

# Für mich sorgen

Wir haben alle vier Wochen unserer Pflegeeinheit abgeschlossen. Jetzt ist es an der Zeit, alles Gelernte anzuwenden. Unser Fokus bei diesem Projekt liegt auf der Selbstfürsorge und den Auswirkungen, die sie auf viele Bereiche unseres Lebens hat. In den nächsten ein bis zwei Wochen werden wir unseren Schlaf, unsere Stimmung und unsere Produktivität überwachen, um zu sehen, wie sich Selbstfürsorge langfristig auf uns auswirkt.

## Fürsorglicher Unter-Konzepte)

Mitgefühl, Freundlichkeit

## Projektzeitrahmen

1-2 Wochen, je nach Stundenplan aufgeteilt

## Benötigtes Material

- ☐ Tracking-Formular (eines für jeden Schüler)
- ☐ Leeres Millimeterpapier
- ☐ Lineale
- ☐ Grüne, blaue und rote Buntstifte
- ☐ Computer
- ☐ Software zum Erstellen von Handouts (optional, da dies bei Bedarf durch grundlegende Grafiken erfolgen kann)
- ☐ Grundlegende Künstlerbedarfsartikel

## Standards-Karte

Dieses Projekt steht im Einklang mit den CASEL-Kompetenzen, den National Health Education Standards, den Standards der International Society for Technology in Education (sofern zutreffend) und den Common Core State Standards. Bitte wende dich an die Standards-Karte für mehr Informationen.

Hier ist der Plan für dieses Projekt:

- 1) Jede Person wird anhand der bereitgestellten Formulare ihren Schlaf, ihre Stimmung und ihre Produktivität für die nächste Woche verfolgen.
- 2) Nachdem Sie alle Ihre Daten gesammelt haben, schließen Sie sich zusammen und erstellen ein Diagramm, das die drei Bereiche dokumentiert.
- 3) In kleinen Gruppen analysieren wir den Zusammenhang zwischen Schlaf, Stimmung und Gesamtproduktivität.
- 4) Nachdem wir alle unsere Daten in einem riesigen Diagramm zusammengefasst haben, erstellen wir Handouts für andere und ein interaktives Schwarzes Brett, in dem wir die Bedeutung der Selbstfürsorge und den Zusammenhang zwischen körperlicher und geistiger Gesundheit erläutern.

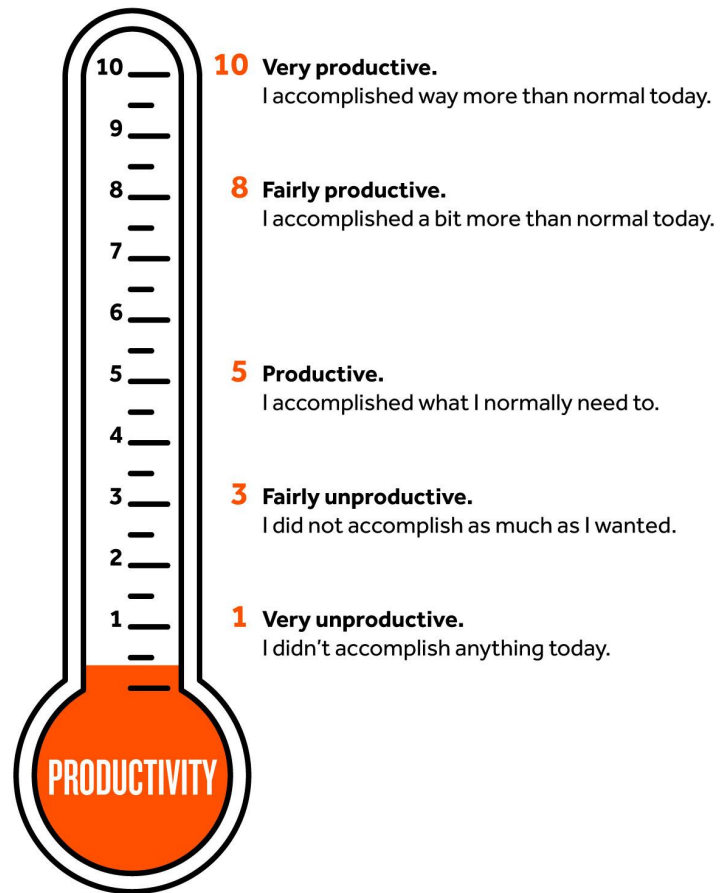
## TEIL 1: Individuelle Schlaf-, Stimmungs- und Produktivitätsverfolgung

In den nächsten 4–7 Tagen ist jede Person dafür verantwortlich, die folgenden Daten mithilfe des untenstehenden Formulars zu verfolgen:

