

第一节 高中生睡眠 管理现状研究与调查

广东仲元中学 林梓蕴



第四单元 自我健康要管理

一、教材：

广州市中小学劳动教育教材《综合实践活动·劳动》

二、本单元课时安排：

第一节：高中生睡眠管理现状研究与调查

第二节：中学生健康管理计划表的设计与制作

第三节：中学生健康食谱的设计与立体制作

第四节：制作利于安神入眠的枕头

CCTV 13
新闻

最新研究显示

世界睡眠日

3月18日
星期一

我国睡眠障碍发生率为38%

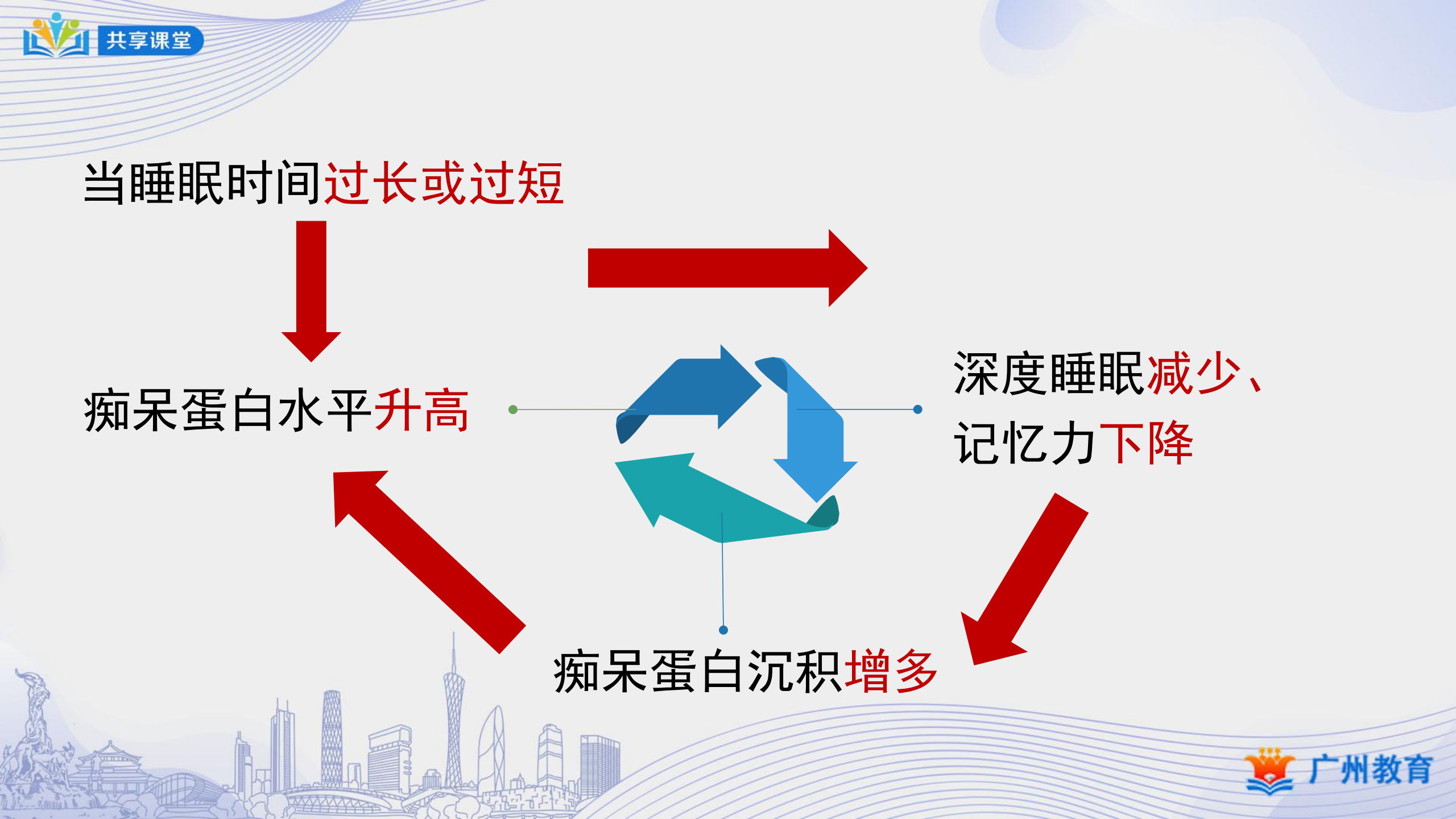
来源：央视网

当睡眠时间**过长或过短**

痴呆蛋白水平**升高**

深度睡眠**减少**、
记忆力**下降**

痴呆蛋白沉积**增多**



睡眠时间**过长或过短**



适宜的睡眠时间



有助于**提高**睡眠质量



高中生睡眠管理现状研究与调查

本课任务

- 一、了解睡眠管理
- 二、调查睡眠管理
- 三、改善睡眠管理
——睡眠管理主题课外实践



一、了解睡眠管理

(一) 睡眠管理的常见问题

(二) 睡眠质量的重要性

(三) 重视睡眠管理





一、了解睡眠管理

(一) 睡眠管理的常见问题

1. 高中生精力旺盛，不需要睡那么多？
2. 熬夜没关系，补觉就行？
3. 考前熬夜复习，记忆效果会更好？



一、了解睡眠管理

(一) 睡眠管理的常见问题



1. 高中生精力旺盛，不需要睡那么多？



1. 高中生每天睡眠时间：建议睡足8小时。

一、了解睡眠管理

（一）睡眠管理的常见问题



- 2. 熬夜没关系，补觉就行？
- 3. 考前熬夜复习，记忆效果会更好？



- 2. 无法完全弥补。
- 3. 考前熬夜得不偿失。

一、了解睡眠管理

（二）睡眠质量的重要性

1. 睡眠是健康管理的一个重要部分。
2. 睡眠质量差会影响：
 - （1）身心健康。
 - （2）学业表现。
3. 良好的睡眠：
 - （1）产生活力。
 - （2）保护记忆力。
 - （3）提高免疫力。



