Títol: Fem recerca sobre la importància del son

Font: Institut Ègara

Quins objectius i factors de Sana Ment es treballen?

Objectiu 1: Promoció de la salut mental personalitzada, accessible i prioritària
Objectiu 5. Prevenció del consum de drogues i addicció a les pantalles.
Objectiu 7. Altres competències per al benestar emocional.

Factors:

- Sistemes de vigilància per a la detecció precoç, seguiment i conscienciació
- Ús responsable de les TICs
- Descans i relaxació

Quins objectius i factors de InfAcció es treballen?

Objectiu 3. Promoció de la salut.
Objectiu 4. Comunicació efectiva

Factors:

- Descans i relaxació
- Participació en recerca per a la prevenció i promoció de la salut
- Distingir fonts d'informació fiables basades en l'evidència de les que no ho són

Nivell educatiu: 3r i 4t ESO, Batxillerat i Cicles formatius

Matèries: Tutoria, Ciència

Temps: 4-5 sessions

Fitxa Activitat

Aquesta activitat ha estat dissenyada pels i les docents de l'institut Ègara de Terrassa. Trobareu el desenvolupament de l'activitat a la següent pàgina d'aquest document.

Paraules Clau

BENESTAR, DESCANS, HÀBITS SALUDABLES, RECERCA, RENDIMENT, SON

Resum breu

Aquesta intervenció es planteja com a repte de Recerca Participativa per a estudiants de tercer i quart curs de secundària, batxillerat i cicles formatius.

CONNECT
This project has received funding from the European Union's Horizon 2020 Research and Innovation Programme under Grant Agreement No 872814
ESCOLES sentinella PER A LA RECERCA I PROMOCIÓ DE LA SALUT
IrsiCaixa
Living Lab de Salut
Innovació sistèmica amb impacte col·lectiu

L'activitat, desenvolupada per l'institut Ègara, se centra en la importància del descans i el son per a les persones. Aquesta activitat grupal es divideix en diverses etapes del mètode científic, que inclouen: la recerca d'informació sobre els beneficis del son, la formulació d'una pregunta de recerca, la selecció de la població diana, la creació de qüestionaris per obtenir respostes a la pregunta, l'anàlisi dels resultats dels qüestionaris i la redacció d'una conclusió. A més, es proposa fer una presentació oral final i, de manera opcional, la realització d'una campanya per difondre els resultats obtinguts.

ACTIVITAT: Fem recerca sobre la importància del son

Objectiu	Temps: 4-5 sessions.
Investigar la relació entre els hàbits de son i el benestar per sensibilitzar sobre la seva importància.	**Materials:** TICs (ordinador, internet, plataformes,...)

Desenvolupament de l'activitat

A continuació, s'explica com realitzar l'activitat mitjançant diferents sessions:

1. **Explicació de l'activitat**
   Primer de tot, es fa una breu introducció sobre la son i la seva importància i s'explica a l'alumnat en què consistirà l'activitat, és a dir, s'explica que per grups faran una recerca sobre l'impacte de la son en una determinada població diana mitjançant el mètode científic.

   Els apartats del treball són: pregunta, introducció sobre la importància del son amb dades científiques, metodologia (creació de qüestionaris), resultats i conclusions.

2. **Fer grups de 4-5 persones, determinar la població diana i formular la pregunta de l'estudi.**
   Es divideix la classe en petits grups de 4 a 5 persones. Cada grup decideix quina franja d'edat els hi interessa fer l'estudi, és a dir, quina és la població diana de l'estudi (nens, adolescents, joves, adults,...) i es formula la pregunta de l'estudi. Per exemple: *Quin és l'impacte de la son en adolescents de 14 a 16 anys?*

3. **Elaborar la introducció: cerca sobre la necessitat del descans en una persona i com en pot afectar.**
   Aquest apartat consisteix en fer una investigació prèvia sobre la importància de la son mitjanant fonts fiables d'informació (estudis científics, articles d'experts, entrevistes a professionals,...). Té per objectiu que l'alumnat comprengui que la falta de descans pot afectar sobre el nostre benestar físic, mental i social.

