

Juhtkond tänab

Juhtkond tänab Mai Randa ja segakoori "Ave" eduka esinemise eest Eesti Muusikaõpetajate Liidu koolide segakooride konkursil.

Laine Lehtot muusika-lis-teatraalsete vahetundi-de korraldamise eest.

Jaan Õuna, kes saavutas vabariiklikul keemiaolümpiaadil VIII koha ja tema juhendajat õpetaja Marju Kirssi.

Kuressaare Gümnaasiumi keemiavõistkonda (Elona Metsalu, Liisi Saar, Jaan Õun - 12B klassist) vabariiklikul keemiaviktorii-nil finaalkoha saavutamise eest.

Kuu Tegija

Veebruarikuu Tegijad

Merle Rätsep - maakondliku vooru ja vabariikliku etteajate konkursi korraldamise eest.

Laine Lehto - Kuressaare Gümnaasiumi galakontserdi korraldamise eest.

Märtsikuu Tegijad

Marit Tarkin - õpilaste väga hea juhendamise ja ettevalmistamise eest maakondlikuks ja vabariiklikuks olümpiaadiks.

Helle Rand - 6B klassi ansambli "Milimali" eduka juhendamise eest A. Matišeni vabariiklikul laulu-võistlusel.

6B klass - saavutusterohe märtsikuu eest.

Piret Puppert - Grand Prix maakondlikul moekonkursil "School Fashion Show 2003".

Palju õnne!

Ursula Rahnik,
personalijuht



4.-5. aprillil toimus Kuusalus vabariiklik noortekooride konkurss-festival, millest võttis osa 11 koori. Meie kooli segakooril "Ave" õnnestus saada Eesti Muusikaõpetajate Liidu eripreemia.

Võistlesid põhiklasside parimad ainetundjad vene keeles

1. aprillil olid kutsutud osalema põhikooli klasside (6 – 9 klass) parimad ainetundjad.

6. klasside osalus oli kõige suurem. Neljast 6. klassist osales 22 õpilast. Maksimaalselt oli võimalik saada 66 punkti. Parimateks osutsid:

I koht 66 punkti: Kristiina Lazareva 6-D, Mariaana Laht 6-A. II koht 65 punkti: Margarita Truuväart 6-A. III koht 64 punkti: Jaan Kask 6-A ja Liisi Lehtsalu 6-A. IV koht 63 punkti: Kai Reinfeldt 6-D, Evelin Varris 6-A ja Krislin Koor 6-C. V koht 62 punktiga Helerin Äär 6-C.

7. klassidest oli osalejaid 14: I koht 43 punkti: Annika Hõlpus 7-C, II koht 41 punkti : Laura Johanson 7-C, III koht 40 punkti :Kadi Sink 7A, IV koht 38 punkti: Sander Lõuk 7-A, Liina Sepp 7-B, Kateriin Pani 7-A, V koht 37 punkti: Janar Kolk 7A, Birgit Paasma 7-C.

8. klassidest oli osalejaid 12. Maksimaalselt oli võimalus saada 44 punkti. I koht 39 punkti Andrei Gorlenkov 8-C, II koht 37 punkti Kätlin Soon 8-B, Maria Vahter 8-D, Heikko Jäe 8-B

Katrin Kiirend 8-D. III koht 36 punkti Erki Elli 8-D. IV koht 34 punkti Jaana Vaarmets 8-A. V koht 33

punkti Eduard Lember 8C. 9. klassidest oli osalejaid 11 (9-A ja 9-C klassist). Üldse ei osalenud 9-B ja 9-D kl. õpilased. Maksimaalselt oli võimalik koguda 44 punkti. I koht 39 punkti Mariliis Rauk 9-C, II koht 38 punkti Hele-ri Reek 9C, III koht 37 punkti Svetlana Gorlenkova 9-C, IV koht 36 punkti Sander Sink 9-A, V koht 35 punkti Mati Vait 9A.

Täname tublisid osavõtjaid ja nende juhendajaid - õpetajaid!

Ellen Kask,
vene keele ainekomisjoni
esinaine

11. aprillil kell 18.00

Kuressaare Kultuurikeskuses

Olav Ehala autoriõhtu

Esinevad Kuressaare Gümnaasiumi muusikakollektiivid ja autor ise.
Õhtujuht Tõnis Kipper. Pilet õpilasele 15.- ja täiskasvanule 35.-

Teated

Kolmapäeval, 16. aprillil kell 15.00 võite kooli aulas näha suurepäraselt lilliputtide tsirkust!

