

# 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%**

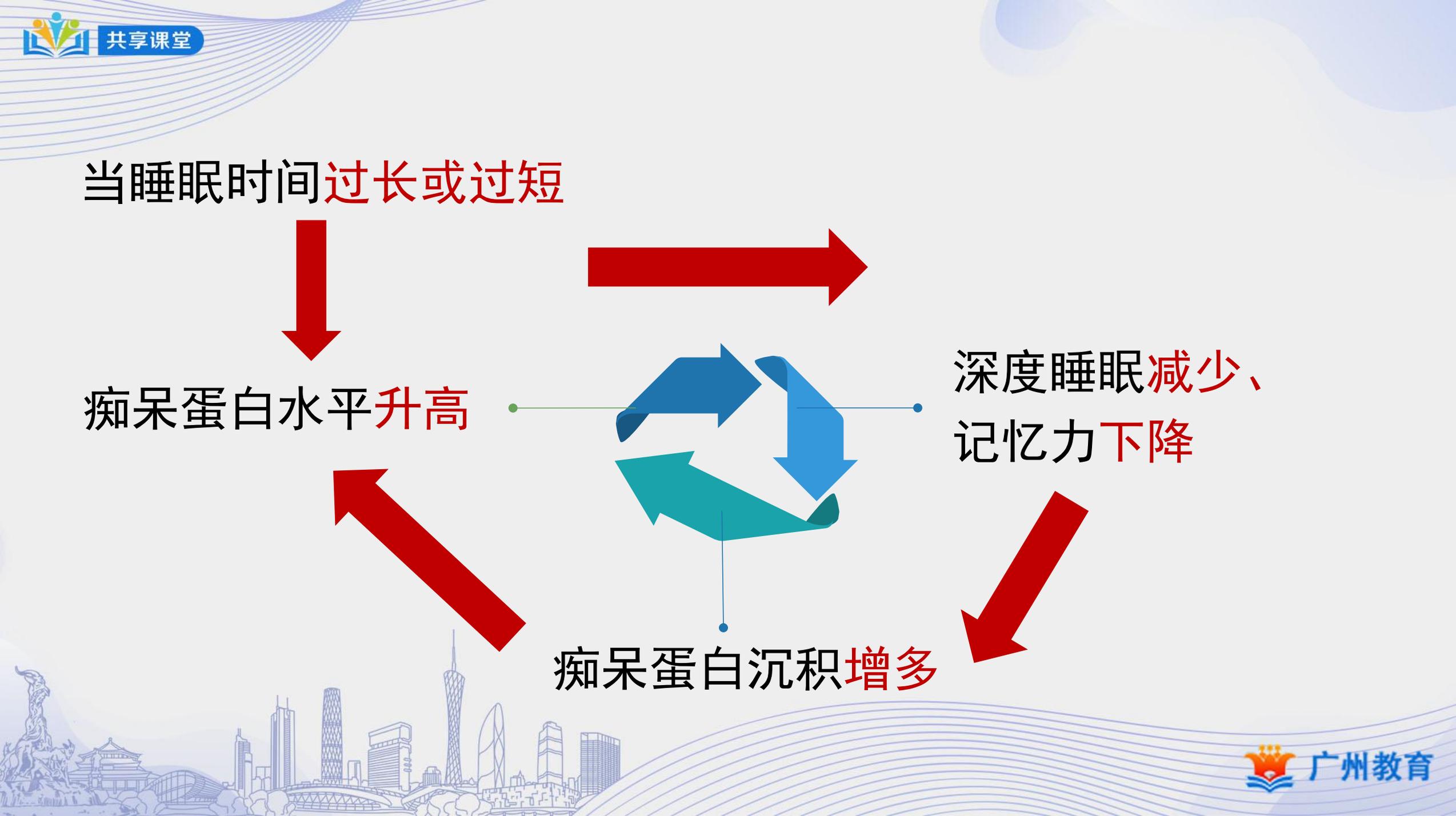
来源：央视网

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

