

Prendre soin de moi

Nous avons terminé les quatre semaines de notre unité de soins. Il est maintenant temps d'appliquer tout ce que vous avez appris. Au cours de ce projet, nous nous concentrerons sur les soins personnels et l'impact qu'ils ont sur de nombreux domaines de notre vie. Au cours de la semaine ou des deux prochaines semaines, nous suivrons nos niveaux de sommeil, d'humeur et de productivité pour voir comment les soins personnels nous affectent à long terme.

Sous-Concept(s)

Compassion, Gentillesse

Calendrier du projet

1 à 2 semaines, fractionnées selon les besoins en fonction de l'horaire des cours

Matériaux nécessaires

- ☐ Formulaire de suivi (un pour chaque élève)
- ☐ Papier millimétré vierge
- ☐ Règles
- ☐ Crayons de couleur vert, bleu et rouge
- ☐ Ordinateur
- ☐ Logiciel pour créer des documents (facultatif, car cela peut être fait par l'art de base si nécessaire)
- ☐ Fournitures artistiques de base

Carte des normes

Ce projet s'aligne sur les compétences CASEL, les normes nationales d'éducation à la santé, les normes de la Société internationale pour la technologie dans l'éducation, le cas échéant, et les normes d'État de base communes. Veuillez vous référer au [Carte des normes](#) pour plus d'informations.

Voici le plan de ce projet :

- 1) Chaque personne suivra son sommeil, son humeur et sa productivité pour la semaine prochaine à l'aide des formulaires fournis.
- 2) Après avoir rassemblé toutes vos données, vous vous associerez et créerez un graphique documentant les trois domaines.
- 3) En petits groupes, nous analyserons le lien entre le sommeil, l'humeur et la productivité globale.
- 4) Une fois toutes nos données combinées dans un graphique géant, nous créerons à la fois des documents pour les autres et un babillard interactif expliquant l'importance des soins personnels et la corrélation entre la santé physique et mentale.

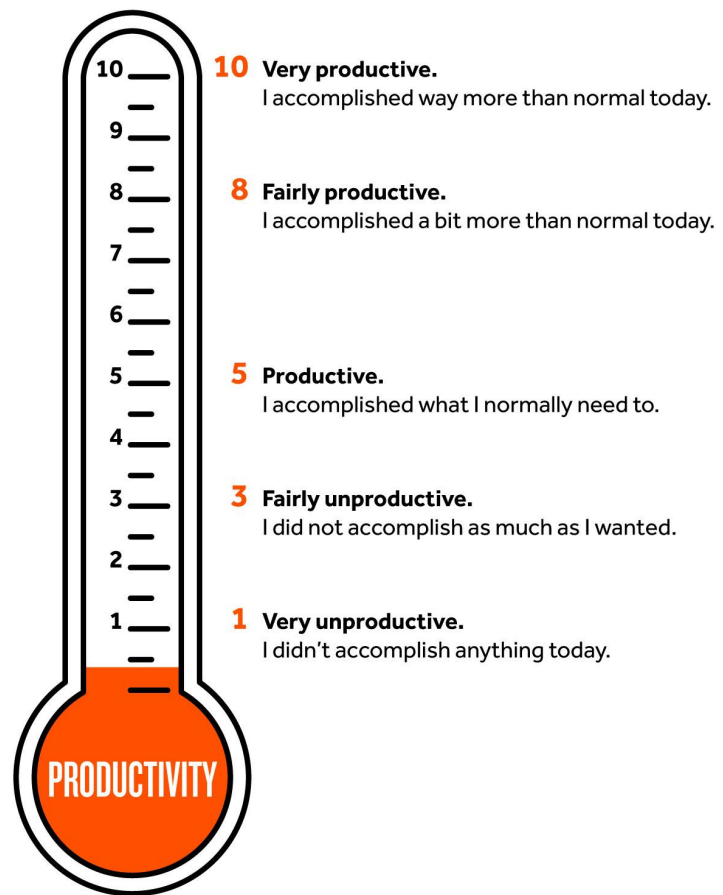
PARTIE 1 : Suivi individuel du sommeil, de l'humeur et de la productivité

Au cours des 4 à 7 prochains jours, chaque personne sera responsable du suivi des données suivantes à l'aide du formulaire ci-dessous :