Kavas: püüton **Simona**, laulev koer **Miki**, tant-siv koer **Riki**, papagoi **Veera**, mustkunstnik, joog, kautšukitüdruk, ekvilibrist rullidel, mustlastants ning klounid. Pileteid saab osta huvijuhi kabinetist! Pileti hind 25.- EEK. Kohtade arv piiratud!

Inge Jalakas,
huvijuht

Tähelepanu! Mini-Missi ja Mini-Misteri valimised 2003!

Kallid 9 kuni 13 aastased poisid ja tüdrukud! 25. aprillil toimub Kuressaare Gümnaasiumis Saaremaa "Mini-Missi ja Mini-Misteri 2003" valimised. Oodatud on igast klassist 2 poissi ja 2 tüdrukut. Konkursi lühitutvustus:

I Tutvustus + küsimustele vastamine: osavõtja tutvustab ennast ja seejärel loositakse küsimused, mis on nende endi kohta.

II KG 25: kodus ettevalmistatud fantaasiakava – mida kingiksid sina Kuressaare Gümnaasiumile 25ndaks sünnipäevaks või milline võiks sinu meelest olla KG 25 sünnipäev?! Pikkus max 3 min.

III Liikumiskava: õpetatakse selgeks korraldajate poolt.

IV Eelvoor "Kalevite Kommikodus": ülesandeks 17. prillil kell 15.00 reklaamida poerahvale sinu väljavalitud kommisorti.

V Üllatusvoor.

Täiendav info ja registreerimine huvijuhi kabinetis! Registreerimise viimane kuupäev 14. aprill (esmaspäev). Meeldivate kohtumisteni!

Inge Jalakas,
huvijuht

Prahat avastamas

Kevadisel koolivaheajal otsustas 8C klass Sõle Gümnaasiumi õpilaste-ga sõita kevadisse Prahasse.

Meie sõit algas 17. märtsil kell 5.15 kooli juurest. Praam väljus Kuivastust kell 7.00. Virtsus tuli veidi aega oodata oma reisi-kaaslasi, kelleks olid Sõle Gümnaasiumi õpilased. Kahetunnise bussis oli täiesti huvitav reisida, sest enamusel oli see ka esimene kogemus.

Esimene päev

Esimesel päeval sõitsime läbi Baltikumi. Poola piiril tuli aga esimene tõrge, kui selgus, et ühel Sõle Gümnaasiumi õpilasel oli välismaalase hall pass ja sellest puudusid Poola ja Tšehhi viisad. See vaeseke pidi meist maha jääma, aga kuna meil oli kolm bussijuhti ja üks pidi nagunii Poolas maha minema, siis võttis ta selle noormehe oma hoolde alla.

Iga 3-4 tunni tagant olid lühikesed peatused. Ka esimene öö tuli veeta bussis. See oli üpris piinarikas, sest bussis olid kõik kohad hõivatud ja lajutada ei õnnestunud kellelgi. Bussis oli ka olemas kuuma vee automaat ja endale sai teha sooja süüa.

Teine päev

Teise päeva pärastlõunaks jõudsimegi Prahasse. Meid majutati hotelli, millel oli 16 korrust ja enamik meist elas 11. korrusel. Kõrgelt avanes ilus vaade äärelinnale.

Kuna buss pidi peale pikka sõitu seisma, siis sõitsime linna metrooga. See oli üpris mugav ja hea oli see, et vagunites jooksis lae all tablool kogu aeg kiri, mis peatus on järgmine, polnud hirmu õigest peatusest mööda pörutada.

Meie giid Reelika tutvustas Praha vanalinna. Käisime Vaclavi väljakul, siis edasi vaatamise Raekoda. See oli huvitav selle poolest, et igal täistunnil ilmuvad akendele kujukesed, mis liiguvad ja selle saatel on kuulad kellamängu ning kui see lõpeb, siis kireb kukk. Hakkas juba hämarduma kui jõudsim Karli sillale, mis on üldse kogu Praha suurim vaatamisväärsus ja eelmise aasta üleujutuse ajal oli olnud hirm, et see sild ei pea vee voolule vastu, aga õnneks ikka pidas. Ja ausalt öeldes polnud kusagil näha, et seal oleks olnud tohutu vesi, kõik oli korda tehtud.

Hiljem kogunesime taas Vaclavi väljakule ja sõitsime koos tagasi hotelli. Seekord pidi igaüks ostma metroopileti automaadist. Huvitav oli see, et automaat võttis vastu väga erinevaid metallmünt, aga lõpuks andis ikka õige pileti.

