

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. Hiljem arutlege klassis.

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

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.