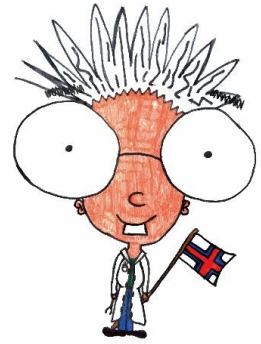


ÁRSINS VITANARFRÓÐU

KAPPING 2019/20



SPURDÓMUR: HVAT FER FRAM Í
KROPPINUM, TÁ IÐ VIT SOVA?



Uttast frá vinstri: Aron, Rói, Sunneva, Sára, Anna og Margreta.

Granskarar: 8. fl í Fuglafjarðar skúla.

INNGANGUR

Vit hava tosað um dreymar. Hví man droymir, og hví tað er ymiskt við dreymum. Hetta hevur fingið okkum at tosað um svøvn, og um hvat hendur við kroppinum sum heild, tá ið vit sova?

Vit settu so hendan undranarspurningin:

Hvat fer fram í kroppinum, tá ið vit sova?

Fyri at svara spurninginum, hava vit gjørt ymiskar kanningar og við hesi uppgávuni greiða vit frá kanningunum, úrslitinum og svara undranarspurninginum.

Lærari:

Rebekka Olsen, rj0309f4@skulin.fo

Luttakarar:

Rói Gøte

Sára Thomsen

Aron á Reynatrøð

Anna Erlingsdóttir Joensen

Margreta Høgnadóttir Hansen

Sunneva Ósbjørnsdóttir Hansen

Vit loyva, at frágreiðingin verður lögð á gransking.fo, og at tilfar úr henni kann verða nýtt til marknaðarføring

INNIHALD

1. Hetta undrast vit á:

- Hvat gongur fyri seg inni í heilanum?
- Svøvnlag og svøvn vanar hjá tannáringum

2. Hví er tað so?

3. Ætlan:

- Spurnablað
- Prát við heilsufrøðing
- Skermur og svøvnur

4. Savna upplýsingar

- Úrslitið frá spurnarblaðnum
- Úrslitið frá filmskanningini
- Úrslitið frá prát við heilsufrøðing

5. Hetta eru vit komin fram

6. Siga øðrum frá:

1. HETTA UNDRAST VIT Á

Vit undrast á hvussu er við svøvnlagnum og svøvnvanum hjá tannáringum, hvat gongur fyrri seg ímeðan ein svevur, t.d. hví droyma vit og hvat ávirkar okkara svøvnlag?

Hvat gongur fyrri seg inni í kroppinum, og serliga í heilanum, tá ið vit sova?

Okkara undran hevur ført til hendan spurdóm:

“Hvat fer fram í kroppinum, tá ið vit sova?”

2. HVÍ ER TAÐ SO?

Vit síggja ofta ungdóm, sum ikki orkar so væl at fylgja við í skúlanum og sum liggja og sova úti í gongini ella niður á borðið. Summi síggja troytt út og síggja ikki út til at vera so glað og væl uppløgd. Okkara fatan er, at næmingarnir eru móðir í skúlatíðini og aftaná skúlatíð, av tí at tey sova ov lítið um næturnar.

Vit halda, at nógv ymiskt fer framm í kroppinum, tá vit sova, og at tað man vera av týdningi at sova nokk. Vit droyma, tá vit sova og kroppurin er ikki altíð í frið, tá vit sova. Vit vita, at man er troyttur og óupplagdur, tá man hevur sovið ov lítið. Hvussu nógv skulu tannáringar sova fyrri at sova nokk og hevur tað týdning at sova nokk? Vit halda, at man skal sova 8 tímar um døgni fyrri at sova nokk. Okkara eygleiðingar vísa, at tað kann væl hugsast, at nógvir tannáringar sova alt ov lítið. Vit halda, at tá man er troyttur og óupplagdur í skúlanum, ávirkar tað læringina negativt. Kanska ov lítil svøvnur eisini hevur aðrar negativar fylgjur. Hví sova næmingar for lítið? Vit halda, at tað kann hava nakað at gera við skermvanar um kvøldarnar.

