

cuidando de mim

Concluimos todas as quatro semanas de nossa unidade de cuidado. Agora é hora de aplicar tudo o que você aprendeu. Nosso foco durante este projeto será o autocuidado e o impacto que ele tem em muitas áreas de nossas vidas. Nas próximas duas semanas, acompanharemos nossos níveis de sono, humor e produtividade para ver como o autocuidado nos afeta a longo prazo.

Cuidador Sub-Conceitos)

Compaixão, Gentileza

Prazo do projeto

1-2 semanas, divididas conforme necessário pelo horário da aula

Materiais requeridos

- ☐ Formulário de acompanhamento (um para cada aluno)
- ☐ papel milimetrado em branco
- ☐ governantes
- ☐ Lápis de cor verde, azul e vermelho
- ☐ Computador
- ☐ Software para criar apostilas (opcional, pois isso pode ser feito por meio de arte básica, se necessário)
- ☐ Materiais básicos de arte

Mapa de Padrões

Este projeto está alinhado com as Competências CASEL, os Padrões Nacionais de Educação em Saúde, os Padrões da Sociedade Internacional de Tecnologia em Educação, quando aplicável, e os Padrões Comuns do Estado. Por favor, consulte o [Mapa de Padrões](#) Para maiores informações.

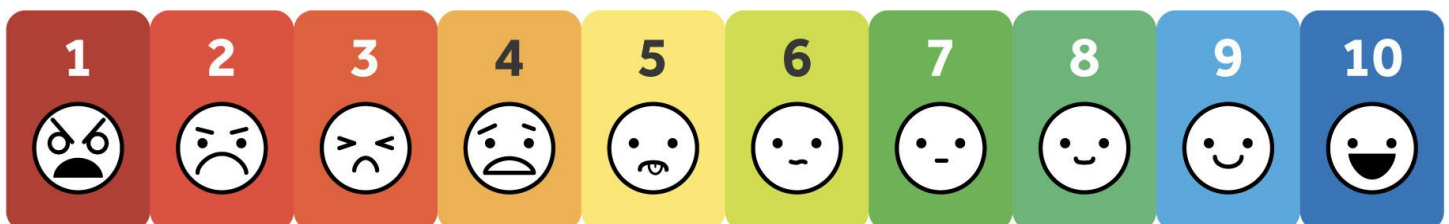
Aqui está o plano para este projeto:

- 1) Cada pessoa acompanhará seu sono, humor e produtividade para a próxima semana usando os formulários fornecidos.
- 2) Depois de reunir todos os seus dados, você fará parceria e criará um gráfico documentando as três áreas.
- 3) Em pequenos grupos, analisaremos a conexão entre sono, humor e produtividade geral.
- 4) Depois que todos os nossos dados forem combinados em um gráfico gigante, criaremos folhetos para outras pessoas e um quadro de avisos interativo explicando a importância do autocuidado e a correlação entre saúde física e mental.

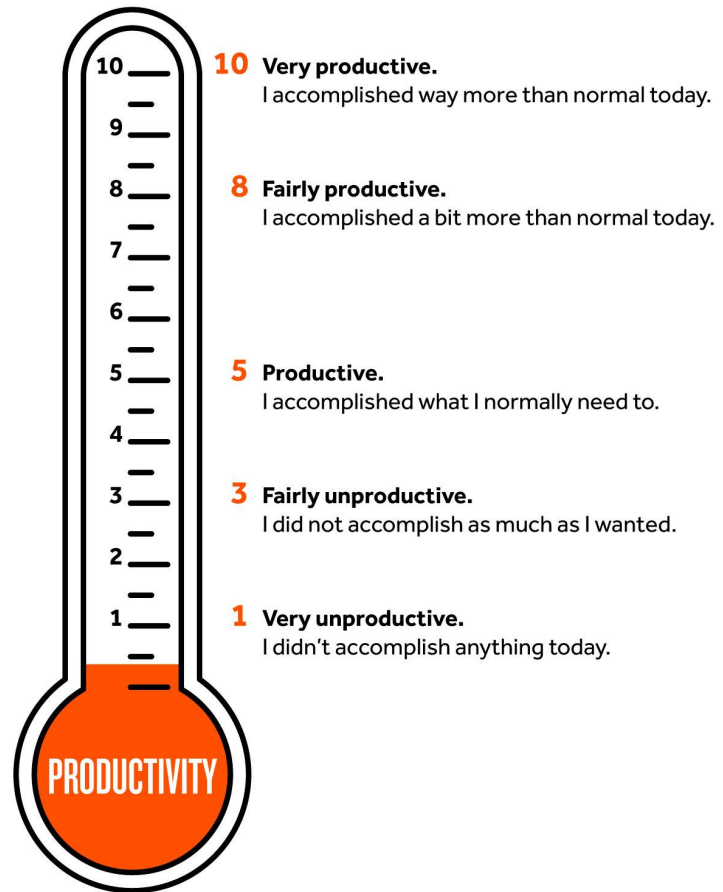
PARTE 1: Rastreamento Individual de Sono, Humor e Produtividade