   Per facilitar aquesta recerca, es pot plantejar a l'alumnat respondre les següents preguntes:
   - *Quina és la funció de la son en el cos humà?*
   - *Quines són les hores recomanades a dormir segons l'edat?*
   - *Quines són les conseqüències d'una falta de son? (trastorns d'atenció, problemes emocionals, fatiga crònica,...)*
   - *Quin és l'impacte de l'ús de dispositius electrònics abans de dormir?*

4. Metodologia del treball: definir qüestionaris

Per estudiar la pregunta plantejada en el treball, cal crear qüestionaris destinats a la població diana escollida i que continguin els indicadors necessaris per analitzar l'efecte de la son. Es pot utilitzar la plataforma Google Forms o altres.

Podeu guiar a l'alumnat facilitant els següents indicadors quantitatius i qualitatius:

- Anònim/a
- Edat específica
- Número d'hores que dormen entre setmana i el cap de setmana
- Fan migdiada, quant de temps.
- Com s'aixequen (descansats, cansats, humor baix,...)
- Problemes per dormir
- Què fan 15 minuts abans d'anar a dormir

També es pot proposar fer un registre de seguiment de les persones durant una setmana utilitzant els indicadors anteriors, de manera que es podrà, per exemple, calcular la mitjana d'hores de son d'una persona.

5. Difusió qüestionaris

Un cop definits els qüestionaris, s'envien a la població diana. Es pot organitzar una campanya de difusió per tal de garantir la màxima participació. Per dur a terme aquesta campanya, podeu fer servir el **Material 3. Pla de comunicació** (pàgina 47) detallat a la guia didàctica.

6. Anàlisi dels resultats

Es recullen els resultats dels qüestionaris i s'analitzen mitjançant tècniques estadístiques. De manera que els resultats es poden representar en taules o gràfics per facilitar-ne la visualització, i es pot calcular la mitjana per a valors quantitatius o la moda per a valors qualitatius.

A continuació, es mostra un exemple d'una taula que recull els resultats obtinguts de l'anàlisi de diversos indicadors en una mateixa persona durant 5 dies. En aquesta taula es pot veure com s'han calculat la mitjana o la moda per a cada un d'aquests indicadors.

Indicador	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Mitjana /Moda
Hores dormides	7h	6.5h	8h	7h	6h	6,7
Com em sento (nota 1-10)	6	5	8	7	6	6,4
Com m'he aixecat	Cansat	Molt cansat	Descansat	Cansat	Descansat	Cansat
Migdiada (Sí/No)	No	Sí (20 min)	No	No	No	No
Activitat abans de dormir	Mòbil	Televisió	Llibre	Mòbil	Mòbil	Mòbil

7. **Conclusions del treball**
   A partir de tota la informació obtinguda, s'extreuen conclusions clares per respondre a la pregunta inicial: *dormir és important?* Es pot animar l'alumnat a utilitzar les fonts bibliogràfiques de la introducció per justificar aquesta conclusió.

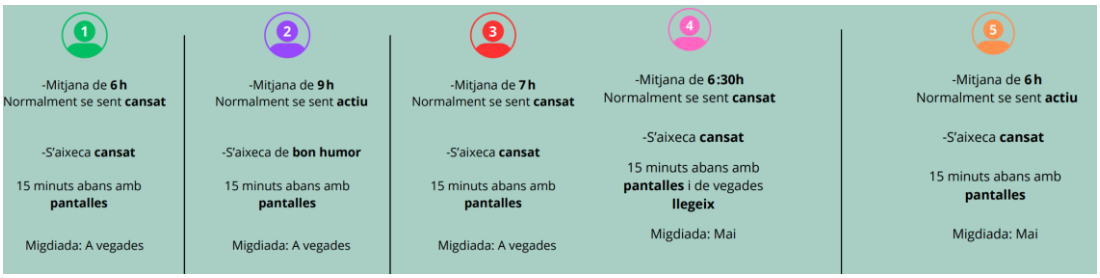
8. **Presentació gràfica de l'activitat i exposició**
   Es fa un representació gràfica (PowerPoint, infografia, pòster,...) del tot el treball realitzat i s'exposa a la resta dels companys/es.

