahel tekkivaid pingeid.

Et september ei algaks kohe talumatu koolistressiga, sisus- tasid 10. ja 2. klass üht oma septembrikuist koolipäeva õuesõp- pega – Soomaa rahvusparkis õpiti hoolivat suhtumist loodu- sse ja looduse tundmist.

See, et õuesõpe ei ole lihtsalt õpiku ja töövihikuga õue õp- pima minek, vaid vahetu kogemine, pole Puhja Gümnaasiumi õpilastele võõras teema. Projekt Keskkonnaga ei mängita II on ärgitanud õppureid õues õppima erinevates ainetes ja kohta- des. Seekord siis eelnimetatud projekti raames Soomaal.

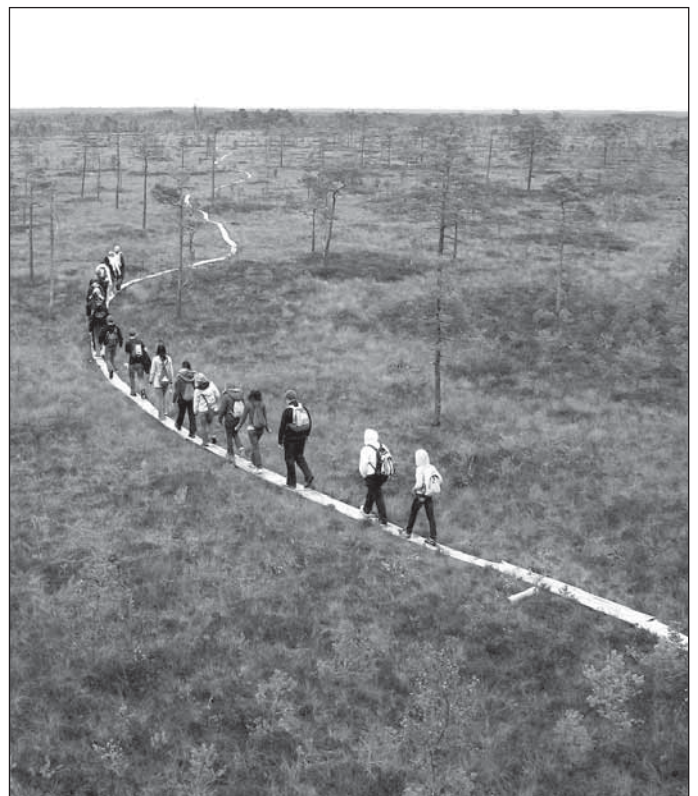


10. klass õppis Ignatsi matkarajal, foto Einike Reinvelt.

Soomaa on õppimise jaoks üks väga eriline koht. See paik ei meenuta millegi poolest steriilset keskkonda, milles me igapäe- vaselt elame ja toimetame. Soomaa on kaitseala looduse ja kul- tuuripärandi, sealhulgas ökosüsteemide, bioloogilise mitmeke- suse, maastike, rahvuskultuuri ning alalhoidliku loodukasu-

tuse säilitamiseks, kaitsmiseks, uurimiseks ja tutvustamiseks.

Erilised ja väga „rohelist“ on ka kaitsealal töötavad inime- sed – iga lodumetsa puu, rabarinnaku künka või rabalauka juu- res on seal töötaval inimesel pajatada midagi tarka ja võrtsitada lisaks taime- ja loomateadmisi isiklike, eluliste lugudega. Seal ametit pidavad inimesed hingavad justkui sealse loodusega ühes rütimis – peavad kinni Soomaa viiest aastaajast ja suhtu- vad respektiga loodusjõududesse, püüdmata nendega võidelda vaid pigem enda elu nendega kohandada.



Gümnaasistid rabamaastikul, foto Einike Reinvelt.

10. klass meenutas hiljem Ignatsi matkarajal veedetud õuesõppe päevast jöhvika ja pohla eristamise nippe, vähemalt vahetult pärast matka osati nimetada ka mitmeid rabataimi ja rabas elavaid loomi, kirjeldada laukavee maitset ning teoreeti- liselt omandati ka rabalaukast pääsemise oskus. Elevust tekitas



Üks kõige mõjuvam infotahvel, foto Einike Reinvelt.

teadmine, et õudusfilmidest tuttavad lihasööjad taimed on olemas ka Eestis. Kindlasti väärrib märkimist ka igapäevase jaoks väga isiklik õppetund, et rabasse ja üldse loodusesse matkama minnes tunned ennast mugavalt siiski matkariietes- ja jalanõudes. Sellest, et teksased ja valged jalatsid ei olnud rabaretkeks parim valik, sai matkaseltskond aru juba esimese kilomeetri jooksul. Õpetajatele suunatud õppetund ütles, et õigete giidide valik õigele vanuserühmale on õppepäeva õnnestumise ja edu pant. Retk oli emotsionaalne ja hästi kinnitavad selle õnnestumist ühe 10. klassi õpilase sõnad: „Soomaa on väga ilus koht. Ma ei ole enne sellises rabas käinud ja vaatasin ning kuulasin kõike suure huviga. Kindlasti tahan Soomaale veel minna, kuna erinevatel aastaegadel on loodus rabas erinev.“

2. klass õppis 1.2 kilomeetri pikkusel Kuuraniidu õpperajal



2. klassi õpilased metsa tutvustaval õppepäeval Soomaal.

loodusega sõpradeks saamist. 2. klassi õpilane Kaisa Parkel räägib sellest päevast täpselt nii: „Laudtee viis meid läbi kodusoometsa ja tõi ringiga alguspunkti tagasi. Vaatamisväärsusteks sel teel olid suured ja võimsad haavapuud. Rajal oli ka palju infotahvleid metsas kasvavate taimede ja seal elavate loomade kohta. Olime tähelepanelikud kuulajad, vaatlejad. Tegime koostööd, jagasime ja täitsime ülesandeid, õppisime tundma puid, põõsaid, puhmaid. Looduskeskuses nägime lindude ja loomade topiseid ja vaatasime filmi Soomaast. Vaatamata sellele, et sadas seenevihma, oli meil tore päev!“

Ühelt poolt ongi õuesõpe meelelahutus, tore vaheldus klassikalisele koolipäevale, teisalt ei saa alahinnata elulisi, ise käega järele katsutud teadmisi. Kahtlustan, et just need viimased püüvad mälus väga kindlalt.

Toetused edukatele üliõpilastele

Milvi Sepp,
sotsiaalnõunik

Puhja vald annab välja iga aasta septembris välja kolm toetust valla edukatele üliõpilastele. Kõige edukama üliõpilase toetuse suurus on 5000 krooni ja kahe järgmise toetuse suurus on 2500 krooni.

