

# 《做自己的“追梦人”》策划文案

## 一. 选题

别睡太晚，梦会变短。——做自己的“追梦人”

## 二、网页功能

本网站主要针对热爱熬夜以及不得不熬夜的人群，在网站中我们会围绕“熬夜”主题，通过合理的数据、各种格式的图表以及文字信息来阐述熬夜人群及城市分布、熬夜的危害，以及更深层的探索熬夜的原因，最后倡导人们如何改善这种生活方式，养成科学健康的生活习惯来降低熬夜对人体的危害，早早入睡，成为自己的“追梦人”。

## 三、内容结构

网页主要由熬夜人群、失眠原因、群体分析、熬夜危害这4个部分组成。每一部分都会有丰富的数据，并以图表的形式呈现出来，同时也会进行简单的数据分析。有的地方我们也插入了一些图片和视频和音频，使网页的内容更加丰富、生动。

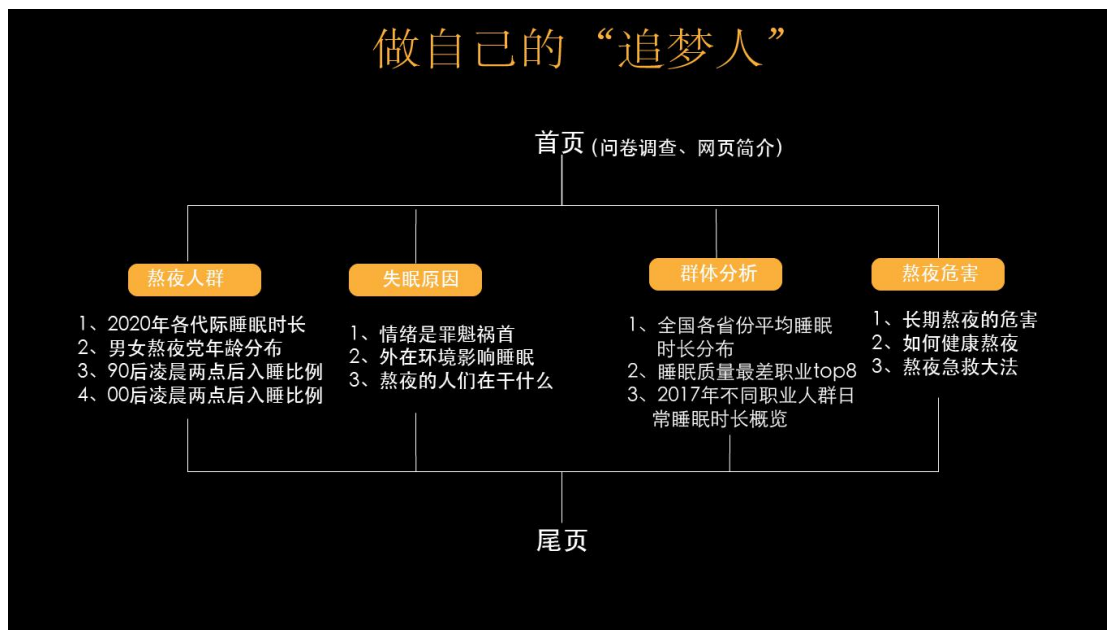
在进入首页后，我们可以通过选择跳转进入一个关于个人熬夜情况的问卷调查，提交成功后会继续进入我们的主要内容。

在熬夜人群这一部分中，我们主要是分析了2020年各代际睡眠时长、男女熬夜党年龄分布、90后凌晨2点后入睡比例和00后凌晨2点后入睡比例。

在失眠原因这一部分中，我们主要从内在因素和外在因素两个方面分析了熬夜的原因，还列举了熬夜的人们具体在干什么。

在群体分析这一部分中，我们主要从全国各省份平均睡眠时长分布、睡眠质量最差职业top8和2017年不同职业人群日常睡眠时长三个方面进行了分析。

在熬夜危害这一部分中，主要包括了长期熬夜的危害和当不得不熬夜时如何健康熬夜这两个内容，最后还插入了一个熬夜急救大法的视频，以增加网页的趣味性。



#### 四. 组内分工

曹馨誉：排版布局、搜集数据资料、作图、主要负责第一部分以及第四部分和尾页的制作。

杨雨欣：排版布局、搜集资料图片、作图、主要负责第三部分以及第四部分和首页的制作。

刘琴兰：排版布局、搜集数据资料、作图、主要负责第二部分和第四部分，以及问卷调查部分内容的制作。

#### 五. 原型图

首页：





## 板块一：是谁在熬夜



板块二：失眠的原因

导航

是谁偷走了我们的睡眠?

