

照顾我

我们已经完成了全部四个星期的关怀单元。现在是时候应用你所学到的一切了。在这个项目中，我们的重点将是自我保健及其对我们生活许多领域的影响。在接下来的一两周内，我们将跟踪我们的睡眠、情绪和生产力水平，以了解自我保健对我们的长期影响。

关爱子概念
同情，善良

项目时间表
1-2周，根据课程安排的需要进行分解

所需材料

- ☐ 跟踪表(每位学生一份)
- ☐ 空白方格纸
- ☐ 统治者
- ☐ 绿色、蓝色和红色铅笔
- ☐ 电脑
- ☐ 用于创建讲义的软件(可选，因为如果需要，可以通过基本艺术来完成)
- ☐ 基本美术用品

标准地图

该项目符合 CASEL 能力、国家健康教育标准、国际教育技术协会标准(如果适用)以及共同核心州标准。请参阅[标准地图](#)了解更多信息。

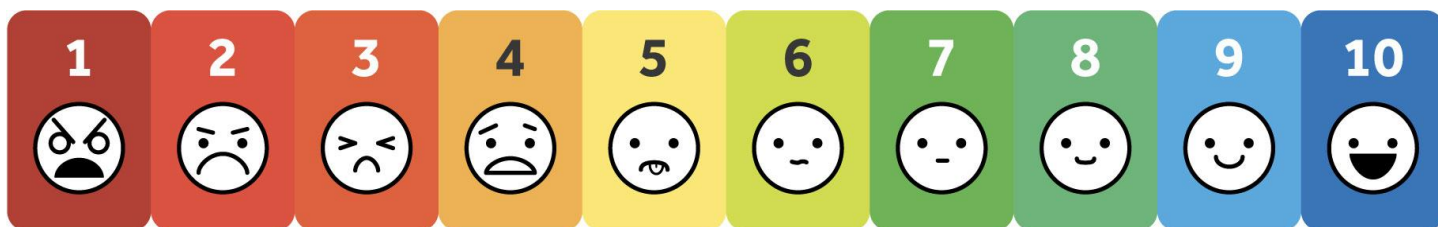
以下是该项目的计划：

- 1) 每个人都将使用提供的表格跟踪下周的睡眠、情绪和工作效率。
- 2) 收集所有数据后，您将合作并创建一个记录这三个区域的图表。
- 3) 我们将在小组中分析睡眠、情绪和整体生产力之间的联系。
- 4) 将所有数据合并成一张巨大的图表后，我们将为其他人创建讲义和交互式公告板，解释自我保健的重要性以及身心健康之间的相关性。

