

Φροντίδα για μένα

Έχουμε ολοκληρώσει και τις τέσσερις εβδομάδες της μονάδας Φροντίδας μας. Τώρα ήρθε η ώρα να εφαρμόσετε όλα όσα έχετε μάθει. Η εστίασή μας κατά τη διάρκεια αυτού του έργου θα είναι στην αυτοφροντίδα και στον αντίκτυπο που έχει σε πολλούς τομείς της ζωής μας. Τις επόμενες εβδομάδες ή δύο, θα παρακολουθούμε τα επίπεδα ύπνου, διάθεσης και παραγωγικότητας για να δούμε πώς η αυτοφροντίδα μας επηρεάζει μακροπρόθεσμα.

Φροντίδα Υπο-Έννοια

Συμπόνια, Καλοσύνη

Χρονικό πλαίσιο έργου

1-2 εβδομάδες, χωρίζονται ανάλογα με το πρόγραμμα των μαθημάτων

Απαιτούμενα Υλικά

- ☐ Φόρμα παρακολούθησης (ένα για κάθε μαθητή)
- ☐ Κενό γραφικό χαρτί
- ☐ Κυβερνήτες
- ☐ Πράσινα, μπλε και κόκκινα μολύβια
- ☐ Υπολογιστή
- ☐ Λογισμικό για τη δημιουργία ενημερωτικών φυλλαδίων (προαιρετικό, καθώς αυτό μπορεί να γίνει μέσω βασικής τέχνης εάν χρειάζεται)
- ☐ Βασικά είδη τέχνης

Χάρτης προτύπων

Αυτό το έργο ευθυγραμμίζεται με τις Ικανότητες της CASEL, τα Εθνικά Πρότυπα Αγωγής Υγείας, τα Πρότυπα της Διεθνούς Εταιρείας Τεχνολογίας στην Εκπαίδευση, κατά περίπτωση, και τα Κοινά Πρότυπα Βασικού Κράτους. Ανατρέξτε στο Χάρτη προτύπων Για περισσότερες πληροφορίες.

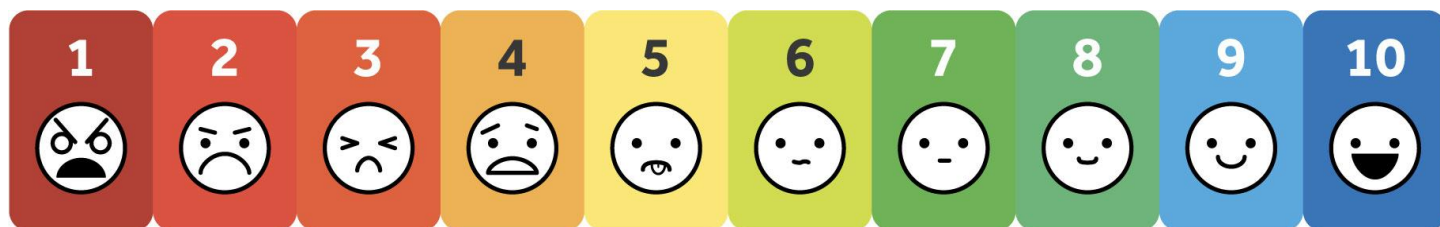
Εδώ είναι το σχέδιο για αυτό το έργο:

- 1) Κάθε άτομο θα παρακολουθεί τον ύπνο, τη διάθεσή του και την παραγωγικότητά του για την επόμενη εβδομάδα χρησιμοποιώντας τις παρεχόμενες φόρμες.
- 2) Αφού συγκεντρώσετε όλα τα δεδομένα σας, θα συνεργαστείτε και θα δημιουργήσετε ένα γράφημα που θα τεκμηριώνει τις τρεις περιοχές.
- 3) Σε μικρές ομάδες θα αναλύσουμε τη σύνδεση μεταξύ ύπνου, διάθεσης και συνολικής παραγωγικότητας.
- 4) Αφού όλα τα δεδομένα μας συνδυαστούν σε ένα τεράστιο γράφημα, θα δημιουργήσουμε και τα δύο φυλλάδια για άλλους και έναν διαδραστικό πίνακα ανακοινώσεων που θα εξηγήει τη σημασία της αυτοφροντίδας και τη συσχέτιση μεταξύ σωματικής και ψυχικής υγείας.

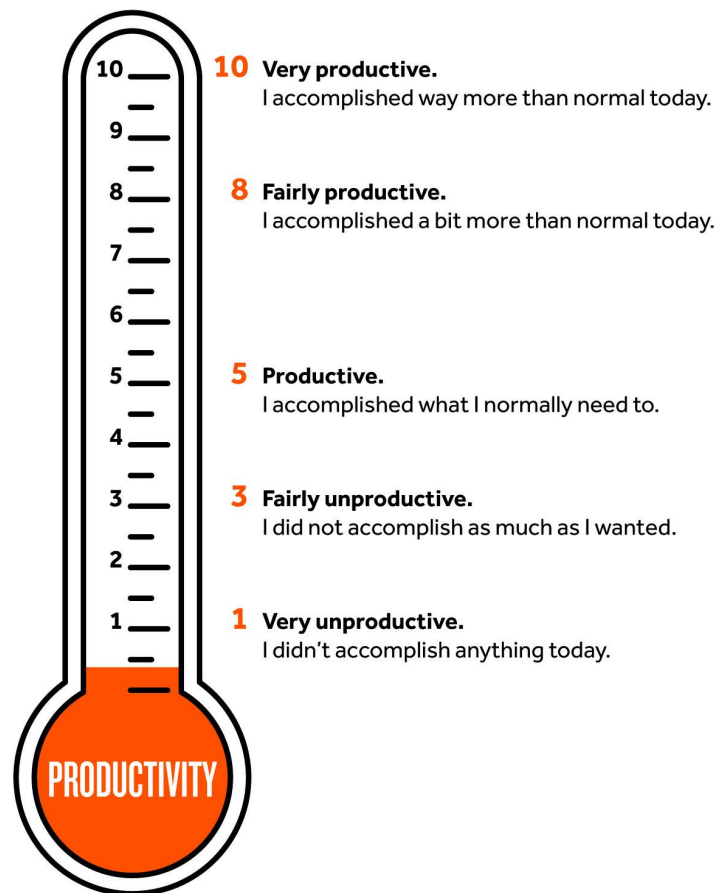
ΜΕΡΟΣ 1: Ατομική παρακολούθηση ύπνου, διάθεσης και παραγωγικότητας

Τις επόμενες 4-7 ημέρες κάθε άτομο θα είναι υπεύθυνο για την παρακολούθηση των ακόλουθων δεδομένων χρησιμοποιώντας την παρακάτω φόρμα:

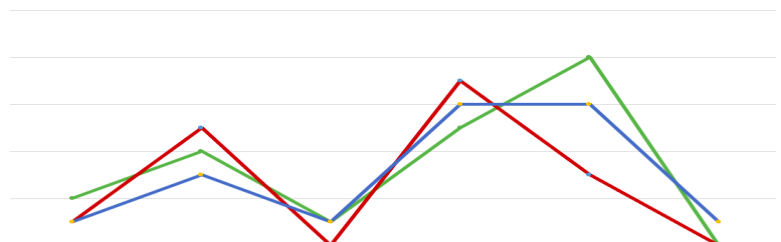
- **Υπνος:** Πόσες ώρες κοιμάσαι; Χρησιμοποιώντας μια κλίμακα 0-10 με κάθε αριθμό να αντιπροσωπεύει μια ώρα ύπνου που κοιμάστε, παρακολουθήστε τις ώρες σας καθημερινά. Παράδειγμα: 4 ισούται με 4 ώρες ύπνου εκείνο το βράδυ.
- **Διάθεση:** Χρησιμοποιώντας την παρακάτω κλίμακα προσώπου, τεκμηριώστε τη διάθεσή σας την πρώτη ώρα από το ξύπνημα (βεβαιωθείτε ότι παρακολουθείτε τη διάθεσή σας προτού αλληλεπιδράσετε με οποιονδήποτε άλλον που μπορεί να επηρεάσει το πώς αισθάνεστε). Φροντίστε να γράψετε τον αντίστοιχο αριθμό κάτω από τη διάθεσή σας στη φόρμα παρακολούθησης. Παράδειγμα: Εάν η διάθεση σας είναι εξαιρετικά λυπημένη, επιλέξτε 4 (κοιτάξτε κάτω από το συναίσθημα και γράψτε αυτόν τον αριθμό στη φόρμα παρακολούθησης, που θα ήταν ο αριθμός.)



- **Παραγωγικότητα:** Χρησιμοποιώντας το παρακάτω θερμόμετρο, αξιολογήστε πόσο παραγωγικοί ήσασταν στο τέλος της ημέρας. Σκεφτείτε τι καταφέρατε σήμερα. Ήταν περισσότερο από αυτό που σχεδιάζεις; Πιο λίγο; Σχετικά με το τι περίμενες; Παρακολουθήστε το και προσθέστε το αντίστοιχο στη φόρμα παρακολούθησης.