3. ÆTLAN

Spurnarblað

Vit ætla okkum at gera eitt spurnarblað, ið vit fara at spyrja næmingarnir í 8.fl í FFS. Vegna coronatilmælar, gera vit spurnarblaðið á Forms og senda tað digitalt til allar næmingar í 8. Flokki í Fuglafirði. Hesin máttin at gera spurnarblað upp á, er eisini skjótari og lættari.

Prát við heilsufrøðing

Vit ætla okkum eisini at tosa við ein heilsufrøðing/heilsusjúkrasystur. Vit skriva ymiskar spurningar niður, áðrenn vit kontakta heilsufrøðingin. Vit ætla okkum at tosa við heilsusjúkrasysturina, sum arbeiðir í skúlanum hjá okkum. Vegna corona tilmælar, kann tað vera, at vit mugu tosa umvegis telefon ella skriva email.

Skermur og svøvnur

Vit ætla okkum at hyggja eftir ymiskum filmum, og kannað hvussu hetta hevur ávirkan á hvussu vit sova um næturnar, og hvat tað er vit droyma. T.d. hava vit valt at hyggja eftir einum barnafilmi eitt kvøld, einum gysara eitt annað kvøld og so eisini ætli vit at royna at hava eitt skermfrítt kvøld. Við í hesi kanningini verða tveir næmingar í bólkinum, báðir dreingir.

4. SAVNA UPPLÝSINGAR

Úrslit av spurnarkanning: *Margreta og Anna*

Vit settu teimum 6 ymiskar spurningar um svøvn.

1.

Uppá spurning nummar eitt, ið var “Svevur tú fleiri tímar um vikuskifti ella í gerandisdøgum?” svaraðu 32 (73%) av næmingunum, at tey sova meiri í vikuskiftinum, 10 (23%) av næmingunum svaraðu, at tey svøvu nøkunlunda tað sama í gerandisdøgum, sum í

vikuskiftinum, og 2 av næmingunum svaraðu at tey svøvu meiri í gerandisdøgum, enn í vikuskiftinum. Útav 44 næmingum/svarum.

2. Uppá spurning nummar tvey, ið ljóðaði " Hvussu nógvur tímar svevur tú tilsamans upp á eina viku?" svaraðu 3 (7%) av næmingunum at tey sova 35 tímar ella minni tímar, uppá eina viku, 13 (30%) av næmingunum svaraðu at tey sova 36 til 42 tímar um vikuna, 9 (21%) av næmingunum svaraðu at tey sova 43 til 49 tímar um vikuna, 14 (33%) av næmingunum svaraðu at tey sova 50 til 56 tímar um vikuna, og 4 (9%) av næmingunum hava svara at tey sova 57 tímar ella meiri um vikuna. Útav 43 næmingum /svarum.
3. Uppá spurning nummar trý, ið ljóðaði "Brúkar tú skerm (tlf/ipad/teldu/sjónvarp) áðrenn tú leggur teg at sova um kvøldarnar?" svaraðu 30 (70%) av næmingunum, at tey brúka skerm hvørt kvøld, áðrenn tey leggja seg, 9 (21%) av næmingunum svaraðu at tey brúka skerm 4-6 dagar um vikuna, áðrenn tey leggja seg. 2 (5%) av næmingunum svaraðu, at tey brúka skerm 1-3 dagar um vikuna, áðrenn tey leggja seg at sova, og 2 (5%) av næmingunum svaraðu at tey brúka bert skerm fyrr uppá dagin. Útav 43 næmingum Útav 44 næmingum /svarum.
4. Fjóðri spurningur var " Tá ið tú hyggur eftir einum filmi um kvøldarnar, hevur tað ávirkan á, hvat tað er, tú droymir?" her svaraðu 3 (7%) av næmingunum at tey droyma um hendingar í filminum. 24 av næmingunum svaraðu at tað onga ávirkan hevur, á hvat tey droyma, og 17 av næmingunum svaraðu at tað ávirkar hvat tey droyma, men sjálvdan. Útav 44 næmingum /svarum.
5. Uppá fimta spurning " Minnist tú, hvat tað er, ið tú hevur droymt"? Svaraðu 15 av næmingunum at tey minnst sum oftast hvat tey hava droymt um, 28 av næmingunum svaraðu at tey minnst sjálvdan hvat tey hava droymt, og 1 næmingur svaraði at hann/hon ikki minnst hvat hann/hon droymir um næturnar. Útav 44 næmingum /svarum.
6. At enda spurdu vit " Hvussu nógvur tímar skal tú sova pr. nátt fyri at føla teg úthvílda(n)?, og her svaraðu 2 næmingar at tey sova minni enn 6 tímar um náttina fyri at føla seg úthvíldan, 4 av næmingunum svaraðu at tey mugu sova 6-7 tímar fyri at føla seg úthvíldan, 12 av næmingunum svaraðu at tey mugu sova 8 tímar fyri at føla seg úthvíldan, 24 av

