

5.5. Päeva-plaan I

PRAKTILINE HARJUTUS

1. Arutlege klassis, kuidas õnnestus nädala-plaani koostamine.

Kuidas õnnestus nädala-plaani täitmine?

Mis oli raske?

Mis õnnestus?

2. Loe teksti Karlist.

Karlil oli nädala-plaan valmis.

Ta teadis, et kolma-päeval tal huviringe ei ole.

Seega on tal täna, kolma-päeval, palju vaba aega.

Karl plaanis koju jõudes kindlasti rattaga sõitma minna.

Veel tahtis ta pinginaabri uut kutsikat näha ja arvutis mängida.

Kui tunnid kella ühe ajal lõppesid, läkski Karl oma pinginaabri poole.

Karl ja Mart mängisid natuke aega koeraga ja siis panid televiisori käima.

Aeg möödus kiiresti, sest filmid olid huvitavad.

Kui Mardi ema töölt kella seitsme paiku koju tuli, saatis ta Karli koju.

Nüüd oli vaja kiiresti õppima hakata ja oligi käes aeg magama minna.

3. Arutlege eelneva teksti põhjal.

1. Mida plaanis Karl pärast kooli teha?

2. Mida jõudis Karl sellel päeval teha?

3. Mida soovitada Karlile, et ta jõuaks tegeleda kõigega, mis vajalik ja meeldiv?



4. Loe.

1. Iga päev on lastel vaja õppida ja liikuda.
Ka söömine, magamine ja pesemine peavad mahtuma igasse päeva.
Selleks, et kõik vajalik öö-päeva ära mahuks, peab valima igasse päeva õiged tegevused.
Peab märkima ka tegevuste ajad ja koostama päeva-plaani.
2. Kui toimetada päeva-plaani järgi, siis aitab päeva-plaan elada tervislikult.
Päeva-plaanist on kasu kohustuste meeles pidamisel.
Päeva-plaanist kinnipidamine aitab leida aega ka meeldivateks tegevusteks.
3. Päeva-plaani märgitakse:
 - ♦ ärkamine ja magama-minek
 - ♦ söömised
 - ♦ pesemised
 - ♦ kool
 - ♦ õppimine
 - ♦ huviringid
 - ♦ sport
 - ♦ meelistegevused.
4. Kui koostad päeva-plaani, mõtle ka järgmistele küsimustele:
 - ♦ MILLAL? – Aeg, millal tegevus toimub + kui kaua tegevus kestab?
 - ♦ MIS? – Mida sa plaanid teha?
 - ♦ KUIDAS – Kuidas teha? Mida teed esiteks, teiseks ja kolmandaks?
 - ♦ KUS? – Kus tegevus toimub?
 - ♦ KES? – Kellega koos sa seda teed?

5. Vasta küsimustele teksti põhjal.

1. Miks on päeva-plaani koostamine kasulik?
2. Mida peaks päeva-plaani kindlasti märkima?
3. Missugustele küsimustele võiksid päeva-plaani tehes mõelda?

6. Tee rist kastikesse, kui oled nõus, et päeva-plaanist kinni-pidamine aitab sul ...

- | | |
|------------------------------------|--------------------------|
| 1. õigeks ajaks kooli jõuda | ☐ |
| 2. ennast puhanuna tunda | ☐ |
| 3. magusa söömisest loobuda | ☐ |
| 4. jõuda valmis kodused tööd | ☐ |
| 5. jõuda trenni | ☐ |
| 6. leida sõpru | ☐ |
| 7. mitte unustada hommikusööki | ☐ |
| 8. tegeleda meeldivate tegevustega | ☐ |
| 9. jõuda huviringi | ☐ |
| 10. raha kokku hoida | ☐ |

