TEEMA 3: Meeldetuletuste jõud

Kitarri Kodu

Õppetund 3.1

Täida tabelid ja märgi sinna hetked, kus harjutamine ununeb, milline meeldetuletus võiks aidata ja kuhu selle võiks panna (füüsiline või digitaalne).

Kolm hetke nädalasisesel päeval, kus harjutamine ununeb

Nr.	Hetk, kus harjutamine ununeb	Võimalik meeldetuletus	Kuhu võiks panna?
1.			
2.			
3.			

Kolm hetke nädalavahetuse päeval, kus harjutamine ununeb

Nr.	Hetk, kus harjutamine ununeb	Võimalik meeldetuletus	Kuhu võiks panna?
1.			
2.			
3.			

Õppetund 3.2

- Valitud tööriist

- Meeldetuletuse aeg igal päeval eraldi (pane nädalapäevade tähistus ise iga numbri taha)

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.

- Kui rakendus seda võimaldab, siis mõtle üks tekst või sõnum, mis sind kõnetab (nt: “On aeg mängida!” või “Olen harjutaja!”)

- Kas ja kuidas see töötas? Tee 3 päeva pärast väike vahekokkuvõte ja mõtle, kas kasutad nädala lõpuni sama rakendust või proovid juba mõnda teist.

- Kas meeldetuletus aitas sul harjutamist meeles pidada? Kas see oli piisavalt märgatav, aga mitte liiga pealetükkiv?

Õppetund 3.3

- Millise tegevusega harjutamise haagin?

- Täislause: “Peale _____ harjutan pilli.”

- Kuidas see toimis? Märkmed iga päev kohta

1.
2.
3.
4.
5.

- Hinda skaalal 1-10 kui hästi harjumuste haakimine toimis.

- Kui hinne oli 6 või alla, siis mis võis olla põhjus? Mõtle teisi igapäevaseid harjumusi, millega võiks harjutamise kokku kleepida ja pane vähemalt 2 kirja.

Õppetund 3.4

- 3 sõbralikku/humoorikat sõnumit:

1.
2.
3.

- Milline nendest töötas kõige paremini? Miks?

- Milline sõnum tekitas sinus kõige positiivsema reaktsiooni ja harjutamissoovi?

- Katseta neid nädala jooksul ja tee kokkuvõte.

Õppetund 3.5

- Mis visuaalse märguande(d) paigutasid?

- Kuhu panid?

- Kas toimis? Kui hästi toimis ja miks?

- Kas visuaalne meeldetuletus muutus aja jooksul vähem märgatavaks? Kuidas saaksid seda värskendada?