2006/2007 õppeaasta tulemuste põhjal on Puhja valla kõige edukam üliõpilane Reet Malahhov (fotol), kes õpib Tallinna Pedagoogilise Seminari koolieelse lasteasutuse õpetaja eriala kaugõppe teisel kursusel ja töötab Puhja lasteaias Pääsusilm õpetajana.

Kaks järgmist toetust anti Tartu Ülikooli üliõpilastele Ave Šteinile ja Kerli Käirole. Ave õpib matemaatika-informaatikateaduskonna matemaatikaõpetaja magistriõppe teisel kursusel ja Kerli filosoofiateaduskonna ajaloo osakonna bakalaureuseõppe teisel kursusel.



Puhja Gümnaasiumi tervisenõukogu (TN)

Ülle Närska,
inimeseõpetuse õpetaja, TN esimees

Puhja Gümnaasium kuulub WHO tervistedendavate koolide võrgustikku 1996 aastast, Eesti TEK võrgustikku 2006 aastast. Kui esimestel aastatel oli kooli tervisedenduslik töö projektipõhine, siis es eelmisel aastal moodustati tervisenõukogu. Kooli tervisenõukogu eesmärgiks on korraldada ja suunata sihipäraselt laste tervislikuks arenguks ja kasvuks vajalikke tegevusi, et parandada õpilaste tervist ja üldist elukvaliteeti.

Puhja Gümnaasiumi tervisenõukogu koosseis:

Ülle Närska – TN esimees, inimese- ja ühiskonnaõpetus

Lea Järv – huvijuht

Karoly Kaljuvee – kooli psühholoog

Asse Reial – kooli tervishoiutöötaja

Mariann Karja – õppealajuhataja

Kärt Pütsepp – õpilaste esindaja (ÕE, Kodutütred, T.O.R.E)

Anne Jõesaar – kehaline kasvatus

Seega tervisenõukogu moodustatakse järgmistest liikmetest:

- kooli juhtkonna esindaja (direktor või õppealajuhataja)
- inimeseõpetuse õpetaja
- õpilaste esindaja(d) (soovitav kooli õpilasmavalitsuse liige/liikmed)
- tervishoiutöötaja (kooliarst või -õde)
- kehalise kasvatus, bioloogia vms. aine õpetaja(d)
- lastevanemate esindaja(d) (üldhariduslikus koolis, soovitav hoolekogu liige)
- huvijuht
- kohaliku omavalitsuse esindaja

Vajadusel võib kooli tervisenõukogusse kuuluda ka kooli psühholoog, sotsiaaltöötaja või -pedagoog, logopeed. Kooli tervisenõukogul soovitatakse kutsuda konkreetsete projektide/programmide läbiviimisel ekspertideks spetsialiste vastavatest valdkondadest (näiteks koolitoidu kvaliteedi parandamisega seotud tegevuste läbiviimiseks kooli toitlustuse eest vastutava isiku).

Tervisenõukogu tegutsemise põhimõtted ja vastutus

Tervisenõukogu liikmed lepivad kokku tegutsemise põhimõtetes, paradigmalses aluses, metodoloogilistes lähtekohtades, koostööpartnerites, ajagraafikus ja eelarves (selle olemasolul). Tervisenõukogu tegevus on olemuselt meeskonnatöö, kelle tegevuse edukuse eelduseks on järgmiste koostööprintsipide arvestamine: ühine keel, kontseptuaalne selgus, usaldus, avatus ja võimalus olla ise informeeritud, heatahtlikkus ja sallivus, kord, üksteisest lugupidamine, usk endasse ja kaaslastesse, vastutus. Tervisenõukogu loomise ja tegevuse eest vastutab kooli direktor.

Tervisenõukogu ülesanded (õigused ja kohustused)

- Kirjeldab kujunenud seisundit koolitervisest lähtuvalt (terviseprofiil), sõnastab tekkinud probleemid
- Fikseerib tervise ja elukvaliteedi parandamiseks tegevuseesmärgid

- Loob kujutluse vajalikuks peetavaks seisundist ja/või protsessidest (tulemus)
- Koostab tegevuskava (optimaalsem stsenaarium) eesmärgi saavutamiseks
- Määrab vastutajad tegevuste läbiviimiseks
- Valib tervisenõukogu/meeskonna juhi, asetäitja ja vajadusel terviseiga seotud valdkondade eest vastutajad/koordinaatorid
- Kontrollib vähemalt kord kvartalis tegevuskava täitmist
- Hindab regulaarselt oma tegevuste tulemuslikkust
- Töötab välja tulemuslikkuse hindamise kriteeriumid
- Esitab tunnustamiseks positiivsete muutuste elluviijate kandidaadid
- Teeb ettepanekuid kooli tervisedenduse, haiguste ennetamise, tervishoiu ja tervisekaitse parandamiseks kooli direktioonile ja/või kohalikule omavalitsusele
- Osaleb ettepanekutega kooli arengukava väljatöötamises
- Kasutab optimaalselt tulemuste saavutamiseks eraldatud ressursse



Lektor Silja Piir HIV-AIDS loengut pidamas terviselaagris.



Katrina Sepp ja Kea Karja grupitöö kokkuvõtet esitamas.

Tervisenõukogu liikmete vahel jaotatakse tööülesanded ja määratletakse vastutused. Tervisenõukogu käib koos iga kvartali jooksul korra. 2006/2007 õ.-a jooksul korraldas tervisenõukogu õpilasakiivi suvelaagri Veski Spordibaasis 27.–28. august; koostas kooli tervisedendusliku töökava ja tegi koostööd

projektiga Keskkonnaga ei mängita. Tervisenõukogu tegevust ja laagrit toetas Tartu maakonna HIV/AIDS ennetusprojekt, südame-veresoonkonnahaigusi (SVH) ennetav projekt ja Puhja Vallavalitsus. Meeskonna liikmed osalesid Tervise Arengu

Instituudi poolt korraldatud koolitustel. Käesoleval õppeaastal pöörame enam tähelepanu tervishoiuteenuste kättesaadavusele koolis, uimastialasele ennetustööle ja koostööle teiste tervisenõukogude tööga.

Materjalid muudavad maailma – teaduskeskus AHHA loengud koolis

Mariann Karja,

Projekti „Keskkonnaga ei mängita II” juht

Septembris külastas Puhja gümnaasiumi teaduskeskus AHHA kahe põneva loenguga.

Teadusteatri vormis tõestas Jaak Kikas, et materjalid muudavad maailma. Gümnaasiumiastme ja 9.a klassi õpilased said ülevaate materjalidest kui inimkonna tehnoloogilise arengu mootorist kiviajast tänapäevani. Konkreetsete näidete varal tutvustas hr professor kaasaegseid supermaterjale (kõrgtemperatuursed ülijuhid, kujumäluga materjalid, magnetmaterjalid jm). Jutu kõrvale demonstreeris lektor head pilti ja heli, kuulajad said ise tutvuda paljude põnevate materjalinäidistega alates mammutikihvast kuni purunenud kosmosesüstiku tükikesteni. Saali töid elevuse katsed lämmastiku ja magnetitega, ka näidis laseriga lõigatud metallkujundist ning soojustundlik paber. Kohtumine TÜ teadlasega leidis aset projekti „Keskkonnaga ei mängita II” raames.