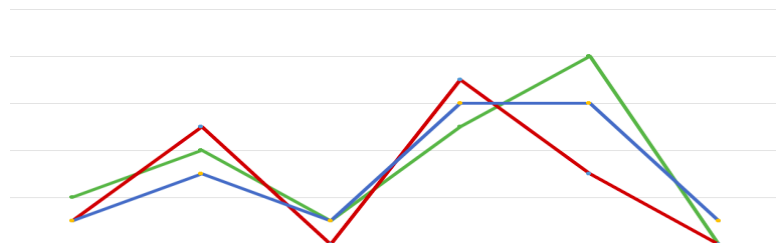
- **Schlafen:** Wie viele Stunden Schlaf bekommst du? Verfolgen Sie Ihre Stunden täglich anhand einer Skala von 0 bis 10, wobei jede Zahl eine Stunde Schlaf darstellt. Beispiel: 4 entspricht 4 Stunden Schlaf in dieser Nacht.
- **Stimmung:** Dokumentieren Sie mithilfe der Gesichtsskala unten Ihre Stimmung innerhalb der ersten Stunde nach dem Aufwachen (stellen Sie sicher, dass Sie Ihre Stimmung verfolgen, bevor Sie mit anderen Personen interagieren, die Ihre Gefühle beeinflussen könnten). Stellen Sie sicher, dass Sie die entsprechende Zahl unter Ihrer Stimmung auf dem On-Tracking-Formular eintragen. Beispiel: Wenn Ihre Stimmung extrem traurig ist, wählen Sie 4 (schauen Sie unter die Emotion und schreiben Sie diese Zahl auf Ihr Tracking-Formular, das wäre die Zahl.)



- **Produktivität:** Bewerten Sie mithilfe des untenstehenden Thermometers, wie produktiv Sie am Ende des Tages waren. Denken Sie daran zurück, was Sie heute erreicht haben. War es mehr als geplant? Weniger? Ungefähr das, was Sie erwartet haben? Verfolgen Sie es und fügen Sie das entsprechende zu Ihrem Tracking-Formular hinzu.



- Stellen Sie sicher, dass Sie ALLE DREI Bereiche täglich über die gesamte vorgesehene Zeit dokumentieren (idealerweise eine ganze Woche, bei begrenzter Zeit können jedoch auch 3-4 Tage reichen).
- Mit einem Partner verwenden Sie das bereitgestellte leere Diagramm und zeichnen Ihre Schlafzahlen in Grün, Ihre Stimmung in Rot und Ihre Produktivität in Blau ein. Verbinde alle deine Handlungspunkte mit den richtigen Farben. Am Ende sollten in Ihrem Diagramm drei verschiedenfarbige Linien angezeigt werden, etwa so:



- Sie benötigen diese Grafik und Ihr numerisches Tracking-Formular für den nächsten Teil unseres Projekts. Bewahren Sie sie an einem sicheren Ort auf.

## TEIL 2: Analysieren Sie die Daten

Analysieren Sie Ihre Diagramme in kleinen Gruppen von 4 bis 6 Personen. Welchen Zusammenhang sehen Sie zwischen Schlaf, Stimmung und Produktivität?

Beantworten Sie in Ihrer Gruppe folgende Fragen:

- Wie war die durchschnittliche Nachtruhe der Schüler Ihrer Gruppe?
- Welche Stimmung wurde am häufigsten grafisch dargestellt?
- Welches war das häufigste Produktivitätsniveau in Ihrer Gruppe?
- Welche Stimmung wurde am häufigsten gewählt, wenn Sie weniger als 5 Stunden pro Nacht geschlafen haben?
- Welches Produktivitätsniveau wurde am häufigsten gewählt, wenn Sie weniger als 5 Stunden pro Nacht geschlafen haben?
- Welche Stimmung wurde am häufigsten gewählt, wenn Sie 6 oder mehr Stunden pro Nacht geschlafen haben?
- Wie hoch war die Produktivität am häufigsten, wenn Sie 6 oder mehr Stunden pro Nacht geschlafen haben?

Nachdem Sie die Antworten auf alle oben genannten Fragen zusammengestellt haben, erstellen Sie eine Erklärung, die Ihre Ergebnisse zusammenfasst.

Geben Sie bei Bedarf einen Satzanfang ein, z. B.: „In unserer Gruppe war unsere Stimmung \_\_\_\_\_ und unsere Produktivität \_\_\_\_\_, wenn wir 6 oder mehr Stunden pro Nacht geschlafen haben.“

Präsentieren Sie Ihre Gruppenanalyse dem Rest der Klasse.

## TEIL 3: Weitergabe der Erkenntnisse

Kombinieren Sie als Klasse alle Ihre Gruppendaten, um ein großes Klassendiagramm zu erstellen, das Schlaf, Stimmung und Produktivität dokumentiert. Teilen Sie die Klasse in 3-4 Gruppen mit folgenden Aufgaben auf:

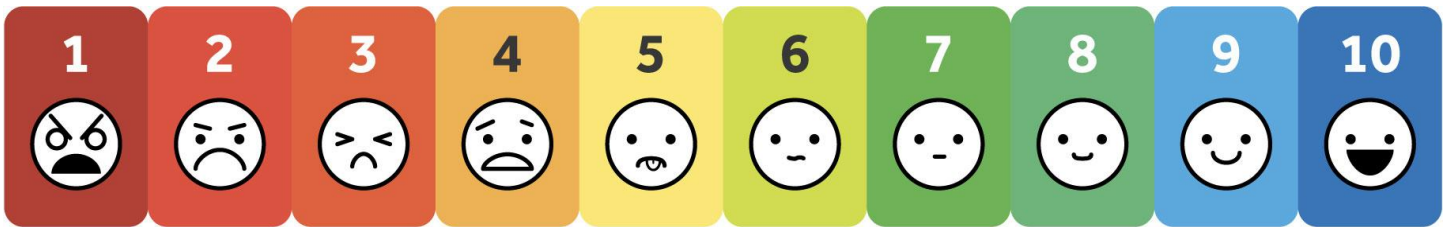
- Schwarzes Brett: Lassen Sie eine Gruppe ein vollständiges Diagramm des Diagramms für ein Schwarzes Brett außerhalb Ihres Klassenzimmers erstellen. Stellen Sie sicher, dass das Schwarze Brett drei bis vier Felder enthält, in denen die Daten präsentiert, die Ergebnisse erläutert, Passanten aufgefordert werden, ein Tracking-Formular auszuwählen, um eine persönliche Bewertung ihrer eigenen Selbstfürsorge vorzunehmen, und die allgemeine Selbstfürsorge als positive Form der Fürsorge fördern für uns.
- Selbstpflege-Handouts (2 Gruppen): Erstellen Sie ein Handout, das die Ergebnisse Ihrer Selbstpflege-Forschung in kleinerem Maßstab präsentiert, indem Sie das Schwarze Brett als Vorlage verwenden. Stellen Sie sicher, dass Sie die gleichen Komponenten verwenden, die im Abschnitt „Schwarzes Brett“ beschrieben sind. Diese Handouts werden während der Mittagspause an andere Schüler und Erwachsene verteilt.
- Werber (1 Gruppe): Verteilen Sie Kopien für die 1–2 Handouts, die zur Förderung der Selbstfürsorge unter der Schulbevölkerung erstellt

wurden. Identifizieren Sie als Gruppe einige nützliche Slogans und Redewendungen, die Sie den Leuten sagen können, während Sie die Flyer verteilen. Seien Sie bereit, Ihre Unterrichtsergebnisse und das Projekt insgesamt zu erläutern, wenn jemand nach weiteren Details fragt.

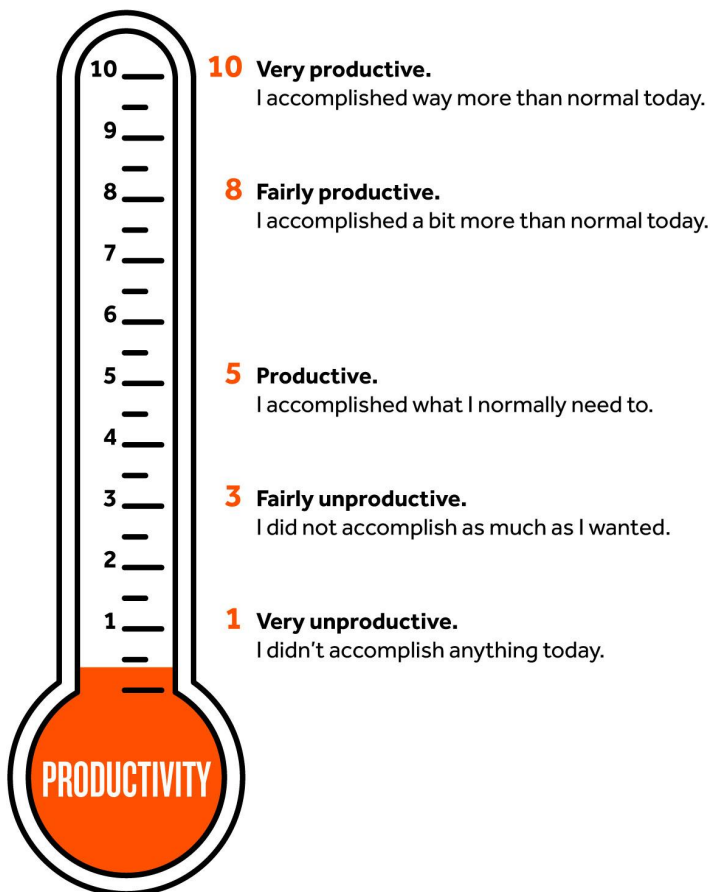
**Schlafen:** Verfolgen Sie die Gesamtzahl Ihrer ununterbrochenen Schlafstunden!



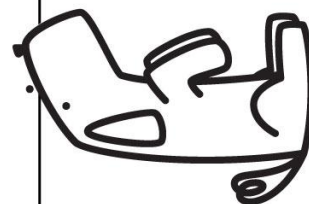
**Stimmung:** Verwenden Sie diese Tabelle, um Ihre Stimmung beim Aufwachen zu ermitteln. Verfolgen Sie die entsprechende Nummer im Formular unten.



**Produktivität:** Ermitteln Sie anhand des untenstehenden Thermometers, wie hoch Ihre Produktivität am Ende des Tages ist. Verfolgen Sie die entsprechende Nummer auf dem Formular.



	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.