9. **Campanya de difusió resultats (opcional)**
   Us animem a fer una campanya de difusió dels resultats obtinguts (pàgina web escola, penjar cartells,...) per tal que les persones que van respondre el qüestionari i la resta de la comunitat educativa puguin estar informades del treball.

Exemple amb imatges de la intervenció

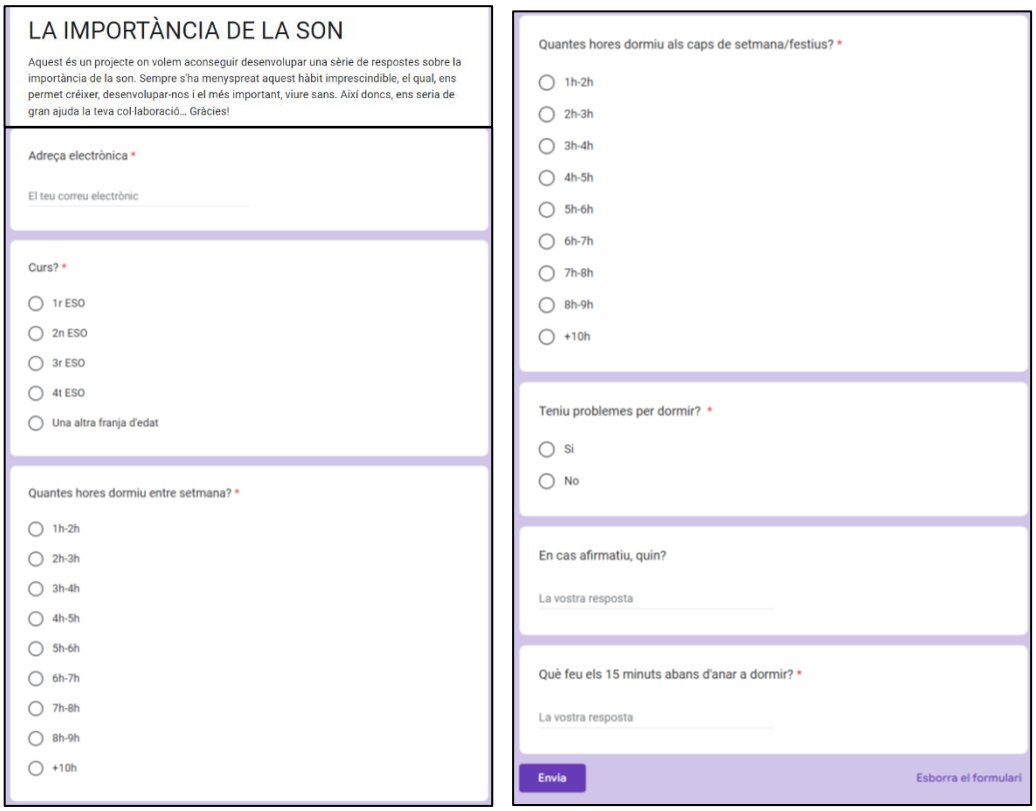
A continuació, teniu un exemple d'un treball realitzat per a alumnes de l'Institut Ègara. En aquest treball van decidir enfocar l'estudi sobre dues poblacions diana diferents, de manera que van obtenir dos resultats:

A) **Observació exhaustiva dels 5 membres durant el període d'una setmana**.
Van fer un seguiment de 7 dies, a tots els membres del grup, on havien de respondre a les següents preguntes: *Hores dormides, com es senten, com s'han aixecat, si han fet migdiada i que fan els 15 minuts abans d'anar a dormir*. Els resultats obtinguts van ser:



B) **Una observació exhaustiva global en joves entre 13 a 17 anys**
Van preguntar als alumnes de tots els cursos de l'institut, mitjançant un quizz, on havien de respondre: *Hores dormides (aproximació), si tenen problemes per dormir, què fan els 15 minuts abans de dormir*

A continuació, teniu el Google forms que van elaborar:



LA IMPORTÀNCIA DE LA SON

Aquest és un projecte on volem aconseguir desenvolupar una sèrie de respostes sobre la importància de la son. Sempre s'ha menyspreat aquest hàbit imprescindible, el qual, ens permet créixer, desenvolupar-nos i el més important, viure sans. Així doncs, ens seria de gran ajuda la teva col·laboració... Gràcies!