Professor Kikas kujumäluga materjale tutvustamas.

Ringide tegevus Puhja Gümnaasiumis

Lea Järv,

Puhja Gümnaasiumi huvijuht

Igal aastal pakutakse õpilastele võimalust osaleda koolimajas toimuvates ringides. Aktiivne tuleb olla ka ise ja pakutav vastu võtta.

Rohkem õpilasi võiks kasutada vaba aega sportimiseks, huvitegevuseks, osaleda ringides.

Kõik, mis omandatud noores eas, on ikka kasuks olnud edaspidiseks toimetulekuks.

Infot lapsevanematele, millised võimalused meil on:

Ring / Juhendaja / Klass

1. Jalgpall P / J. Ratt / 3.–12. kl.

2. Võrkpall P

3. Korvpall / K. Karja / 7.–12. kl.

4. Sportmängud T / A. Jõesaar / 4.–12. kl.

5. Sulgpall / L. Lätt / 1.–12. kl.

6. Muusikaring / R. Luts / 7.–12. kl.

7. Lauluring / A. Soosaar / 1.–6. kl.

8. Näitering / L. Gottlob / 2.–6. kl.

9. Matemaatika / L. Vihand / 9.–12. kl.

10. Kunstiring / K. Korol / 1.–2. kl.

11. Turism / K. Korol / 1.–12. kl.

12. Meisterdamine P / U. Markus / 4.–9. kl.

13. Ujumine / M. Haavandi / 3.–4. kl.

14. Tervisekäimine ja võimlemine / M. Haavandi / 4.–5. kl.

15. Kodutütred / Ü. Närska / 3.–12. kl.

16. Noorkotkad / H. Kullus / 3.–9. kl.

17. T.O.R.E. / L. Järv / 7.–11. kl.

18. ÕE / L. Järv / 8.–12. kl.

19. Muusikaklass / R. Luts, R. Kravtšenko / 1.–12. kl.

20. Mudilaskoor / A. Soosaar / 2.–5. kl.

21. Lastekoor / R. Luts / 6.–9. kl.

22. Poistekoor / R. Luts / 2.–6. kl.

23. Instrumentaalansambel / 10. kl.

24. „Koolikaja“ / R. Lepik

25. „Pupujuku“ / R. Lepik

TASUB TEADA

Iga kinnistu valdajal peab olema korraldatud jäätmete vedu

Raido Kutsar,
majandusnõunik

Puhja valla jäätmehoolduseeskirja kohaselt peab kinnistu valdaja koguma oma kinnistul tekkinud jäätmed, omama selleks piisavas koguses ja suuruses jäätmemahuteid ja korraldama jäätmete üleandmist jäätmekäitlejale prügiveolepingus määratud korras. Juhul kui viiakse ise oma jäätmed prügilasse, peab olema prügila valdaja poolt väljaantud kviitung jäätmete üleandmise kohta, et vajadusel see esitada järelvalvet teostavale isikule.

Kahjuks leidub aga inimesi, kellel vastav leping puudub ning oma olmeprügi sokutatakse metsäärde, kraavi või isegi valla poolt paigaldatud pakendikonteineritesse. Enim on sellega probleeme Räksi külas ja Ulila alevikus. Sorteerimata jäätmete panemisega pakendikonteinerisse rikutakse selle sisu, pakendid ei lähe taaskasutusse vaid viiakse prügimäele ja selle teenuse maksab kinni vald. Koostöös politseiga on tuvastatud ka esimesed patustajad.

Oktoobris on Puhja Vallavalitsusel kavas kontrollida, kas kõikidel majapidamistel on sõlmitud prügiveoleping (jäätme-

te üleandmist-vastuvõtmist tõendavad dokumendid). Kellel on kõnealune leping veel sõlmimata, palume seda esimesel võimalusel teha. Abi lepingu sõlmimisel saab Puhja Vallavalitsusest (majandusnõunik, tel 7300649, e-post raido@puhja.ee). Jäätmeseaduse § 120 kohaselt jäätmete tekke vältimise, jäätmehooldusnõuete rikkumise või jäätmete ladestamise eest väljaspool jäätmekäitluskohta karistatakse rahatrahviga kuni 300 trahviühikut (üks trahviühik = 60.- kr). Sama teo eest, kui selle on toime pannud juriidiline isik, karistatakse rahatrahviga kuni 50 000 krooni.

Puhja alevikus korteriühistute prügikastide kõrvale on toodud hulganisti vanu mööbliesemeid, ehitusjäätmeid ning elektroonikaromusid. Seal avanev pilt ei kaunista vaataja silma ning selline tegevus on ka keelatud ja karistatav. Siinkohal tahaksin juhtida tähelepanu, et korterit remontides, maja ehitades või teisi suuremõõtmelisi jäätmeid tekitades tuleb ise organiseerida selliste jäätmete vedu prügilasse. Vanu elektri- ja elektroonikaseadmeid saab tasuta ära anda kauplustes, kes tegelevad nende toodete müügiga (või kaupluse poolt viidatud kogumispunktides).

Korruselamu kui mesitaru

Juhan Pruusapuu,
ehitusnõunik

Tänapäeval ehitavad mesilased oma kärjekannud mesitaru inimese poolt raami paigaldatud kunstkärjele – alusele, millel on kärjekannu kuju olemas. Kannude kogum on liidetud kärjeks tuhandete aastate jooksul kujunenud ehitusoskuse tulemusena. Ratsionaalne ja vastupidav kärgede süsteem mesitaru lubab taruelanikel ohutult ja otstarbekalt majandada, st mett koguda teatud piirini, mil kärgedes olevad kannud enam kogutava mee hulka ära ei mahuta. Inimene peab sekkuma. Paigaldama lisakärge, vältimaks kärjetänavate ummistust ning mesilaste normaalse töö rikkumist.

Tasakaalu korral on rahul mesilased ja saagi korjajad inimesed.

Taru on võrreldav tänapäeval inimese poolt loodud korruselamuga, kuhu paljud end elama on seadnud. Paarkümmend aastat tagasi ehitatud betoonkarbid kipuvad inimlapsele kitsaks jääma, mistõttu otsitakse lahendusi korteri laiendamiseks.

Praktikas on levinum viis korterelamu planeeringu muutmiseks seintesse avade raiumine või seinte osade kõrvaldamine ruumikujunduse eesmärgil.

Tulemuseks on ehitise kandeomaduste ja stabiilsuse muutmise.

