



VANALINNA HARIDUSKOLLEEGIUM

TEATAJA

TULEVA NÄDALA
SÜNNIPÄEVALAPSED:

ALAR SAAR 28.10

KAJA ÖLLUK 31.10

LOTTE-TRIIN TELGMAA 2.11

NINA MAYSTRUK 3.11

JEKATERINA ROSTOVTSOVA 4.11

ALATES 26. OKTOOBRIST ON VHK DIREKTORIKS ANU NIGESSEN

Anu jaoks on see tagasipöördumine – aastatel 2003–2014 oli ta VHK gümnaasiumi juhataja, ent juba kuus aastat enne seda asus ta vanalinnas toimetama, juhtides Ladina kvartali projekti, korraldades Tallinnale linnaõiguse andmise 750. aastapäeva tähistamise üritusi ja samal suvel vanalinna päevi, juhtides MTÜ Miikaeli Ühendust ja õpetades gümnaasiumis kunstiajalugu. Vahepealse ajaga on ta koolijuhina üles ehitanud Kohila Mõisakooli, kristlikele väärtustele tugineva erakooli, mille 9. klassis õpib sel aastal juba kolmas lend. Anu enda kaks last on VHK vilistlased.



Anu on õppinud kunstiajalugu Moskva ja Tartu ülikoolides, lisaks on ta õppinud koolijuhiks Tallinna Ülikoolis ja koolijuhtide mentoriks HARNO ja Fontese ühises väljaõppeprogrammis. Tartu Ülikooli kaudu on ta end täiendanud personali juhtimise ning hariduslike erivajadustega laste õppe korraldamise teemadel.

Tööle lisaks on Anu aastate jooksul aktiivse kodanikuna osalenud väärtuspõhise kasvatuse ja hariduse edendamises, olles MTÜ Miikaeli Ühendus liige ja MTÜ Maarjamaa Haridusselts juhatus liige. Kohaliku eluolu ja haridusmaastiku eest seismiseks on Anu teist koosseisu Kohila vallavolikogu liige. Aastatel 2017–2021 oli ta kultuurikomisjoni esimees, praegu on ta volikogu haridus-, kultuuri- ja eelarvekomisjoni liige. Juhatus liige on ta ka oma koguduses.

Anu õpingute ja toimetamiste lühikokkuvõtet lugedes on selge, et paremat direktorit VHK-le oleks olnud raske leida. Me võime olla kindlad, et meie väärtuste ning iga lapse ja töötaja hea käekäigu eest ollakse hooles just nii, nagu VHK-d 37 aasta eest rajades mõeldi.

Tere tulemast tagasi! Jaksu ja õnnistust!

Tuhat tänu Kristel Ükskülale, kes meid sellel kuul õigel kursil hoidis!

SELLES NUMBRIS

Ukraina õpilaste tegemisi 2

Võlukeeled koolivaheajal 2

Intervjuu *jiu-jitsu* treeneriga

UKRAINA ÕPILASTE TEGEMISI



Õpetajate päeval külastasid ukraina 2. klassi **Liisa Marii Mathisen** ja **Ketlin Kõiv** 12.R klassist, kes õpetasid eesti keelt.

Esmalt tuli end tutvustada mõne sõna kaudu, näiteks nagu pildil näha: Liisale meeldivad koogid-tordid, Ketlinile päike. Mängiti toredaid sõnamänge. Lapsed lugesid kirjutatud sõna ja joonistasid selle tahvlile ning klass pidi ära arvama, millega või kellega on tegu. Joonistaja võis ka näidata, kuid rääkida ei tohtinud. Teine mäng oli omadussõnadega: tuli leida paariline (vastandsõna). Nii õpiti uusi sõnu ja korراتi ka vanu.

Kõige krooniks küpsetasid võrratud gümnaasistid meile küpsiseid.

Sel sügisel on käidud uudistamas ka trükikoja tööd.

õp Margit Rüsse



VÕLUKEELED KOOLIVAHEAJAL

Võlukeeled esinesid koolivaheajal alushariduse pedagoogidele ja õppejuhtidele mõeldud konverentsil „Muutus saab alguse võimalusest“. Konverents oli pühendatud Eesti alushariduse, Tallinna Haridusameti ning Kopli lasteaia 105. sünnipäevale.

Kokku osales konverentsil üle 200 pedagoogi – õpetajad ja õppejuhid.