Kolmas päev

Kolmandal päeval jätkus tutvumine Prahaga. Külastasime praegust presidendilossi, kus saime näha vahetkonna vahetust ja paljud tegid endist ka pilti vahetkonna sõdurite kõrval. On ikka päris raske seista terve tund aega liikumatult ja ilma emotsioonideta lasta turistidel end pidevalt pil-distada.

Käisime ka Kuldsel tänaval, kus asus väga palju väikesi madalaid majakesi, kus igaühes tehti ja müüdi mingisugust käsitööd. Vaatasime Püha Jüri kirikut, millel olid väga ilusad värviliste vitraazidega aknad.

Taas jalutasime üle Karli silla, nüüd juba päevavalguses ja varsti jõudsim Va-hakujude muuseumi. Seal oli ikka väga paljude tuntud muusikute ja poliitikute vahakujusid ja paljud neist ka päris elutruud. Kõige roh-

kem meeldis printsess Diana kuju, mis oli peegelifektiga pandud korra ilmuma ja kord jälle kaduma.

Õhtul külastasime Värviliste Purskkaevude etendust. Sellest jäi väga võimas mulje, sest erinevate muusikate saatel oli siis lavastatud nii, et veejoad tõusid erinevatele kõrgustele ja ka värvilised prožektorid vee all pidevalt kaunistasid seda muusikat. Peale etendust said julgemaad veel proovida ka Tšehhi lõbustuspargi atraktsioone.

Neljas päev

Neljandal päeval külastasime tohutu suurt Supermarketit, kus kõik said veel oma viimase Tšehhi raha ära kulutada ja ka süüa kaasa osta pikale bussireisile, mis ees ootas.

Hommikul olime kuulnud raadiost, et algas sõda ja seda oli märgata esimeses piiripunktis, kus oli näha tavalisest rohkem sõdureid. Öö tuli taas veeta bussis.

Viies päev

Viimandal päeval jätkus tee läbi Poola, Leedu ja Läti. Piiriületused kulgesid küllaltki sujuvalt ja Virtsu jõudsim õhtul kella kuue paiku. Jätsime hüvasti oma reisikaaslastega Sõle Gümnaasiumist ja asusime oma kompsudega praami peale. Kuivastus oli meil buss vastas ja kodutee kulges kiiresti.

Meie reis oli väga meeldejääv ja hästi organiseeritud. Tahame ka väga tänada õpetaja Heidi Truud ja õpetaja Liane Treid, kes meiega selle pika reisi kaasa tegid.

Soovitame kõigil Prahat külastada, sest see on väga ilus linn.

8C klass
ja klassijuhataja

KG Tervisenädal 7. - 12. aprill 2003

Kooli tervisenädala kava

E - N klassidevaheline kõrgushüppe võistkonnavõistlus (2 T + 2 P): E 5. - 6. klassid, T 7. - 8. klassid, K 9. - 12. klassid, N algklassid. Info E. Tustit.

E-R fotovõistlus "Terves kehas terve vaim" e. fotovõistlus tervisenädalast meie koolis. E - K fotode tegemine, N "Turu Fotos" valmistamine, R näituse ülespanek. Toetab "Turu Foto". Info J. Kaju.

T aeroobika pärastlõuna kell 16.00. Info T. Käen.

T - N vahetundides klassidevaheline spordi- ja terviseviktoriin. Info Imre Kuusk ja Inge Jalakas.

K 9. klassidele elustamiskursus mannekeenil. Info S. Metsküll.

T ja K terviseteevaliste videode vaatamine (kl.juh. tundides). Info J. Kaju.

T soovijatel võimalus mõõta kolesterooli ja ve-

resuhkrut (rasva%). Info S. Metsküll.

T Ivo Linna ja Anti Kamiste tutvustavad biitlite loomingut kell 15.00. Info I. Jalakas.

K vetelpäästekursus ujumistundides. Info H. Kips.

K lastevanemate kooolitus kell 18.00. Info S. Metsküll.

K "Meie KG" terviseteevaline vaheleht. Info "Meie KG" toimetuse (Marit Tarkin).

R naeruteraapia vahetunnid "anekdootide vestmise võistlus" (vahetunnid 10.45, 11.45 ja 12.45). Info J. Kaju. Terviseteevaliste plakatite võistluse lõpetamine. Info I. Jalakas.

L osavõtt Kuressaare tervisemessist. Osavõtt tervisepäeva jooksust Loode tamikus.

