

Merawat Aku

Kami telah menyelesaikan keempat minggu unit Caring kami. Sekarang saatnya menerapkan semua yang telah Anda pelajari. Fokus kami selama proyek ini adalah pada perawatan diri dan dampaknya pada banyak bidang kehidupan kita. Selama satu atau dua minggu ke depan, kami akan melacak tingkat tidur, suasana hati, dan produktivitas kami untuk melihat bagaimana perawatan diri memengaruhi kami dalam jangka panjang.

sub-perawatanKonsep

Kasih sayang, Kebaikan

Jangka Waktu Proyek

1-2 minggu, dipecah sesuai kebutuhan jadwal kelas

Bahan yang Dibutuhkan

- ☐ Formulir pelacakan (satu untuk setiap siswa)
- ☐ Kertas grafik kosong
- ☐ Penguasa
- ☐ Pensil warna hijau, biru, dan merah
- ☐ Komputer
- ☐ Perangkat lunak untuk membuat handout (opsional, karena ini dapat dilakukan melalui seni dasar jika diperlukan)
- ☐ Perlengkapan seni dasar

Peta Standar

Proyek ini sejalan dengan Kompetensi CASEL, Standar Pendidikan Kesehatan Nasional, Masyarakat Internasional untuk Teknologi dalam Standar Pendidikan, bila berlaku, dan Standar Negara Inti Umum. Silakan merujuk ke [Peta Standar](#) untuk informasi lebih lanjut.

Berikut adalah rencana untuk proyek ini:

- 1) Setiap orang akan memantau tidur, suasana hati, dan produktivitas mereka untuk minggu depan menggunakan formulir yang disediakan.
- 2) Setelah mengumpulkan semua data Anda, Anda akan bermitra dan membuat grafik yang mendokumentasikan ketiga area tersebut.
- 3) Dalam kelompok kecil kami akan menganalisis hubungan antara tidur, suasana hati, dan produktivitas secara keseluruhan.
- 4) Setelah semua data kami digabungkan menjadi satu grafik raksasa, kami akan membuat selebaran untuk orang lain dan papan buletin interaktif yang menjelaskan pentingnya perawatan diri dan korelasi antara kesehatan fisik dan mental.

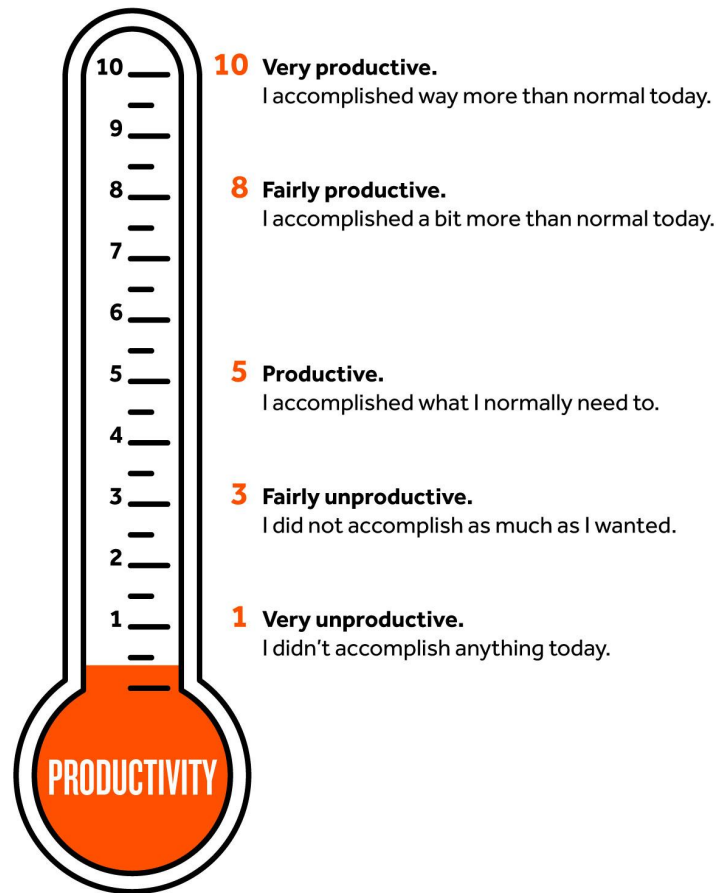
BAGIAN 1: Pelacakan Tidur, Suasana Hati, dan Produktivitas Individu

Selama 4-7 hari ke depan setiap orang akan bertanggung jawab untuk melacak data berikut menggunakan formulir di bawah ini:

