



Juhtkond tänab

Tänu Maidu Varikule Harjumaa koolijuhtide vastuvõtmise korraldamise eest
4.12.2002.

Teated

Comenius-projekti koosolek

28.nov.-1.dets. toimus Pezinokis (Slovakkia) Comenius-projekti ("Tunnivälise õppetöö meetodid") töökoosolek. Projektigrupi kuuluvad lisaks KG-le koolid Slovakiast, Hispaaniast ja Islandilt.

Maidu Varik

Megaaju II voor

II voorus olid tublimad: 11c I ja II, 12a I ja IV, 12b III ja 12c. Kokkuvõttes juhivad 11c, 12a ja 11b, põhikooliklassidest 8b. III voor toimub 18. detsembril.

Maidu Varik

Söökla suletud

Reedel, 13. detsembril 2002 on kohvik-söökla "Noorus" suletud seoses personali koolitusega.

Algklassid saavad toidupakid kaasa!

Reet Sepp,
söökla juhataja

Tähelepanu muusikahuvilised!

Olete oodatud Kuressaare Gümnaasiumi solistide ja ansambli teatruõpetajate teisipäeval, 17. detsembril kell 18.00 Kuressaare Muusikakooli. Pilet 10 krooni.

Korraldajad



Palju
õnne!

Valve Rauna

17.12

Uunokad Kuressaare Gümnaasiumis

29. novembril külastasid KG-d Uunokad ja Eesti kuulsaim trikirattasõitja.

Vastu võtsid neid õpilasmavalitsus, huvijuht Inge ja meedikursuse õpilased Berta ja Liia. Kõigepealt tutvusid nad meie kooliga. Vahetundidel korraldasid nad õpilastele igasuguseid huvitavaid üritusi, nagu näiteks lennukite lennutamise võistlus ja kiirküsitlus. Auhindadeks olid välja pandud Philipsi kõrvaklappe, Uuno särke ja mitmeid kaste jäätiseid.

Veel esines meie kooli võimlas ka kuulsaim trikirattasõitja Martin Heinmets, kelle esinemine oli kõigile muljeltavaldav. Viimaseks



Uunokad kirjandust õppimas. Foto: Uuno Raadio.

ürituseks oli korvpallimat Uunokate ja KG poiste võistkondade vahel, mis süstis adrenaliini igasse pealtvaatajasse. Öhtule pandi punkt suure peoga. KG õpilased jäid

selle üritusega igati rahule ja loodame, et selliseid üritusi toimub meie koolis veel!

Berta ja Liia,
meedikursuse õpilased

Kuressaare Gümnaasiumi jõulukuu üritused

Jõulupeod

18.12 kell 17.00 - 20.00 algklasside pidu aulas.

19.12 kell 18.00 5.-6.klasside esinemised aulas, kell 19.00 7.-8.klasside esinemised aulas, kell 20.00 - 22.30 Tants.

20.12 kell 19.00 9.-12.klasside pidu aulas. Peo lõpupeeg on veel arutamisel! NB! Iga lend koristab vastava majaosa jõulukaunistused kohe peale pidu!

Jõulunädal

16.12 Punane fantaasiapäev. Iga õpilase riietuses peab olema vähemalt üks punane element. Vahetundidel (9.45 ja 10.45) - jõulukoosõnne hallil väljakul. Olenevalt ilmast toimub 11.45 kooli ees lumememme tegemise võistlus. Kui lund ei ole, toimub aulas 12.45 naermise võistlus.

17.12 Jõuluspordipäev. Jõulukõievedu. Toimub võimlas vahetundide ajal (kell 10.45 5.-7.klassid; kell 11.45

8.-9.klassid ja kell 12.45 gümnaasium ja õpetajad). Võistkonnas 6 inimest (3 poissi ja 3 tüdrukut).

Jõuluvanade valimised. Toimub võimlas 13.45. Tingimused: meeskonnas 3 liiget. Jõuluteam tutvustab ennast ja valmistab ette kostüümid.