Johannes Kaju,
spordiinstruktor

Aeroobika on populaarne tervisespordiala

Aeroobika kui tervisespordiala on kujunenud populaarseks liikumisharrastuseks paljudes riikides ja ka meil Eestis ja Saaremaal. Eestis on aeroobika välja kasvanud nais- ja rütmilisest võimlemisest. Aastaid tagasi oli inimeste teadlikkus veel madal ja igasugust võimlemist kiputi aeroobikaks nimetama.

Aeroobika on muusika saatel tsükliliselt korduvate harjutuste sooritamise, kus haaratakse tegevusse suur osa lihaskonnast ning energia tootmine kulgeb hapniku osalusel.

Aeroobika treening koosneb neljast osast: soojendus, aeroobne osa, lihastreening ja venituse e.stretching. Vastavalt sellele, millisele tunni osale on asetatud põhiorhk ning milline on aeroobika tunni sisu, tuleneb ka tunni nimetus.

Kuna olen töötanud aastaid aeroobikatreenerina, võin õpilastele soovitada järgmist:

- võid alustada aeroobikatreeningutega kui oled 13-14 aastane.
- alusta treeninguid algajate rühmas, kus õpetatakse selgeks põhiasumud ja õige harjutuste sooritamine. Põhisammud on aéroo-



Aeroobika kui tervisespordiala on kujunenud populaarseks liikumisharrastuseks paljudes riikides.

bikas ühed, olenemata treenerist, linnast või riigist. Kuidas need kombineeritakse, on juba vastavast stiilist ja juhendajast sõltuv.

- kui oled omandanud algoskused, võid ühineda ükskõik millise treeningrühmaga.

- treening peab olema süstemaatiline ja kindla sagedusega. Juhuslik harjutamine ei vii edasi.

- algajad peaks treenima vähemalt 2 korda ja edasijõudnud 3-4 korda nädalas.

- väga ebaregulaarne harjutamine on sageli tervisele kahjulikum kui üld-

se mitte harjutada (näiteks tugev treening 2-3 korda kuus).

- treeningul tee kaasa aktiivselt, jälgi treeneri liigutusi ja kontrolli ennast peeglist.

- kui loodad treeninguga alandada kaalu, on see võimalik vaid koos toitumise reguleerimisega.

- kehakaal treeningutega võib aga tõusta, kuna lihassmass on raskem kui rasvkude. Seega on parim enesejalgimise vahend mõõdulint. Mõõda oma "strateegilised piirkonnad" (tuhar, kõht, reied) ja jälgi muutusi.

- aeroobika aitab tõsta lihastoonust, mis kooliõpilastele on olulisem eesmärk kui kaalulangetamine.

- heast treeningust saad alati palju positiivset energiat. Pea seda meele ka siis kui väljas tuiskab ja mitte ei viitsi trenni minna. Kui oled juba kohal, siis on eneseületamisest seda suurem rõõm.

Head pealehakkamist ja treenimise lusti nii õpilastele kui ka õpetajatele!

Põhjalikumalt saab aeroobika kohta informatsiooni interneti leheküljelt aadressil <http://fitness.inimene.ee>.

Tiina Käen,
kehalise kasvatuse õpetaja

Kuressaare Gümnaasiumi õpilaste tervisest

Sel aastal on laekunud 550 arstitõendit, pluss vanemate kirjutatud ja arstikabineti kirjutatud ühepäevased vabastused. Tähendab üle poole õpilastest on aastaks korraks rivist väljas.

Haigestumiste arv viimase kolme aasta jooksul on enam vähem ühesugune, otustades arstitõendite järgi.

Kõige rohkem on hingamis- teede mitmesuguseid põletikke: neelu-, nina-, kõri-, häälepaelte-, mandlite põletikud jms.

Peale nende muud haigestumised. Siin on kirurgilised, siseelundite, naha- probleemid.

Haigestumisi on võimalik vähendada enda tervi-

se hoidmisega. Selleks on tarvis parajalt kehalist kasvatust ja korralikult toituda vastavalt meie kliimavööndi iseärasustele. Riidesse panna vastavalt ilmale. Mütsid, sallid, kindad õigel ajal õigel kohal! Ja kui oled haige, tuleb kodus end korralikult terveks ravida. Kasvõi päev kauem kodus olla, sest kõi-

ge rohkem on enda jaoks tervist.

Meie koolis on palju häid võimalusi endale mõnusa füüsilise koormuse avastamiseks.

Kui on terve keha on alati hea enesetunne!

Pia Maidaar

Suitsetamine on tervisele kahjulik!