Arhitekti kui ehituspetsialisti poolt antud otstarbekas, korruselamuks, kavandatud hoone ei täida oma esialgset ülesannet. Sisuliselt vigastatud hoone ei ole turvaline sellisel määral nagu ehitaja selle projekti järgi ehitas.

Sotsialismiajastu korrumaja koosnes reeglina kandeveinte paigaldatud lamepaneelist, mis kokku moodustasid betoo-

nist kärjekannu, kuhu inimene võis oma eluks vajaliku sisse viia. Sellest see võrdlus mesilastega.

Kui mesilased austavad oma ürgseid ehitustavasid, siis inimene püüab aastast aastasse üha targemini tegutseda, vähemalt nii arvab meist enamus. Tegutsemine toimub spetsialistidega konsulteerimata, teisi majaanikke arvestamata.

Vabadus on seni vabadus, kuni ta ei piira teiste vabadust.

Planeeringu muutmiseks teostatavate kandekonstruktioonide nõrgestamiseks ja kommunikatsioonide ümbertõstmiseks pole ühelgi inimesel õigust ilma spetsialisti poolt tehtud projektita.

Ehitamise põhitõed on toodud Ehitusseaduses.

Omavalitsuse ülesanne on võimalike lahenduste kooskõlastamine. Puhja vallas paiknevate korruselamute konstruktioonidelementide esialgse ülesande muutmiseks on kahjuks esitatud vaid paar arhitekti poolt kaalutletud ja koostatud projekti. Kuulduste kohaselt aga teostatud korterites vaheseinte eemaldamise töid.

Konkreetsete kahtluste korral annab seadus võimaluse elanike elupaiga kontrolliks. Korrumaja korter on omaniku eraomand, üks osa tervikust. Ükski korter ei saa eksisteerida iseseisvalt, vajalik on kogum, mis üksteist toetavad.

Omavalitsusele on pandud paljude muude ülesannete hulgas ka ehitiste nõuetele vastavuse kontrollimiseks ekspertiiside tegemise korraldamine.

Kutsun üles korteriühistuid ja ühistuteks liitumata korrumajade elanikke lihtsustatud korras fikseerima igas konkreetses majas korruste ja korterite kaupa tehtud kandekonstruktioonide muutused eskiisjooniste tasandil. Vajadusel saaks ülevaa-

tuspaberite põhjal ehitusekspertiisi asutus koostada hinnangu hoone püsivuse ja ohutuse kohta.

Rein Kivi ekspertiisifirmast P.P. Ehitus OÜ hoiatas õppepäeval eemaldatava vaheseina likvideerimisel laepaneeli toetamisest- praktikas pingestati lage sedavõrd, et külgsein vajus viletsa keevisliite tõttu vertikaalset tugevasti välja.

Mõelgem ebamugavustele, millised võivad olla elamu avarii korral!

Vähetahtis pole ka tehnovõrkude (vee- ja kanalisatsiooni-

torude ning elektrisüsteemid) ümbertõstmise korrusmaja ühe korruse lõikes. Mõistagi annab need paigutada põranda alla, ent lekke korral ei oska muutunud korteriomandi puhul elanik uneski arvata, kust üllatus tuleb.

Käesoleva kirjatükiga ei taha ma seaduse vastu eksinuid ähvardada seaduse kogu võimalustega, vaid alustada dialoogi ühiskodude ohutuse osas läbirääkimisi.

Majanduslik, õiguslik ja sotsiaalne ruum, kus elu kogu oma mitmepalgelises vormis toimub, peab olema eelkõige ohutu.

Suitsuandur on eluliselt tähtis abimees

*Erki Remmelkoor,
Lõuna-Eesti Päästkeskus,
Ennetustöö büroo juhataja*

Tuleõnnetus võib tabada igaiht. Kahjuks kipuvad meil aga ununema esmased tuleohutusnõuded ning sageli saadab inimesi usk, et minuga ju tuleõnnetust ei juhtu.

2007. aastal on Lõuna-Eesti kuues maakonnas Jõgevamaal, Põlvamaal, Tartumaal, Valgamaal, Viljandimaal ja Võrumaal tulekahjus hukkunud 29 inimest, kõik neist kodudes. Kas pole mitte kurb statistika?! Tegelikult saab iga inimene ise oma kodu tuleohutumaks muuta ja üks lihtne abivahend selleks on suitsuandur.

Päästeameti korraldatud kampaania „Kodu tuleohutuks” raames viidi kevadel läbi uuring, et selgitada elanike tuleohutusalast teadlikkust. Tulemuseks saime, et Eesti elanikud ei pea tulekahju puhkemist oma eluruumides eriti tõenäoliseks ja et suitsuandur on hinnanguliselt vaid 16% kodudest. Ligikaudu kolmandikus nendest peredest, kus suitsuandur puudub, ei peetagi seda vajalikuks. Inimesed põhjendavad suitsuanduri puudumist või selle mittevajalikkust erinevalt, kuid peamiselt toodi välja, et eluruumis pole küttekollet ega suitsetajaid. Kuid küttekolled ja suitsetamine pole sugugi ainsad tulekahju põhjustajad; järelevalveta jäetud põlev küünel või katkised elektrijuhtmed ja elektriseadmed on samasugused ohuallikad. Seega võib öelda, et 84% Eestimaa peredes, kus puudub suitsuandur

on oht kaotada oma vara, veelgi hullem – enese või oma lähedaste elu.

Alles hiljuti toimus Valgamaal Puka alevikus korteripõleng, mis lõppes tänu suitsuanduri hoiatavale signaalile õnnelikult. Tulekahjust teatas majaelanik, kes oli ärganud naaberkorteris tööle hakanud suitsuanduri signaali peale. Tänu õigeaegsele teate saamisele ning kiirele reageerimisele jõudsid päästjad tule leviku piirata ning inimesed kannatada ei saanud.

Head meelt teeb asjaolu, et üldsuse teavitamist suitsuanduri vajalikkusest peab oluliseks suurem osa inimestest. Tulemus näitab vähemalt seda, et inimeste teadlikkus tuleohutuse tõstmise võimalustest kasvab.

Inimestele, kellel juba on kodus suitsuandur, tuleb meelde, et anduri patareisid tuleb kontrollida kord nädalas. Suitsuandurit regulaarselt hooldades teeb väike elupäästja õnnetuse korral oma töö ning päästab teie elu ja vara. Lisainfot suitsuanduri, selle paigaldamise ja hooldamise kohta leiate interneti leheküljelt www.kodutuleohutuks.ee.

Suitsuandur muutub elamutes kohustuslikuks 2009. aasta 1. juulist. Lõuna-Eesti Päästkeskus on koostöös kohalike omavalitsustega Lõuna-Eesti kuues maakonnas kodudesse paigaldanud ligikaudu 1000 suitsuandurit. Kõik soovijad on saanud ka tuleohutuslaseid nõuandeid.