- Βεβαιωθείτε ότι τεκμηριώνετε **ΚΑΙ ΤΙΣ ΤΡΕΙΣ** περιοχές καθημερινά για όλο το χρόνο που έχει διατεθεί (ιδανικά μια ολόκληρη εβδομάδα, αλλά 3-4 ημέρες μπορούν να λειτουργήσουν εάν ο χρόνος είναι περιορισμένος).
- Με έναν συνεργάτη, θα χρησιμοποιήσετε το κενό γράφημα που παρέχεται και θα σχεδιάσετε τους αριθμούς σας για ύπνο με πράσινο, τη διάθεσή σας με κόκκινο και την παραγωγικότητά σας με μπλε. Συνδέστε όλα τα σημεία της πλοκής σας χρησιμοποιώντας τα σωστά χρώματα. Θα πρέπει να καταλήξετε με 3 διαφορετικές χρωματικές γραμμές στο γράφημά σας ως εξής:



- Θα χρειαστείτε αυτό το γράφημα και την αριθμητική φόρμα παρακολούθησης για το επόμενο μέρος του έργου μας. Φυλάξτε τα σε ασφαλές μέρος.

ΜΕΡΟΣ 2: Αναλύστε τα δεδομένα

Σε μικρές ομάδες των 4-6, αναλύστε τα γραφήματά σας. Τι συσχέτιση βλέπετε ανάμεσα στον ύπνο, τη διάθεση και την παραγωγικότητα;

Απαντήστε στις ακόλουθες ερωτήσεις εντός της ομάδας σας:

- Ποιος ήταν ο μέσος νυχτερινός ύπνος των μαθητών στην ομάδα σας;
- Ποια ήταν η πιο κοινή διάθεση που γράφτηκε;
- Ποιο ήταν το πιο κοινό επίπεδο παραγωγικότητας στην ομάδα σας;
- Ποια ήταν η πιο κοινή διάθεση που επιλέχθηκε όταν κοιμόσουν λιγότερο από 5 ώρες τη νύχτα;
- Ποιο ήταν το πιο κοινό επίπεδο παραγωγικότητας που επιλέχθηκε όταν κοιμόσασταν λιγότερο από 5 ώρες τη νύχτα;
- Ποια ήταν η πιο κοινή διάθεση που επιλέχθηκε όταν κοιμόσασταν 6 ή περισσότερες ώρες τη νύχτα;
- Ποιο ήταν το πιο κοινό επίπεδο παραγωγικότητας όταν κοιμόσασταν 6 ή περισσότερες ώρες τη νύχτα;

Αφού συγκεντρώσετε τις απαντήσεις σε όλες τις παραπάνω ερωτήσεις, δημιουργήστε μια δήλωση που συνοψίζει τα ευρήματά σας.

Εάν χρειάζεται, δώστε μια αρχή πρότασης όπως: "Στην ομάδα μας, η διάθεσή μας ήταν _____ και το επίπεδο παραγωγικότητάς μας ήταν _____ όταν κοιμόμασταν 6 ή περισσότερες ώρες τη νύχτα."

Παρουσιάστε την ομαδική σας ανάλυση στην υπόλοιπη τάξη.

ΜΕΡΟΣ 3: Κοινή χρήση ευρημάτων

Ως τάξη, συνδυάστε όλα τα δεδομένα της ομάδας σας για να δημιουργήσετε ένα μεγάλο γράφημα τάξης που τεκμηριώνει τον ύπνο, τη διάθεση και την παραγωγικότητα. Χωρίστε την τάξη σε 3-4 ομάδες με τις ακόλουθες εργασίες:

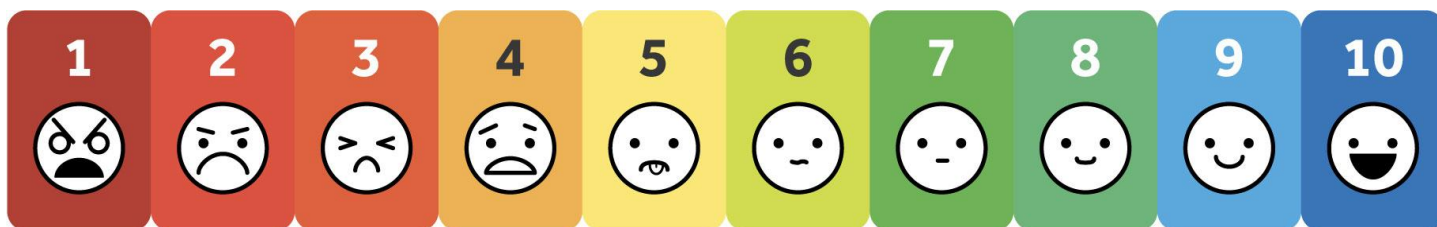
- Πίνακας ανακοινώσεων: Ζητήστε από μια ομάδα να δημιουργήσει μια πλήρη κλίμακα του γραφήματος για έναν πίνακα ανακοινώσεων έξω από την τάξη σας. Βεβαιωθείτε ότι ο πίνακας ανακοινώσεων περιλαμβάνει 3-4 πλαίσια που παρουσιάζουν τα δεδομένα, εξηγούν τα ευρήματα, καλούν τους περαστικούς να επιλέξουν μια φόρμα παρακολούθησης για να ολοκληρώσουν μια προσωπική αξιολόγηση της προσωπικής τους φροντίδας και προωθούν τη συνολική αυτοφροντίδα ως θετική μορφή φροντίδας για τον εαυτό μας.
- Φυλλάδια αυτοφροντίδας (2 ομάδες): Δημιουργήστε ένα φυλλάδιο που παρουσιάζει τα ευρήματα της έρευνας για την αυτοφροντίδα σας σε μικρότερη κλίμακα χρησιμοποιώντας τον πίνακα ανακοινώσεων ως πρότυπο. Φροντίστε να συμπεριλάβετε τα ίδια εξαρτήματα όπως περιγράφονται στην ενότητα του πίνακα ανακοινώσεων. Αυτά τα φυλλάδια θα μοιράζονται σε άλλους μαθητές και ενήλικες κατά τη διάρκεια του μεσημεριανού γεύματος.
- Διαχειριστές (1 ομάδα): Μοιραστείτε αντίγραφα για τα 1-2 φυλλάδια που δημιουργήθηκαν για την προώθηση της αυτοφροντίδας στον