næmingunum svaraðu at tey mugu sova 9-10 tímar fyri at føla seg úthvítan og 2 næmingar svaraðu at tey mugu sova meira enn 10 tímar fyri at føla seg úthvítan. Útav 44 næmingum /svarum.

Prát við heilsufrøðing: Sunneva og Sára

Vit prátaðu við heilsufrøðingin, og hon gav okkum nógvar upplýsingar:

Tað er týðningarmikið at sova tí svøvnur er sum ein heilgívágur uttan bivirkningar, vaksin skulu helst sova 7½ tímar um náttina, børn skulu hava eitt sindur meir. Tað er vandamikið at fáa ov lítið av svøvni, tú kanst t.d. blíva irriteraður deprimeraður og tað kann elva til deyða, eisini kann ov lítil svøvnur elva til diabetes, hjartasjúkur og hjartasteðg.

Tað hendir nógv í heilanum meðan vit sova. Alt tað vit hava upplivað í gjøgnum dagin, verður gjøgnumgingið og lagrað í heilanum, og mangt annað. Tá vit sova lagrar heilin, soleiðis at vit betur kunnu minnst tað, vit hava upplivað og lært. Tá vit sova, broytist aktiviteturin í heilanum. Vit eru í ymiskum svøvnstadium. Vit sova lætt, sova djúpt, droyma og so framvegis. Gransking vísir á at fólk sum sova 7-8 tímar um náttina vóru klænri enn tey ið svóvu færri tímar.

Dokumentarur “Menneskeforsøg” av DR1, S1:E4. (Samband við prátið við heilsufrøðingin)

Vit hugtu eftir hesum dokumentarinum um svøvn, har vit taka samanum soleiðis:

At man skal ikki eta nógv áðrenn man fer í song, men man kan eta okkurt lítið, áðrenn man fer í song. At eta nógv, áðrenn songartíð kann ávirka svøvnin negativt.

At tað er viktut hvat tempratururin er í rúminum tá ið man svevur, sum skal helst vera 15-19 celsius. Um rúmið, har tú svevur, er heitt, kann tú sova illa vegna sveitta.

At skermur og larmur ávirkar nógv kvalitetin á svøvninum um náttina. Hetta snúði seg um at hava skerm tendraðan um náttina og at sova í larmi. Svøvnurin verður betur, tá tað er friður og skermfrítt.

Skermur og svøvnur: Rói og Aron

Vit hava hugt eftir tveimum filmum, barnafilminum Monsters University og gýsaranum Little Devil. Vit høgdu eisini eitt skermfrítt kvøld.

Um man hyggur í skerm beint árenn man fer at sova er móguleikin fyri at man vaknar í gjøgnum náttina meir um man ikki hyggur í skerm áðrenn man fer at sova tí at tað bláa ljósið frá skerminum ger at man verður meira vakin og at sjálvt í framtíðini fer man ikki at klára at sovna líka lætt sjálvt, um man ikki brúkar telefon áðrenn man fer í song.

Tað var trupult ikki at brúka skerm eitt heilt kvøld, av tí at øll rundan um okkum brúktu skerm.