Väga riskantne on ootama jääda, millal kell kukub ja suitsuandur kohustuslikuks muutub – hooli oma lähedaste elust, paigalda suitsuandur ja maga rahulikult juba täna öösel.

Geenidonoriks võib tulla igauks

Eesti geenivaramu

Seni on Eesti geenivaramu täitmine kulgenud põhiliselt sel moel, et doonoriks saada sooviv inimene on läinud oma perearsti juurde, täitnud ühes tohtriga küsimustiku ja andnud vereproovi. Perearst on saatnud küsitlusandmed ning vereproovi Tartusse ning asi ongi tehtud. Need inimesed, kelle perearst ei kuulu varamu andmekogujate hulka, on seni suuremalt jaolt kahjuks geenikogumise eemale jäänud. Et seda viga parandada, on geenivaramu nüüd asunud looma ühest arstist sõltumatuid geeni-, tervise- ja sugupuuandmete kogumise kabinette mitmel pool maakondades.

Esimene neist avati Tartus, Eesti geenivaramu majas aadressil Tiigi t 61b. Sinna tulekuks pole geenidonoriks soovijal tarvis teha muud, kui helistada tööpäeviti kella üheksa ja viie vahel telefonil 7440 200 ja end vastuvõtule registreerida. Samal telefonil saab ka doonoriks hakkamise ning üldisemalt geeni-

varamu kohta küsimusi esitada. Kellel internet käepärast, võiksid aga kõige esimese sammuna uurida varamu kodulehekülge www.geenivaramu.ee ja iseäranis seal vaatamiseks väljas olevaid doonorile mõeldud trükiseid. Tulevase doonori käest küsitakse näiteks andmeid tema vanemate ja vanavanemate, tema enda põetud haiguste ja tervise, söömise ning liikumisharjumuste jms kohta. Vastuste andmine läheb küllap hõlpsamini, kui eelnevalt on saadud selleks valmistuda.

Miks geenivaramu?

Geenivaramu andmehoidlatsesse on praeguseks kokku kogutud ligemale 12 000 inimese geeniproovid ning küsitlusandmed. Kui päralt jõuab 100 000. doonori vereproov ning ankeet, läheb andmekogu lukku ja rohkem enam doonoreid vastu ei võeta. Teadustööd aga, millega juba praegu on alustatud, võib teadlaste sõnul nii mahuka andmepangaga teha

vähemalt kolmkümmend aastat. Kogu ettevõtmise mõte ongi tegelikult teaduslik ja samas suure praktilise väärtusega – nihutada arstiabi paremale järjele. Sellega, et õpitakse tundma seoseid inimese geenide, keskkonna ja eluviisi vahel. „Kui on teada geenimustrid, mis ühe või teise haiguse väljakujunemist soodustavad, oskavad arstid paremini diagnoose välja panna ning ka nõu anda, mida inimesed ise saaksid teha selleks, et tööbedest eemale hoida,” kinnitab geenivaramu loomise algataja, professor Andres Metspalu.

Miks just mina?

Kõik see suur kasu meie tervisele tuleb ilmsiks muidugi alles aastate pärast. Doonoriks saanud inimesed aga teavad rääkida, et teatud mõttes annab juba doonoriankeedi täitmine ise tõe

parema tervise suunas. Sest see on ka inimesele endale väikesti terviseinventuur, mille käigus avastatakse seoseid, millele varem pole osatud tähelepanu pöörata ning siis osatakse ehk edaspidi paremini tähele panna harjumusi, mis ei pruugi olla tervisele kõige paremad. Arstid-andmekogujad jälle ütlevad, et oma poolteist tundi vältava ankeedi täitmise käigus võtavad inimesed sageli jutuks ka pisikesed, veel õige vähe häirivad vaevused, millest tavalisel vastuvõtul ei tihata rääkida. Sel moel on õigeaegselt jälile saadud paljudele algjärgus tööbedele.

Nii et miks mitte?

Ainus tingimus, mille geenivaramu doonoriks pürgijaile seab, on see, et ta peab olema täisealine. Muus mõttes piiranguid pole, võrdset oodatud on noored ja vanad, lühikesed ja pikad, kõhnad ja tüsedad, puruterved ja põdurad.

Talupäev Sääniku talus

*Elga Alberi,
talupäeval osalenu*

22. septembril 2007 toimus Sääniku talus talupäev.

Avamisel tervitasid maavanem Esta Tamm ja Tartumaa Taluliidu esimees Jaan Sõrra. Mängis puhkpilliorkester Ants Malkuse juhatusel. Programm oli tihe ja igapäevale leidus huvitavat. Taluleiba valmistasid Ester ja Kalju Mängli Võrumaalt, samas vastasid küsimustele. Ahjusooja leiva degusteerimine – mõtelge! Lina töötlemist demonstreeris Henn Rõivas Eesti Põllumajandusmuuseumist. Urmas Unt meisterdas ja õpetas roigasaia tegemist. Ise rääkis, et roigasaed on eriti nõutud Norras, ta on neid seal palju teinud. Villa kraasis, ketras ja korrutas Valli Kuslap. Töötas sepp Valenti Marozov. Konkursile “Parim Eesti asi” oli laekunud mitmeid vaimukaid töid.

Aganiku Akadeemias esinesid vestlusringis Ants Paju ja Tartumaa Põllumeeste Liidu esimees Jaan Sõrra.

Sarže joonistas kunstnik Hugo Hiibus, kes tegi ka Tartumaa Põllumeeste Liidu juhatuse liikmetest saržid. Kuna Kaarel Tuvike sai 1998.aastal “Rahvamatsi” tiitli, siis Hugo Hiibus andis nüüd auhinna üle. Osta sai sepi, käsitööesemeid, saunavihu, taluleiba, murakamoosi, mett ja sõira. Huvilisi oli Harju-, Valga-, Jõgeva-, Järva- ja Viljandimaalt. Jätkugu jõudu Rutt ja Kaarel Tuvikesele järgmise – kümnenda talupäeva korraldamiseks!



Konkursi Parim eesti asi konkursi võitnud Valeri Morozovi taies – Eesti pensionär ootamas pensionitõusu, ühes käes kartul, teises veeklaas.



Hetk Aganiku Akadeemiast.

Eakate päev

Milvi Sepp,
sotsiaalnõunik

Esimene oktoober on rahvusvaheline eakate päev, mis kinnitati ÜRO Peaassamblee poolt 1981. a Nüüd juba 26 aastat tagasi lähetati sellega maailmale sõnum, et eakas inimene on ühiskonnale tähtis ja vajalik, teda tuleb hoida ja tema eest tuleb hoolt kanda. Ilma eakale inimesele heaolu ja inimväärset elu tagamata ei ole võimalik ehitada õnnelikku ühiskonda. Eestis tähistatakse rahvusvahelist eakate päeva laialdasemalt alates 1999. a, mil Eesti Vabariik kiitis heaks Eesti vanuripoliitika alused.