Adreça electrònica *
El teu correu electrònic

Curs? *
1r ESO
2n ESO
3r ESO
4t ESO
Una altra franja d'edat

Quantes hores dormiu entre setmana? *
1h-2h
2h-3h
3h-4h
4h-5h
5h-6h
6h-7h
7h-8h
8h-9h
+10h

Quantes hores dormiu als caps de setmana/festius? *
1h-2h
2h-3h
3h-4h
4h-5h
5h-6h
6h-7h
7h-8h
8h-9h
+10h

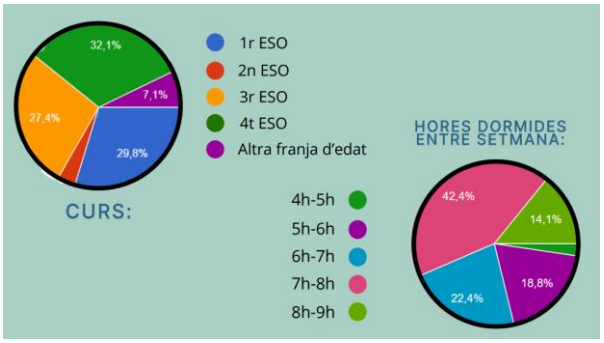
Teniu problemes per dormir? *
Si
No

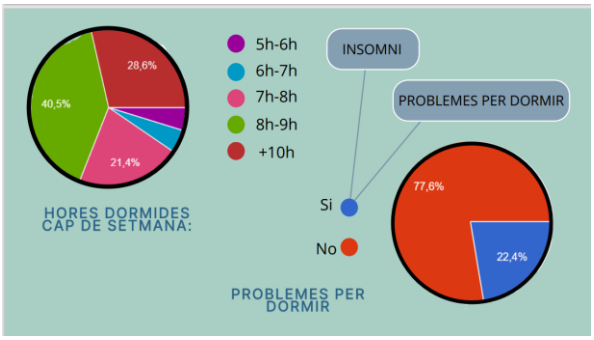
En cas afirmatiu, quin?
La vostra resposta

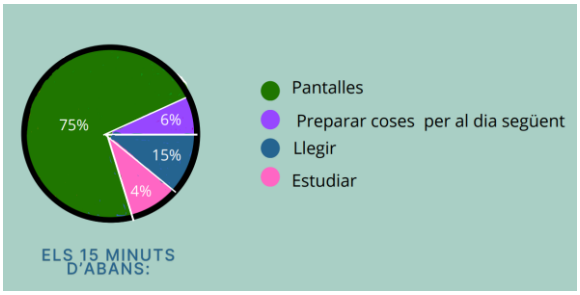
Què feu els 15 minuts abans d'anar a dormir? *
La vostra resposta

Envia
Esborra el formulari

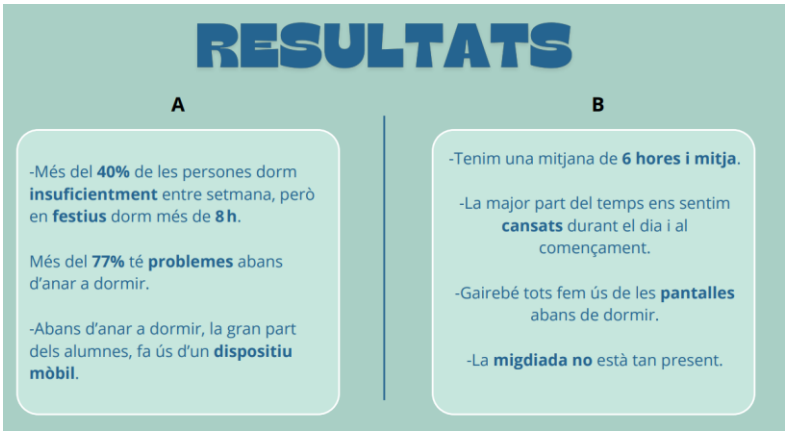
I seguidament, els gràfics que van crear a partir dels resultats obtinguts en el qüestionari anterior:







Dels dos resultats, van escriure les següents dades resumides:



I finalment, van fer les següents conclusions: