

Prendersi cura di me

Abbiamo completato tutte e quattro le settimane della nostra unità di assistenza. Ora è il momento di applicare tutto ciò che hai imparato. La nostra attenzione durante questo progetto sarà sulla cura di sé e sull'impatto che ha su molte aree della nostra vita. Nel corso della prossima settimana o due, monitoreremo i nostri livelli di sonno, umore e produttività per vedere come la cura di sé influisce su di noi a lungo termine.

Sottotitoli premurosiConcetti

Compassione, Gentilezza

Tempistica del progetto

1-2 settimane, suddivise secondo necessità in base all'orario delle lezioni

Materiali richiesti

- ☐ Modulo di monitoraggio (uno per ogni studente)
- ☐ Carta millimetrata vuota
- ☐ Governanti
- ☐ Matite colorate verdi, blu e rosse
- ☐ Computer
- ☐ Software per creare dispense (facoltativo, in quanto ciò può essere fatto attraverso l'arte di base se necessario)
- ☐ Forniture artistiche di base

Mappa degli standard

Questo progetto è in linea con le competenze CASEL, gli standard nazionali di educazione sanitaria, gli standard della Società internazionale per la tecnologia nell'istruzione, se applicabili, e gli standard comuni di base dello stato. Si prega di fare riferimento al [Mappa degli standard](#) per maggiori informazioni.

Ecco il piano per questo progetto:

- 1) Ogni persona monitorerà il sonno, l'umore e la produttività per la settimana successiva utilizzando i moduli forniti.
- 2) Dopo aver raccolto tutti i tuoi dati, collaborerai e creerai un grafico che documenta le tre aree.
- 3) In piccoli gruppi analizzeremo la connessione tra sonno, umore e produttività complessiva.
- 4) Dopo che tutti i nostri dati sono stati combinati in un grafico gigante, creeremo sia dispense per gli altri che una bacheca interattiva che spiegherà l'importanza della cura di sé e la correlazione tra salute fisica e mentale.

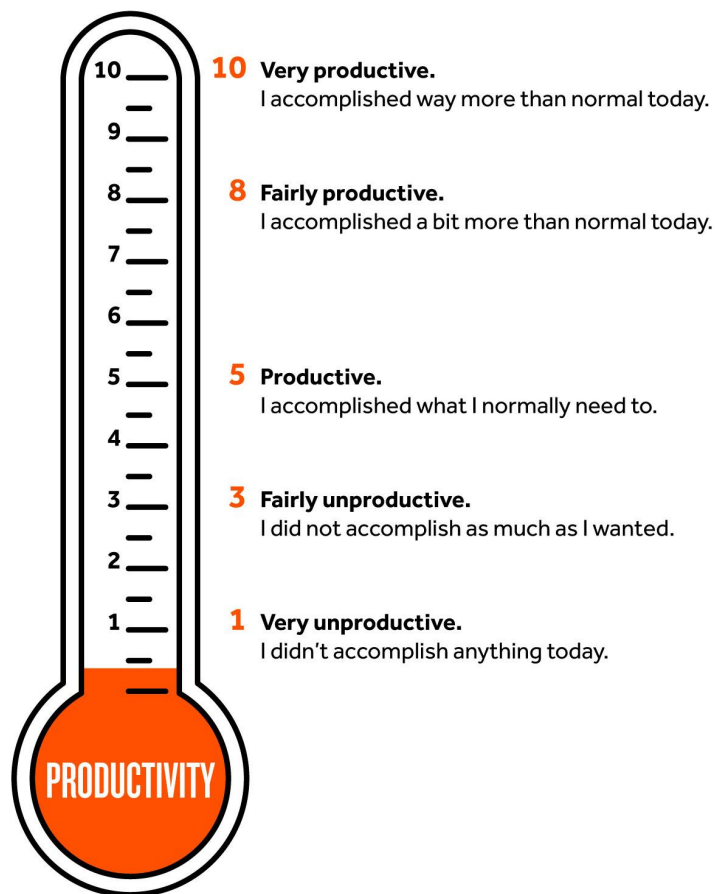
PARTE 1: Monitoraggio individuale del sonno, dell'umore e della produttività

Nei prossimi 4-7 giorni ogni persona sarà responsabile del tracciamento dei seguenti dati utilizzando il modulo sottostante:

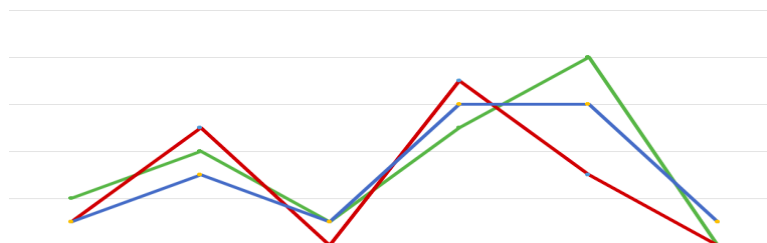
- **Sonno:** Quante ore dormi? Usando una scala da 0 a 10 con ogni numero che rappresenta un'ora di sonno che ottieni, tieni traccia delle tue ore ogni giorno. Esempio: 4 equivale a 4 ore di sonno quella notte.
- **Umore:** Usando la scala del viso qui sotto, documenta il tuo stato d'animo entro la prima ora dal risveglio (assicurati di tenere traccia del tuo stato d'animo prima di interagire con chiunque altro che potrebbe influenzare il modo in cui ti senti). Assicurati di scrivere il numero correlato sotto il tuo stato d'animo nel modulo di tracciamento. Esempio: se il tuo umore è estremamente triste, scegli 4 (guarda sotto l'emozione e scrivi quel numero sul modulo di monitoraggio, che sarebbe il numero).



- **Produttività:** Usando il termometro qui sotto, valuta quanto sei stato produttivo alla fine della giornata. Ripensa a ciò che hai realizzato oggi. Era più di quanto pianificato? Meno? Su cosa ti aspettavi? Traccialo e aggiungi il corrispondente al tuo modulo di tracciamento.



- Assicurati di documentare TUTTE e TRE le aree ogni giorno per tutto il tempo assegnato (idealmente una settimana intera, ma 3-4 giorni possono funzionare se il tempo è limitato).
- Con un partner, utilizzerai il grafico vuoto fornito e traccerai i tuoi numeri per il sonno in verde, il tuo umore in rosso e la tua produttività in blu. Collega tutti i punti della tua trama usando i colori corretti. Dovresti ritrovarti con 3 diverse linee colorate sul grafico in questo modo:



- Avrai bisogno di questo grafico e del tuo modulo di monitoraggio numerico per la parte successiva del nostro progetto. Conservali in un luogo sicuro.

PARTE 2: Analizzare i dati

In piccoli gruppi di 4-6, analizza i tuoi grafici. Quale correlazione vedi tra sonno, umore e produttività?

Rispondi alle seguenti domande all'interno del tuo gruppo:

- Qual è stata la notte media di sonno degli studenti del tuo gruppo?
- Qual è stato l'umore più comune rappresentato graficamente?
- Qual era il livello di produttività più comune nel tuo gruppo?
- Qual è stato l'umore più comune scelto quando hai dormito meno di 5 ore a notte?
- Qual è stato il livello di produttività più comune selezionato quando hai dormito meno di 5 ore a notte?
- Qual è stato l'umore più comune scelto quando hai dormito 6 o più ore a notte?
- Qual era il livello di produttività più comune quando dormivi 6 o più ore a notte?

Dopo aver compilato le risposte a tutte le domande di cui sopra, crea una dichiarazione che riassume le tue scoperte.

Se necessario, fornisci una frase iniziale come: "Nel nostro gruppo, il nostro umore era _____ e il nostro livello di produttività era _____ quando dormivamo 6 o più ore a notte".

Presenta la tua analisi di gruppo al resto della classe.

PARTE 3: Condivisione dei risultati

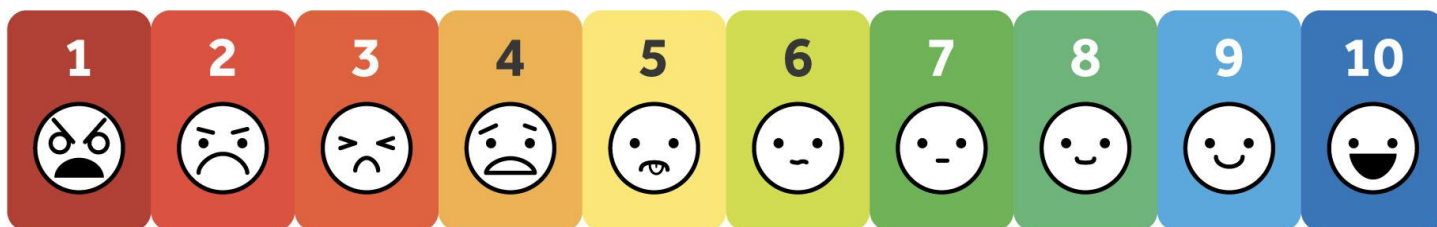
Come classe, combina tutti i dati del tuo gruppo per creare un grafico di classe di grandi dimensioni che documenta il sonno, l'umore e la produttività. Dividi la classe in 3-4 gruppi con i seguenti compiti:

- **Bacheca:** chiedi a un gruppo di creare una scala completa del grafico per una bacheca fuori dalla tua classe. Assicurati che la bacheca includa 3-4 riquadri che presentino i dati, spieghino i risultati, invitino i passanti a selezionare un modulo di tracciamento per completare una valutazione personale della propria cura di sé e promuovano la cura di sé in generale come una forma positiva di cura per noi stessi.
- **Dispense per la cura di sé (2 gruppi):** crea una dispensa che presenti i risultati della tua ricerca sulla cura di sé su scala ridotta utilizzando la bacheca come modello. Assicurarsi di includere gli stessi componenti descritti nella sezione bacheca. Queste dispense saranno distribuite ad altri studenti e adulti durante l'ora di pranzo.
- **Procacciatori (1 gruppo):** distribuire copie per 1-2 dispense create per promuovere la cura di sé tra la popolazione scolastica. In gruppo, identificate alcuni slogan e frasi utili da dire alle persone mentre distribuite i volantini. Preparati a spiegare i risultati della tua classe e il progetto in generale se le persone chiedono ulteriori dettagli.

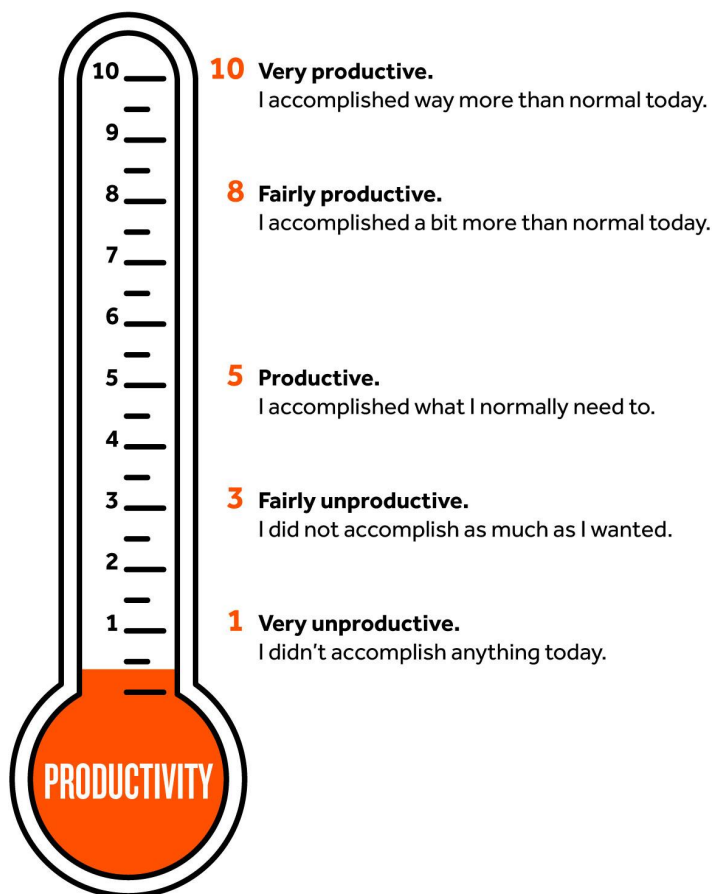
Sonno: Tieni traccia del numero totale di ore continue di sonno!



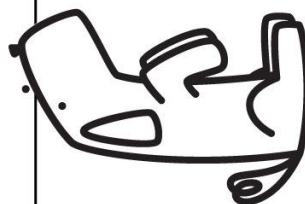
Umore: Usa questo grafico per aiutarti a identificare il tuo umore al risveglio. Traccia il numero corrispondente nel modulo sottostante.



Produttività: Usando il termometro qui sotto, identifica il tuo livello di produttività alla fine della giornata. Traccia il numero corrispondente sul modulo.



	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.