Kelguralli. Toimub kooli staadionil 14.45. Tingimused: meeskonnas 3 liiget, rallimiseks kelk või mõni muu liikumisvahend, olenevalt ilmast

18.12 Koogipäev. Küpsetatakse pannkooke ja vahvleid. Vahetundide ajal (kell 11.45 ja 12.45) toimuvad aulas söömise ja joomise võistlused.

19.12 Playback – Jõulu Eri, vahetundide ajal aulas. Kell 11.45 5.-6.klassid; kell 12.45 7.-8.klassid ja kell 13.45 9.-12.klassid. Ülesandeks: jäljendada kuulsat lauljat või ansamblit vastava muusika taustal (taustatantsijad, bändiliikmed, lauljad, jne). Parimale järgiahvijale auhind!

20.12 Jõulutegelaste

pidupäev. Kõigil õpilastel tulla kooli jõulutegelastena. Näiteks: jõulusokk, jõuluvana, päkapikk, lumehelbeke, põhjapõder lumememm, jne. Igal 10 minutilisel vahetunnil aulas tants ja pillerkaar.

Nõuded fantaasiakavale "Jõulud aastal 3002"

5.- 8. klass: pikkus maksimaalselt 3 minutit, kui kavas esineb teksti, siis kasutada mikrofone, kavas peab olema üks element või olevus tulevikust.

9.- 11. klass: lennu peale üks kava (9.kl.; 10.kl.; 11.kl.), kui kavas esineb teksti, siis kasutada mikrofone, kavas peab olema üks element või olevus tulevikust.

12.klassid vastutavad peo stsenaariumi ja klasside eeskavade eest! Raha: 5.-12.klass kogub igalt õpilaselt tehnika jaoks 5 EEK. Klassiraha üle anda 18. detsembril huvijuhude kätte.

Inge Jalakas,
huvijuht

Kuressaare Gümnaasium - tervist edendav kool



Pilt KG spordipäevast.
Foto: Martin Koppel.

Kuressaare Gümnaasium on tervist edendav kool. Selle võrgustikuga liitus meie kool 23. märtsil 2001.a.

Sellega me oleme võtnud omaks tervist edendavate koolide ülesande - oma tegevuse kaudu toetada ja kujundada koolis muutusi, et rajada selline elu- ja töökeskkond, mis arendab ja tugevdab tervist.

Tervis aga on füüsilise, vaimse ja sotsiaalse heaolu summa. See on meeldiv rahulolutunne, mille kadumist märkame alles siis, kui tervis enam korras pole.

Tervise hoidmiseks on meil aga head tingimused: kool asub linna servas tervisepargi kõrval, koolil on oma äsjarenoveeritud ujula ja täismõõtmetega spordisaal. Koolis korraldatakse mitmeid

huvitavaid üritusi nii vaimule kui kehale.

Me ei saa loota vaid tervisliku keskkonna peale, vaid peamiselt sõltub meie tervis siiski meist endist - kui tervislikult me elame. Omakorda viimasest sõltub meie töövõime ja meeleolu.

Tänasest tahame koos kooli infolehega nende eesmärkide ja missiooni täitmiseks hakata välja andma kord perioodi jooksul terviselehte.

See on selline leht, kus kõik soovijad saaksid kaastööd teha. Siin saab avaldada artikleid ja huvitavaid materjale meie tervise ja kooli kohta. Selle lehe toimetuse võib esitada küsimusi, et saada vastuseid kas kooli arstilt või erialaspetsialistidelt. Kindlasti hakka-

me läbi viima tervisealaseid võitlusi.

Samuti ootame õpilaste ja ettepanekuid, kuidas muuta meie kooli ja õpikeskkonda positiivsemaks ja koolielu paremaks. Kutsun juba peale esimese lehe ilmumist kirjutama meile, mis võiks meie koolis kui tervistedendavas koolis olla teisiti kui praegu, mida tahaksite muuta koolikorralduses, maja sise- või välisilmes, suhetes jne.