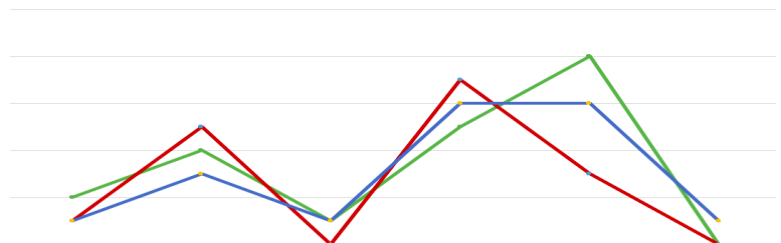
- **Tidur:** Berapa jam Anda tidur? Menggunakan skala 0-10 dengan setiap angka mewakili satu jam tidur yang Anda dapatkan, lacak jam Anda setiap hari. Contoh: 4 sama dengan 4 jam tidur malam itu.
- **Suasana hati:** Dengan menggunakan skala wajah di bawah ini, dokumentasikan suasana hati Anda dalam satu jam pertama setelah bangun tidur (pastikan Anda melacak suasana hati Anda sebelum berinteraksi dengan orang lain yang mungkin memengaruhi perasaan Anda). Pastikan untuk menuliskan angka yang berhubungan di bawah suasana hati Anda pada formulir pelacakan. Contoh: Jika suasana hati Anda sangat sedih, pilih 4 (lihat di bawah emosi dan tulis nomor itu di formulir pelacakan Anda, yang akan menjadi nomornya.)



- **Produktifitas:** Dengan menggunakan termometer di bawah ini, nilai seberapa produktif Anda di penghujung hari. Pikirkan kembali apa yang telah Anda capai hari ini. Apakah itu lebih dari yang Anda rencanakan? Lebih sedikit? Tentang apa yang Anda harapkan? Lacak dan tambahkan yang sesuai ke formulir pelacakan Anda.



- Pastikan untuk mendokumentasikan SEMUA TIGA area setiap hari selama waktu yang dialokasikan (idealnya seminggu penuh, tetapi 3-4 hari dapat bekerja jika waktu terbatas).
- Dengan pasangan, Anda akan menggunakan grafik kosong yang disediakan dan memplot angka Anda untuk tidur dengan warna hijau, suasana hati Anda dengan warna merah, dan produktivitas Anda dengan warna biru. Hubungkan semua titik plot Anda menggunakan warna yang benar. Anda harus berakhir dengan 3 garis berwarna berbeda di grafik Anda seperti ini:



- Anda memerlukan grafik ini dan formulir pelacakan numerik Anda untuk bagian selanjutnya dari proyek kami. Simpan mereka di tempat yang aman.

BAGIAN 2: Analisis Data

Dalam kelompok kecil yang terdiri dari 4-6 orang, analisis bagan Anda. Korelasi apa yang Anda lihat antara tidur, suasana hati, dan produktivitas?

Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut dalam kelompok Anda:

- Berapa rata-rata tidur malam siswa dalam kelompok Anda?
- Apa suasana hati yang paling umum digambarkan?
- Apa tingkat produktivitas yang paling umum dalam kelompok Anda?
- Apa suasana hati yang paling umum dipilih saat Anda tidur kurang dari 5 jam semalam?
- Apa tingkat produktivitas yang paling umum dipilih saat Anda tidur kurang dari 5 jam semalam?
- Apa suasana hati yang paling umum dipilih saat Anda tidur 6 jam atau lebih per malam?
- Apa tingkat produktivitas yang paling umum ketika Anda tidur 6 jam atau lebih per malam?

Setelah menyusun jawaban atas semua pertanyaan di atas, buatlah pernyataan yang meringkas temuan Anda.

Jika perlu, berikan kalimat pembuka seperti: “Dalam kelompok kami, suasana hati kami adalah _____ dan tingkat produktivitas kami adalah _____ saat kami tidur 6 jam atau lebih dalam semalam.”

Presentasikan analisis kelompok Anda ke seluruh kelas.

BAGIAN 3: Berbagi Temuan

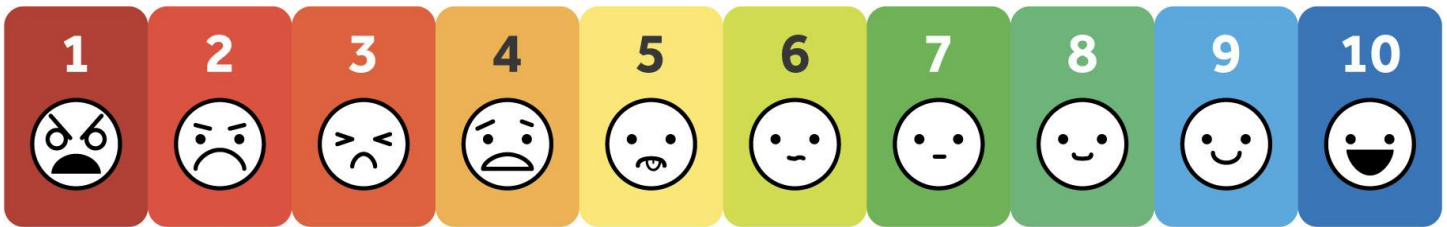
Sebagai kelas, gabungkan semua data grup Anda untuk membuat grafik kelas besar yang mendokumentasikan tidur, suasana hati, dan produktivitas. Bagilah kelas menjadi 3-4 kelompok dengan tugas sebagai berikut:

