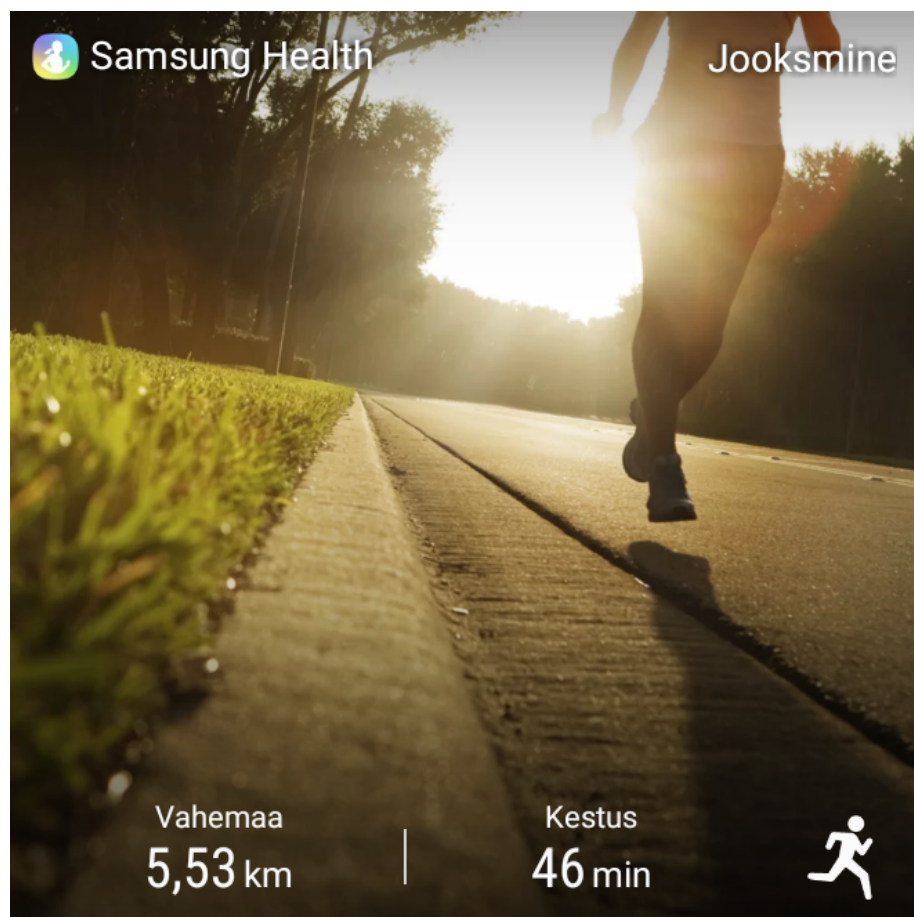


NISSI KOOLI SÕNUMID

*Kooli-
vaheaeg!*

JOOKSUILMAD ON SAABUNUD! VALI ÕIGE JOOKSUJALATS!



Jooksujalatsid võiks osta päeva teises pooles, kui jalga on juba turses, väsinud ning tundlik. See aitab vältida tuleviku probleeme sarnases olukorras, kui jalad on pika jooksu käigus tugevamini tursunud, väsinud ja tundlikud. Jalgadel võtab peale pikemat puhkust mõni tund aega, et nad saavutaksid oma maksimaalse suuruse. Te ei tahaks osta jalatsid hommikul ja kodus õhtul uuesti jalga pannes avas-

tada, et olete pool numbrit liiga väikesed jalatsid ostnud.

Planeeri vähemalt 30 minutit selleks, et leida parima sobivusega jalatsid, see ei ole lihtsalt haaramine ja lahkumine. Veeda nendega aega! Pead hindama nende jooksujalatsite sobivust ja mugavust. Veendu, et valid õige jalatsipaari õigel põhjusel. Vajadusel konsulteerige müüjaga!

Jalatsite proovimiseks kasuta samu spordisokke mida kasutate tavaliselt kas treeningul. Jooksujalanõu ostmisel ole kindel mis eesmärgil neid soetate – mis pinnasele, kas treeninguks või võistluseks jne!

Veendu, et prooviksid mõlemasse jalga. Üsna tihti on üks jalga teisest veidi erinev, ning jalanõupaar peab sel juhul olema hea kompromiss mõlemale jalale.

Jalatsites seistes pead vabalt kõiki oma varbaid liigutada saama. Veendu, et jalats oleks piisavalt lai vastavalt jalalaba laiusele. Kand peab olema kindlalt paigal. Kand ei tohiks joostes või kõndides jalatsist väljuda. Seega ära vali liiga avaraid jalavarje. Kannaosa ei tohi samas ka vastu kanda hõõruda. Kui sul on olnud varem probleeme kanna hõõrdumisega, võta vanad hõõruvad jalatsid poodi kaasa, nende järgi saab asjatundlikule soovitajale paljutki selgemaks.

Allikas: jooksuekspert.ee

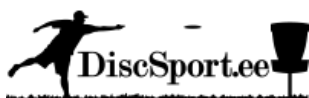
VÄRSKES NUMBRIS:

- Koolist saab laenutada kettagolfi kettaid, lk 2
- Liikumiseväljakutse vahetulemused, lk 3
- 15 küsimust õpetaja Juliusele, lk 4
- Tegevusi koolivaheajaks, lk 5-6

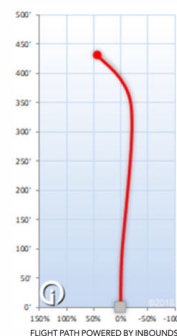
NISSI KOOLI VÕIMALDAB ÕPILASTEL LAENUTADA KETTAGOLFI KETTAID

Ilmad lähevad iga päevaga kevadisemaks ja soov õues aega veeta on aina suurem. Nissi koolil on oma üheksa korviga kettagolfirada. Kui sul ei ole veel enda kettaid olemas, siis nüüd on võimalus neid koolilt rentida. **Õpilastele on ketaste rent tasuta!**

Komplekti kuulub kolm erinevat ketast: lähimaa-, keskmaa- ja kaugmaaketas (putter, midar, driver). Kettaste rentimiseks peab lapsevanem pöörduma huvijuhi poole huvijuht@nissikool.ee. Koos leiame sobiva aja ja võimaluse ketaste üle andmiseks. Kokku on koolil 24 ketaste komplekti.



SPEED	12
GUIDE	5
TURN	-1
FADE	3



KETASTEST LÄHEMALT

Parim viis tuvastada, kuidas üks või teine ketas lendab, on vaadata ketta peal olevat nelja numbrit, millest esimene tähistab kiirust, teine hõljuvust, kolmas pööret ja neljas hajuvust. Nende nelja numbriga hindamisel saame ülevaate, milline on ketta eeldatav lennutrajektor. NB! Järgnevad näited on toodud paremakäelise mängija tagakäe viske kohta.

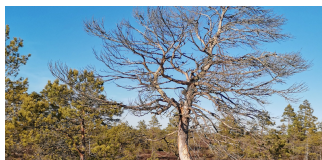
KIIRUS. Kiirus iseloomustab ketta võimet läbida õhku. Reeglina on ketaste puhul kiirusindeksid vahemikus 1-14, mida suurem number, seda kiirema kettaga on tegemist. Alustavale mängijale soovitame kettaid kiirusindeksiga kuni 10.

HÕLJUVUS. Hõljuvus on ketta võime säilitada lennukõrgust. Hõljuvust hinnatakse vahemikus 1-7. Algajad, kes soovivad viskele rohkem distantsi, peaksid valima suurema hõljuvusindeksiga kettaid. Samuti on hea hõljuvusega kettaid ideaalsed maksimumdistantsi visete jaoks.

