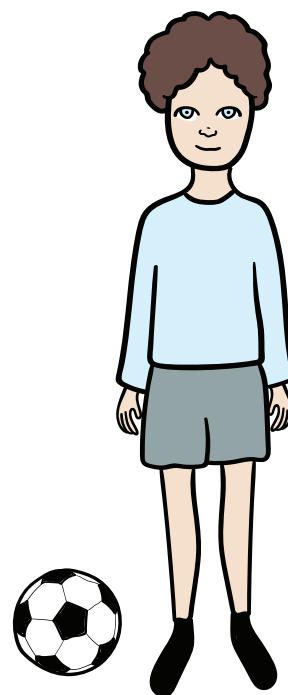


5.3. Nädalaplaan

1. Loe teksti Karlist.

Karl on 12-aastane poiss.
Ta armastab mängida jalg-palli ja
arvuti-mänge ning vaadata televiisorit.
Veel meeldib Karlile poiste-kooris laulda ja
robotika-ringis roboteid ehitada.
Karlil on vahva pere ja mitu head sõpra.
Pere ja sõpradega on samuti tore midagi
põnevat ette võtta.
Loomulikult käib Karl ka koolis ja
peab iga päev õppima.



2. Arutlege eelneva teksti põhjal.

1. Mida Karlile teha meeldib?
2. Mida Karl peab tegema?
3. Kas kõik Karli vajalikud ja meeldivad tegevused mahuvad ühte päeva?
4. Mis aitaks Karlil oma aega planeerida?



3. Loe.

1. Et jõuaks kõike teha ja midagi olulist ei ununeks, on kasulik koostada **nädala-plaan**.
Nädala-plaani võid teha paberile, märkmikku, arvutisse või telefoni.

2. Nädala-plaani peab kirja panema kõik kindlal ajal toimuvad tegevused.

Kirja tuleb panna ka nende tegevuste toimumise aeg ja kestus. Kindlal ajal toimuvad tavaliselt kooli-tunnid ja huviringid.

Näiteks robotikaring on alati neljapäeval, kohe pärast tunde kell 12.45–13.30.

Poistekoor toimub aga teisipäeval ja reedel kell 15.00–16.30.

3. Päevadele, kus huvi-ringe pole, saab jaotada teised meeldivad tegevused.

Näiteks on perel plaanis teatrisse minna.

Mõnikord kutsub sõber külla. Vahel on televiisoris saade, mida kindlasti näha tahaks.

Nädala-plaani koostamisel on kõige parem kasutada tabelit, milles on kirjas kõik tegevused päevade kaupa (esmaspäevast kuni pühapäevani).

4. Kasulik on mõelda järgmistele küsimustele.

- ♦ MILLAL? – Aeg, millal tegevus toimub.
- ♦ MIS? – Mida sa teha kavatsed?
- ♦ KUIDAS? – Kuidas teha? Mida teed esiteks, teiseks ja kolmandaks.
- ♦ KUS? – Kus tegevus toimub?
- ♦ KES? – Kes on sinuga koos?

4. Vasta küsimustele teksti põhjal.

1. Milleks on vaja nädala-plaani?

2. Mida peaks nädala-plaani märkima?

5. Tee rist kastikesse, kui arvad, et nädala-plaan aitab sul ...

- | | |
|---|--------------------------|
| 1. kõik olulised tegevused nädala peale jaotada ja nende jaoks vajalikku aega kavandada | ☐ |
| 2. jõuda osa võtta mitmest huviringist | ☐ |
| 3. pere ja sõprade sünnipäevi meeles pidada | ☐ |
| 4. pidada meeles kokku-leppeid pere ja sõpradega | ☐ |
| 5. mitte lubada ennast mitmesse kohta korraga | ☐ |
| 6. õigeks ajaks kooli jõuda | ☐ |
| 7. mitte unustada hommiku-sööki | ☐ |
| 8. mitte unustada huviringe | ☐ |
| 9. loodust hoida | ☐ |
| 10. vaadata, mitu päeva on jäänud tähtsa sündmuseni | ☐ |
| 11. koostada päevaplaane | ☐ |

6. Märki rist tegevuse juurde, mille peaks kindlasti kandma nädala-plaani.

- | | |
|---------------------|--------------------------|
| Spordi-ring | ☐ |
| Muusika-kool | ☐ |
| Pilli-tund | ☐ |
| Kunsti-ring | ☐ |
| Jalutan õues | ☐ |
| Näite-ring | ☐ |
| Robotika-ring | ☐ |
| Mängin arvutis | ☐ |
| Vaatan televiisorit | ☐ |

**7. Kirjuta tegevused ja huvi-ringid õige pealkirja alla.
Põhjenda suuliselt oma valikut.**

Kasulikud tegevused ja huvi-ringid	Tegevused, mis on lihtsalt meeldivad

Spordi-ring

Pilli-tund

Vaatan videoid

Kunsti-ring

Liigun õues

Näite-ring

Vaatan Instagrami

Surfan internetis

Robootika-ring

Loen raamatut

Mängin arvutis

Vaatan televiisorit

Vaatan Facebooki

Šoppan

8. A Hinda tegevuse mõju oma tervisele.
Märgi rist õigesse lahtrisse.
Põhjenda suuliselt oma valikut.

TEGEVUS	Mõjub hästi	Ei mõju üldse	Mõjub halvasti
1. Osalen spordi-ringis			
2. Vaatan televiisorit			
3. Liigun õues			
4. Osalen näite-ringis			
5. Jalutan koeraga			

B Hinda tegevuse mõju oma meeleolule.
Märgi rist õigesse lahtrisse.

TEGEVUS	Mõjub hästi	Ei mõju üldse	Mõjub halvasti
1. Mängin pilli			
2. Käin sünnipäevadel			
3. Kaotan arvuti-mängus			
4. Käin perega metsas			
5. Käin kunsti-ringis			

9. Vaata eelmist ülesannet.
Millised tegevused mõjuvad hästi
A sinu tervisele
B sinu meeleolule.



10. Tähtis.

- **Nädalaplaan aitab sul oma aega planeerida. Nii mahuvad sinu nädalasse kõik vajalikud ja ka meeldivad tegevused.**