Teie kaastöid ja ettepanekuid ning arvamusi ootame järgneval e-posti aadressil: sirjem@oesel.edu.ee.

Olge aktiivsed ja hoidke tervist!

Sirje Metsküll,
kehalise kasvatus ja
terviseõpetuse õpetaja

Tervisekooli spordibaasid

KG-s on sporditegemine alati IN olnud. Enamik õpilastest on sportlikult aktiivsed nii koolis kui ka peale kooliaega.

Paremate tulemuste saavutamiseks kehalise kasvatus tunnis või trennis on oluline omada korralikke spordibaase. Sel aastal andis kooli spordielule uue hingamise kooli jõusaali avamine ja naabrusesse "istutatud" kunstmuruväljak. Kuna koolis alustati esmakordselt kehalise kasvatus tunde andmist eraldi

poistele-tüdrukutele alates algklassidest, on iga uus liigutamise koht marjaks ära kulunud. Ka on vähenenud tunduvalt koridoritundide osa. Kui varasematel aastatel võis esimese pori saabudes lugeda õuetegevuse lõppenuks, siis nüüd käib jalgpallimäng, jooksmine, hüppamine, võimlemine, arvestades meie pehmet talvekliimat, vabalt aastaringelt.

Kaheosaline kooli jõusaal pakub harjutamise võimalusi nii poistele kui tüdrukutele ning on saanud külastatavaks

ka meie õpetajate poolt. Järgmine aasta peaks tooma ka lisa jõusaali uute harjutusvahendite näol.

Suur eelis teiste linnakoolide ees on KG-l n.ö. oma metsa olemasolu. Kooli metsas on kindlasti etem joosta pikemaid distantse, kui nüüdki staadioniringe. Lähitulevikus on loota lisa metsas olevatele võimlemiskohtadele. Ja pole ta nii hõre parkmets midagi, nii mõnigi orienteerumise märk jääb otsijatel vahel leidmata.

Kooli kaasaegseim spordi-

objekt on kahtlemata ujula, mis uues kuues meelitab paljusid taas ujumise juurde.

Suureks plussiks on basseini sügavuse vähenemine, mis annab nii mõnilegi arglikule julguse ujumine ära õppida.

Taoliste euroobjektide tekkimine nagu ujula ja kunstmuruväljak on eeskujuks ka kooli teistele spordiobjektide korrastamis- edasi saab minna ainult parimat tahtes.

Johannes Kaju,
spordiinstruktor

10 minutit päevas selja heaks

Uue aasta lähenedes antakse endale igasugu lubadusi, näiteks pöörata rohkem tähelepanu tervisele, alustada treeninguid. Paari kuu pärast on aga esimene hoog vaibunud. Võib-olla on seatud sihid liiga kõrged? Parem alustada väiksemast ülesandest. Nõnda saame kogeda rohkem eduelamusi ja see innustab liikuma kaugema eesmärgi poole.

Enamik meist on tundnud

aeg-ajalt seljavalu. Valu aitab ennetada või leevendada korrapärane võimlemine. Kui liitumine võimlemisrühmaga tundub liiga järsk elumuutus, võiks alustada vähemast ja lülitada oma päevakavasse kümme minutit võimlemist.

Harjutused töötavad läbi lihased, mis hoiavad õiget rühti, kuid neid sooritades saab mõnusa koormuse kogu keha. Kujunda endale võimlemisest samasugune harju-

mus, nagu on hammaste pesemine! Juba mõne nädala möödudes võid tunda rõõmu esimestest edusammudest: lihaste toonus on paranenud, enesetunne reipam. Ja mis peaaegu oled ennast ületanud ning teinud esimesed sammud tervislikuma eluviisi poole.

Näidisharjutused: 1. Rõõmusta selga sirutusega: vii käed üles, tõmba kõht sisse ja venita end pikaks.

