

# Zorgen voor mij

We hebben alle vier de weken van onze zorgenheid voltooid. Nu is het tijd om alles wat je hebt geleerd toe te passen. Onze focus tijdens dit project zal liggen op zelfzorg en de impact die het heeft op veel gebieden van ons leven. De komende twee weken zullen we onze slaap-, stemmings- en productiviteitsniveaus bijhouden om te zien hoe zelfzorg ons op de lange termijn beïnvloedt.

## Zorgzame onder-concept(en)

Medeleven, Vriendelijkheid

## Project tijdsbestek

1-2 weken, indien nodig opgedeeld volgens het lesrooster

## Benodigde materialen

- ☐ Volgformulier (één voor elke leerling)
- ☐ Leeg grafiekpapier
- ☐ Heersers
- ☐ Groene, blauwe en rode kleurpotloden
- ☐ Computer
- ☐ Software om hand-outs te maken (optioneel, aangezien dit indien nodig kan worden gedaan via basiskunst)
- ☐ Basis kunstbenodigdheden

## Normen kaart

Dit project sluit aan bij CASEL Competenties, National Health Education Standards, International Society for Technology in Education Standards, indien van toepassing, en Common Core State Standards. Raadpleeg de [Normen kaart](#) voor meer informatie.

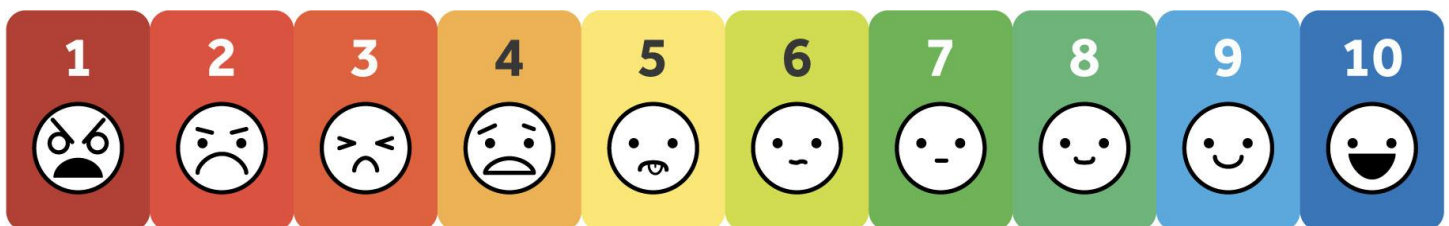
Hier is het plan voor dit project:

- 1) Elke persoon houdt zijn slaap, stemming en productiviteit voor de volgende week bij met behulp van de meegeleverde formulieren.
- 2) Nadat je al je gegevens hebt verzameld, werk je samen en maak je een grafiek die de drie gebieden documenteert.
- 3) In kleine groepen analyseren we het verband tussen slaap, stemming en algehele productiviteit.
- 4) Nadat al onze gegevens in één gigantische grafiek zijn gecombineerd, maken we zowel hand-outs voor anderen als een interactief prikbord met uitleg over het belang van zelfzorg en de correlatie tussen fysieke en mentale gezondheid.

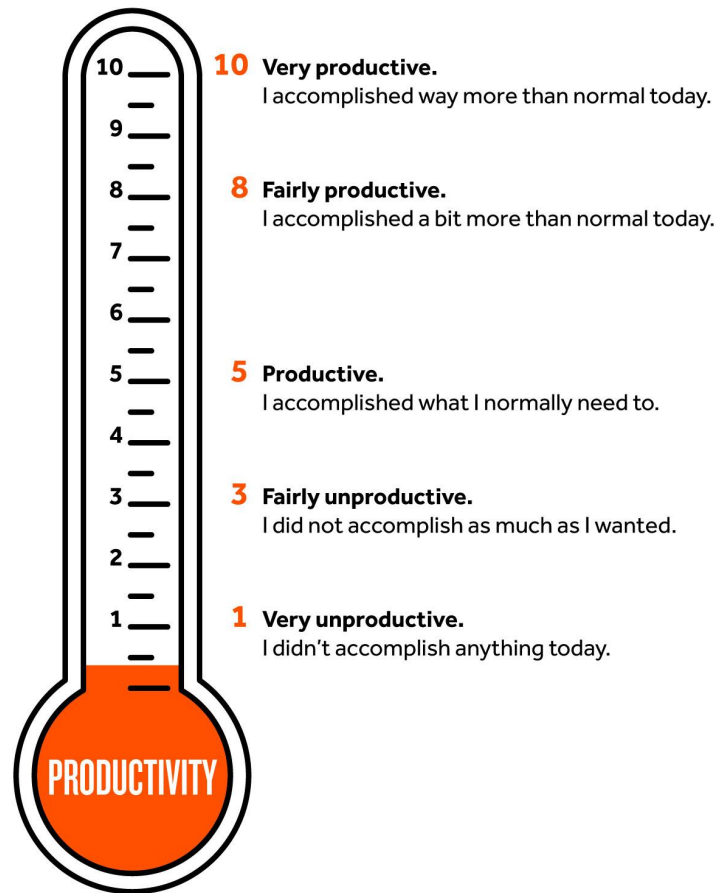
## DEEL 1: Individuele slaap-, stemmings- en productiviteitsregistratie

