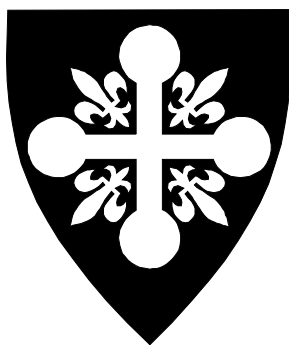


# Teataja

nr. 344  
4.09. 2006

Vanalinna  
Hariduskolleegeium



## SELLE NÄDALA SÜNNIPÄEVAD:

ANU REIDAK 2.09  
KRISTEL TIRMASTE 4.09  
MARGOT KASK 5.09  
TUULE KANN 5.09  
PILA RUBER 8.09  
MERLE SUURKASK 11.09



### Esmaspäeval, 4. septembril kell 19.00

on Katariina kirikus kokkusaamine

### Mona Polacca`ga

Hopi/Havasupai/Tewa vanaema Colorado jõe reservaadist on omandamas doktorikraadi Arizona Riiklikus Ülikoolis õigusteaduse erialal.

Tema uuringuteemaks on ajalooline trauma põlisameerika inimeste hulgas. Mona on töötanud Ameerika põliselanike alkoholismi ja koduvägivalla uurimise ning leevendamise heaks ning tegelenud vanemate põliselanike vaimse tervisega. Ta on Kolmeteistkümne Põlisrahvaste Vanaema Nõukogu liige ning on osalenud muuhulgas 2006. aasta Maailma Rahufoorumil Vancouveris.

Kaasa võiks võtta midagi (nt. telgimadrats), millega põrandal juturingis istuda saaks

### MUUSIKAMAJAS

Teisipäev, 5. september kell 19.00

### K A M I N A M U U S I K A

Tuule Kann kandlel  
Jaak Sooäär kitarrid

### Ü S N A V A I K N E D U O

SÕBRAD VÕTAVAD ÜHES LAULUD PILLID  
SUUPISTED - Jaaa LÄHEB JÄMMIKS

## Vanematekogu

Kolmapäeviti kell 8.30

### Vanematekogu 30.08.06

- Arutati koostöövõimalusi Caritasega.
- Kinnitati Vanematekogu uus koosseis.
- Õpilasmavalitsus: otsustati teha ettepanek asuda ÖOV-d moodustama 10. klassist Taavi-Hans Kõlarile, 11. klassist Ave Habakukele, 12. klassist Mats Kuuskemaale
- Puudumised gümnaasiumis. Kinnitati gümnaasiumi juhtkonna otsus: 10 põhjusega puudumise järel võetakse ühendust vanematega, 25 puudumise eest koolituleku keeld nädal aega.
- Vaadati üle gümnaasiumi klassi- ja erialajuhatajate süsteem
- Valmisolek uueks õppeaastaks – ruumid, aktused, lastevanemate koosolekud.
- Seoses sekretäri väljakolimisega Põhikooli õpetajate toast on mõned muutused telefoninumbrites: õpetajate tuba 6996144, arvutiklass 6996155

## Kõigile!

**Alates 1. oktoobrist** ei pääse õpilased enam fonolukku kasutades majadesse sisse (ei põhikooli, Muusikamajja ega Uus 32). Seega on igapäev vaja kaasas kanda NÖÖPI!

### Fautenbachi laste- ja noortekoor ning orkester "Camerata Divertimento"

4. septembril kell 18:00  
Tallinna Püha Vaimu kirikus

**Kavas** W.A. Mozart, F. Mendelssohn-Bartholdy, J. Staden jt.

**Dirigendid** Gabriele Sichler-Karle, Jörg Werner  
Sissepääs tasuta

Pärast kontserti võimalus kohtuda koori ja orkestri liikmetega.

Koor ja orkester on külas Püha Miikaeli Poistekooril. 2004. a. külastas Püha Miikaeli Poistekoor koos oma dirigendi Kadri Hundiga Achern-Fautenbachi. Kohtumisest said alguse sõprusühendused sealse laste- ja noortekoori Unterwegs ja Püha Miikaeli Poistekoori vahel. Tallinnas on Fautenbachi noortekoori võõrustajaks Püha Miikaeli Poistekoor. Lisaks Tallinnale külastab Fautenbachi noortekoor oma seekordsel kontsertreisil ka Ozimeki ja Opolet Poolas. Kava keskpunktiks on Wolfgang Amadeus Mozarti muusika, kuna tänava tähistatakse suure helilooja 250. sünniaastapäeva.

## ■ Põhikool

### ■ Lapsevanemate koosolekud

- 4. september 5. tüdrukute klass 16.00-18.00
- 6. september 5. poiste klass 16.00-18.00
- 11. september 2. klassid 16.30  
3. klassid 17.30
- 12. september 4. klassid 16.30  
6. klassid 17.30
- 13. september 7. klassid 16.30  
8. klassid 17.30
- 14. september 9. klassid 16.30

Koosolekud toimuvad Vene 22 auditooriumis

■ **Klassijuhatajate kogunemine** /Stuudium/ 15.30  
gümnaasiumi vahesaalis

■ **1. oktoobrist ei pääse õpilased põhikooli majja fonolukku kasutades.** Kohustuslik omada ja kasutada puutemälu e nõöpi.