2. Too käed alla põlvedele, suru pea rinnale, selg kumeraks. Tunned venitust ülal seljas ning kaelas.

3. Kõverda kergelt põlved ja kalluta ette. Vaata põrandale nii, et kaelalihastesse ei tekiks liigset pinget. Vii käed kõrvale ja tee väikese amplituudiga käte ringe. See harjutus tugevdab ülal selja lihaseid ja sirutab kühmus õlgu.

Sirje Metsküll

Tasub teada!

Õige toitumine

Toit aitab saavutada keha tasakaalu. Mida süüa, see oleb väliste ja seesmiste tegurite koostoimest. Igaühel meist on individuaalne ainevahetuse tüüp- see tingib vajaliku toidu erineva iseloomu

Mõistlikkuse piirides on kasulik tulla vastu keha soovidele. Sobivat toitu süües lisandub jõudu ja paraneb enesetunne. Kui pärast sööki tekib väsimus, peavalu või muidu halb enesetunne ei sobi toit keha ainevahetustüübiga ning menüüd tuleks muuta.

Kui meil on püsivaid tervisehäireid, tasuks kõigepealt mõelda, kas meie toit rahuldab keha vajadusi. Võib-olla sööme liiga vähe, liiga palju või liiga ühekülgsest. Palju magusat ja rasvast süües tekib seesmine kuumus, mis võib avalduda vistrike ja teiste mädanike näol. Rohke külma iseloomuga toortoidu või külmkapitoidu söömine põhjustab niiskuse kuhjumist ja lima kogunemist, mis võib avalduda kõhulahtisuses, rögaerituses või naistel vooluse ilmumises. Ülesöömine nõrgestab põrna ja magu, tekib kõhupuhitus, isutus, röhitud ja kõhuvalu. Alatoitlus muudab organismi nõrgaks ja haigustele vastuvõtlikumaks. Rasvane ja rasketiseeditav toit teeb une rahutuks ja soodustab lima eritust.

Toiduravi ei anna kiiret tulemust, vajalik efekt võib ilmuda mitme kuu pärast. Kui aga saabub paranemine,

on see seda püsivam.

Viis maitset

Hiina meditsiin järgib toidu viit maitset- hapu, mõru, magus, terav, soolane ja nelja omadust- tuline, külm, soe ja jahe. Hapu mõjutab maksa, mõru südant, magus põrna, terav kopsu ja soolane neerusid. Tervislik toit peab sisaldama tasakaalustatult kõiki maitseid. Rohke hapu aktiveerib liialt maksa, kahjustades põrna. Rohke soolane kahjustab luid, kuivatab lihaseid ja pärsib südameenergiat. Liigne magus muudab südameenergia hajusaks, teeb näojume tõmmuks ja viib neerude energia tasakaalust välja. Rohke mõru tekitab puhitust ning mao täistunnet. Liigne teravamaitseline toit muudab lihased nõrgaks ja tuimaks.

Samas alandab mõru maitse palavikku, eemaldab kuumust ning parandab isu. Magus maitse leevendab spasme ja krampe, ergutab kehavedelike tootmist. Hapu maitse korvab vedelikukaotust ja tõhustab vereringet. Terav maitse hajutab ja ajab välja haigusliku energia ning aktiveerib liikumist.

Aastaajad

Kevadel ilm soojeneb ja maks muutub aktiivsemaks. Et ta ei kahjustaks põrna, tuleks süüa rohkem magusakui hapumaitselisi toite. Suvel on väga palav ja seedimine nõrgeneb. Seetõttu võiks eelistada kergestiseeditavat

toitu, vältida kuiva, palavat ja rasvast. Tervislik on rohke puu- ja aedvili. Sügisel, ilm made jahenedes, ei tohi aplalt süüa külma ja jahutavat toitu, et vältida mao ja põrna talitluse häirumist. Pärast talvist pööripäeva, mil nõrkadel inimestel on parim aeg keha turgutada, tasuks süüa rohkem erinevaid lisatoite. Maksahaiged peaksid vältima teravamaitselisi toite, kopsuhaiged mõrumaitselist, südame- ja neeruhaiged soolast, mao- ja põrna haigusi põdevad magusat ja haput.