PÖÖRE. Pööre on ketta omadus kanduda lennu

algusfaasis paremale. Kui pööret tähistav number on 0, ei keera vastav ketas viske alguses paremale. Kettaid, millel on pööret tähistav number -5, kalduvad enim paremale. Kettaid, millel on pööre -2 kuni -5 on head rollervisete sooritamiseks (vt spetsiaalvisked).

HAJUVUS. Ketta omadus kalduda viske lõppfaasis vasakule. Hajuvust hinnatakse skaalal 0-5. Ketas, mille hajuvusindeks on 0, on kõige sirgema lennuga. Ketas, mille hajuvusindeks on 5, hajub lennu lõppfaasis väga järsult vasakule. Suure hajuvusega kettaid ei sobi alustavale mängijale.



LOODUSES LIIKUMISEST

Igäihel on õigus viibida looduses kõikjal ja seejuures tasuta, kus see ei ole seadusega või selle alusel keelatud ega tekita maaomanikule kahju. Sellise kahju hulka arvatakse materiaalselt kahju (nt tallatud hein), samuti kohalike elanike kodurahu rikkumist. Unustada ei tohi, et maa millel viibitakse on alati kellegi oma. Olgu selleks siis riik, vald või eraõiguslik omanik. Looduses käitumisel tuleb järgida lihtsat põhimõtet: meie tegevus ei tohi tekitada kahju loodusele ega teistele inimestele, kelle maad, metsa, töö- ja elupaika me läbime. Ala, mis on tähistatud keelusiltidega, läbida ei tohi. Kus keelusildid puuduvad, kaitseb loodust rännumehe eetika - mis pole keelatud on lubatud, kuid üksnes inimväärika vastastikuse lugupidamise piires. Mõistagi osutub päev looduses sisukamaks inimesele, kel on eelteadmisi loodusest. Teadlikum inimene on ka loodusele ohutum. Enamik loodusrüüstimisi ei sünni pahatahtlikkusest, vaid teadmatusest.

Millega peab arvestama looduses liikuja, et mitte loodusele kahju teha?

Taimed. Loodusandide korjamine, nagu looduses viibimine on lgamehe õiguse kohaselt tasuta. Sellisteks andideks loetakse metsamarju, seeni, lilli, ravimtaimi, sarapuupähkleid. Kuid ka siin tuleb üht-teist silmas pidada. Ei ole mõtet korjata lilli, mis vaasi ei jõuagi, vaid peale korjamist mõnesaja meetri pärast maha visatakse, samuti ei ole kellelgi tarvidust tohutute lillesülemite järele. See kehtib ka puuokste puhul. Marju ei tohi noppida koos vartega, kuna neil tekivad viljad alles pikema aja möödudes (näit mustikal 16 aastat). Seeni, mida ei tunta, pole põhjust puruks tallata, ka mürgiseeni mitte. Seeni korjates tuleb meeles pidada, et seen lõigatakse terava noaga maapinna lähedalt, et mitte kahjustada seeneniidistikku.

Loomad. Sattudes kokku väikese üksiku metskitsetalle, põdravasika või mõne muu vaevaliselt ukerdava loomaga, tekib esimesena mõte ta kaasa võtta. Seda aga teha ei tohi, sest veidi eemal põõsastes võib olla näiteks metskitse ema, kes ootab, millal saab jätkata koos pojaga poolelijäänud elutoimetusi. Ka siis, kui loom on tõepoolest mahajäetud, kuulub ta loodusesse ning tema saatus ei ole inimese määrata. Samuti on ka lindude ja nende pesadega. Hetkelise uudishimu tõttu peletatakse emalind pesalt, et linnumune näha, kuid emalind ei pruugi enam kunagi tulla oma pesale tagasi mune hauduma.

Vesi. Joogi- ja tarbevee võtmist looduslikust veekogust ei tohi keelata keegi. Koduõue kaevul käimiseks tuleb aga luba küsida kaevuomanikult. Ohtlik on loodusele matkaja, kes risustab või saastab puhta allika, metsajärve või oja.

