**Tööleht “Kuidas võtta aega magamiseks ja puhkamiseks?”**

Magamine ja puhkamine on meie igapäevased tegevused, mille kaudu saame hoida nii enda vaimset kui füüsilist tervist. Hea uni ning piisavalt aega puhkamiseks annavad meile energiat ning aitavad meil oma elu hoida tasakaalus.**Tänases e-külalistunnis saad teada, miks on hea uni oluline ning kuidas võtta aega magamiseks ja puhkamiseks.**

**Kasuta töölehte nii:**

* enne otseülekannet vasta küsimusele
* otseülekande ajal küsi küsimusi
* peale otseülekannet aruta teemat oma klassikaaslasega ja lahenda ülesanne

**ENNE OTSEÜLEKANDE VAATAMIST PURUSTA MÜÜDID**

**Loe allolevaid väiteid une kohta ja otsusta igaühe kohta, kas tegu on tõega või müüdiga.** Ringita või muuda fonti valitud vastusel. Seejärel vaata otseülekannet ja kontrolli, kas arvasid õigesti.

Vaid inimestel on võime näha unenägusid, loomad unenägusid ei näe. Tõsi/müüt

On olemas inimesi, kes ei vaja üldse und. Tõsi/müüt

Enne magamaminekut õppimine aitab infol paremini meelde jääda. Tõsi/müüt

Päevane füüsiline koormus soodustab paremat und. Tõsi/müüt

Melatoniin on ärksusehormoon, mis aitab inimesel kergemini ärgata. Tõsi/müüt

**OTSEÜLEKANDE AJAL KÜSI KÜSIMUSI**

Selleks, et saada vastuseid enda jaoks olulistele küsimustele saad Youtube otseülekande ajal külalisõpetajalt küsimusi küsida. Selleks lisa vestlusesse või palu õpetajal oma küsimus vestlusesse lisada nii:

***Kaari 12. klass, Kurtna Kool. Kuidas saada presidendiks?***

Ole küsimust sõnastades viisakas ja täpne. Sinu küsimusi näevad kõik, kes samal ajal otseülekannet vaatavad. Mida varem jõuad küsimused saata, seda suurema tõenäosusega jõuame vastata.

**OTSEÜLEKANDE JÄREL LOO ENDALE UND JA PUHKAMIST SOODUSTAV HARJUMUSTE KAVA**

Hea uni ning piisav aeg puhkamiseks eeldavad erinevaid harjumusi ja rutiine, mis aitavad Su kehal paremini puhata. **Loe läbi** [**parema une nõuanded**](https://peaasi.ee/parema-une-nouanded/) **ning koosta endale selle põhjal järgmiseks nädalaks uus harjumuste kava ning märgi ristikesega iga päeva juures (x), kas Sa seda lubadust täitsid.** Nädala lõpus täida kokkuvõtte. Seejärel jaga oma tabelit õpetajaga kokkulepitud viisil ning võimalusel arutage oma lubadusi ning õnnestumisi ka klassikaaslastega.
*Näiteks: uus harjumus: pean unepäevikut; ei joo energiajooke;*

**UUED HARJUMUSED PAREMA UNE JAOKS**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **LUBADUS** | **Esmaspäev** | **Teisipäev** | **Kolmapäev** | **Neljapäev** | **Reede** | **Laupäev** | **Pühapäev** |
| 1. |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. |  |  |  |  |  |  |  |
| **KOKKUVÕTE***Milliseid harjumusi oli kõige kergem kinnistada, milliseid kõige raskem? Mis Sa arvad, millest see olenes? Millise harjumusega tahad kindlasti jätkata? Kas tundsid end hommikuti paremini puhanuna ning kas uued harjumused aitasid Sul paremini uinuda?* |

Lisaks võid kodus pidada ka enda tarbeks unepäevikut. Unepäevik aitab sul näha, mida peaksid muutma, et hästi magada ja olla igapäevaselt energiline, rõõmus ja tark! Unepäeviku saad alla laadida ja välja printida [siit](https://peaasi.ee/wp-content/uploads/2016/02/Unep%C3%A4evik.pdf) või teha selle põhjal endale kodus vihikusse/paberile tabel. Head und!