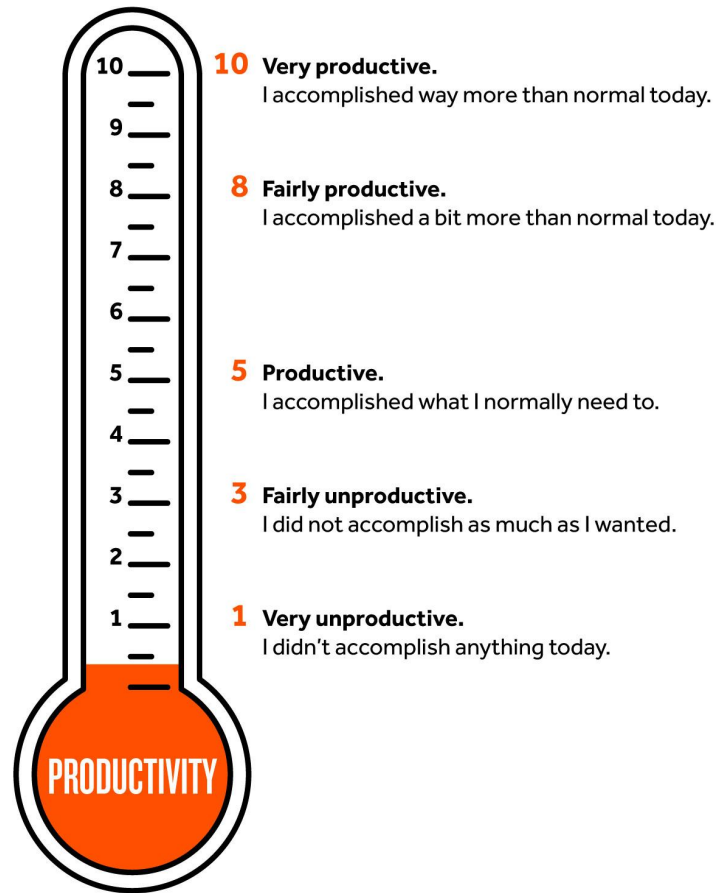
第 1 部分：个人睡眠、情绪和生产力跟踪

在接下来的 4-7 天内，每个人将负责使用下面的表格跟踪以下数据：

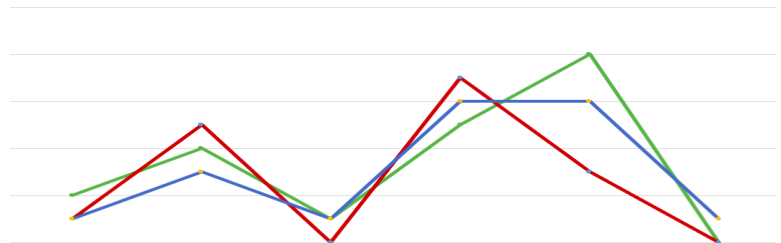
- 睡觉：您的睡眠时间是多少小时？使用 0-10 的等级，每个数字代表您的睡眠时间，每天记录您的睡眠时间。示例：4 等于当晚睡眠 4 小时。
- 情绪：使用下面的面部量表，记录您起床后第一个小时内的情绪(确保在与可能影响您感觉的其他人互动之前跟踪您的情绪)。请务必在跟踪表格上的心情下方写下相关数字。示例：如果您的心情非常悲伤，请选择 4 (查看情绪下方并将该数字写在跟踪表上，这就是数字。)



- 生产率：使用下面的温度计，评价您一天结束时的工作效率。回想一下你今天所取得的成就。比你计划的多吗？较少的？关于你的预期？跟踪它并将相应内容添加到您的跟踪表单中。



- 确保每天在分配的整个时间内记录所有三个区域(最好是一整周, 但如果时间有限, 3-4 天也可以)。
- 与合作伙伴一起, 您将使用提供的空白图表, 将您的睡眠数据绘制为绿色, 您的情绪绘制为红色, 您的生产力绘制为蓝色。使用正确的颜色连接所有绘图点。您最终应该在图表中看到 3 条不同颜色的线, 如下所示:



- 在我们项目的下一部分中, 您将需要这张图表和您的数字跟踪表。将它们保存在安全的地方。

第 2 部分: 分析数据

以 4-6 人为一组，分析您的图表。您认为睡眠、情绪和生产力之间有什么相关性？

在小组内回答以下问题：

- 你们组中学生的平均夜间睡眠时间是多少？
- 最常见的情绪图表是什么？
- 你们团队中最常见的生产力水平是多少？
- 当您每晚睡眠时间少于 5 小时，最常见的情绪选择是什么？
- 当您每晚睡眠时间少于 5 小时，最常见的生产力水平是多少？
- 当您每晚睡眠 6 小时或以上时，最常见的情绪选择是什么？
- 当您每晚睡眠 6 小时或以上时，最常见的生产力水平是多少？

整理完上述所有问题的答案后，创建一份声明来总结您的发现。

如果需要，请提供一个开头，例如：“在我们小组中，当我们每晚睡 6 小时或以上时，我们的情绪是 _____，我们的生产力水平是 _____。”

