

TEEMA 1: Kalendri meetod ja muud märkimise võimalused harjutatud päevade tähistamiseks

ÕPPETUND 1.1

- Millise kalendri valid? (tõmba joon alla)
 - enda kalender / prinditud kalender
- Kuhu paned selle nähtavale? Vali nähtav koht näiteks selles ruumis, kus harjutad või siis seal, kus seda kindlasti iga päev märkad.
- Millal plaanid sinna esimest korda märgi teha? Vali välja harjutamisega alustamise päev ja tähista see enda kalendris. Parim soovitus on muidugi juba täna alustada, sest siis läheb juba tänasele kuupäevale **X**.
- Pane kirja, milliseid tundeid tekitas esimese märke tegemine?

ÕPPETUND 1.2

- Kuidas tähistad harjutatud päeva? (X või muu märk) (mis värvi?)
- Kuidas tähistad harjutuste tegemist (□ või midagi muud) (mis värvi?)
- Kuidas tähistad puhkepäeva (teist värvi kast, värvid üle või midagi muud?) (mis värvi?)
- Kuidas tähistad päeva, millele planeerid harjutamise (etteplaneerimine?)
- Joonista siia oma valitud tingmärgid ja siis ka oma kalendrisse, kui sa seda veel teinud ei ole.

ÕPPETUND 1.3

- Kui ma pole veel kalendrit ostnud/printinud ja üles riputanud, siis kumma variandi valin ja millal üles riputan?
- Kui pika harjutusketi valin esimeseks eesmärgiks?
- Kui pika harjutusketi võiks võtta järgmiseks eesmärgiks?

ÕPPETUND 1.4

- Millisesse kausta sai kõige rohkem noote?
- Kas nootide sorteerimine annab parema ülevaate asjadest, mida harjutada?
- Millise kausta võiks neile neljale lisaks veel mõelda?

ÕPPETUND 1.5

- Mitmel päeval harjutasin?
- Kui suure osa eesmärgist saavutasin?
- Mis aitas järjepidevusele kaasa?
- Mis takistas?
- Mis mustreid märkasin (vähemalt üks)? Kuidas seda märgatud mustrit enda kasuks tööle panna?
- Mida sa õppisid oma esimese harjutusketi kohta? Kas see oli lihtsam või raskem, kui sa ootasid?
- Mis oli kõige suurem võit?
- Mis on uue kuu (perioodi) eesmärk?