****

**Tööleht “Miks on uni oluline?”**

**ENNE OTSEÜLEKANDE VAATAMIST TÄIDA TABEL**

Mõtle oma magamisharjumuste peale ja proovi küsimustele vastata.

| **MIS KELL ÕHTUTI**  **VOODISSE LÄHED?** | **MIS KELL MAGAMA JÄÄD?** | **MIDA SA ENNE**  **UINUMIST TEED?** | **MIS KELL HOMMIKUTI ÄRKAD?** |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |

**OTSEÜLEKANDE AJAL KÜSI KÜSIMUSI**

Mida tahaksid unearstilt teada? Ütle oma küsimus õpetajale, et ta sinu küsimuse otseülekande ajal vestlusesse kirjutaks.

**OTSEÜLEKANDE JÄREL**

Pane kirja 3 asja, mis sa videotunni ja arutelude põhjal teada said; 2 asja, mida teadsid juba enne; 1 asi, milles kahtled ning tunnetad, et vajaks veel edasi uurimist või täpsustamist.

| **SAIN TEADA**  **1.**  **2.**  **3.** | **TEADSIN JUBA ENNE**  **1.**  **2.** | **KAHTLEN, UURIN EDASI**  **1.** |
| --- | --- | --- |

Mida sa täna õpitu kohta kodus oma vanematele räägiksid? Pane kasti sisse kirja märksõnad ja õhtul räägi neist kodus teistelegi.

|  |
| --- |

**KODUNE ÜLESANNE**

Jälgi ühe nädala jooksul, mis kell lähete sina ja su perekonnaliikmed õhtuti magama ja mis kell ärkate. Kui vaja, küsi oma vanematelt nende magamisharjumuste kohta lisaks.

| **Päev** | **MIS KELL ÕHTUTI**  **VOODISSE MINNAKSE?** | | **MIS KELL MAGAMA JÄÄDAKSE?** | | **MIS KELL HOMMIKUTI ÄRGATAKSE?** | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | MINA | TEISED PERELIIKMED | MINA | TEISED PERELIIKMED | MINA | TEISED PERELIIKMED |
| Päev 1 |  |  |  |  |  |  |
| Päev 2 |  |  |  |  |  |  |
| Päev 3 |  |  |  |  |  |  |
| Päev 4 |  |  |  |  |  |  |
| Päev 5 |  |  |  |  |  |  |
| Päev 6 |  |  |  |  |  |  |
| Päev 7 |  |  |  |  |  |  |

Nädala möödudes arvuta välja, kui mitu tundi öösiti magad sina ja kui mitu su pereliikmed.

Nüüd võrrelge klassikaaslastega tulemusi. Kas on kedagi, kes magab liiga vähe? Mida saaks teha, et uni oleks piisava pikkusega? Arutlege klassis.