



VANALINNA HARIDUSKOLLEEGIUM

TEATAJA

SEPTEMBRI ALGUSE
SÜNNIPÄEVALAPSED:

MARIUS JÄRVI	1.9
ANU REIDAK	2.9
ANNI MEHIDE	3.9
ANU AIMLA	3.9
JOEL LUMPRE	3.9
KRISTEL TIRMASTE	4.9
ALEKSANDRA ILVES	5.9
LIIS MÄGI	5.9
MARGOT KASK	5.9
MIHKEL VOUGLAID	5.9
TUULE KANN	5.9
LAURA KAARMA	8.9
MARIANNA LIIK	8.9
HANNO PADAR	10.9
MERLE SUURKASK	11.9
AIVAR SAAR	13.9

SELLES NUMBRIS

Kontsert.....	2
Keeltekeskus kutsub.....	2

MÕTTEID JA SOOVE KOOLIAASTA ALGUSEKS

Me kõik oleme alustanud kooliteed VHK-s õilsate mõtete, soovide, ootustega. Soovisime midagi endale ja teistele. Ootasime üht-teist nii endalt kui koolilt. Need, kes täna alustavad, võiksid ehk need mõtted, soovid ja ootused kirja panna. Hea oleks mõnikord nende juurde tagasi tulla! Teised, kes me pole täna teekonna alguses, vaid oleme seda rada juba mõnda aega astunud, võiksite neid mõtteid ellu rakendada uuenenud jõuga, sooviga need lõpule viia!

Uuendagem soovi avastada sel õppeaastal midagi uut. Midagi uut enda kohta, teiste kohta, miks mitte elu kohta! Olgem avatud ja julged kuulama, mõtlema ja järeldama!

Oleme viimaste kuudel palju kuulanud, lugenud ja rääkinud tervisest. On öeldud, et hea tervis eeldab tasakaalu elu kolmes inimloomusele omases dimensioonis: bioloogilises, vaimses ja sotsiaalses. Meie bioloogiline tervis on koroonaviiruse tõttu nõudnud viimasel ajal erilist tähelepanu. Arusaadav. Aga kuidas on lood meie vaimse ja sotsiaalse (emotsionaalse) tervisega?

Nagu oleme juba täheldanud, oleme korraldanud koolielu veidi ümber, et taandada nakatumisohtu nii palju kui saame. Katsugem kõik anda oma väike ja tähtis panus, et koolipere ja meie ühiskond püsiksid tervena.

Võib olla saab igaüks pöörata rohkem tähelepanu nii meie endi kui ka teiste meie ümber elavate ja õppivate inimeste vaimsele tervisele. Vaimsest tervisest sõltub väga palju! Sellest sõltub meie võime suhelda ja teistega sidemeid luua, meie võime õppida, töötada, luua... armastada!

Siin on mõni soovitus, mis kahtlemata aitab kaasa meie vaimsele tervisele:

1. Korralik ja piisav uneaeg. Ehk magamine! Arstid ei väsi meelde tuletamast, et vajame regulaarselt 7,5–8 tundi und! Mitte magada või halvasti magada on võrdne halvasti või üldse mitte söömisega! Kui me regulaarselt piisavalt ei maga (mitte ainult nädalavahehusel) kannatab meie mälu, teadmiste kinnistumine, meie loominguilus... Kannatab meie tuju. Seedimine läheb sassi. Võivad areneda ärevushäired kuni depressiooni sümptomiteni välja. Kui me pole harjunud piisavalt magama, tehkem see väike pingutus ja vaadagem, millised on tulemused mõne aja pärast! Ehk avastame, et ka haigestume vähem, sest immuunsüsteem on samuti tugevam!

2. Füüsiline tegevus (kui saab, siis õues!). Käigem ilusti kehalises kasvatuses! Leidkem veel aega liikumisele või füüsilisele tööle! Siis magame paremini, sööme paremini, õpime paremini, üldine tuju on parem ja immuunsüsteem tugevam.

3. Pühendage aega perekondlikele suhetele! Ka sõpradele! Olgu aeg sõpradega väärtuslik! Meie vaimne tervis vajab seda. Teiste vaimne tervis ka!

4. Neljandal kohal, kuid sugugi mitte vähem tähtis, on vaikus. Leidkem hetki, et olla vaikuses. Vaikus avab meie hinge palvele, aitab meil kuulata oma südant, oma südametunnistust; tunnetada, mis on meie elus hästi, mis vajab korrigeerimist, mille üle olla tänulikud, mille eest andeks paluda... ja niisama vaikuses puhata!

Ja tulgem iga päev kooli teadmise, et meid oodatakse!

Hea VHK pere!

Abiturient ELISABETH EGEL ning tema õpetajad ANNELI
TANKSIMÄE ja ANNA RAIDAM kutsuvad teid

pühapäeval, **13. septembril kell 16**

Vanalinna Muusikamajja

klaverimuusika pärastlõunale.

Elisabethi esituses kõlavad J. S. Bachi, L. van Beethoveni,
F. Chopini, F. Liszti, H. Elleri, B. Fabrici ja K. Rebase teosed.
Heliloojatest räägib VHK vilistlane, praegune EMTA muusi-
kateaduse eriala üliõpilane MERILYN JAESKI.

Olete väga oodatud!



C-KEELED 2020/2021 ÕPPEAASTAL

Sel sügisel on võimalik MÜ Keeltekeskuses õppida järgmisi võõrkeeli:

Hispaania keel algajatele esmaspäeval ja kolmapäeval kell 15.30–16.30

Hispaania keel edasijõudnutele esmaspäeval ja kolmapäeval 16.45–17.45

Prantsuse keel algajatele esmaspäeval ja kolmapäeval kell 16–17

Prantsuse keel edasijõudnutele esmaspäeval ja kolmapäeval kell 17–18

Kursused kestavad **14. septembrist 16. detsembrini** (35 akadeemilist tundi),
kursus maksab VHK/PMK õpilasele ja õpetajale 80 eurot ning lapsevanematele 120 eurot.

Registreerida on võimalik kuni **10. septembrini** katrin@vhk.ee

Rühmad avatakse, kui registreerunuid on rühmas vähemalt 10.

On võimalik õppida ka **hiina keelt** meie õpetaja Aili Roosimaa gruppides:
“AiZhong” Hiina Keele Keskus ja Huvikooli hiina keele kursused lastele ja täiskasvanutele
china.planet.ee

Aili Roosimaa tel. 53034714

hiinakeel@gmail.com