一、了解睡眠管理

(三) 重视睡眠管理

1. 世界睡眠日：**3月21日**。
2. 在学校、社区等场所普及健康睡眠法则。





来源：央视网



二、调查睡眠管理

(一) 问卷

1. 匹兹堡睡眠质量指数量表
2. 近一个月的精力总体状况问卷

(二) 采访

结合评估结果思考，设计采访提纲



二、调查睡眠管理

1. 匹兹堡睡眠质量指数量表

(1) 内容

(2) 概况

(3) 计算

(4) 分析





二、调查睡眠管理

1. 匹兹堡睡眠质量指数量表

(1) 内容

(2) 概况

(3) 计算

(4) 分析

二、调查睡眠管理

2. 近一个月的精力总体状况问卷

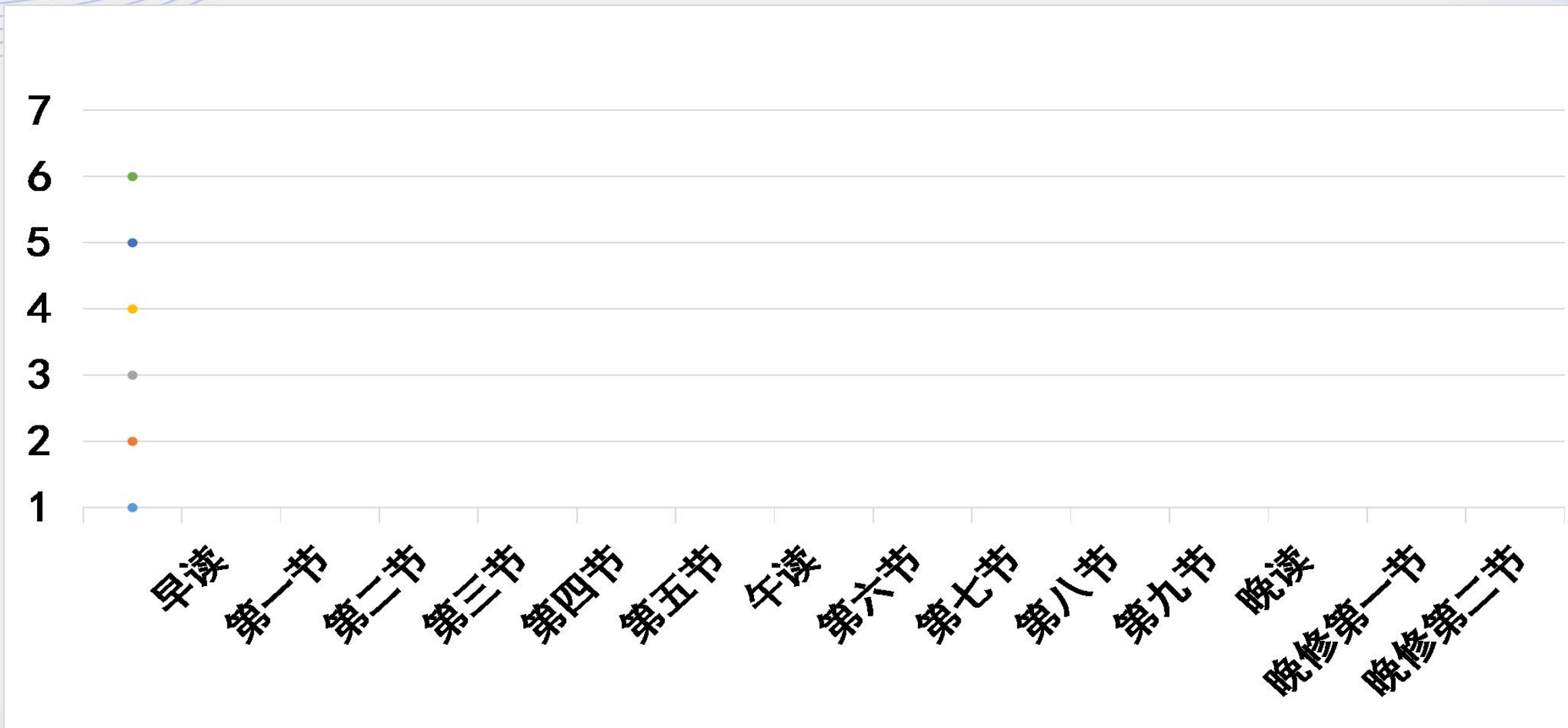
- (1) 根据实际情况完成量表。
- (2) 根据量表，完成折线图。
- (3) 观察折线图并思考。



(1) 请回忆近一个月的精力总体状况，完成量表。

时间	精力状况						
	差	-----					好
早读	1	2	3	4	5	6	7
第一节	1	2	3	4	5	6	7
第二节	1	2	3	4	5	6	7
第三节	1	2	3	4	5	6	7
第四节	1	2	3	4	5	6	7
第五节	1	2	3	4	5	6	7
午读	1	2	3	4	5	6	7
第六节	1	2	3	4	5	6	7
第七节	1	2	3	4	5	6	7
第八节	1	2	3	4	5	6	7
第九节	1	2	3	4	5	6	7
晚读	1	2	3	4	5	6	7
晚修第一节	1	2	3	4	5	6	7
晚修第二节	1	2	3	4	5	6	7

(2) 根据量表, 完成折线图。





二、调查睡眠管理

2. 近一个月的精力总体状况

(3) 观察折线图并思考。

①精力最好的时间段是？为什么？

②精力缺乏的时间段是？为什么？



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/045323024121011200>