In de komende 4-7 dagen is elke persoon verantwoordelijk voor het bijhouden van de volgende gegevens met behulp van het onderstaande formulier:

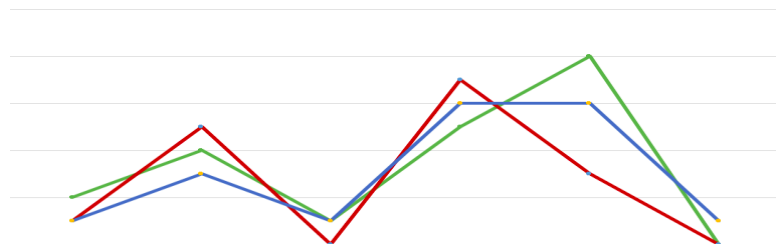
- **Slaap:** Hoeveel uur slaap krijg je? Gebruik een schaal van 0-10 waarbij elk getal staat voor een uur slaap dat je krijgt, en houd je uren per dag bij. Voorbeeld: 4 is gelijk aan 4 uur slaap die nacht.
- **Stemming:** Gebruik de onderstaande gezichtsschaal om uw stemming binnen het eerste uur na het ontwaken te documenteren (zorg ervoor dat u uw stemming bijhoudt voordat u met iemand anders communiceert die van invloed kan zijn op hoe u zich voelt). Zorg ervoor dat u het overeenkomstige nummer onder uw stemming op het on tracking-formulier schrijft. Voorbeeld: als je humeur extreem verdrietig is, kies dan 4 (kijk onder de emotie en schrijf dat nummer op je trackingformulier, wat het nummer zou zijn.)



- **productiviteit:** Beoordeel met behulp van de onderstaande thermometer hoe productief u aan het einde van de dag was. Denk terug aan wat je vandaag hebt bereikt. Was het meer dan je had gepland? Minder? Over wat je verwachtte? Volg het en voeg het corresponderende toe aan uw trackingformulier.



- Zorg ervoor dat u ALLE DRIE gebieden dagelijks documenteert gedurende de hele toegewezen tijd (idealiter een volledige week, maar 3-4 dagen kan werken als de tijd beperkt is).
- Met een partner gebruikt u de meegeleverde lege grafiek en zet u uw cijfers voor slaap in groen, uw humeur in rood en uw productiviteit in blauw. Verbind al uw plotpunten met de juiste kleuren. Je zou als volgt moeten eindigen met 3 verschillende gekleurde lijnen in je grafiek:



- U heeft deze grafiek en uw numerieke volgformulier nodig voor het volgende deel van ons project. Bewaar ze op een veilige plaats.

## DEEL 2: Analyseer de gegevens

Analyseer uw grafieken in kleine groepen van 4-6. Welke correlatie zie je tussen slaap, stemming en productiviteit?

Beantwoord de volgende vragen in je groepje:

- Wat was de gemiddelde nachtrust van studenten binnen uw groep?
- Wat was de meest voorkomende gemoedstoestand in een grafiek?
- Wat was het meest voorkomende productiviteitsniveau in uw groep?
- Wat was de meest gekozen stemming als je minder dan 5 uur per nacht sliep?
- Wat was het meest gekozen productiviteitsniveau wanneer u minder dan 5 uur per nacht sliep?
- Wat was de meest gekozen stemming als je 6 uur of meer per nacht sliep?
- Wat was het meest voorkomende productiviteitsniveau als u 6 uur of meer per nacht sliep?

Nadat u de antwoorden op alle bovenstaande vragen hebt verzameld, maakt u een verklaring die uw bevindingen samenvat.

Geef indien nodig een zinsstarter zoals: "In onze groep was onze stemming \_\_\_\_\_ en ons productiviteitsniveau \_\_\_\_\_ wanneer we 6 uur of meer per nacht sliepen."

Presenteer je groepsanalyse aan de rest van de klas.