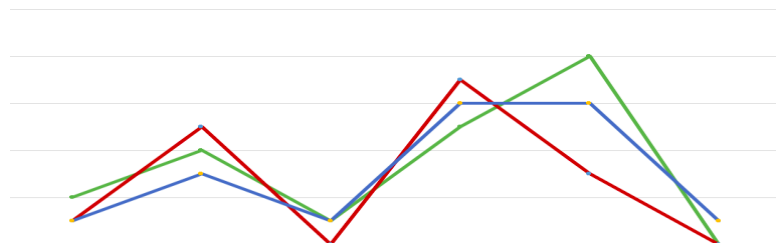
- **Dormir:** Combien d'heures de sommeil obtenez-vous? En utilisant une échelle de 0 à 10 avec chaque nombre représentant une heure de sommeil que vous obtenez, suivez vos heures quotidiennement. Exemple : 4 équivaut à 4 heures de sommeil cette nuit-là.
- **Humeur:** À l'aide de l'échelle faciale ci-dessous, documentez votre humeur dans la première heure suivant le réveil (assurez-vous de suivre votre humeur avant d'interagir avec quelqu'un d'autre qui pourrait affecter ce que vous ressentez). Assurez-vous d'écrire le nombre correspondant sous votre humeur sur le formulaire de suivi. Exemple : Si votre humeur est extrêmement triste, choisissez 4 (regardez sous l'émotion et écrivez ce numéro sur votre formulaire de suivi, qui serait le numéro.)



- **Productivité:** À l'aide du thermomètre ci-dessous, évaluez votre productivité à la fin de la journée. Repensez à ce que vous avez accompli aujourd'hui. Était-ce plus que prévu ? Moins ? A propos de ce que vous attendiez ? Suivez-le et ajoutez le correspondant à votre formulaire de suivi.



- Assurez-vous de documenter TOUS LES TROIS domaines quotidiennement pendant tout le temps imparti (idéalement une semaine complète, mais 3-4 jours peuvent fonctionner si le temps est limité).
- Avec un partenaire, vous utiliserez le graphique vierge fourni et tracerez vos chiffres pour le sommeil en vert, votre humeur en rouge et votre productivité en bleu. Connectez tous vos points de tracé en utilisant les bonnes couleurs. Vous devriez vous retrouver avec 3 lignes de couleurs différentes sur votre graphique comme ceci :



- Vous aurez besoin de ce graphique et de votre formulaire de suivi numérique pour la suite de notre projet. Gardez-les en lieu sûr.

PARTIE 2 : Analyser les données

En petits groupes de 4 à 6, analysez vos graphiques. Quelle corrélation voyez-vous entre le sommeil, l'humeur et la productivité ?

Répondez aux questions suivantes au sein de votre groupe :

- Quelle a été la nuit de sommeil moyenne des étudiants de votre groupe ?
- Quelle était l'humeur la plus courante représentée sur le graphique ?
- Quel était le niveau de productivité le plus courant dans votre groupe ?
- Quelle était l'humeur la plus courante choisie lorsque vous dormiez moins de 5 heures par nuit ?
- Quel était le niveau de productivité le plus couramment sélectionné lorsque vous dormiez moins de 5 heures par nuit ?
- Quelle était l'humeur la plus courante choisie lorsque vous dormiez 6 heures ou plus par nuit ?
- Quel était le niveau de productivité le plus courant lorsque vous dormiez 6 heures ou plus par nuit ?

Après avoir compilé les réponses à toutes les questions ci-dessus, créez une déclaration qui résume vos conclusions.

Si nécessaire, fournissez un début de phrase tel que : "Dans notre groupe, notre humeur était _____ et notre niveau de productivité était _____ lorsque nous dormions 6 heures ou plus par nuit."

Présentez votre analyse de groupe au reste de la classe.

PARTIE 3 : Partage des résultats

En classe, combinez toutes les données de votre groupe pour créer un grand graphique de classe documentant le sommeil, l'humeur et la productivité. Divisez la classe en 3-4 groupes avec les tâches suivantes :