Sageli saab suitsetamine alguse juhuslikust suitsu proovimisest või nooruki soovist olla "täismees". Sõltuvuse tekkes on tähtis osa suitsetamise protseduuril, millest on saanud seltskondlik rituaal.

Suitsetaja kinnistab selle halva harjumuse endasse sisendusega, nagu rahustaks sigaret närve ja aitaks stressi leevendada.

Tegelikult suureneb suitsetamise tagajärjel närvisüsteemi ärrituvus, mis kaudselt veelgi suurendab nikotiinivajadust: selleks, et vähendada (suitsetamisega seotud) halba enesetunnet, tuleb veelgi sagedamini sigaret süüdata!

Suitsetamine toob kaasa kerge kõha, kahjustab näonahka, kahandab hääle

kaunidust, suurendab kopsu- vähi ja südame- veresoonkonnahaiguste tõenäosust ning võib lühendada keskmist eluiga 3- 10 aasta võrra. Need faktid ei näi paraku asjaosalisi eriti häirivat.

Eestis suitsetab ajakirjanduse andmeil iga teine mees ja ligi 25 % naistest. Ning seda ajal, mil USA- s ja Lääne- Euroopas on suitsetamine oluliselt vähenenud!

Mida peaks tegema see, kellel kuidagi ei jätku tahtejõudu suitsetamisest loobumiseks.

Tähtsaim on saada võitu mehaanilisest harjumusest stressi ilmned, vaba aja täiteks või seltskondliku vestluse taustaks sigaret läita. Teel selleni tasuks üle minna lah-

jematele markidele, asendada eriti ohtlik ahelsuitsetamine rangelt normeeritud suitsude arvuga, asetada end sageli oludesse, kus suitsetamine pole lubatud, ning lõppude lõpuks leida, samuti kui napsutamise korral, teisi ja tervislikumaid pinge langetamise allikaid.

Et suitsetamisega kaasneb tihti ka hingamise rahulikuma muutumine, siis võib abi olla suitsetamisele omase hingamise matkimisest. Soovitav on seejuures teha paus sisse- ja väljahingamise vahel ning pikalt välja hingata. Suitsetamisest loobumise 7 kasulikku sammu:

1. Määra kindlaks päev, milal sigarettidest loobud
2. Pane silma alt ära nii suit-

sud, kui ka välgumihkel ja tuhatoo

3. Joo ohtralt vett või mahla- see puhastab organismi ja teeb hingamise lahti

4. Võimle! See aitab lõõgastuda ja pingest vabaneda

5. Leia suule ja kätele asendustegevus: kasuta nätsu, pastille, hoia midagi sõrmede või huulte vahel

6. Püüa vältida isikuid, kes sulle suitsu pakuvad

7. Söö palju puuvilju, see aitab vältida kaalus juurdevõtmist

Materjal raamatust "Kuidas saada lahti liigest pingest?"

Koostas Riin Peeters
12B klass

Värske õhk kuulub tervisliku eluviisi juurde!

Värskes õhus liikumine on väga hea ja tervislik. Jooks või ka sörkjooks värskes õhus treenib hästi südant ja veresoonkonda. Miks on õues hea liikuda? Jahe õhk karastab inimest.

Tubase inimese häda on selles, et ta istub kogu aeg ühtlases temperatuuris ning tema keha kaotab oskuse reageerida temperatuuri kõikumistele. Sellepärast tuleb end karastada, sest tubase inimese teeb väiksemgi tuuletõmme haigeks. Karastatud keha tõrjub eemale viirused. Peale selle, et jahe õhk inimest karastab õhk ka värskendab inimest. Õhuvahetus niisuguses ruumis on piiratud ning ruu-

mides kuhjuvad tolmuosakesed, materjalidest lenduvad keemilised ühendid, hallitusseened, mikroobid jm - see kõik kokku paneb teinekord silmad kipitama, võib tekitada nohu, väsimust, nahaallergiat ja muid tervisehäireid, mida nimetatakse ruumiõhu sündroomiks.

Ruume tuleks rohkem tuulutada ja ka rohkem väljas viibida. Päike tervistab. Viimasel ajal räägitakse palju liigse päevitamise kahjulikkusest, mis kahtlemata on õige - liiga tugev UV kiirgus kahjustab nahka, eriti sel juhul, kui nahk pole päiksega harjunud või on üldse tundlik päiksekiirguse suhtes. Parasjagu päiksekiiri on aga

tervisele kasuks. Päiksekiirguse mõjul tekib nahas D-vitamiin. Juba poole tunni, üksnes näole ja kätele langev päiksekiirgus tagab inimese päevast vajadust rahuldava koguse D-vitamiini tekke.