Puhja vallas tähistame rahvusvahelist eakat päeva ülevallalise pensionäride peoga, nii ka sellel aastal. 28.septembri koosviibimisel oli esinejaks Põlvamaa laulja ja pillimees Toomas Anni.

Tartu Maakonna Pensionäride Ühendus korraldas rahvusvahelise eakate päeva tähistamise 4.oktoobril Vanemuise väikeses majas, kus oli kontsert. Pensionäre tervitas Tartu maavanem Esta Tamm. Tartumaa vanaema 2007 tiitel omistati Rannu vallas elavale Elviira Ajaotsale ja Tartumaa vanaisa 2007 tiitel näitleja Lembit Eelmäele.

Puhja vallavalitsus õnnitleb ja soovib tugevat tervist kõikidele valla eakatele inimestele rahvusvahelise eakate päeva puhul.

Fotokonkursi "Minu sõber" võitjad on selgunud

Margit Kumari,
Ulila Keskuse juhataja

Augustikuus kuulutas Ulila Keskus välja fotokonkursi teemal „Minu sõber”. Teema jäeti lahtiseks ja mitmeti mõistetavaks, et anda osavõtjatele võimalus valida oma sõber nii inimeste kui ka loomade seast.

Konkursile laekunud fotode järgi võis täheldada, et inimesed peavad enda sõpradeks eelkõige loomi. Kõik 13 osalejat olid täiskasvanud, kellelt laekus kokku 54 fotot. Konkursile saadetud pilte sai vaadata ja hinnata fotonäitusel, mis avati esimese koolipäeva peol. Rahva ja žürii lemmikfoto selgus 10. septembril. Näitust külastanud inimeste poolt anti fotodele kokku 142 häält. Enim häält (30 häält) kogus foto nr. 26: „Kass BMW rooli peal”, autor: Kaili Luik. Žürii lemmikuks osutus foto nr. 52: „Isa kõrval maailma avastamas”, autor: Gerli Ratas. Žüriisse kuulusid Sirje Dementjeva, Juhan Pruusapuu, Raido Tagaküla. Võitjatele oli auhinnaks raamat. Kõiki osavõtjaid tunnustati tänukirjaga.

*Rahva lemmik.
Kass BMW rooli peal.
Autor Kaili Luik.*



Žürii lemmik. Isa kõrval maailma avastamas. Autor Gerli Ratas.



Miks, kuidas ja kui palju liikuda?

Moonika Viigimäe MD, MS
Peaspetsialist, Rahvatervise osakond,
Sotsiaalministeerium

Tänapäeva tehniliselt arenevas ja järjest mugavamaks muutuv maailmas jääb paraku meie kehalist liikumist järjest vähemaks. Kipume unustama, et liikumine on inimese üks esmastest eluvajadustest. Liikumine on osa meie kehalisest aktiivsusest, mis tähendab tahtlikku lihaste töölepanekut, mille käigus muutub toidust saadav energia liikumisenergiaks. Selleks, et meie keha püsiks terve ja töökorras, peab söömisega saadav energia ja kehalise aktiivsusega kulutatav energia olema tasakaalus. Ülekaaluliseks muutub inimene just siis, kui toidust saadav energia osutub lihastööga kulutatavast energiast suuremaks.

Kas lihtne teoorias ja raske praktikas? See on indiviiditi erinev, sest vähese kehalise aktiivsuse põhjused on inimestel väga erinevad. Paljud meist peidavad ennast ajanappuse, rahapuuduse, töö- ja koduste kohustuste taha. Sageli on aga inimesel soov ja tahe olemas, kuid vajakas jääb teadmistest ja oskustest – miks liikuda, kuidas õigesti liikuda, kui palju liikuda.

Miks on liikumine inimesele vajalik

Liikumine on meile vajalik iga vanuses, et ennetada haigusi, tõsta meie keha töövõimet ning meie enesetunnet. Need, kes on harjunud iga päev piisavalt liikuma, on vähem ohustatud südame isheemiatõvest, kõrgvererõhutõvest, suhkruhaigusest, jämesoolevähist, luumehõrenemisest ning ülekaalulisusest ja rasvumisest. Liikumine aitab reguleerida ja vajadusel vähendada kehakaalu, mõjutab soodsalt vererõhku, vere kolesteroolisisaldust ja veresuhkru taset. Liikumine annab parema füüsilise vormi, parema enesetunde, parandab meeleolu ning maandab vaimset pinget. Regulaarselt liikumist harrastavad inimesed on haiguslikele vastupidavamad, rõõmsameelsemad ning tulevad oma eluga paremini toime. Uuringutega on leitud, et füüsiliselt aktiivsed inimesed suudavad edukamalt näiteks suitsetamist maha jätta.

Kuidas ja kui palju liikuda, et see oleks kasulik tervisele

Haiguste ennetamiseks ning tervise parendamiseks ja hoidmiseks peab regulaarselt liikuma. **Üldiseks soovitusena on liikuda mõõduka intensiivsusega vähemalt 30 minutit päevas, enamuse päevadel nädalas.** Tervislik on liikuda 30 minutit järjest või vähemalt 10-minutiliste osade kaupa. Terviseliikumine võib olla osa päevatoimingutest või spetsiaalne harrastus. Siin on tähtis liikuda tuleks iga päev regulaarselt. Siiski tuleb teada, et erinevate tulemuste saamiseks on vaja eri liiki ja erinevas mahus kehalisi harjutusi. Näiteks kehakaalu kontrollimiseks peab liikumist olema rohkem. Samuti on laste ja noorte jaoks soovitud teised. Nemad peaksid päevas tegelema mõõduka intensiivsusega kehalise tegevusega kokku vähemalt 60 minutit ja seda iga-päevaselt. Selleks, et lastel areneks terve luustik ja lihastik, peaksid nad lisaks vähemalt kaks korda nädalas tegelema harjutustega, mis tugevdavad lihaseid ja suurendavad painduvust.

Kuidas saavutada vähemalt 30-minutiline liikumine päevas

Siin saab appi võtta aktiivse eluviisi ja igapäevatoimingud nagu kodused tööd, poes ja tööl käimine. Need on päevas ühekordsed või korduvad mõõduka intensiivsusega koormust pakkuvad kehalised tegevused: käimine (asjaajamine), koristamine, lastel mängimine (õues), remonditööd, aiatööd.

Mõned lihtsad soovitusel, kuidas koguda need minimaalselt vajalikud minutid liikumist:

- Kasutage lifti asemel treppi
- Käige tööl ja poes jalgsi või jalgrattaga
- Kui sõidate autoga, parkige auto töökohast kaugemale
- Tööl minge kolleegi juurde, mitte ärge saatke talle elektroonilist kirja
- Harrastage aiatööd, koristamist, lume rokimist jms

Kes tahab olla kehaliselt aktiivne, leiab neid võimalusi veelgi.

