

## يعتني بي

لقد أكملنا جميع الأسابيع الأربعة من وحدة الرعاية لدينا. حان الوقت الآن لتطبيق كل ما تعلمته. سيكون تركيزنا خلال هذا المشروع على الرعاية الذاتية وتأثيرها على العديد من مجالات حياتنا. خلال الأسبوع أو الأسبوعين المقبلين ، سنتتبع مستويات نومنا ومزاجنا وإنتاجيتنا لنرى كيف تؤثر الرعاية الذاتية علينا على المدى الطويل.

### (رعاية الفرعية مفهوم (ق)

عطف، العطف

### الإطار الزمني للمشروع

أسابيع ، مقسمة حسب الحاجة حسب جدول 1-2  
الحصص

### المواد المطلوبة

- ☐ (نموذج التتبع (واحد لكل طالب
- ☐ ورق رسم بياني فارغ
- ☐ الحكام
- ☐ أقلام ملونة باللون الأخضر والأزرق والأحمر
- ☐ حاسوب
- ☐ برنامج لإنشاء النشرات (اختياري ، حيث يمكن القيام بذلك من خلال الفن الأساسي إذا لزم الأمر
- ☐ اللوازم الفنية الأساسية

### خريطة المعايير

ومعايير ، CASEL يتوافق هذا المشروع مع كفاءات التنقيف الصحي الوطنية ، والجمعية الدولية للتكنولوجيا في معايير التعليم ، عند الاقتضاء ، ومعايير الدولة الأساسية المشتركة. يرجى الرجوع إلى خريطة المعايير للمزيد من المعلومات.

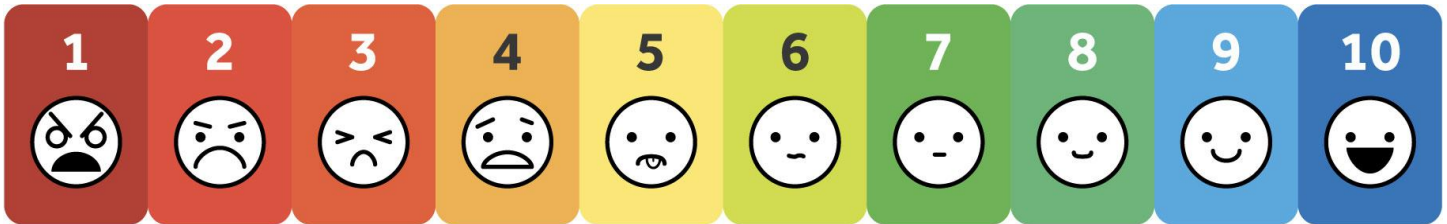
هذه هي خطة هذا المشروع

- 1) سيتتبع كل شخص نومه ومزاجه وإنتاجيته للأسبوع القادم باستخدام النماذج المتوفرة
- 2) بعد جمع كل البيانات الخاصة بك ، سوف تكون شراكة وإنشاء رسم بياني لتوثيق المجالات الثلاثة
- 3) سنقوم في مجموعات صغيرة بتحليل العلاقة بين النوم والحالة المزاجية والإنتاجية الإجمالية
- 4) بعد دمج جميع بياناتنا في رسم بياني عملاق واحد ، سننشئ كلاً من النشرات للآخرين ولوحة إعلانات تفاعلية تشرح أهمية الرعاية الذاتية والعلاقة بين الصحة البدنية والعقلية

### الجزء 1: تتبع النوم والحالة المزاجية والإنتاجية الفردية

خلال 4-7 أيام القادمة سيكون كل شخص مسؤولاً عن تتبع البيانات التالية باستخدام النموذج أدناه:

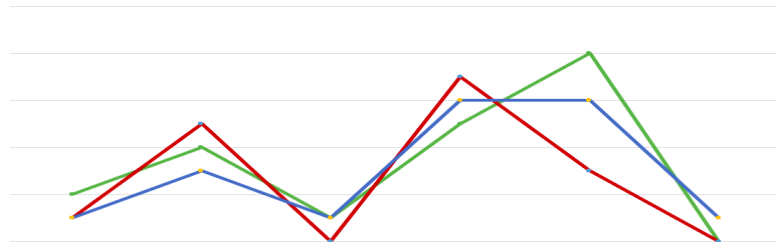
- **ينام:** كم عدد ساعات النوم التي تحصل عليها؟ باستخدام مقياس من 0-10 حيث يمثل كل رقم ساعة نوم تحصل عليها ، تتبع ساعاتك يوميًا. مثال: 4 تساوي 4 ساعات من النوم في تلك الليلة
- **مزاج:** باستخدام مقياس الوجه أدناه ، قم بتوثيق حالتك المزاجية خلال الساعة الأولى من الاستيقاظ (تأكد من تتبع حالتك المزاجية قبل التفاعل مع أي شخص آخر قد يؤثر على شعورك). تأكد من كتابة الرقم المترابط أسفل حالتك المزاجية في نموذج التتبع. مثال: إذا كان مزاجك حزينًا للغاية ، فاختر 4 (انظر أسفل العاطفة واكتب هذا الرقم في نموذج التتبع الخاص بك ، والذي سيكون الرقم