Õuevalgus virgutab. Kui inimene viibib pidevalt ruumides lambivalguse paistel, hakkab tema keha kannatama loodusliku valguse puuduse käes. Sellisel juhul hakkab organism tootma rohkesti unehormooni - melatoniini, ja kui seda ainet on liiga palju, jääb inimene loiuks, uniseks ja masendunuks.

Looduslikku valgust ei saa asendada kuitahes eredate toalampidega, sest valguse

lainepikkused on erinevad. Loodus rahustab ja tasakaalustab psüühikat. Psühholoogid on kindlaks teinud, et juba ainuüksi looduspiltide silmitsemine 5-7 minuti jooksul tasakaalustab psüühikat ning leevendab pingeid. Pärilooduses viibides on mõju mitmekordselt võimsam, sest silmaga nähtule lisaks pakub loodus hääli ja lõhnu.

Näiteks on hea teha väike jalutuskäik pargis või kodulähedases metsas pingelisel eksamiieelsel ajal isegi siis, kui kogu päev kulub õppimisele - tunnike looduses ei ole ajakaotus, vaid hoopiski võit, sest tagasi tulles edeneb õppimine palju paremini.

Evelin Voksepp

Sa'pmi ehk retk Põhja-Norra tundrasse

Kogu asi sai alguse suvel. Toimus Euroopa Noored raames projekt "Esivanemate rajad", kus osalesid saami, soome ja saaremaa noored. Aktsioon leidis aset Lääne-Eesti mitmel erineval saarel. Projekti eesmärgiks oli leida sarnasusi kolme rahvuskultuuri vahel. Sarnasused olid olemas, kuigi veidi ähmased. Võrdlesime rahvustoite, -müüte, -laule. Suvel toimunud projekti lõpptulemusena anti välja plaad kolmekeelsete lauludega. Viimast plaati ei ole kahjuks võimalik osta hästi varustatud toidupoodidest. Saamimaal jätkus "Esivanemate rajad" II osa.

Asume siis asja juurde. Tegevuspaik asus Põhja-Norra tundras - Saamimaal (Sa'pmis). Meie koolist mängisid esivanemaid Jano Saft, Mats Varik, Astra Mõistlik, Priit Rand, Piret Sepp ja vilistlastest Andrus

Pajuniit, Gerda Kruuser, keda saatis projekti algataja ja idee autor Franka Vakum. Seekorde reisi eesmärk oli koostada kolmekeelne sõnaraamat. Peale selle saime veel paarikraadise pakasega nautida kõiki tundra mõnuseid. Raske on sõnastada kõiki tegevusi, mida kogesime. Näitkes ühel päeval seadsime mägedesse üles püünised. Teisel päeval tegime lõksu langenud "saami kanadest" süüa. Eestlaste jaoks oli üllatav see, et liikumisvahendiks pole mitte neljarattaline auto, vaid mootorsaani. See on põhjendatud ka, sest seal on kuus kuud aastas lumi maas ja teiseks on seal külmematel päevadel ligi -50 kraadi külma. Projekt kulmineerus lavvudes (püstkodades) magamisega. Lavvu oli vanadele saamlastele elamispaik, kus toimus kõikesöömine, magamine, sünni-

tamine jne. Ega me lavvust välja minna naljalt ei tahtnud, aga kui loodus kutsus, pidid puusani lumes kohata otsima.

Teine luksus oli see, et lähed öösel öue ja vaatad: "Näe, virmalised!"

Meile tehti ka linnaekskursioon, mille käigus käisime saami parlamendis, muuseumis, raadio-ja televisioonikeskuses, maagilises teatris ja kirikus.

Nagu öeldakse, et Tuulasse minnes ära samovari kaasa võta, siis Saamimaale pole vajalik põhjapõtra kohvrissi pakkida. Veel õppisime saami käsitööd ja meid külastas saami kõige kuulsam joigumees.

Suvel võõrustavad meid projektis osalenud soomlased. Külaskäigu tulemusel valmib meil illustreeritud müüdiraamat.

**Piret ja Astra,
12. a klassi õpilased**

Comenius projekti töökoosolek



Projektis osalejad jõudsid tutvuda ka Islandi omapärase ja karmi loodusega.

3.- 6. aprillini toimus Reykjavíkis Comenius projekti "Open the school to your Environment" töökoosolek. Projektis osalevad lisaks Kuressaare Gümnaasiumile koolid Islandilt,

Hispaaniast, Slovakiast ja Bulgaariast.