Siiski on tervisele mõju veelgi positiivsem, kui tegelete ka liikumisharrastusega. Seda eelkõige sellisel juhul, kui siiski teie elukorraldus ja –viis ei võimalda neid vajalikke minuteid liikumist iga päev saavutada.

Liikumisharrastus

Liikumisharrastus on spetsiaalne lii-

kumine, mille inimene on teinud omal valikul suunitlusega arendada vastupidavust ja/või lihaskõuet.

Vastupidavuse arendamine – 2–5 korda nädalas 20–60 minutit korraga, hoogne käimine, kepikõnd, jooksmine, ujumine, suusatamine, jalgrattasõit, matkamine.

Lihaskõue, tasakaalu ja koordinaatsiooni arendamine – 1–3 korda nädalas 20–60 minutit korraga, jõusaalitreening, tantsimine, mäesuusatamine, pallimängud, rütmvõimlemine

Nendest kahest liikumise vormist saab teha endale sobiva valiku ja/või kombinatsiooni. Parim treening on vastupidavustreening, kuid tervise seisukohast on parem, kui ühendada vastupidavust arendav liikumine ka lihaste jõudu arendava liikumisega.

Kokkuvõtvalt võib öelda, et igapäeva tegusatele asjatoimetustele peaks lisanduma ka liikumisharrastus. Kuid, kui mõlemat liikumise vormi oma igapäevaelu kohe sisse ei suudeta viia, siis võiks siin soovitada nii nagu õpetaja Laur Oskar Lutsu „Kevades“ Tootsi juhendas: „Kui sa tervet rehkendust teha ei jõua, tee siis pool, aga tee hästi.“ Lastele ja noortele on soovitusel siiski mõlemad liikumise vormid.

Kuidas endale sobiv liikumisharrastus valida

Valida tuleks kõige meelepärasem harrastus, selline, mis valmistab rõõmu. Südame ja veresoonkonna vastupidavust arendavad kõige paremini hoogne käimine, jalgrattasõit, ujumine, sõudmine ning suusatamine, kuna annavad korraga paljudele lihastele tööd. Hoogne käimine, kui käed käivad reipalt kaasa, sobib näiteks meile kõigile. Võttes kasutusele käimiskepid, saab anda südamele veelgi suurema koormuse. Ujumine sobib nii noortele kui vanadele ning on eriti soovitatav neile, kes on ülekaalulised või kellel on liigeseprobleemid.

Siin oleks soovitatav nõuandeid küsida ka oma perearstilt või vastavatel spetsialistidelt, kuna iga spordiala ei pruugi sobida, eriti juhul kui esineb mingi krooniline haigus. Samuti on nõustamine vajalik algajatele, üle 40-aastastele või kui kehaliste harjutustega ei ole pikka aega tegeldud.

Spordiala valikul tuleb arvestada ka harjutamisvõimalustega ja ajalimiidiga. Unustada ei tohiks, et meelepäraseid võimalusi liikumiseks pakub meid ümbritsev loodus – liikumiserada lähikonnas,

mets, mererand. Regulaarseks tervisekõnniks, kepikõnniks, jooksmiseks, jalgrattasõiduks, ujumiseks, suusatamiseks me ei vajagi ju spordibaasi.

Kuidas aru saada, et liikumine on mõõduka intensiivsusega

Liikumisest saadav kasu sõltub peale õige liikumisviisi ja -hulga valikust ka koormuse intensiivsusest. Liialt kerge koormuse korral ei avaldu tervisele vajalik positiivne mõju, samas liialt raske koormus võib viia vigastuste tekkimiseni. Koormus peab olema jõukohane. Parimaks koormuse intensiivsuse reguleerijaks tervisesportlasele on enesetunne. Mõõduka koormuse tunnuseks, mida endal lihtne jälgida on hingamise kiirenemine, higistamine ja liikumise ajal rääkimine ilma puhkimata

Koormuse mõõdukat intensiivsust saab määrata ka pulsisageduse järgi. Selleks tuleb kasutada valemit ja arvutada enda maksimaalsest pulsisagedusest 60–70%: **maksimaalne pulsisagedus = 220 – vanus aastates**

Kehaline treening 60–70% maksimaalsest pulsisagedusest aitab saavutada ja hoida head füüsilist vormi ning aitab kontrollida kehakaalu. Treening südame löögisagedusega 80% maksimumist arendab juba aeroobset võimekust. Algajad peaksid siin kindlasti alustama madalamast intensiivsusest ning edasi arenedes suurendama kõigepealt kehalise tegevuse kestust ja alles siis intensiivsust.

Praktilised soovitused

1. Koostage liikumise tegevuskava ning tehke nädalaks plaan. 2. Võtke kasutusele liikumiskalender. Kalendripäeva lahtrisse saab märkida kui palju ja mis liiki liikumist sai tehtud. Liikumiskalender aitab kontrollida, kas kõik 365 päeva on olnud liikumispäevad. 3. Liikumise variandid hea tervisliku seisundi saavutamiseks: Koormus südame terviseks: Reibas käimine vähemalt 30 minutit iga päev või 2–3 korda nädalas tund aega korraga. Koormus kehakaalu reguleerimiseks: Jooksmine ülepäeviti, vähemalt 3–4 korda nädalas, korraga 30–45 minutit, mõõduka intensiivsusega.

Näidisplaan nädalaks: E–R: 30 min jalgsi tööle L–P: käimine, argitoimetused E: 30 minutit ujumist T ja N: 30 min jalgrattasõitu K ja R: 30 min võimlemist

Ärge unustage!

Regulaarse liikumisega alustada ei ole kunagi liiga vara ega liiga hilja!

Liikuda pole võimalik tagavaraks ega tagantjärele!

Artikli koostamisel on kasutatud Maailma Terviseorganisatsiooni, Maailma Südameföderatsiooni ning Eesti Südameliidu poolt avaldatud materjale ning „Lege Artises“ avaldatud eriala spetsialistide artikleid.

Spordist Puhjas

Jaak Ratt, treener

Ülenurmes toimus traditsiooniline maakoolide õuejalgpalliturniir, selgitamaks maakonna võitjad nooremas (1995-1996) ja vanemas (1993-1996) vanusegrupis. Puhja poisid mängisid end vabariiklikule finaaltorniirile. Gümnaasiuminoored saavutasid Nõos, Tartumaa meistrivõistlustel jalgpalli rahvaliigas II koha.