Kehatüübid

Toitumine, eluviis ja ilmastik mõjustavad meie organismi ainevahetust ning energeetikat, mille tulemuseks kujuneb välja kehatüüp.

Kuum tüüp- on hea külmataluvusega, ta keha on pidevalt soe, seetõttu ei armasta ta palavust. Tema jume on tihti lõkendav, suu muutub kergesti kuivaks, tal võib esineda nahamädanikke ja silmade punetamist. Iseloomult on kuum tüüp temperamentne ja ambitsioonikas. Tema tervis halveneb praetud ja soolaste toitade, liha ja alkoholi tarvitamisel ja kuum ilmaga. Raviks tuleks piirata, kuid mitte vältida liha- ja praetud toite, suhkrut, piima, vürtse kasutada ettevaatlikult. Kasulik on süüa rohkem aed- ja puuvilju, juua rohkem.

Jahtunud tüüp- ei saa kunagi piisavalt sooja, ta jume on kahvatu, käed-jalad külmetavad, kergesti tekib

külm higi. Ta jääb sageli külmetushaigustesse. Iseloomult on ta flegmaatiline, rahulik ja väheärrituv. Enesetunne halveneb külma ja niiske ilmaga või külma iseloomuga toidu tarvitamisel. Seisund paraneb, kui süüa linnu- ja lambaliha, teravilja ja kaunviljatoite, mis on valmistatud keetes või hautades, ning juua sooje jookke.

Kuivetonud tüüp- on kuiva nahaga ja kõhn, tal esineb kuiv ärritav kõha, ta higistab palju. Tal on oht hingamisteede ja nahahaigustesse. Tema enesetunne halveneb kuum ilmaga või kuum ja palava toidu söömisel. Kuivetonud ja kuum tüübi seisund paraneb kuumale tüübile sobivat toitu süües ja piisavalt juues. Kuivetonud ja jahtunud tüüp peaks olema ettevaatlik külmade toitadega, et vältida keha edasist jahutamist. Sobivad hautatud juurvili ja liha ning soojad supid.

Niiskunud tüüp- on tihti ülekaaluline, tema liigesed võivad olla paistes, nina kinni, ta põeb sageli reumat ja seenehaigusi, tal tekivad kergesti veenipõletikud. Tema seisund halveneb röske ilmaga ja niiskes kliimas, kui ta sööb palju soolast, rasvast, teravamaitselist toitu ja piimatooteid. Niiskunud ja kuum tüüp peaksid vältima linnuliha, ananassi ja soolaseid roogi. Talle ei sobi jahutooted, rohke kala, piim, oad.

Riin Peeters 12B,
interneti põhjal

Tervisenaljad

Füsioloogiaeksamil.

“Veel üks küsimus. Kujutage ette, et hakkate teiega poksima. Millised lihased asuvad tegevusse?”

“Naerumuskliid, lugupeetud professor!”

Kehakultuuriteaduskonna üliõpilased on arvestusel. Õppejõud küsib: “Mida peab

oskama spordikohtunik?”

“Vilistada,” vastab üliõpilane.

“Tubli! Nüüd teine küsimus: kas kabe on suve- või talispordiala?”

“Kui maja köetakse, siis suve-, kui ei, siis talispordiala.”

Optimist ja pessimist on omavahel koos. Pessimist ütleb

norguvajunult:

“Ei, hullel enam olla ei saa!”

Mille peale optimist kinnitab ülekeeva rõõmuga:

“Saab küll, saab!”

“Mitu tundi sa poiss magad päevas?” küsib kooliarst.