Projekti eesmärgiks on välja töötada tunni- ja klassivälise õppeürituste korraldusmudel, kaasates koostöösse asutusi ja inimesi

kohalikust keskkonnast. 2003. a. sügisel toimub projektikoosolek Kuressaares.

**Maidu Varik,
õppealajuhataja**

Algklassidelt

2B klass tervitas kevadet oma luuletustega

*Kui kevad on käes,
siis pikem on päev
ja õues ma palju põnevat näen.
Taevast särab nüüd päike,
laulab linnuke väike
ja mutike mulla sees
teeb oma käike.*

Liselle Õunapuu

*Väljas on nüüd soe,
kevad hinge poeb.
Lõoke laulab taevast,
möödas talve vaevad.*

*Rohi tärkab pea,
see on täitsa hea,
roheline on siis maa,
seda ilus vaadata.*

*Päevad on nüüd pikad,
õues kauem olla saab.
Kõigil rõõmus on nüüd meel,
kevadlaulu laulab keel.*

Mihkel Aavik

Täna juba ilus ilm / minul särab rõõmust silm. / Kevad tuleb hästi ruttu / nüüd pean minema varem tuttu. / Hommikul kui mina ärkan / õues tärkamist ma märkan. / Lumikellukesed juba / kaunistavad minu tuba.

Getter Must

Kevadpoiss on ülesse ärganud / temaga koos ka lilled on tärkanud. / Kodu on muutunud rõõmsamaks, valgemaks / tüdrukud poisid teeb erksamaks, paremaks. / Õues olla on nüüd hea / paksult riide panema ei pea / Kooliaknast päike kutsub / koolihoovis kilked, jutud.

Helena Pihlas

Imet teeb kevadine päike oksal laulab linnuke väike. Loomad unest ärganud lapsedki seda on märganud. Rõõmu naeru õu on täis kibe koristamine käis.

Maris Kõrgesaar

Kevadel on päevad pikad, / saabuvad ka kuldnokad. / Tänaval kohtab rohkelt rullnokki, / tõenäoliselt panevad nad koolist poppi. / Kõigil meil on rõõmus meel, / puhkeb kirsiõis ja kask ka veel. / Kõigil lastel on üks soov, / et tuleks suvi ja lõppeks kool.

Rene Riim

Rong hakkab liikuma ehk 12. 04 on küpsuskirjand

12. aprill ei ole enam mägedega taga. Juba on kõrvus kuulda küpsuskirjandit lähemale toova veduri vilet. Mõned soovitused sihtpunkti jõudmiseks:

1. Enne tee asumist ei ole soovitatav tugeva einega keha kinnitada. Vastasel juhul võib süda rongis rappumisest pahaks minna.

2. Kohvritesse oleks kasulik pakkida mõned tsitaadid, lugemisvara, elukogemused, pähetuubitud õigekirjareeglid ja pastakad(mitu!)

3. Vali riietus vastavalt ilmastikuolule, kuna higist nõretavana on raske mõtteid

koondada ja lõpuni vastu pidada.

4. Et rongi mitte maha magada, asu aegsasti pereroonile ja tervita kaasreisijaidki.

5. Kui oodates kohtad mõnd kunstnikku, kirjaniku, sportlast või muud kuulust, tutvu tema elulooga. Nii võid saada häid ideid.

6. Kiirrongile eelista auruvedurit, kuna eesmärk pole mitte päralejõudmine, vaid seiklusrikas ja huvitav reis.

7. Püüa end sokutada sõprade ja tuttavate lähedusse, kes sulle emotsionaalset

tuge võivad pakkuda.

8. Vaguneid on kümme, ära vali välise ilu, vaid mugavuse ja sobivuse järgi. Ilus vagun on nagunii juba täis.

9. Vali teekond, mida tunned!

10. Sõidu ajal ära unusta, mis marsuudil sõidad.

11. Lase fantaasial vabalt lennelda, kuid ära lase tal reisiaknast välja hõljuda.

12. Ära lase end häirida rongi rappumisest. Säilita külma verd, püsi rahulikult oma kohal!

13. Kasuta oma võimalusi maksimaalselt- sõida nii kaua kui võimalik, ära väl-

ju mõnes suvalises vahepeatuses.

14. Sobivas peatuses rongist lahkudes võta kaasa oma kohver ja lase end lõdvaks, jaamapuhvetis võid endale ühe limpsi lubada.

Need olid mõned nõuanded selle kohta, kuidas muuta oma teekond meeldivaks ja tulemusterikkamaks. Soovime teile kõigile edukat reisi! Olge vahvad!