向班上其他同学展示你的小组分析。

第 3 部分：分享调查结果

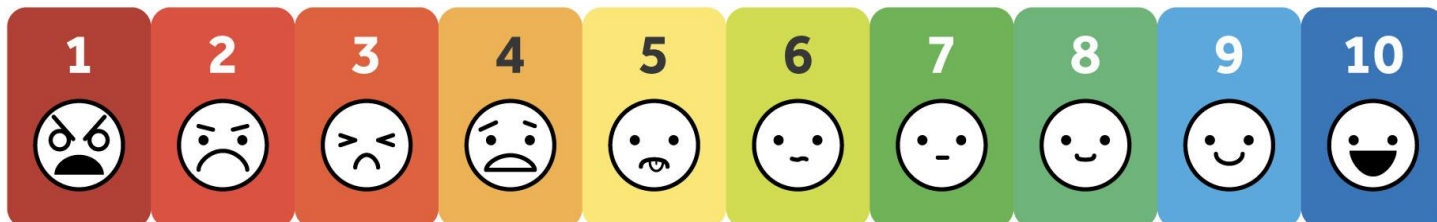
作为一个班级，结合所有小组数据来创建一个记录睡眠、情绪和生产力的大型班级图表。将全班分成 3-4 组，完成以下任务：

- 公告板：让一组为教室外的公告板创建完整比例的图表。确保布告栏包含 3-4 个方框，用于展示数据、解释调查结果、邀请路人选择跟踪表格以完成对自己自我护理的个人评估，并促进整体自我护理作为一种积极的护理形式为了我们自己。
- 自我护理讲义（2 组）：创建一个讲义，以公告板为模板，在较小范围内展示您的自我护理研究结果。确保包含与公告板部分中所述相同的组件。这些讲义将在午餐时间分发给其他学生和成人。
- 游说者（1 组）：分发 1-2 份为促进学校学生自我保健而制作的讲义。作为一个团队，在分发传单时找出一些有用的口号和短语对人们说。如果人们询问更多细节，请准备好解释您的课堂发现和整个项目。

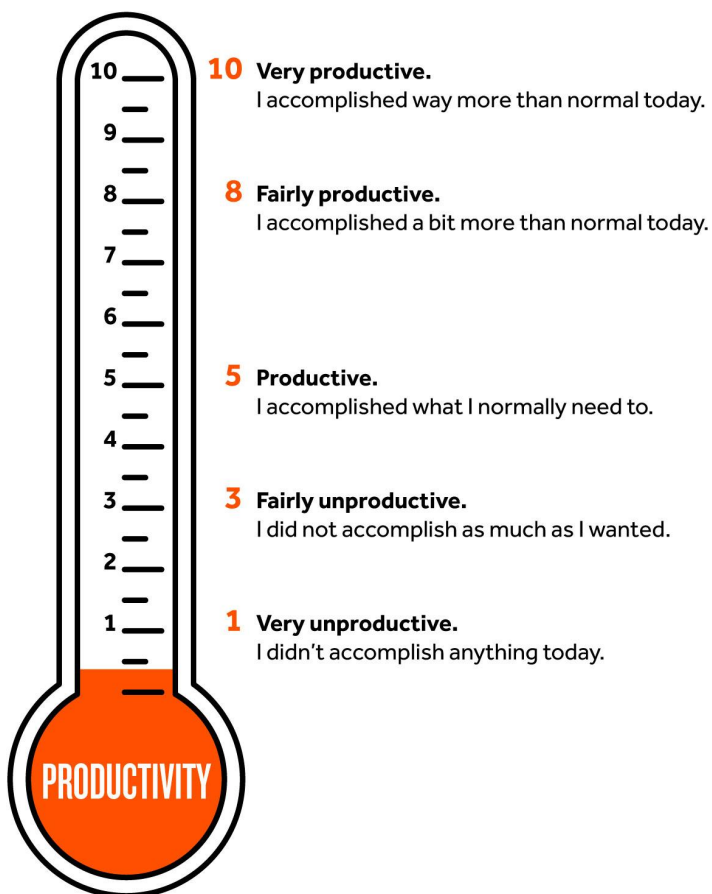
睡觉：跟踪您的连续睡眠总小时数！



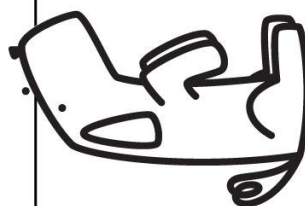
情绪：使用此图表可以帮助您确定起床后的情绪。在下面的表格中跟踪相应的号码。



生产率：使用下面的温度计，确定您在一天结束时的生产力水平。
跟踪表格上相应的号码。



	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.