7. Vii joonega kokku põhjus ja tagajärg.

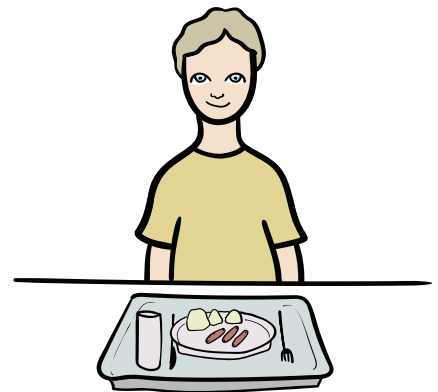
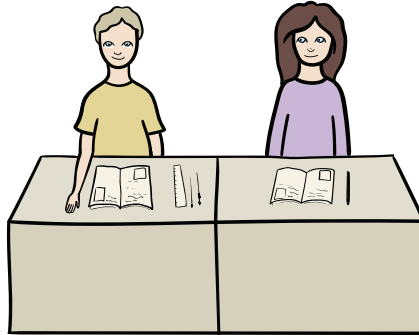
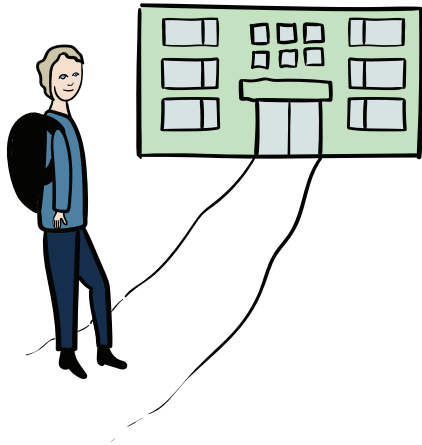
Põhjus	Tagajärg
Ärkan alati kindlal ajal.	Söögikorrad ei lähe mul meelest.
Planeerin koduste tööde tegemise kindlale ajale.	Jõuan iga päev ennast välja puhata.
Planeerin oma söögikorrad kindlatele aegadele.	Mu keha on juba sellel kella-ajal ärkamisega harjunud. Mul pole raske ärgata.
Planeerin igasse päeva treeningu.	Keha saab piisavalt liikuda.
Planeerin kindla magama-mineku aja.	Koduste tööde tegemine ei lähe mul meelest. Mul on koduste tööde tegemiseks piisavalt aega.

8. Reasta pildid.

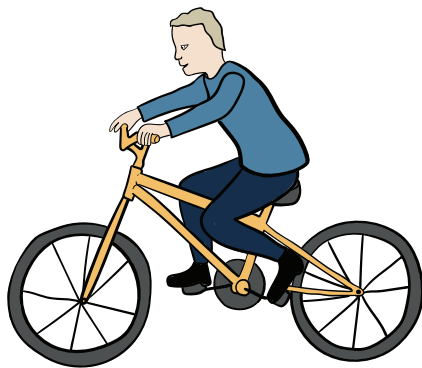
Hommikul kodus:



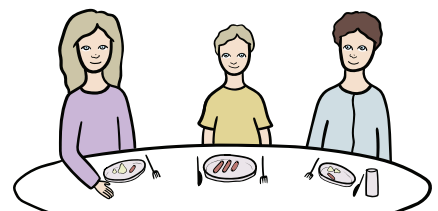
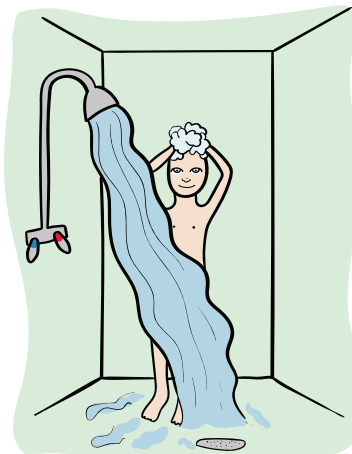
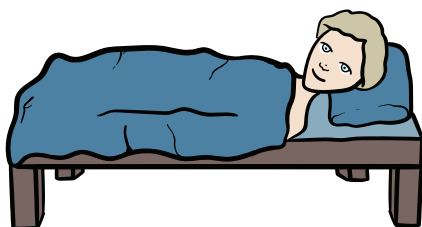
Koolis:



Pärast kooli kodus:



Õhtul kodus:



9. Kirjuta tegevused õige pealkirja alla.

Tegevus, mida sobib märkida päeva-plaani	Tegevus, mida on parem märkida nädala-plaani

lemmiklooma-päev koolis, raamatu lugemine, perega reisile minek, televiisori vaatamine, koduste tööde tegemine, suurpuhastus



10. Tähtis.

- Päeva-plaan aitab sul tegutseda õigel ajal ja sa jõuad palju teha.