

# Брига за мене

Завршили смо све четири недеље наше Брижне јединице. Сада је време да примените све што сте научили. Наш фокус током овог пројекта биће на бризи о себи и утицају који има на многе области наших живота. Током следеће недеље или две пратићемо нивое сна, расположења и продуктивности да бисмо видели како брига о себи дугорочно утиче на нас.

## Брижни под-Концепт(и)

Саосећање, Кинднесс

## Временски оквир пројекта

1-2 недеље, раздвојено по потреби према распореду часова

## Потребни материјали

- ☐ Образац за праћење (по један за сваког ученика)
- ☐ Празан милиметарски папир
- ☐ Владари
- ☐ Оловке зелене, плаве и црвене боје
- ☐ рачунар
- ☐ Софтвер за креирање материјала (опционо, јер се то може урадити кроз основну уметност ако је потребно)
- ☐ Основни уметнички прибор

## Мапа стандарда

Овај пројекат је усклађен са компетенцијама ЦАСЕЛ-а, националним стандардима здравственог образовања, стандардима Међународног друштва за технологију у образовању, када је применљиво, и заједничким основним државним стандардима. Молимо погледајте на [Мапа стандарда](#) за више информација.

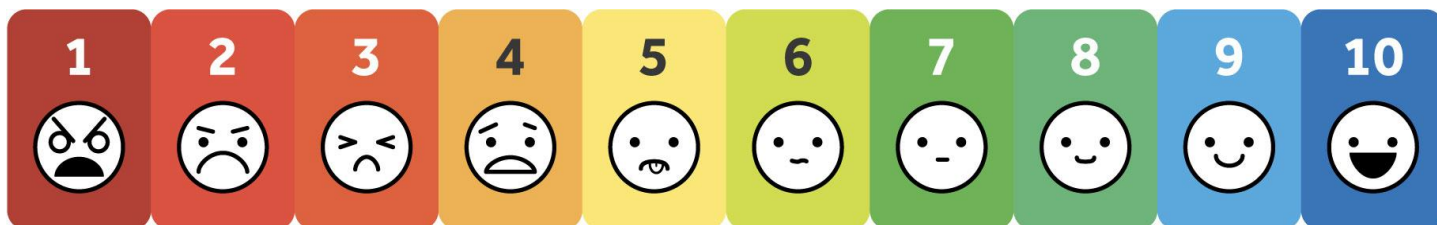
Ево плана за овај пројекат:

- 1) Свака особа ће пратити свој сан, расположење и продуктивност током наредне недеље користећи приложене обрасце.
- 2) Након што прикупите све своје податке, удружићете се и направити графикон који документује три области.
- 3) У малим групама анализираћемо везу између сна, расположења и укупне продуктивности.
- 4) Након што сви наши подаци буду комбиновани у један циновски графикон, направимо и материјале за друге и интерактивну огласну таблу која објашњава важност бриге о себи и корелацију између физичког и менталног здравља.

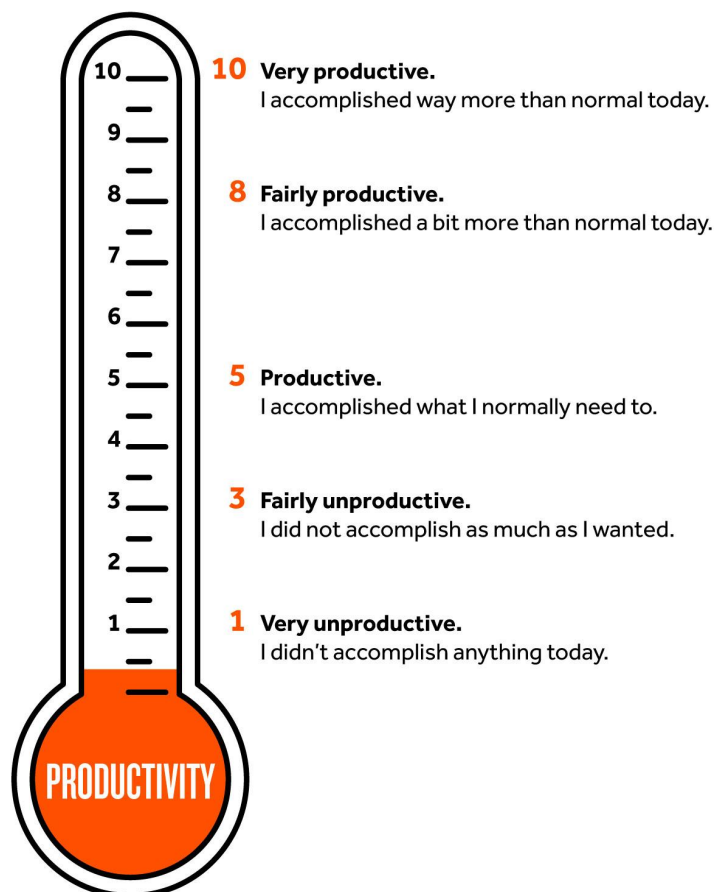
## 1. ДЕО: Праћење индивидуалног сна, расположења и продуктивности