## ■ Kunstimaja

■ **KUNSTIKOOLI NOOREMA ASTME** (7.-9. klass) ja **EELKUNSTIKOOLI** (5.-6. klass) õppeaasta algab ametlikult **reedel, 8. septembril kell 15.00** põhikooli sööklas suvelaagri näituse avamisega. Järgneb kohtumine rühmajuhendajate ja õpetajatega.

7.-9. klassi need tunnid, mis toimuvad samaaegselt kunstija käsitöötundidega, algavad kohe **4. septembrist!**

Kunstikooli noorema astme ja eelkunstikooli töö käivitub täies mahus **11. septembrist.**

■ Sel nädalal võetakse vastu **AVALDUSI** kunstikooli vabadele kohtadele.

■ Gümnaasiumiastme **KROKII** ja **ATELJEED** alustavad tööd **11. septembrist.**

### Krokii ajad:

T 15.30 - 17.00 - õp. Toomas Tõnissoo

N 16.15 - 17.45 - õp. Reet Reidak, Margot Kask

Tööd alustab ka laupäevane ateljee.

Kõik huvilised on oodatud!

Täpsem info kunstioõpetajate toast.

## ■ Õpilane kirjutab

### TERVISLIK TOITUMINE

Toitumine on eluks vajalik, kuid meie tänapäevases tarbijaühiskonnas on kaupade rohkuse tõttu üsna raske valida erinevate toodete vahel. Tervislik toitumine annab meile võimaluse olla heas mentaalses ja füüsilises vormis. Paljud kindlasti ei tea, et halvad toitumisharjumused võivad tekitada stressi, depressiooni ja tõsiseid terviseprobleeme. Toidu kogust tuleb reguleerida vastavalt oma keha vajadustele, kuid see on kahjuks individuaalne ning selle kohta meil näpunäiteid ei ole. Küll aga saab seda iga inimene ise teha, kui teadvustab endale, mida ta sööb ning

mis mõju erinevatel toiduliikidel on.

Kui tahetakse olla heas vormis, tuleks kasutada toiduks värskaid, töötlemata või vähetöödeldud toiduaineid, millel ei ole muudetud nende esialgset keemilist koostist. Kindlasti tuleb vältida toiduaineid, milles on mitu sünteetilist lisaainet. Tasub teada toiduaineid, millele pole lubatud lisaaineid lisada. E-aineid pole töötlemata toiduainetes, loomse või taimse päritoluga emulgeerimata rasvades ja õlides ning piimas, koores, võis, hapukoores ja maitsestatamata järelpastöriseeritud piimatoodetes, looduslikus mineraal- ja allikavees, kohvis, tees, makaronitoodetes ja mees. Oluline on ka pauside tegemine lisaaineid sisaldavate toiduainete tarbimises. Kui on juba teada, milliseid toiduaineid valida, siis tuleks endale teadvustada, kui palju midagi süüa. Teadlaste poolt on välja arvatud inimestele vajalikud erinevate ainete normid. Süsivesikud peavad andma 55-65% vajalikust energiast. Neid leidub teraviljatoodetes, kartulis, köögiviljas, puuviljas. Rasvad peavad andma alla 30% vajalikust energiast. Valkude osakaal peab olema 10-15%. Taimseid valke leidub teraviljas, kartulis, kaunviljades, loomseid valke piimas, lihas, kalas, munades. Vähem süüa rasvast liha ja rohkem kartulit ja leiba. Päevaseid toidujaotusnorme teades tuleks ka vältida vähemkasulikke toiduaineid ning nende tarbimist piirata. Nendeks on: suhkrud - õkoolaad, marmelaad, tort, õkoolaadikompekid jne; jahutooted - valge sai, saiakesed, koogid, keeks; rasvad - pannkoogid, vorst, rasvane sink, munakollane ja kindlasti tuleks ka vältida sagedast alkoholitarbimist. Loodame, et nendest näpunäidetest oli abi ja kutsume teid kõiki üles tervislikult toituma. Ei rämpstoidule!

KAAREL ILUSTRUMM, 12. klass

### mõistmine

kui nüüd vaid tagasi jõuaks

ei tunnegi igatsust

kui end aga kohale sõnaks

mõistaksin puudutust

kõik läbiolemata rajad

veergudel õitsemas uusi on lilli

sa, vihm, aina sajad ja sajad

ja tuul mängib lehtedes pilli

Käin vaikselts, et mitte segada

seda pilti, mida keegi vaikides voolib

tema värve ta lõhna - suve vedada

endast läbi kõlavalt soovin

kajavad sammud

kuldsete rannakiride vahel

loksumas rohekas meri

veel vee kohal õrnike kuu

lagunev tuulik on väsinud

töö otsa sai aegade taga

on kadakamarjade lõhn

varabommikused linnud

taeva eest teadmata lanlavad

kunagi käiduks saab tee

HÖBE ILUS, 11. klass