Nos próximos 4 a 7 dias, cada pessoa será responsável por rastrear os seguintes dados usando o formulário abaixo:

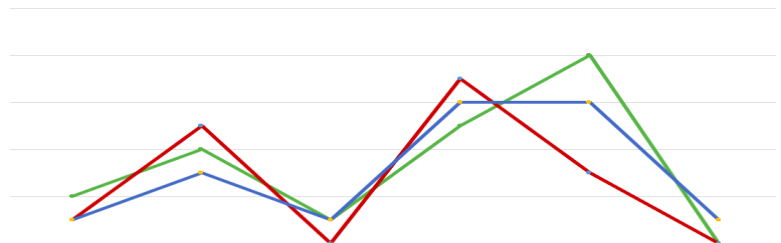
- **Dormir:** Quantas horas de sono você está tendo? Usando uma escala de 0 a 10, com cada número representando uma hora de sono, monitore suas horas diariamente. Exemplo: 4 é igual a 4 horas de sono naquela noite.
- **Humor:** Usando a escala facial abaixo, documente seu humor na primeira hora após acordar (certifique-se de monitorar seu humor antes de interagir com qualquer outra pessoa que possa afetar como você se sente). Certifique-se de escrever o número correspondente abaixo do seu humor no formulário de rastreamento. Exemplo: Se seu humor é extremamente triste, escolha 4 (olhe abaixo da emoção e escreva esse número em seu formulário de acompanhamento, que seria o número).



- **Produtividade:** Usando o termômetro abaixo, avalie o quão produtivo você foi no final do dia. Pense no que você realizou hoje. Foi mais do que você planejou? Menos? Sobre o que você esperava? Rastreie-o e adicione o correspondente ao seu formulário de rastreamento.



- Certifique-se de documentar TODAS AS TRÊS áreas diariamente durante todo o tempo alocado (idealmente uma semana inteira, mas 3-4 dias podem funcionar se o tempo for limitado).
- Com um parceiro, você usará o gráfico em branco fornecido e plotará seus números de sono em verde, seu humor em vermelho e sua produtividade em azul. Conecte todos os seus pontos de plotagem usando as cores corretas. Você deve terminar com 3 linhas coloridas diferentes em seu gráfico assim:



- Você precisará deste gráfico e seu formulário de rastreamento numérico para a próxima parte do nosso projeto. Guarde-os em local seguro.

PARTE 2: Analise os dados

Em pequenos grupos de 4-6, analise seus gráficos. Que correlação você vê entre sono, humor e produtividade?

Responda às seguintes perguntas em seu grupo:

- Qual foi a média de sono noturno dos alunos do seu grupo?
- Qual foi o humor mais comum representado graficamente?
- Qual foi o nível de produtividade mais comum em seu grupo?
- Qual foi o humor mais comum escolhido quando você dormiu menos de 5 horas por noite?
- Qual foi o nível mais comum de produtividade selecionado quando você dormiu menos de 5 horas por noite?
- Qual foi o humor mais comum escolhido quando você dormiu 6 ou mais horas por noite?
- Qual foi o nível de produtividade mais comum quando você dormiu 6 ou mais horas por noite?

Depois de compilar as respostas para todas as perguntas acima, crie uma declaração que resuma suas descobertas.

Se necessário, forneça uma frase inicial como: “Em nosso grupo, nosso humor era _____ e nosso nível de produtividade era _____ quando dormíamos 6 ou mais horas por noite”.

Apresente sua análise de grupo para o resto da classe.

