

5.6. Päevaplaan II

1. Loe teksti Karlist.

Karl oli õnnetu, et ei jõudnud eelmisel päeval rattaga sõitma ja ei saanud arvutis mängida.

Ta otsustas koostada endale päeva-plaani.

Nüüd jäi Karl hätta.

Ta ei teadnud, kui kaua peaks magama.

Ta polnud ka kindel, mitu korda peab päevas sööma ja kui palju liikuma.

Kas pesemise peale on mõtet aega raisata?

Eriti raske oli tal oma lemmik-tegevuste seast õiget valida.

2. Vasta küsimustele eelneva teksti põhjal.

1. Miks oli Karl õnnetu?

2. Mida Karl ei teadnud?



3. Loe.

Et olla terve, peab 12-aastane laps magama umbes 10 tundi.

Pesema peab ennast kaks korda päevas.

Sööma peaks vähemalt kolm korda päevas.

Iga päev on vaja liikuda vähemalt 60 minutit.

Ka värskes õhus on vaja viibida võimalikult palju.

Eriti tervislik on sportimine värskes õhus, aga võid õues viibimise aja sisse arvestada ka bussi peale minekud ja rahulikud jalutamised.

Samuti on tähtis, et leiaksid aega oma lemmik-tegevuste jaoks.

Väga kasulikud on spordi ja liikumisega seotud hovid ja ettevõtmised.

4. Vasta küsimustele teksti põhjal.

1. Kui kaua peaks sinu-vanune laps öösel magama?
2. Mitu korda päevas peab ennast pesema?
3. Mitu söögikorda peaks päevas olema?
4. Kui kaua peab päevas liikuma?
5. Millised tegevused ja hobid on tervisele kasulikud?

5. Arutlege klassis koos õpetajaga.

1. Mis juhtub, kui laps piisavalt ei maga?
2. Mis juhtub, kui ennast ei pese?
3. Mis juhtub, kui korrapäraselt ei söö?
4. Mis juhtub, kui inimene ei liigu piisavalt?
5. Miks on vajalik igasuguse ilmaga õues käia?
6. Mida annavad sulle lemmiktegevused?
7. Mis juhtub, kui teed päev otsa vaid seda, mis sulle meeldib?

6. Kirjuta lünka õige arv.

Vajalik uneaeg 11–12-aastastele on umbes (10, 6, 13) tundi.

Ennast tuleb pesta (7, 2, 3) korda päevas.

Sööma peab vähemalt (2, 5, 3) korda päevas.

Liikuma peab vähemalt (60, 20, 30) minutit päevas.

8. A Hinda tegevuse mõju oma kehale ja tervisele.
Märgi rist õigesse lahtrisse.

TEGEVUS	Mõjub hästi	Ei mõju üldse	Mõjub halvasti
1. Magan öösel umbes 10 tundi.			
2. Söön alles õhtul, kui ema koju tuleb.			
3. Mängin tundide viisi arvutis.			
4. Söön vähemalt 3 korda päevas.			
5. Vaatan hilja õhtul televiisorit.			
6. Jalutan õues.			
7. Teen sporti.			
8. Lesin õhtu otsa televiisori ees ja vaatan kõik-võimalikke saateid.			

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

TEGEVUS	Mõjub hästi	Ei mõju üldse	Mõjub halvasti
1. Magan öösel 6–7 tundi.			
2. Jalutan metsas.			
3. Mängin sõpradega õues.			
4. Teen huviringis põnevaid asju.			
5. Kuulan muusikat.			
6. Käin kinos.			
7. Vaatan oma lemmik-saadet.			
8. Vaatan telefonist lemmikvideot.			

9. Vaata ülesannet 8.

Millised harjumused mõjuvad hästi

A sinu tervisele

B sinu meeleolule.

10. Kumba vaba aja veetmise võimalust eelistad? Miks?

Tee rist kastikesse.

Põhjenda suuliselt oma valikut.

A Jooksed värskes õhus.

☐

B Jooksed kooli võimlas.

☐

A Mängid arvutis.

☐

B Otsid internetist infot huvitava teema kohta.

☐

A Vaatad televiisorist uusi teadmisi pakkuvat saadet.

☐

B Vaatad televiisorist vägivaldse sisuga filmi.

☐

11. Tähtis.

- **Päeva-plaani sobivad tegevused, mis on tervislikud, teevad sind targemaks ja pakuvad rõõmu.**