

## Tööleht “Kuidas tuua igasse päeva rohkem meeldivaid emotsioone ja liikumist?”

Me oleme üha rohkem arvutite ja ekraanide ees ning distantsõppe ajal on üha raskem leida aega õues liikumiseks. Õues rohkema aja veetmine ning liikumine aitavad aga kaasa meie vaimse ja füüsilise tervise hoidmisele. **Tänases e-külalistunnis saad teada, miks on liikumine kasulik ning kuidas looduses olemine mõjutab Su vaimset tervist.**

### Kasuta töölehte nii:

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

### ENNE OTSEÜLEKANDE VAATAMIST TÄIDA TABEL

Mõtle enda harjumustele ning täida tabel oma liikumisharjumuste ning enesetunde kohta.

| Väide                                    | Üldse ei nõustu | Vahetevahel | Nõustun |
|------------------------------------------|-----------------|-------------|---------|
| Ma veedan liiga palju aega ekraani taga  |                 |             |         |
| Ma tegelen aktiivselt spordiga           |                 |             |         |
| Mulle meeldib looduses käia              |                 |             |         |
| Käin tihti õues jalutamas                |                 |             |         |
| Tunnen end energiliselt ja motiveeritult |                 |             |         |

### 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:

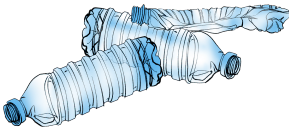
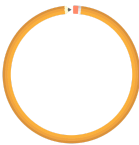
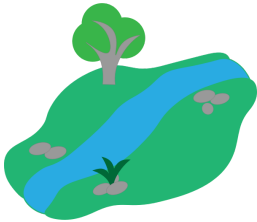
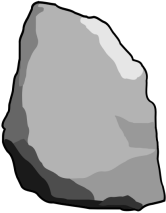
#### ***Kaari 12. klass, Kurtna Kool. Kuidas saada presidendiks?***

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 MINE MÄNGI ÕUEBINGOT

Õues ja looduses olemine kosutab Sinu meelt ja keha. **Mine õue, proovi märgata õues järgmisel bingolaual olevaid esemeid ning täita ülesandeid.** Prindi võimalusel tööleht välja (või tee telefoniga pilti) ja võta õue kaasa. Märgi ristike igale mänguväljale pärast ülesande täitmist. Hiljem võite veebitunnis klassikaaslastega arutada, kuidas teil läks, mida huvitavat õues ja looduses nägite (ehk teed isegi pilti!) ning mis tunne Sind valdas pärast bingoväljaku lõpetamist. Bingot on eriti tore täita minnes välja perega või oma parima sõbraga!

## HEA TUJU BINGO

|                                                                                                                          |                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Otsi männikäbi</p>                   | <p>Otsi üles pink, kus saab vahepausi teha</p>  | <p>Leia sammal</p>                                                                         |
| <p>Leia loodusest midagi okkalist</p>   | <p>Kõnni 1 minutit selg ees</p>                                                                                                  | <p>Kui näed prügi, veendu selle ohutuses, võta üles ja viska see lähimasse prügikasti</p>  |
| <p>Tee 10 kükki</p>                                                                                                      | <p>Leia üks hästi sirge oks</p>                | <p>Leia kasepuud</p>                                                                      |
| <p>Otsi loodusest midagi kollast</p>  | <p>Hüppa 10 korda</p>                                                                                                            | <p>Leia loodusest midagi ümmargust</p>                                                   |
| <p>Leia veekogu</p>                   | <p>Roni puu või suure kivi otsa</p>           | <p>Otsi 3 samasugust kivi</p>                                                            |