

1. ülesanne

Tee nii:

- 1) Ava link <https://goo.gl/1tqo82>
- 2) Ava kaust nimega "Tabelid".
- 3) Ava(tee lahti) oma nimega tabel.
- 4) Tutvu tabelitega.
- 5) Jälgi kahe päeva jooksul enda und, toitumist, hügieeni, ekraani aega ja liikumist.
- 6) Kanna tulemused tabelisse.

2. ülesanne

Tee nii:

- 1) Ava dokument nimega "info lingid"
- 2) Tutvu seal olevate materjalidega. (See tähendab, et pead minema kõikidele nendele lehekülgedele ja sealset infot lugema või kuulama.)

3. ülesanne

Tee nii:

- 1) Võta A4 paber ja voldi sellest voldik.
- 2) Kasuta eelmistelt lehekülgedelt saadud infot ja koosta voldik.
- 3) Otsi lisaks veel põnevat infot nendel teemadel.
- 4) Voldik vormista nii:
 - tiitelleht (voldiku pealkiri "Tervislik eluviis", sinu nimi, ilus pilt)
 - 1 leht teemal "tervislik toitumine"
 - 1 leht teemal "uni"
 - 1 leht teemal "hügieen"
 - 1 leht teemal "ekraani aeg"
 - 1 leht teemal "liikumine"
 - tagakülg (seda voldikut koostades õppisin/sain teada..... , ilus pilt).

4. ülesanne

NB! Tee see ülesanne kõige viimasena!

Tee nii:

- 1) Vaata enda täidetud tabelit ja koostatud voldikut.
- 2) Mõttele, kas sinu eluviis on tervislik või ebatervislik.
- 3) Mõttele, kuidas saaksid elada tervislikumalt.
- 4) Mine sellele leheküljele:

<https://surveer.com/s/5R8QV9W3>

5) Kirjuta järeldus

5. ülesanne

Tee nii:

1) Tule reedel kooli ja võta voldik kaasa :)

NB! Ülesannete mittetäitmisel tuleb sul kogu töö koolis järele vastata järgmise nädala jooksul. Töö maht on 6 tundi!