У наредних 4-7 дана свака особа ће бити одговорна за праћење следећих података користећи образац испод:

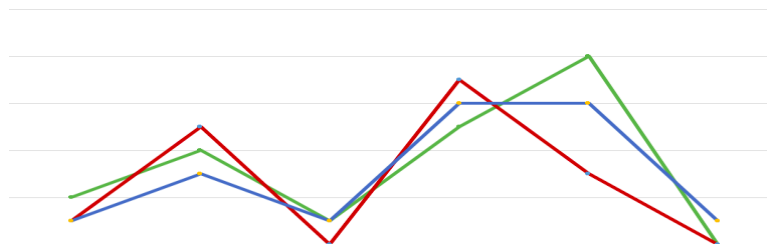
- **спавање:** Колико сати спавате? Користећи скалу од 0-10 са сваким бројем који представља сат времена спавања, пратите своје сате дневно. Пример: 4 је једнако 4 сата сна те ноћи.
- **расположење:** Користећи доњу скалу за лице, документујте своје расположење у току првог сата од буђења (постарајте се да пратите своје расположење пре него што ступите у интеракцију са било ким другим што може утицати на то како се осећате). Обавезно напишите одговарајући број испод свог расположења на обрасцу за праћење. Пример: Ако сте веома тужни, изаберите 4 (погледајте испод емоције и упишите тај број у образац за праћење, што би био број.)



- **Продуктивност:** Користећи термометар испод, процените колико сте били продуктивни на крају дана. Сетите се онога што сте данас постигли. Да ли је то било више него што сте планирали? Мање? О томе шта сте очекивали? Пратите га и додајте одговарајући образац за праћење.



- Обавезно документујте СВЕ ТРИ области дневно за све време које вам је додељено (идеално целу недељу, али 3-4 дана могу да раде ако је време ограничено).
- Са партнером ћете користити празан графикон који сте добили и учртати своје бројеве за спавање зеленом бојом, расположење црвеном, а продуктивност плавом бојом. Повежите све своје тачке графике користећи исправне боје. Требало би да завршите са 3 линије различите боје на вашем графикону као што је овај:



- Овај графикон и ваш нумерички образац за праћење ће вам требати за следећи део нашег пројекта. Чувајте их на сигурном месту.

## 2. ДЕО: Анализирајте податке

У малим групама од 4-6, анализирајте своје графиконе. Какву корелацију видите између сна, расположења и продуктивности?

Одговорите на следећа питања у оквиру своје групе:

- Колики је био просечан ноћни сан ученика у вашој групи?
- Шта је најчешће приказано расположење?
- Који је био најчешћи ниво продуктивности у вашој групи?
- Које је расположење најчешће изабрано када сте спавали мање од 5 сати?
- Који је најчешћи ниво продуктивности изабран када сте спавали мање од 5 сати?
- Које сте најчешће бирали расположење када сте спавали 6 или више сати по ноћи?
- Који је био најчешћи ниво продуктивности када сте спавали 6 или више сати по ноћи?

Након што саставите одговоре на сва горња питања, направите изјаву која резимира своје налазе.

Ако је потребно, наведите почетну реченицу као што је: „У нашој групи, наше расположење је било \_\_\_\_\_ и наш ниво продуктивности је био \_\_\_\_\_ када смо спавали 6 или више сати ноћу.

Представите своју групну анализу остатку разреда.