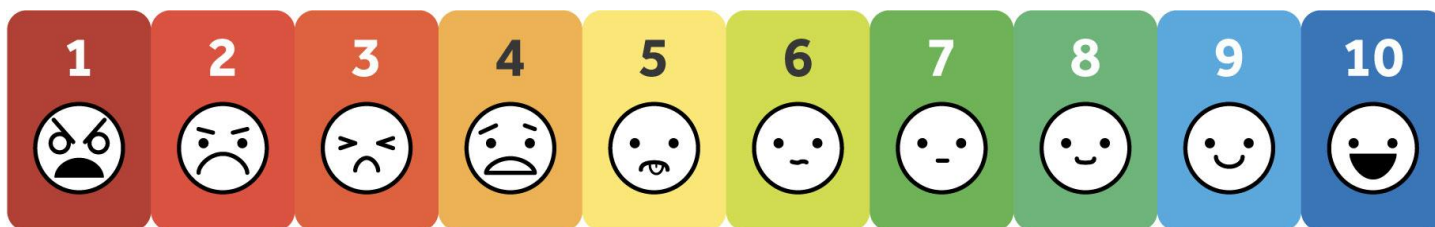
- Tableau d'affichage : demandez à un groupe de créer une échelle complète du graphique pour un babillard à l'extérieur de votre classe. Assurez-vous que le tableau d'affichage comprend 3 à 4 cases qui présentent les données, expliquent les résultats, invitent les passants à sélectionner un formulaire de suivi pour effectuer une évaluation personnelle de leurs propres soins personnels et promeuvent les soins personnels en général comme une forme positive de soins pour nous-mêmes.
- Documents sur les soins personnels (2 groupes) : Créez un document qui présente les résultats de votre recherche sur les soins personnels à plus petite échelle en utilisant le tableau d'affichage comme modèle. Assurez-vous d'inclure les mêmes composants que ceux décrits dans la section du tableau d'affichage. Ces documents seront distribués aux autres élèves et adultes pendant les heures de repas.
- Solliciteurs (1 groupe) : Distribuez des copies des 1 à 2 documents créés pour promouvoir les soins personnels parmi la population scolaire. En groupe, identifiez des slogans et des phrases utiles à dire aux gens lorsque vous distribuez les dépliant. Soyez prêt à expliquer

les conclusions de votre classe et le projet dans son ensemble si les gens demandent des détails supplémentaires.

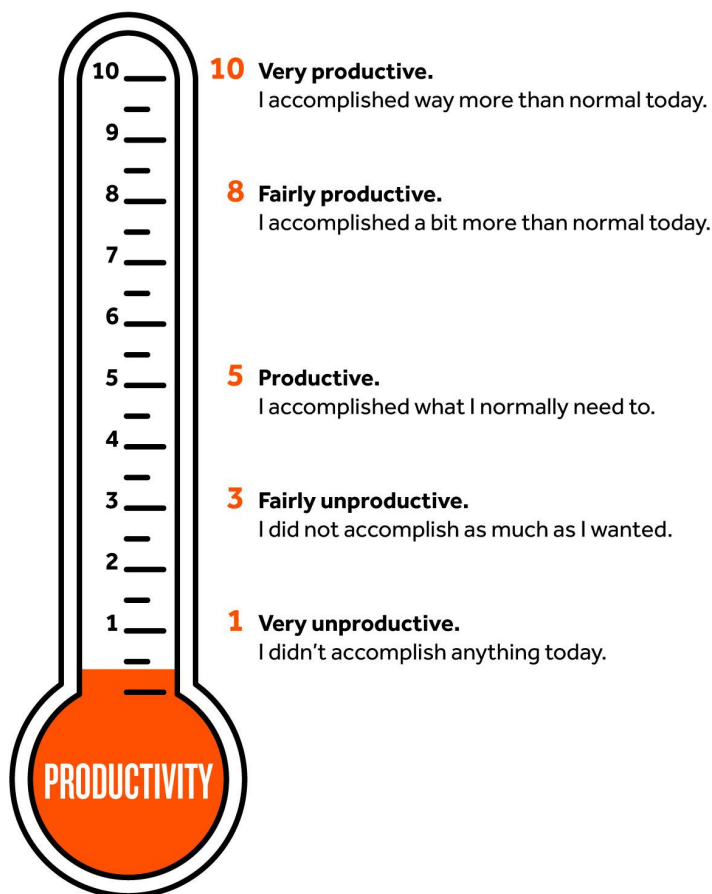
Dormir: Suivez votre nombre total d'heures de sommeil continu !



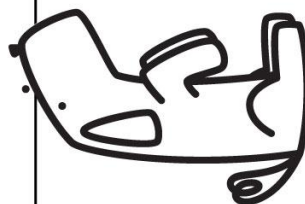
Humeur: Utilisez ce tableau pour vous aider à identifier votre humeur au réveil. Suivez le numéro correspondant sur le formulaire ci-dessous.



Productivité: À l'aide du thermomètre ci-dessous, identifiez votre niveau de productivité en fin de journée. Suivez le numéro correspondant sur le formulaire.



	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.