Kuigi vanemas vanuserühmas osales vaid Puhja võistkond ja Ülenurme võistkond, ei vähendanud see võistluspinget. Kaks aastat tagasi võitis Ülenurme sama meeskond nooremas vanuserühmas vabariiklikul finaaltorniiril II koha. Kumbki meeskond teadis, et vaid võitja saab mängima Tallinnasse finaalmängudele. Mängiti kaks 12 minutilist mängu vaheaegadega. Esimese mängu võitis Puhja 1:0 (väravalööja E. Vorobjovski) ja teine mäng jäi viiki 1:1 (väravalööja R. Lokk). Kogu kohtumine seega 2:1 Puhja võistkonna kasuks. Võistkonnas mängisid veel K. Kangro, R. Loog, R. Reinhold, M. Saalits, J. Lait. Väravas seisis R. Tohu.

Nooremate poiste vanuserühmas mängis 4 võistkonda. Puhja poisid võitsid Rannu Keskkooli 2:0, Laeva Põhikooli 2:0, aga pidid tunnistama Ülenurme paremust 0:1. II koht on tubli saavutus! Võistkonnas mängisid E. Leppik (väravas), R.-R. Kaupponen, R. Männiste, D. Samoilov, S. Helimets, P. Kangro, M. Kangro.

Kambjas toimunud Tartumaa 8.–9. klasside poiste jalgpalli meistrivõistlustel rahvaliigas olid meie poisid Kambja Põhikooli ja Luunja Keskkooli järel kolmandad.

Kahel korral septembrikuus sõitsid Puhja poisid Palupera Põhikooli spordiväljakule. Kohtuti treeningmängudes Puka Keskkooli, Pühajärve ja Palupera Põhikoolide vutipoistega, kes harjutavad FC Elva jalgpalliklubis. Oli kaks toredat mänguõhnut, kus kõik said lüüa väravaid ja kasulikke kogemusi tulevasteks võistlusteks.

Nõos toimunud Tartumaa meistrivõistlustel jalgpalli rahvaliiga gümnaasiumiastmes saavutasid Puhja noormehed teise koha. Alla jäädi vaid 0:1 Nõo Reaalgümnaasiumi I võistkonnale, kes saavutas esikoha. Kolmandaks tulnud Nõo Reaalgümnaasiumi II võistkonda võideti 3:0, neljandale kohale tulnud Luunja Keskkooli 1-0 ja viiendaks tulnud Ülenurme Gümnaasiumi 2.0. Teise koha võitnud Puhja Gümnaasiumi võistkonnas mängisid T. Paavilainen (kes tunnistati turniiri parimaks mängijaks), A. Lemberg, M. Saksjaak, M. Järvet, J. Samoilov, M. Tamm, N. Konovalov, E. Hurt.

TÄISKASVANUD ÖPPIJA NÄDAL ULILA RAAMATUKOGUS

13. oktoober kell 14 Stiililoeng. Rõivad. Värvid. Erinevad figuuritüübid jne. Lektoriks Piret Tegova.

15. oktoober kell 15 Lapidöö õpituba. Keskkonnasäästlik turukott.

20. oktoober kell 13 Siidimaali õpituba. Siidisalli maalimine.

12.–20. oktoober Raamatunäitus "Lapidöö on lõbus" raamatukogu lahtiolekuaegadel

Kõigile üritustele vajalik eelregistreerimine.

Kohvipausid.. Seekord on kõik tasuta

4. novembril kell 11.00 Puhja Seltsimajas MALEVÕISTLUS

Info ja registreerimine tel. 5557 2753

KAASA MALENUPUD JA KELL





Oktoobrikuu õnnesoovid

93 AUGUST RAID	12. 10	Ridaküla külast
87 SALME NORMANN	20. 10	Tännassilma k.
87 ANASTASIA PERSIDSKAJA	30. 10	Ulila alevikust
84 OLGA KORBERG	10. 10	Puhja alevikust
75 OSVALD SALO	21. 10	Mõisanurme k.
70 GALINA LAAS	19. 10	Puhja alevikust
70 OTT REINHOLD	20. 10	Vihavu külast
70 VOLDEMAR VENT	20. 10	Kaimi külast
70 HELGI NAARITS	30. 10	Mõisanurme k.



Valla uued kodanikud

Imbi Kardmaa
Eduard Kalpus

10. septembril 2007 sündis tütar
KERLI KALPUS

Artur Krainev
Kristina Kraineva

23. septembril 2007 sündis poeg
MIGUEL KRAINEV



MÄLESTAME

Salme Ets 03.01.1917 – 17.09.2007
Virve Kumari 25.06.1926 – 22.09.2007

PUHJA SELTSIMAJAS
reedel, 2. novembril kell 21

ÕHTU MAIT MALTISEGA

Kaastegevad Mikko Maltis & Kristjan Tralla.

Osamaks, á 100 krooni, tasuta hiljemalt 31. oktoobriks
seltsimajja või „Piilu“ baari

OOTAME ROHKET OSAVÖTTU!

MINNA PUIDAK 103



Puhja Maanaiste Selts
õnnitleb seltsi auliiget.

6. oktoobril tähistas pr. Minna
103. sünnipäeva.

Kallis Minna, soovime sulle tervist!



Õnnitleme
VIIVE PALTSERIT
35. tööjuubelil.
Puhja vallavalitsus

TEATED

ULILA KESKUS TEATAB

Ulila Keskus on avatud
T, K, N 10.00 – 14.00
E–L 16.00 – 19.00

Esmaspäeviti kell 18.00 laste loodusring.
Kolmapäeval, 10. oktoobril kell 19.00 alustab tööd
kokanduse ring.
Info tel. 7451635

Gordoni Perekool alustab

22. oktoobril k.a. kell 18.00 Puhja Seltsimajas.

Koolituspäeva pikkuseks on kolm tundi.
Perekooli koolitus toimub üks kord nädalas ja kestab kuni
10. detsembrini.
Ootame aktiivset osavõttu, kohtade arv piiratud.
Registreerimine valla lastekaitsetöötaja telefonil 51 426 38.

Tee plaane suveks

**Puhja Maanaiste Selts kutsub reisihuvilisi järgmisel
aastal külastama Ahvenamaad.**

Reis on 4-päevane ja saab toimuma 10.–13. juuli.
Reis on mugava majutusega ja koos hommikusöökidega.
Reisi maksumuseks on loodetavasti 2990 krooni ja raha
võiks kaasa varuda umbes 50 eurot.
Ahvenamaa on võrratu.
Täpsem reisiinfo on järgmises lehes.
Nelli Uustalu 7451 570, 53542244

Augustikuu keskel leitud Puhjast tähtkuju - kulon.

Info telefonil: 7451737 (tööpäeviti),
Uula Raamatukogu juhataja

PUHJA VALLA LEHT

VÄLJAANDJA: PUHJA VALLAVOLIKOGU JA VALLAVALITSUS

61301 TARTUMAA; TEL. 730 0641

TOIMETAJA: PÄIVI MÄRIAMAA, TOIMETAJA@PUHJA.EE JA PAIVI@PUHJA.EE

TRÜKITUD OÜ TARTUMAA TRÜKIKOJAS

TRÜKIARV: 1050