## ДЕО 3: Размена налаза

Као класа, комбинујте све своје групне податке да бисте направили велики графикон класе који документује сан, расположење и продуктивност. Поделите разред у 3-4 групе са следећим задацима:

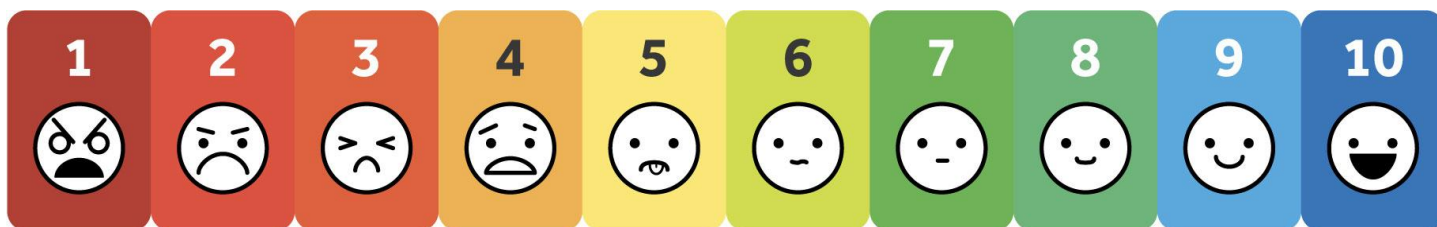
- Огласна табла: Нека једна група направи пуну скалу графикона за огласну таблу изван ваше учионице. Уверите се да огласна табла садржи 3-4 поља која представљају податке, објашњавају налазе, позивају пролазнике да изаберу образац за праћење како би завршили личну процену сопствене бриге о себи и промовишу целокупну бригу о себи као позитиван облик бриге за себе.
- Материјали за самопомоћ (2 групе): Направите материјал који представља налазе вашег истраживања о самопомоћи у мањем обиму користећи огласну таблу као шаблон. Обавезно укључите исте компоненте као што је описано у одељку огласне табле. Ови материјали ће бити подељени другим ученицима и одраслима током ручка.
- Подсјетитељи (1 група): Подијелите копије за 1-2 брошуре направљене да промовишу бригу о себи међу школском популацијом. Као група, идентификујте неке корисне слогане и фразе које ћете рећи људима док делите летке. Будите спремни да објасните налазе свог разреда и пројекат у целини ако људи траже додатне детаље.



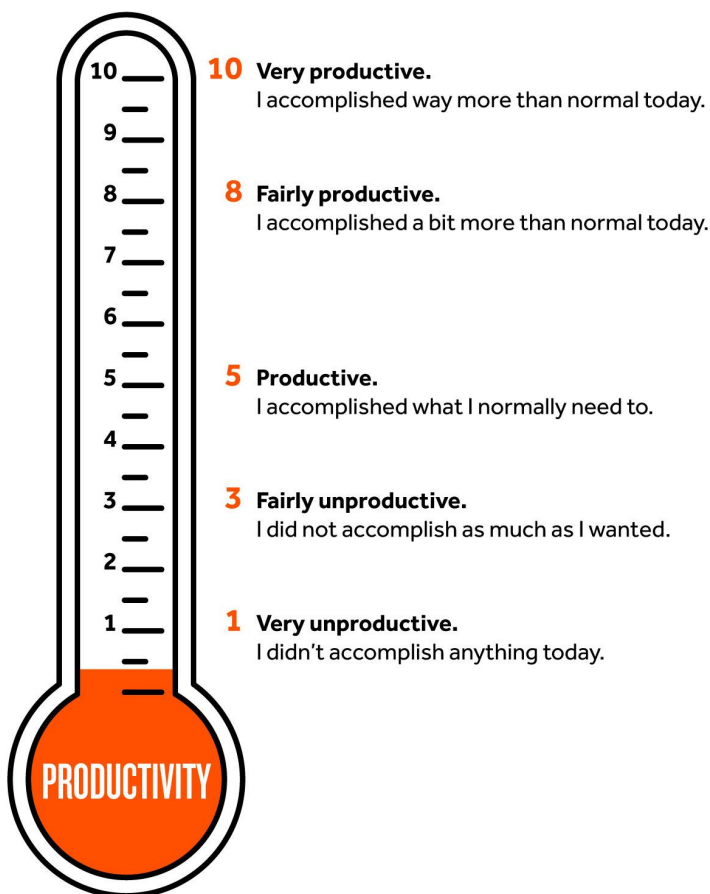
**спавање:** Пратите укупан број непрекидних сати спавања!



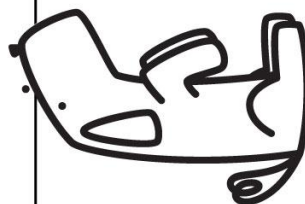
**расположење:** Користите овај графикон да вам помогне да идентификујете своје расположење након буђења. Пратите одговарајући број на обрасцу испод.



**Продуктивност:** Користећи термометар испод, одредите ниво продуктивности на крају дана. Пратите одговарајући број на обрасцу.



	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.