- Papan Buletin: Minta satu kelompok membuat skala penuh grafik untuk papan buletin di luar kelas Anda. Pastikan papan buletin menyertakan 3-4 kotak yang menyajikan data, menjelaskan temuan, mengundang orang yang lewat untuk memilih formulir pelacakan untuk menyelesaikan penilaian pribadi tentang perawatan diri mereka sendiri, dan mempromosikan perawatan diri secara keseluruhan sebagai bentuk kepedulian yang positif Untuk kita sendiri.
- Selebaran Perawatan Diri (2 kelompok): Buat selebaran yang menyajikan temuan penelitian perawatan diri Anda dalam skala yang lebih kecil dengan menggunakan papan buletin sebagai templat. Pastikan untuk menyertakan komponen yang sama seperti yang dijelaskan di bagian papan buletin. Selebaran ini akan dibagikan kepada siswa lain dan orang dewasa selama waktu makan siang.
- Canvassers (1 grup): Bagikan salinan untuk 1-2 handout yang dibuat untuk mempromosikan perawatan diri di antara populasi sekolah. Sebagai kelompok, kenali beberapa slogan dan ungkapan yang berguna untuk diucapkan kepada orang-orang saat Anda membagikan selebaran. Bersiaplah untuk menjelaskan temuan kelas Anda dan proyek secara keseluruhan jika orang meminta perincian lebih lanjut.

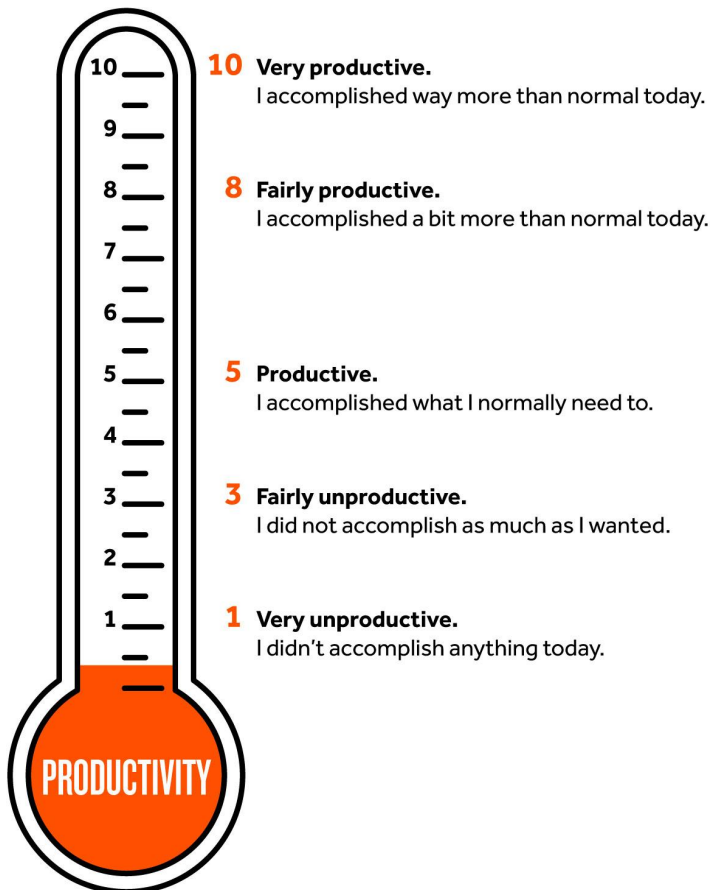
Tidur: Lacak jumlah total jam tidur terus menerus Anda!



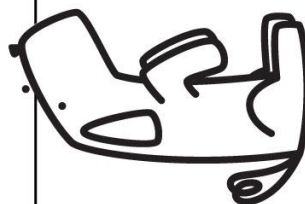
Suasana hati: Gunakan bagan ini untuk membantu Anda mengidentifikasi suasana hati Anda saat bangun tidur. Lacak nomor yang sesuai pada formulir di bawah ini.



Produktifitas: Dengan menggunakan termometer di bawah ini, kenali tingkat produktivitas Anda di penghujung hari. Lacak nomor yang sesuai pada formulir.



	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.