σχολικό πληθυσμό. Ως ομάδα, προσδιορίστε μερικά χρήσιμα συνθήματα και φράσεις που μπορείτε να πείτε στους ανθρώπους καθώς περνάτε τα φυλλάδια. Να είστε προετοιμασμένοι να εξηγήσετε τα ευρήματα της τάξης σας και το έργο συνολικά, εάν οι άνθρωποι ζητήσουν περισσότερες λεπτομέρειες.

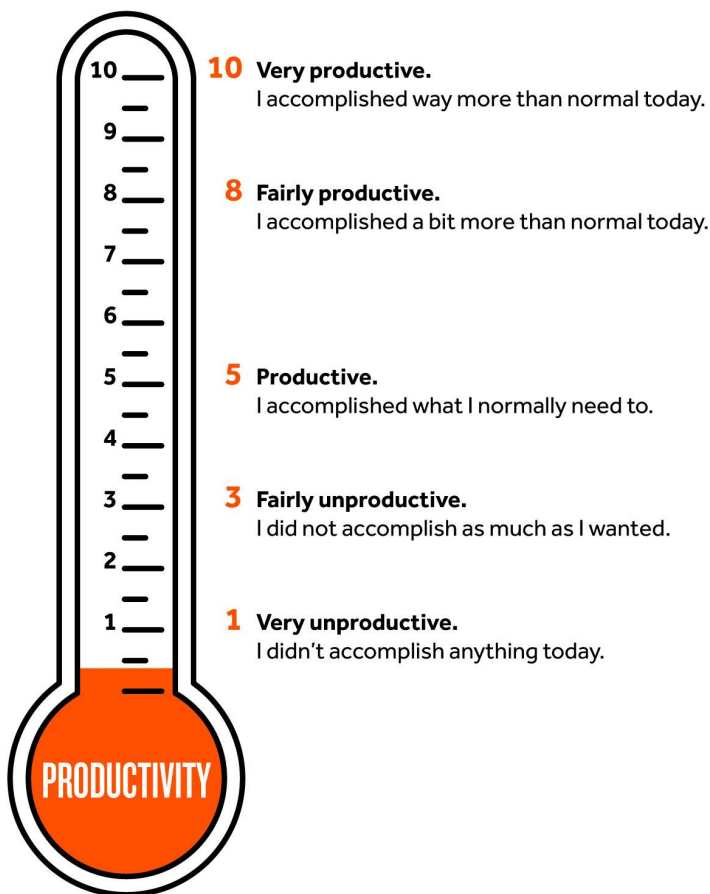
Υπνος: Παρακολουθήστε τον συνολικό αριθμό των συνεχόμενων ωρών ύπνου σας!



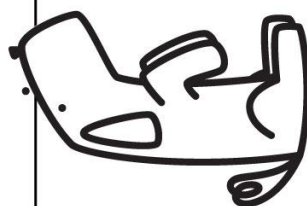
Διάθεση: Χρησιμοποιήστε αυτό το διάγραμμα για να σας βοηθήσει να προσδιορίσετε τη διάθεσή σας μόλις ξυπνήσετε. Παρακολουθήστε τον αντίστοιχο αριθμό στην παρακάτω φόρμα.



Παραγωγικότητα: Χρησιμοποιώντας το παρακάτω θερμόμετρο, προσδιορίστε το επίπεδο παραγωγικότητάς σας στο τέλος της ημέρας. Παρακολουθήστε τον αντίστοιχο αριθμό στη φόρμα.



	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.