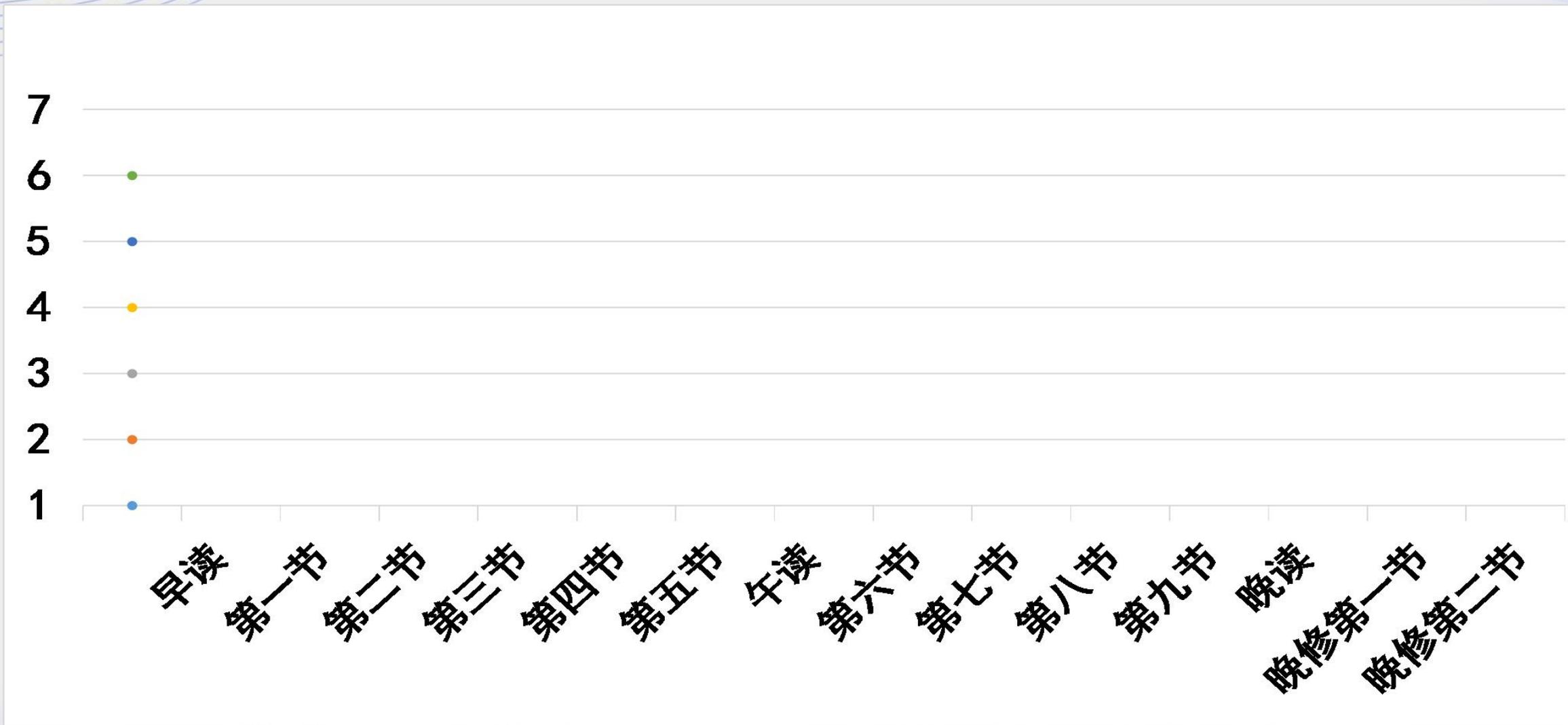
- (1) 根据实际情况完成量表。
- (2) 根据量表，完成折线图。
- (3) 观察折线图并思考。



(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>