“See sõltub mitu tundi meil koolis on” vastab Juku

“Kuidas jälgpallimäng lõppes?” küsib üks sõber teiselt. “Null-null.” “Aga poolaeg?”

Haige lamab operatsioonilaul. Tuleb doktor.

Haige küsib: “Miks sa maske kannad, ma juba tunnen sind?”

Klassidevaheline sisekergejõustik

Võistlused toimuvad 16-18.12. 2002.a. KG võimlas. Esmaspäeval kell 15.00 Paigalt kaugus ja paigalt kolmik kõikidele vanustele. Teispäeval kell 15.00 20m kõikidele vanustele, topispallivise U-20 ja U-18 vanustele. Kolmapäeval kell 15.00 23m tõkkejooks kõikidele vanustele, topispallivise U-16, ja U-14 vanustele.

Vanuseklassid: U-20 84-85 s.a., U-18 86-87s.a., U-16 88-89s.a., U-14 90-91s.a.

Alad: 20m, 23mtj, paigalt kaugus, paigalt kolmik, topispallivise. Iga klass paneb igale alale välja kaks võistlejat.

Klassidevaheline arvestus on järgmine: 5-6klassid, 7-8klassid, 9-12 klassid. Kõikides vanuseklassides annavad punkte kakskümmend kohta järgmiselt: I-koht 21, II 19, III-18 jne.

Aladele registreerimine toimub võistluspaigas 15 minutit enne ala algust.

Vanuseklassi parimatele auhinnad. Head kaasalöömist!

Endel Tustit,
kehalise kasvatuse õpetaja

Lahenduse leidmine koolikiusamisele

Seekord tuleb juttu lahenduste leidmisest koos lapsega.

Lapse aitamise protsess nõuab delikaatset lähene-mist. Et laps tunneks end nii toetatuna kui tugevana, peab lapsevanem leidma viisi, kuidas panna oma last läbielatu-st rääkima, lahendusi välja pakkuma ja tundma, et täiskasvanu teda toetab.

Mõned näpunäited täiskasvanule lapsega rääki-misel:

1. Vanemad peavad peegeldama oma tundeid (Küsi-mused: Kuidas ma ennast tunnen? Mida ma mõtlen?).

2. Aitama lapsel peegelda oma tundeid (Küsimused: Kuidas sa end tunned? Mida sa mõtled?).

3. Saama rohkem informatsiooni (Küsimused: Mis juhtus? Mis veel toimus?).

4. Aitama lapsel oma käitumist analüüsida (Küsi-mused: Mida sa seoses sellega ette võtsid? Mis pärast seda juhtus?).

5. Aitama lapsel võimalikke lahendusi leida (Küsi-mused: Mis sa nüüd seoses sellega ette võtta saad?).

6. Aitama lapsel võima-

likku tegevuskava välja tööta-da (Küsimused: See on hea idee, kuidas oleks kui...).

7. Pakkuma abi kui vaja (Küsimused: Kas soovid, et sind aitan?).

Alljärgnevad soovitusel on välja pakutud lapsevane-mate poolt, kes nende efektiivsust mitmetes situatsiooni-des on ise tõdenud.

Kui last kiusatakse teel koolist koju või kooli minekul, vaadake, kas on võimalik leida teine koolitee, minna koos teiste õpilastega või leida mingi muu transport kooli jõudmiseks.

Uurige, kas lapsel on võimalik koolis koos olla grupi õpilaste või sõbraga. Üksiolek muudab teda kaitsetumaks.

Aidake oma lapsel arendada kellegagi tugev ja tähtis suhe, eriti mõne täiskasvanuga. On tõestatud, et hea sõbra omamine muudab suuresti kiusamise mõju.

Võimalusi, kuidas laps halvustavate kommentaaridega toime tulla saab:

1. Teeskle, et ei pane halbu kommentaare tähele

2. Räägi endaga kuuldamatult, korda, et "See on nende, mitte minu prob-

leem." "Minul pole sellest midagi". Mõttele positiivsetele asjadele.