Veega seostub matkajale kahtlemata ka suplus. Kõigepealt tuleb vaadata, kas supluskoht endale probleeme ei põhjusta (klaasikillud vees, vanade paadisildade riismed) ning hiljem hoolitseda selle eest, et ka järgmistel oleks selles kohas ohutu supelda. Loodushoiu seisukohalt ei tohi ühekahepäevase peatuse puhul rajada ajutisi sildu, mis paratamatult risustavad järve- või jõekallast. Teiste inimeste suhtes on julm kuritegu visata veekogusse teravaid asju, kuid ka need on loodusele võõrkehad ja rikuvad seda.

Toredat looduses liikumist!

Huvijuht

Treener Ants Kiisa liikumiseväljakutse

VAHETULEMUSED 15.05.20

Tänaseks oleme liikudes kogunud juba üle 2000 kilomeetri. Tegime sellel nädalal jälle väikese vahekokkuvõtte ja loosisime taas kõikide osalejate vahel välja auhinnad.

Aktiivsemad liikujad on:

- Liisa Orutalu 261,3 km
- Laara Orutalu 246,47 km
- Kardo Kutti 223,46 km
- Helen Bristol 201,95 km
- Annely Ajaots 201,82 km
- Ketter Sassi 176,6 km

AUHINNAD

Seekord naeratas loosiõnn järgmistele tublidele liikujatele!

Olybeti kaelasalli on võitnud:

- Liisa Orutalu
- Marten Tõnsau
- Renita Malofejev
- Tristen Henri Lomp
- Sanna Elisabeth A. Ylönen

NB! Auhinna üleandmiseks võetakse võitjatega ühendust! Järgmine loosimine juba nädala pärast!

Huvijuht

15 KÜSIMUST JULIUS VS JULIUS



1. Kus ja millal sa eksisteerima hakkasid ?

Ametlikult 1994 Tallinnas, aga reaalselt hakkasin inimesena eksisteerima u 10 aastat tagasi.

2. Mis tööga sinu vanemad tegelesid?

Laste kasvatamisega.

3. Milline sinu lapsepõlv oli?

Võitsin mitmeid kuldmedalid ja parima sportlase tiitleid, kui kodus olümpiamänge mängisin. Peale seda pole tulemused niivõrd säravad olnud. Loobusin tipp-sportist, kui kooli läksin. Pidin õppimisele keskendumas.

4. Milline õpilane sa olid?

Vaikne ja üksinda tegutseja, sest teadsin, et teised ei saa minu asjadega hakkama.

5. Kui ebausklik sa oled?

0 va Spordimaailmas. Kui minu meeskond võidab ja kannan sinist särki, siis pean igakord kandma sinist särki kui nad mängivad või teen mingit olulist eksamit. See jätkub nii kaua, kui nad kaotavad sinise särgiga, siis saab sellega ühele poole.

6. Mis on su lemmik sõna?

Tuulispask.

7. Mis on su kõige vähem lemmik sõna?

Seen.

8. Mis sind motiveerib?

Naer ja raha.

9. Mis sul moti maha võtab?

Kui ma sisse magan või kui söök on otsas.

10. Milline hääl või heli sulle meeldib ?

Peeretamine on alati naljakas.

11. Milline hääl või heli on sinu jaoks kõige ebameeldivam?

Kui spordivõistlusel on vastane visanud viimase korvi / löönud viimase värava sisse ja kodustaadion on haudvaikne.

12. On sul mõni parasiitsõna?

Ma ei räägi väga palju.

13. Mis ametil sa töötaksid kui sa ei oleks koolis?

Football Manager.

14. Mis tööd sa kindlasti teha ei taha?

Joonistamine raha eest.

15. Kui paradiis eksisteerib, siis mida sa tahaksid, et paradiisi korralvur sulle ütleks?

“Tere tulemast paradiisi. Sa alustad üksinda, kui tahad kedagi kõrvale, siis küsi. Kui tahad neid taas eemaldada, siis küsi.”

Huvijuht

Meeldetuletus jalgratturitele!