KG 21. lennu 12B klass

Lennukat sulge eksamitulle astujaile!

KG emakeeleõpetajad

KG Top 20 märtsis 2003

1(-)* Linkin Park Crawling

10 albumit eestimaalase kohta – nii palju on müüdnud grupi esimest plaati ehk kokku 14 miljonit albumit.

2(-) Eminem Sing For The Moment

Eminemi kodulinn Detroit on ka tuntud autofirma Ford ja plaadikompanii Motown asukoha poolest.

3(-) Smilers Ainult Unustamiseks

4(-) Nirvana You Know You're Right

Nirvaana on olek, kus inimene enesesisenduse ja muude meditatsiooni võtetega suudab maha suruda kõik oma täitmata vajadused (vt. budism).

5(2) Eminem Lose Yourself

6(-) Jennifer Lopez All I Have

7(-) Eminem Hailie's Song

8(6) Tatu All The Things She Said

Tatu kodulinn Moskva on pindalalt 4 korda suurem kui Muhumaa ja 3 korda väiksem kui Saaremaa.

9(12) Blue Sorry Seems To Be The Hardest Word

10(-) Ruffus Eighties Coming Back

11(-) Avril Lavigne I'm With You

Pärit Kanadast Ontario osariigist.

12(-) DJ Tom Graft Loneliness

13(-) B-3 Angel

14(-) 50 Cent In Da Club

50 Cent on viimase 15 aasta 2 olulisima räppmuusikaga seotud tegelase järjekordne äriidee – Dr. Dre, kes produtseeris laulu ja Eminem, kelle rahaga plaat välja anti.

15(-) Tatu Not Gonna Get Us

Esimest korda mainiti Moskvat aastal 1147, Tatu`t aga aas-

tal 2002.

16(-) Shakira The One

Pärit Kolumbia pealinnast Bogota'st, isapoolsed juured ulatuvad aga Liibanoni – siit ka araabia mõju Shakira muusikas.

17(11) Rocco Drop Da Bass

18(-) Klubbheads Kickin Hard

Klubbheads'i kodumaa Holland on pindalalt sama suur kui Eesti, inimesi elab seal aga 10 korda rohkem.

19(1) Vanilla Ninja Kung Fu

20(-) Good Charlotte Anthem

* Sulgudes on laulu koht eelmises tabelis.

Kuu muusikasoovitus: Sigur Rós – Islandi ambient- v. kosmoserocki ansambel, kes võitis esimesena muusikaauhinna Shortlist Prize. Auhinnasaaja valivad välja muusikud ja kriitikud, arvestades muusika kvaliteeti ja teostust. Shortlist Prize on vastandiks Grammy muusikaauhinnale, mis rõhub rohkem artisti populaarsuse ja teistele muusikavälistele aspektidele (isegi B. Spears on olnud kandidaat). Sigur Rós'i viimane album on nimetu nagu ka kõik lood sellel, bändi solist aga laulab väljamõeldud keeles. Kuna Eestis elab 5-6 korda rohkem inimesi kui Islandil, võiks meil olla 5-6 sellist maailmatasemega ansamblit nagu Sigur Rós. Muusikat võiksime aga teha eesti keeles, mis ülejäänud maailma jaoks kõlab nagunii väljamõeldud v. "ebamaisel päritolul" keelena. Nii et edu teile! Sigur Rós'i kuula siit: <http://www.sigurros.com>.

Tanel Tabur

Meie KG

Kuressaare Gümnaasiumi nädalaleht

Peatoimetaja Marit Tarkin (marit@oesel.edu.ee)

Õpilastoimetus Astra Mõistlik (azza@stereo88.com)

Algklassitoimetus Inga Engso (inga@oesel.edu.ee)

Algklassitoimetus Merle Tustit (merletu@oesel.edu.ee)

Põhikoolitoimetus Kersti Kirs (kersti.kirs.001@mail.ee)

Kuressaare Gümnaasium

kool@oesel.edu.ee ja <http://www.oesel.ee/kg>

Ainekaardid: <http://www.oesel.ee/ak>

Põhikoolitoimetus Sirje Kereme (sirje@oesel.edu.ee)

Terviseleht Riin Peeters (riin.peeters@mail.ee)

Terviseleht Sirje Metsküll (sirjem@oesel.edu.ee)

Sport Johannes Kaju (johka@oesel.edu.ee)

Küljendaja/kujundaja Gert Lutter (gL@oesel.edu.ee)

Ajalehte toetavad:

AS TESMAN LTD



Saaremaa Kaubamaja