情绪是罪魁祸首

水波图

文字说明

导航

外在环境影响睡眠

柱状图

文字说明

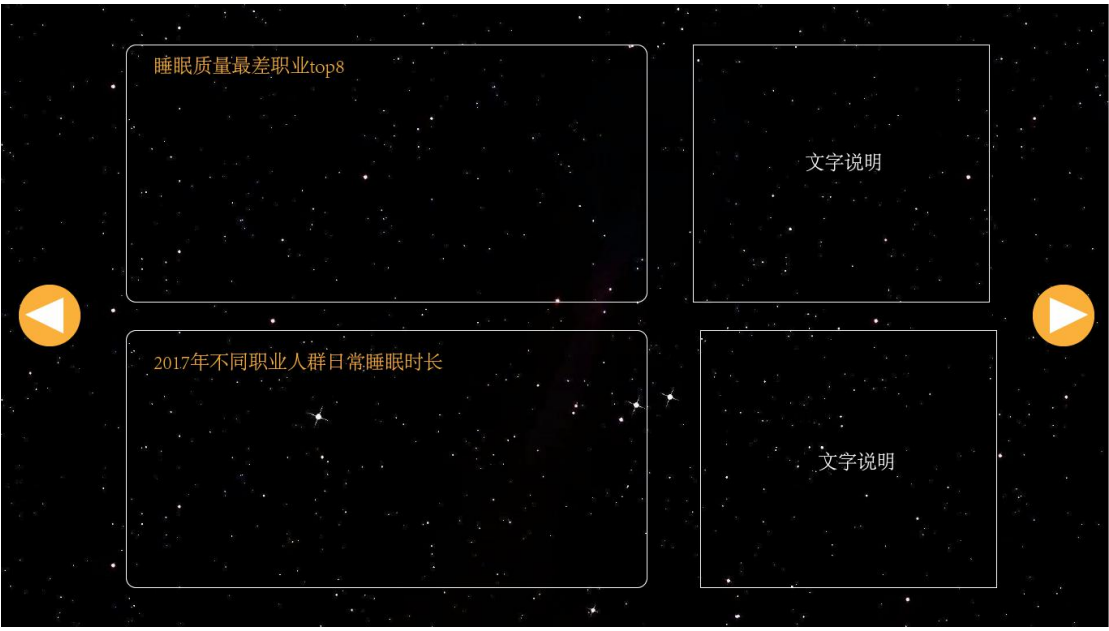
导航

熬夜的人们在干什么?

扇形饼图

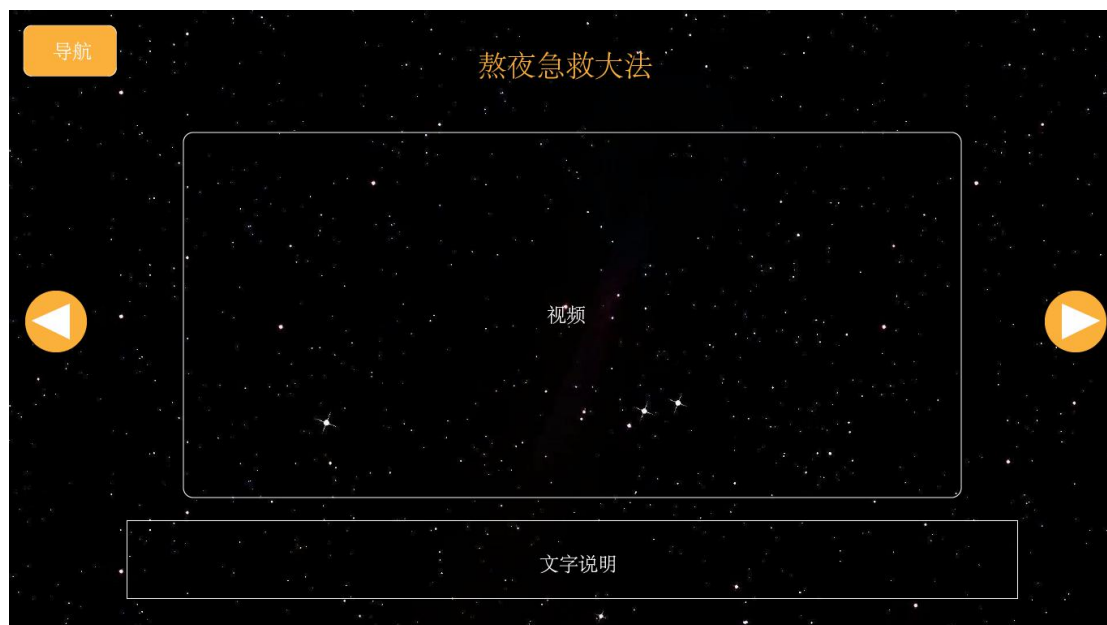
文字说明

板块三：熬夜城市与职业分布



#### 板块四：熬夜的危害以及如何“健康熬夜”





尾页：



导航

“无忧也无虑，夜夜皆好眠”

——做自己的追梦人



数据来源

制作人