INTERVJUU: *JIU-JITSU* ANNAB SUPERVÕIMED

GREGOR ERIK LAARMAA (VHK 6.A)

Sel suvel, kui käisin Sobukai Gracie Bullyproof suvelaagris lastele, avastasin enda jaoks *jiu-jitsu*. Alates laagri esimesest päevast haaras see võitluskunst mind täielikult ning nüüd käin *jiu-jitsu* trennis. Mis on *jiu-jitsu*? See on võitluskunst, mis ei ole löögipõhine, vaid seisneb vastaste jõu kasutamises nende endi vastu. Ülemaailmselt ja ka Eestis tegutseb lastele mõeldud programm Gracie Bullyproof (nimetatud meister Helio Gracie järgi). Seal õpetatakse, kuidas nii mentaalselt kui ka füüsiliselt end kiusajate eest kaitsta. Minu lemmiktreener **Janar Prantsen** räägib, miks iga laps võiks Gracie Bullyproof programmiga tutvust teha.

Miks ja millal Sa *jiu-jitsu* treeningutega alustasid?

Janar: Võitluskunstidega tegin esimest korda tutvust juba 15 aastat tagasi, kuueaastasena, kuid alles seitse aastat tagasi tutvustas meie peatreener Bert mulle *jiu-jitsu*'t. See võitluskunst võitis mu südame ja sellest ajast peale keskendusingi just *jiu-jitsu* treeningutele.

Miks Sa tahtsid saada *jiu-jitsu* treeneriks?

Sellele küsimusele on raske otsust vastust anda. Hakkasin lapsi võitluskunstides trennima juba viieteistkümnenaastaselt ja kui asusin tegelema *jiu-jitsu*'ga, siis peatreener Bert pakkus välja, et võiksin ka *jiu-jitsu* treenerina tegutseda. See tundus mulle loomulik ja loogiline areng ning seetõttu olengi juba 2-3 aastat *jiu-jitsu* treeninguid andnud.

Mis Sulle *jiu-jitsu* puhul kõige enam meeldib ja mis on kõige raskem?

Kõige enam meeldib mulle, kuidas *jiu-jitsu*'s on nii palju tehnikaid, mida õppida, iga situatsiooni jaoks on lahendus ja see annab mulle enesekindlust, et tulen igas olukorras toime. Kõige raskem või tüütum asi on *jiu-jitsu* puhul tehnikate lihvimine, perfektsuse saavutamine. Seetõttu on *jiu-jitsu* kunst, mida õppida kogu elu.

Miks võiks igaüks *jiu-jitsu*'ga tutvust teha?

Ma arvan, et lapsed võiksid õppida *jiu-jitsu*'t mitte üksnes sellepärast, et see on supervõime, vaid ka sellepärast, et saada tugevamaks nii vaimselt kui füüsiliselt. Muidugi on tore leida trennis ka uusi sõpru ja koos toredasti aega veeta. Meie trennid on mängulised ja seetõttu on meil siin alati lõbus.

Mis on Sinu meelest kõige olulisem just Gracie Bullyproof programmis?

Kõige olulisem Gracie Bullyproofis on mõteteer, et kõik, mis toimub mati peal, kandub edasi ka pärisellu: probleemide lahendamine, see, kuidas sa muutud enesekindlamaks, ning mugavustunde ja enesekindluse saavu-



tamine ka enda jaoks ebageeldivas olukorras.

Mida Sa ütleksid kiusajale?

Kiusajale ütlesin ma seda, et kiusamiseks on erinevaid põhjuseid, igal inimesel on see erinev, aga ühel hetkel sa mõistad, et sinu tugevus ei tule sellest, kui palju sa erinevatele inimestele haiget teed, vaid sellest, kui paljusid inimesi sa võiksid aidata. Mida varem sa selle idee enda jaoks avastad, seda rohkem saad teha maailmale head.

Mida Sa ütleksid kiusatavale?

Sul on raske kiusamist ära hoida või proovida seda lõpetada, kui sul puudub enesekindlus, kui sul puudub supervõime. Seega leia omale säärane supervõime, mis pakub sulle sellist enesekindlust, mille abil sa suudad enda eest seista.

Sedasi lõppes meie intervjuu. Tegin koos Janariga ka pilti võimlemismatil *jiu-jitsu* meistrite fotode all seistes, panin oma *gi* selga, ning meie tänane treening võis alata.