Kui sul jalgratturi juhiluba veel ei ole, siis tohid sa sõita ainult “õueala” liiklusemärgiga tähistatud alal, kõnniteel, aias ja seal, kus autosid ei sõida. Ilma juhiloata sõiduteel sõita ei tohi!

Ära enda rattaga teisi lapsi sõiduta, sest nii võib kergesti kukkuda. Ka koos sõpradega sõites ei tohi hullata, vaid tuleb tähelepanelikult teed ja teisi liiklejaid jälgida. Rattaga sõites vali sobiv sõidukiirus. Et teistega mitte kokku põrgata, pead oskama ka aeglaselt sõita ning pidurdada nii, et ise ei kukuks. Harjutama pead tasakaalu hoidmist ja ühe käega sõitmist, et autojuhtidele enne pööret või pidurdamist märku anda. Sõites kasuta alati kiivrit.

Su ratas on küll hea ja kiire. Kuid see näeb veel vingem välja, kui on küljes helkurid, tuled ja muud vajalikud asjad. Enne sõitu kontrolli, kas pidurid ja signaalkell on korras, helkurid ja tuled on puhtad, rehvid on täis ning kõik mutrid ja kruvid on korralikult kinni. Kui sa jalgrattaga sõidad, siis oled sa jalgrattur! Ohutut liiklemist!

Huvijuht

KOOLIVAHEAJA VIKTORIIN



ÕPETAJA JULIUS KUTSUB KOOLIVAHEAJAL VIKTORIINILE!

Viktoriin toimub **neljapäeval, 23. aprillil kell 19.00** keskkonnas Kahoot (<https://kahoot.it/>).

Mängu koodi saab teada Facebooki *live*-ülekanDES, samuti näed niimoodi ka küsimusi. Viktoriinist saab osa võtta kasutades ainult arvutit või arvutit ning nutitelefoni koos.



Võitjad saavad auhinnaks Au ja Kuulsust ning magusa üllatuse Toiduvõlurilt.

Viktoriini teemaks on “Kõik, mis seotud ekraaniga”. See võib sisaldada nii filme, sarju, videomänge kui ka kõike muud, mida ekraanilt näeb.

Vaata ka üritust Facebookis: bit.ly/viktoriin2304.





Koolivaheaja- BINGO

LOE LÄBI ÜKS RAAMAT	LAHENDA RISTSÕNA VÕI SUDOKUT	TEE MÕNI MAITSEV ROOG	TEE ORIGAMIT	AVASTA KODU LÄHEDAL UUSI PAIKU
LOENDA MITUT LINDU KUULED LAULMAS, HÄÄLITSEMAS	TEE ÜKS NUTIVABA PÄEV	JOONISTA VÕI MAALI ÜKS PILT	KIRJUTA SÕBRALE VÕI SUGULASELE KIRI	KUULA MUUSIKAT
TEE LOODUS-FOTOSID	AITA PERELIIGET KODUSTES TOIMETUSTES	<i>Tee endale pai!</i>	MÄNGI PEREGA LAUAMÄNGU	TEE GPS-KUNSTI
HELISTA SÕBRALE VÕI SUGULASELE	KIRJUTA ÜKS LUULETUS	JALUTA VÄHEMALT 45 MINUTIT	VAATA LOODUS- VÕI DOKUMEN- TAALFILMI	KÜLVA MIDAGI AEDA VÕI POTTI AKNALAUALE
LEIA TEEVIIT.EE LEHELTL ÜKS PÕNEV IDEE JA TEE SEE TEOKS	LÄBI RATTAGA VÕI JALA KOGU UUS KERG- LIIKLUSTEE	SORTEERI PRÜGI	PESE 2 X PÄEVAS HAMBaid	KORISTA OMA SAHTLEID VÕI KAPPI

ÄRA UNUSTA KOOLIVAHEAJAL 2+2 JA TEISI OLULISI ERIOLUKORRAS KEHTIVAJD REEGLEID!

Koolivaheaja Bingo koostasid õpetaja Mariliis ja õpetaja Reelika.