## DEEL 3: Delen van bevindingen

Combineer als klas al uw groepsgegevens om een grote klassengrafiek te maken die slaap, stemming en productiviteit documenteert. Verdeel de klas in 3-4 groepen met de volgende taken:

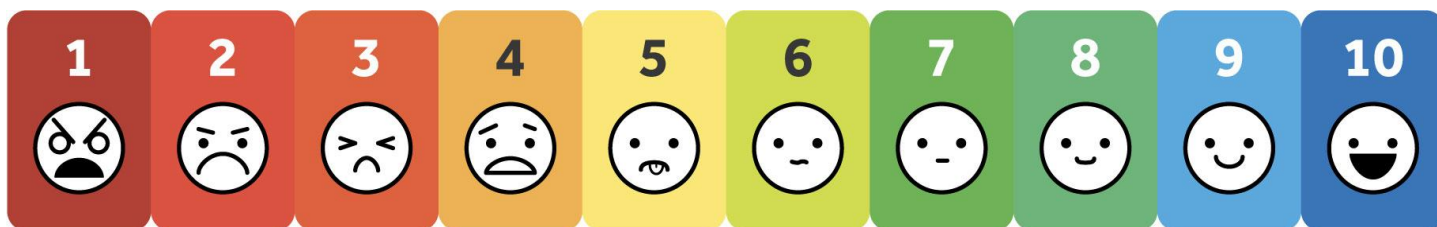
- Prikbord: laat één groep een volledige schaal van de grafiek maken voor een prikbord buiten uw klaslokaal. Zorg ervoor dat het prikbord 3-4 vakken bevat die de gegevens presenteren, de bevindingen toelichten, voorbijgangers uitnodigen om een volgformulier te selecteren om een persoonlijke beoordeling van hun eigen zelfzorg in te vullen, en algemene zelfzorg promoten als een positieve vorm van zorgzaamheid voor onszelf.
- Hand-outs voor zelfzorg (2 groepen): maak een hand-out die de bevindingen van uw zelfzorgonderzoek op kleinere schaal presenteert met behulp van het prikbord als sjabloon. Zorg ervoor dat u dezelfde componenten toevoegt als beschreven in het prikbordgedeelte. Deze hand-outs worden tijdens de lunch uitgedeeld aan andere studenten en volwassenen.
- Canvassers (1 groep): deel exemplaren uit voor de 1-2 hand-outs die zijn gemaakt om zelfzorg onder de schoolbevolking te promoten. Bedenk als groep enkele bruikbare slogans en zinnen die u tegen de mensen kunt zeggen terwijl u de folders uitdeelt. Wees bereid om je klasbevindingen en het project in het algemeen uit te leggen als mensen om meer details vragen.



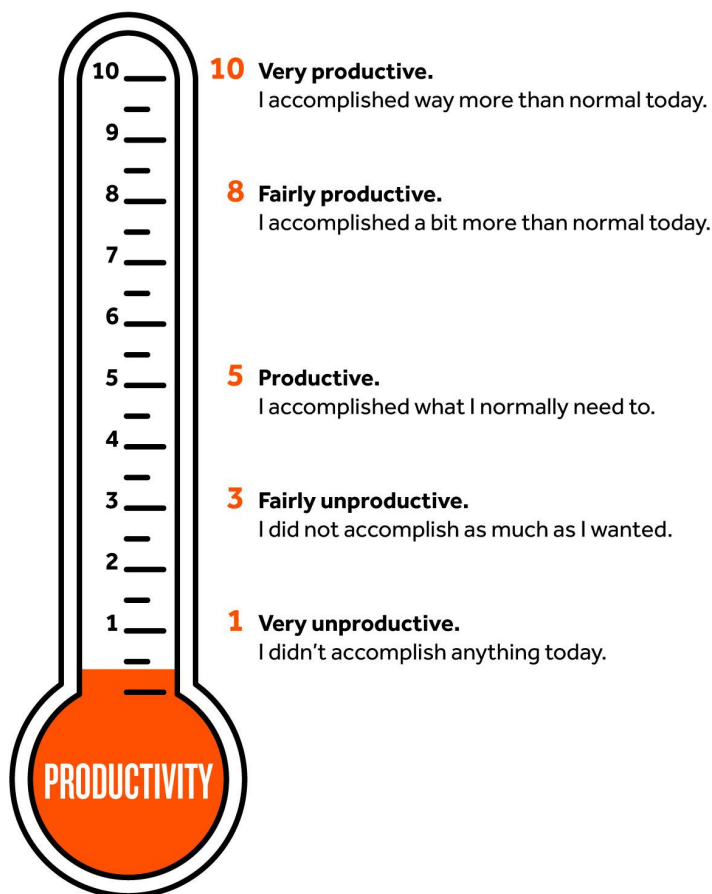
**Slaap:** Volg uw totale aantal ononderbroken slaapuren!



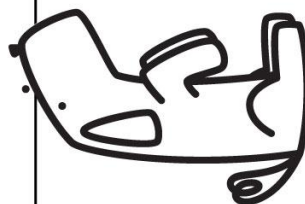
**Stemming:** Gebruik deze grafiek om u te helpen uw stemming bij het ontwaken te bepalen. Volg het corresponderende nummer op onderstaand formulier.



**productiviteit:** Bepaal met behulp van de onderstaande thermometer uw productiviteitsniveau aan het eind van de dag. Volg het overeenkomstige nummer op het formulier.



	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.