- **إنتاجية:** باستخدام مقياس الحرارة أدناه ، قم بتقييم مدى إنتاجيتك في نهاية اليوم. فكر في العودة إلى ما أنجزته اليوم. هل كانت أكثر مما خططت له؟ أقل؟ حول ما كنت تتوقعه؟ تتبعها وإضافة المقابلة إلى نموذج التتبع الخاص بك.



- تأكد من توثيق جميع المناطق الثلاث يوميًا طوال الوقت المخصص (من الناحية المثالية أسبوع (كامل) ، ولكن يمكن أن تعمل 3-4 أيام إذا كان الوقت محدودًا).
- مع شريك ، ستستخدم الرسم البياني الفارغ المقدم وترسم أرقامك للنوم باللون الأخضر ومزاجك باللون الأحمر وإنتاجيتك باللون الأزرق. قم بتوصيل جميع نقاط الرسم الخاصة بك باستخدام الألوان الصحيحة. يجب أن ينتهي بك الأمر بثلاثة خطوط ملونة مختلفة عبر الرسم البياني الخاص بك مثل هذا:



- ستحتاج إلى هذا الرسم البياني ونموذج التتبع الرقمي الخاص بك للجزء التالي من مشروعنا. احتفظ بها في مكان آمن.

## الجزء 2: تحليل البيانات

في مجموعات صغيرة من 4-6 ، حلل مخططاتك. ما العلاقة التي تراها بين النوم والمزاج والإنتاجية؟

أجب عن الأسئلة التالية داخل مجموعتك

- ما هو متوسط النوم ليلاً للطلاب داخل مجموعتك؟
- ما هو المزاج الأكثر شيوعاً في الرسم البياني؟
- ما هو المستوى الأكثر شيوعاً للإنتاجية في مجموعتك؟
- ما هو المزاج الأكثر شيوعاً الذي تم اختياره عندما تنام أقل من 5 ساعات في الليلة؟
- ما هو المستوى الأكثر شيوعاً للإنتاجية الذي تم اختياره عندما تنام أقل من 5 ساعات في الليلة؟
- ما هو المزاج الأكثر شيوعاً الذي تم اختياره عندما تنام 6 ساعات أو أكثر في الليلة؟
- ما هو المستوى الأكثر شيوعاً للإنتاجية عندما تنام 6 ساعات أو أكثر كل ليلة؟

بعد تجميع الإجابات على جميع الأسئلة أعلاه ، قم بإنشاء بيان يلخص نتائجك

إذا لزم الأمر ، قدم بداية جملة مثل: "في مجموعتنا ، كان مزاجنا \_\_\_\_\_ ومستوى إنتاجيتنا \_\_\_\_\_  
"عندما كنا ننام 6 ساعات أو أكثر في الليلة".

قدم تحليلك الجماعي إلى بقية الفصل

### الجزء 3: تقاسم النتائج

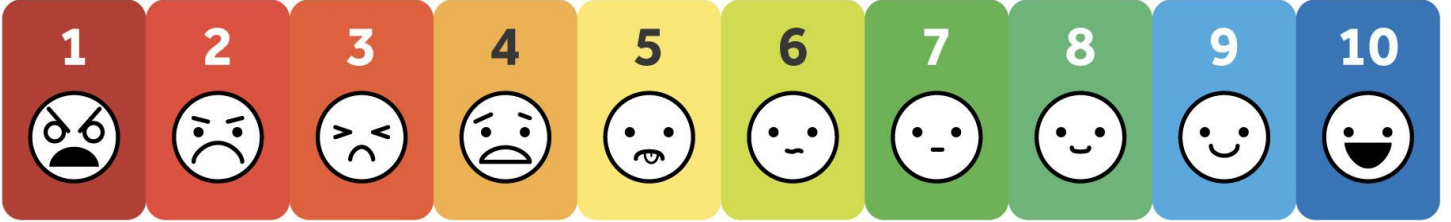
كصف دراسي ، اجمع جميع بيانات مجموعتك لإنشاء رسم بياني كبير للفصل يوثق النوم والحالة المزاجية والإنتاجية. قسم الفصل إلى 3-4 مجموعات بالمهام التالية:

- لوحة الإعلانات: اطلب من مجموعة واحدة إنشاء مقياس كامل للرسم البياني للوحة إعلانات خارج الفصل الدراسي. تأكد من أن لوحة الإعلانات تتضمن 3-4 مربعات تقدم البيانات ، وتشرح النتائج ، ودعوة المارة لاختيار نموذج تتبع لإكمال التقييم الشخصي لرعايتهم الذاتية ، وتعزيز الرعاية الذاتية الشاملة كشكل إيجابي من الرعاية لأنفسنا.
- نشرات الرعاية الذاتية (مجموعتان): قم بإنشاء نشرة تعرض نتائج أبحاث الرعاية الذاتية الخاصة بك على نطاق أصغر باستخدام لوحة الإعلانات كنموذج. تأكد من تضمين نفس المكونات كما هو موضح في قسم لوحة الإعلانات. سيتم توزيع هذه النشرات على الطلاب الآخرين والبالغين خلال أوقات الغداء.
- مجموعة واحدة: وزع نسخاً للنشرتين 1-2 اللذين تم إعدادهما لتعزيز الرعاية (Canvassers الذاتية بين طلاب المدرسة. كمجموعة ، حدد بعض الشعارات والعبارات المفيدة لتقولها للناس أثناء توزيع النشرات. كن مستعداً لشرح نتائج صفك والمشروع بشكل عام إذا طلب الأشخاص مزيداً من التفاصيل.

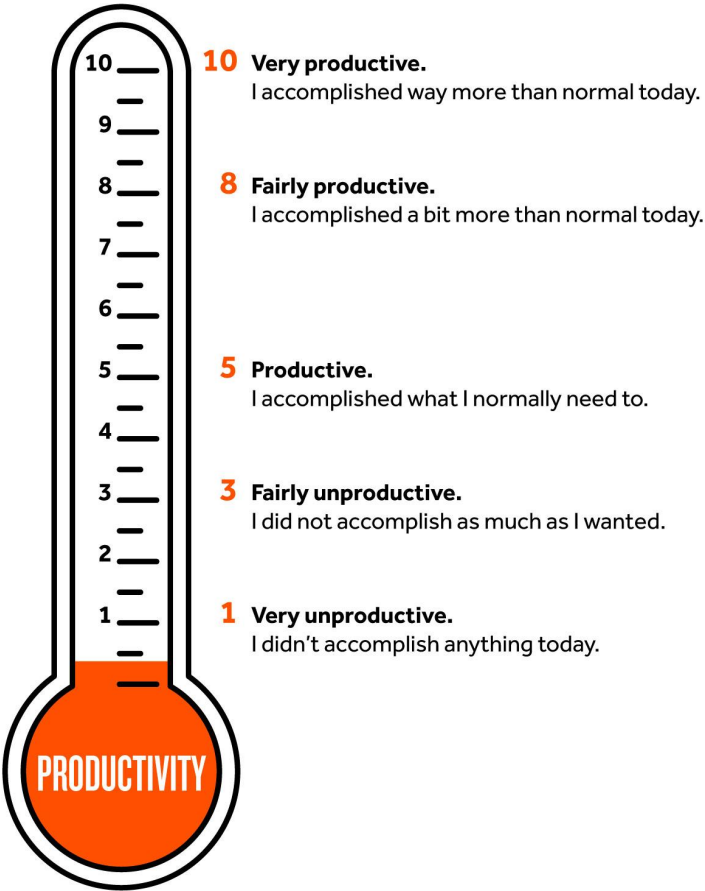
إينام: تتبع إجمالي عدد ساعات نومك المستمرة



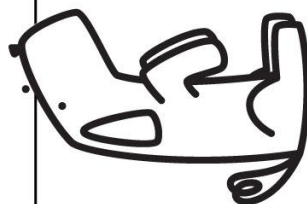
مزاج: استخدم هذا الرسم البياني لمساعدتك على تحديد حالتك المزاجية عند الاستيقاظ. تتبع الرقم المقابل في النموذج أدناه.



إنتاجية: باستخدام مقياس الحرارة أدناه ، حدد مستوى إنتاجيتك في نهاية اليوم. تتبع الرقم المقابل في النموذج.



	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4	Day 5	Day 6	Day 7
10							
9							
8							
7							
6							
5							
4							
3							
2							
1							



Be sure to track all three areas for seven days:  
Sleep in green, your mood in red, and your productivity in blue.