PARTE 3: Compartilhamento de Descobertas

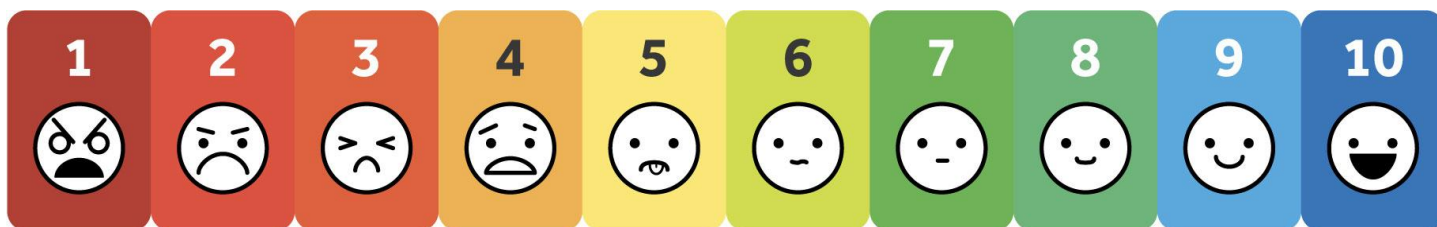
Como uma classe, combine todos os dados do seu grupo para criar um grande gráfico de classe documentando sono, humor e produtividade. Divida a classe em 3-4 grupos com as seguintes tarefas:

- Quadro de avisos: Peça a um grupo que crie uma escala completa do gráfico para um quadro de avisos fora de sua sala de aula. Certifique-se de que o quadro de avisos inclua de 3 a 4 caixas que apresentem os dados, expliquem as descobertas, convidem os transeuntes a selecionar um formulário de rastreamento para concluir uma avaliação pessoal de seu próprio autocuidado e promovam o autocuidado geral como uma forma positiva de cuidar para nós.
- Apostilas de Autocuidado (2 grupos): Crie uma apostila que apresente os resultados de sua pesquisa de autocuidado em uma escala menor usando o quadro de avisos como modelo. Certifique-se de incluir os mesmos componentes descritos na seção do quadro de avisos. Essas apostilas serão distribuídas a outros alunos e adultos durante o horário do almoço.
- Colportadores (1 grupo): distribua cópias de 1-2 apostilas criadas para promover o autocuidado entre a população escolar. Em grupo, identifique alguns slogans e frases úteis para dizer às pessoas ao distribuir os panfletos. Esteja preparado para explicar as descobertas de sua aula e o projeto em geral se as pessoas pedirem mais detalhes.

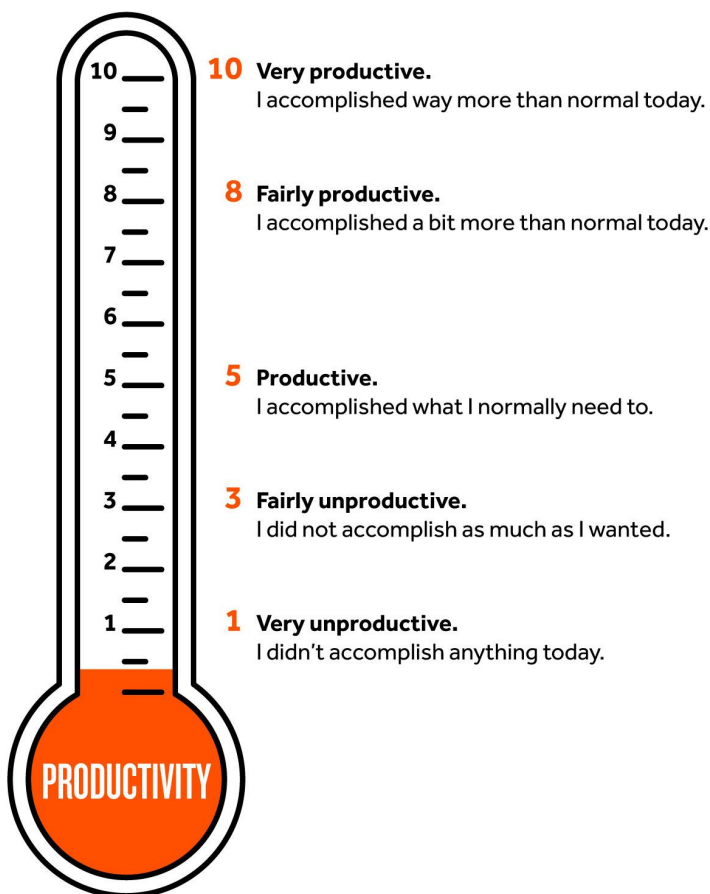
Dormir: Acompanhe o seu número total de horas contínuas de sono!



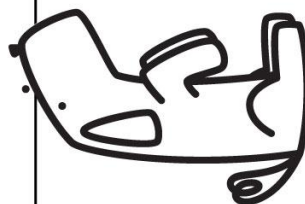
Humor: Use este gráfico para ajudá-lo a identificar seu humor ao acordar. Acompanhe o número correspondente no formulário abaixo.



Produtividade: Usando o termômetro abaixo, identifique seu nível de produtividade no final do dia. Acompanhe o número correspondente no formulário.



	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.