3. Kujutle, et sind kaitseb halbade sõnade eest nähtamatu kilp või soe valgus, millelt pahad sõnad tagasi pörkuvad.

4. Õpi keskendumis- ja hingamistehnikaid, need aitavad arendada enesekindlat kehakeelt ja reaktsioone.

5. Reageeri kiusamisele selgelt, näiteks vaata kiusajale silma ja ütle "Mulle ei meeldi see ja ma tahan, et sa lõpetad", siis jaluta minema.

6. Katkesta kiusajat, öeldes talle vahele segadusse ajavaid repliike nagu: "Võib-olla", "Kui sa nii arvad" jne.

7. Küsi tuge ja nõu sõpradelt.

Järgmises infolehes jätkame C. Griffithsi nõuannete-ga koolikiusamise teemal. Juttu tuleb ennastkaitsvast käitumisest ja kooli kaasamisest. Jätkuvalt ootan ka lugejapoolseid kommentaare, soovitusi nii sellel kui ka teistel teid puudutavatel teemadel e-posti aadressile: kaja@oesel.edu.ee.

Kaja Puck,
koolipsühholoog

Kuressaare linna aastapreemiad

Kuressaare linnavalitsus ootab ettepanekuid linna aastapreemiate määramiseks "Kuressaare Kaunite Kunstide Preemia", "Aasta Tegu Hariduses 2002" ja Kuressaare linna aasta parima sportlase, võistkonna ja treeneri kategoorias.

Ettepanekuid võivad teha nii üksikisikud, kui institutsioonid. Eeldatakse, et ettepaneku tegija toob ära ka põhjenduse ning avaldab oma nime.

Preemia "Aasta Tegu Hariduses 2002" omistatakse inimesele, kelle töö või idee on

jättnud käesoleval aastal Kuressaare haridusellu kõige silmapaistvama jälje. Ettepanekute tegemisel võiks arvestada igapäevase pedagoogilise töö tulemuslikkust, osalemist erinevates projektides, algatustes, teadustöös ja õpilaste igakülgsetes arendamises.


"Kuressaare Kaunite Kunstide Preemia" antakse välja linna kultuurivaldkonnas tegutsevate üksikisikute ja kollektiivide tegevuse tunnustamiseks ja ergutamiseks. Preemia andmisel arvestatakse Kuressaare nime tead-

vustamist väljaspool Saaremaad, elutööd, saavutusi vabariiklikul või rahvusvahelisel tasandil, tegevuse ja saavutuste sotsiaalset kõlajõudu ja ühiskondlikku aktiivsust oma valdkonna populariseerimisel. Preemia suurus eesti kroonides on võrdne lõppeva aasta numbriga, lisaks kaasneb preemiaga graafiliselt kujundatud tunnistus.

Aasta parima sportlase, võistkonna ja treeneri nimetamisel lähtutakse aasta parimatest sportlikest saavutustest. Preemia statuudi kohaselt peab parimaks sport-

laseks ja treeneriks kandideeriv isik omama Kuressaare linnas alalist elukohta. Võistkonna puhul peavad Kuressaares elama enam kui pooled liikmed.

Aastapreemiate ettepanekuid oodatakse 16. detsembrini kell 12. 00-ni. Ettepanekuid võib esitada kirjalikult Kuressaare linnavalitsuse kantseleisse või haridusosakonda aadressil Tallinna tänav 10 või e-posti aadressil linn@kuressaare.ee. Preemiad annab üle Kuressaare linna-pea Jaanus Tamkivi aastava-hetuse vastuvõtul.

 **Saaremaa Kaubamaja** AS TESMAN LTD

Infoleht Kuressaare Gümnaasium
kool@oesel.edu.ee ja <http://www.oesel.edu/kg>
Toimetaja Marit Tarkin (marit@oesel.edu.ee)
Küljendaja/kujundaja Gert Lutter (gL@oesel.edu.ee)