

## KI L15 Aktiivtöö: UNEJÄLGIIJA

**Soovituslik aeg:** 25 minutit + kodutöö.

**Ainetunnid ja teemad:**

- **Inimeseõpetus:** tervislik eluviis – mitmekesine toit, piisav uni ja puhkus. Aja planeerimine. Oma tegevuse kavandamine

**Lõimingu võimalused:** klassijuhatajatund.

**Eeldatavad õpitulemused:**

- Õpilane mõistab ja kirjeldab tervise hoidmise viise: uni ja puhkus.
- Õpilane analüüsib enda päevakavas une piisavust ja võimalusi uneaja pikendamiseks.



**Infoks:** hiline ärkvelolek, öötundidel televiisori vaatamine või interneti teel sõpradega suhtlemine mõjutab ebapiisava une korral lapse enesetunnet, tervist ning õppimisvõimet. Kindel ööpäevane rütm ja režiim aitab organismil end järgnevas tegevuseks ette valmistada.

**Vajalikud materjalid:** töölehed "Küsimused une ja päevase aktiivsuse kohta", kirjutusvahendid, tahvel või suur paber, kriit/marker.

## Töökäik:

0–15 minutit

- Selgitage õpilastele, miks on uni ja puhkus vajalikud meie kehale, enesetundele ja õppimisele.
- Jagage õpilased paardesse ning andke kätte töölehed küsimustega. Üks paariline asub küsija rolli ning teine on vastaja, hiljem rollid vahetatakse. Õpilased viivad läbi küsimuste-vastuste vooru.

15–25 minutit

- Esitage klassi ees samad küsimused uuesti. Küsimuse esitamisel paluge esmalt püsti tõusta „jah“ vastuse andjatel ning seejärel „ei“ vastuse andjatel. Tulemused märkige numbriliselt tahvlile. Kui kõik küsimused on vastused saanud, tehke klassi kohta kokkuvõte.
- Arutlege õpilastega:
  - Kuidas saaks rohkem oma puhkusele ja unele tähelepanu pöörata? Mida annab meile piisav uni?
  - Koduseks ülesandeks jääb „katse“, milles tuleb kõikidel õpilastel minna õhtul magama sellisel ajal, et une pikkuseks oleks kümme tundi. Järgneval hommikul tuleb anda kaasõpilastele enesetunde kohta tagasisidet:
    - Kas enesetundes on võrreldes tavapärase magamaminekuga erinevusi?



## KI L15 Tööleht: KÜSIMUSED UNE JA PÄEVASE AKTIIVSUSE KOHTA

Küsi järgnevaid küsimusi oma paariliselt ja märgi vastused töölehele.

Küsimustele 1–3 märgi vastus numbriliselt ja küsimustele 4–10 vali sobiv vastusevariant.

1. Mis kell sa eile õhtul magama läksid? / Mis kell sa tavaliselt koolipäevadel magama lähed? .....
2. Mis kell sa hommikul ärkasid? / Mis kell sa tavaliselt koolipäevadel ärkad? .....
3. Mitu tundi sa öösel magasid? / Mitu tundi sa tavaliselt öösel magad? .....
4. Kas sa tunned end täna puhanuna? / Kas sa tunned ennast tavaliselt puhanuna?  
a) jah, b) ei, c) mõnikord (saab kasutada, kui räägitakse üldiselt, mitte konkreetsest päevast)
5. Kas koolipäeva hommikul on ärkamine sinu jaoks raske?  
a) jah, b) ei, c) mõnikord
6. Kas sa vaatad õhtul enne magamaminekut televiisorit?  
a) jah, b) ei, c) mõnikord
7. Kas sa mängid/suhtled õhtul enne magamaminekut arvutis?  
a) jah, b) ei, c) mõnikord
8. Kas sa sooviksid rohkem magada?  
a) jah, b) ei, c) mõnikord
9. Kas sa tunned, et oled ärgates pahur?  
a) jah, b) ei, c) mõnikord
10. Kas sa tunned, et saad igal öösel piisavalt magada?  
a) jah, b) ei, c) mõnikord