Hendan talvan, vísir úrslitini frá kanninginini:

Skermfrítt kvøld	Test persónur 1	Test persónur 2
Minnist tú dreymin?	Nei	Nei
Hvussu havi eg sovi???	ikki nóg væl úthvíldur	Eg havi sovið væl
Hevur kvøldi ávirka svøvnin?	Nei	Ja

Little devil	Test persónur 1	Test persónur 2
Minnist tú dreymin?	Ja	Nei
Hvussu havi eg sovi???	Gott	Eg havi sovið illa
Hevur kvøldi ávirka svøvnin?	Ja	Ja

Monsters University	Test persónur 1	Test persónur 2
Minnist tú dreymin?	Nei	Nei
Hvussu havi eg sovi?	Øguliga gott	Eg havi sovið væl
Hevur kvøldi ávirka svøvnin?	Nei	Nei

5. HETTA ERU VIT KOMIN FRAM TIL

Okkara spurdómur var “ Hvat fer fram í kroppinum, tá ið vit sova?” og eftir at hava hugt nærri uppá hetta hava vit fingið eina betri fatan av serliga uppá hvønn týdning svøvnur hevur og hvat gongur fyri seg í kroppinum tá vit sova

Vit hava kannað svøvnvanar hjá næmingum í 8.fl í FFS, og hetta eru vit komin fram til:

- Næmingarnir, ið hava svarað okkara spurnablaði, sova alt ov lítið, um næturnar.
- Næstan allir næmingarnir, brúka skermar, beint áðrenn tey fara at sova.
- Næstan øll ið hava svarað okkara spurnarblaði, hava sjálvi svarað at tey hava brúk fyri at sova 9-10 tímar fyri at føla seg úthvíldan, tó svevur megin parturin umleið 6-7 tímar hvørja nátt.

Tað er undrunarvert, at tey siga seg hava brúk fyri 9-10 tímum og allíkavæl sova 6-7 tímar. Tað hevði verið áhugavert at kanna hvat skal til fyri at tey broyta hugburð til svøvnvanar.

Kanningin hjá okkum, sum snúði seg um at kanna, hvørja ávirkan skermur hevur á svøvnin, gav ymisk úrslit. Kanningin svarar ikki so væl spurninginum, tí vit vóru ikki heilt samdir um hvussu náttin gekk. Vit báðir vóru samdir um at man svav betri aftaná eitt hugnaligt kvøld við einum barnafilmi. Í hinum báðum kanningum við einum skermfríum kvøldi, og einum gýsara gekk verri tí har vóru vit púra ósamdir. Vit vóru bara tveir dreingir í kanningini, so ein máti at gera kanningina meira eftirfarandi kundi verið at havt meira fólk við í kanningini og havt tað meira blandað millum gentur og dreingir. Kanningin hjá okkum bendir tó á, at skermur hevur týdning fyri kvalitetin á svøvninum, men júst soleiðis sum okkara kanning bleiv gjørd, ber ikki til at gera eina niðurstøðu.

Tað var ringt ikki at brúka skerm eitt heilt kvøld, av tí at øll rundan um okkum brúktu skerm. Hetta vísir, at tað tað móguliga hevði verið lættari, um øll í húsinum høvdu skermfrítt kvøld.

Við at tosa við heilsufrøðingin og hyggja eftir dokumentari um svøvn, eru vit komin fram til, at tað er ógvuliga týdningarmikið at fáa nógvan svøvn fyri heilsuna og mangt annað. Niðurstøðan er, at tað er av týdningi at fáa uml 7-8 tímar av svøvni um náttina. Vit funnu útav at umstøðurnar hava eisini nógv at siga um kvalitetin av svøvninum sum t.d hitin í rúminum tú svevur, ið skal helst vera umleið 18 stig celsius. Vit komu fram til, um man fær ov lítið av svøvni yvir langa tíð, kann tað elva til diabetes, hjartasjúkur og hjartasteðg.

Tað er undrunarvert, at næmingarnir siga seg at hava brúk fyri 9-10 tímum svøvni og allíkavæl sova teir 6-7 tímar.

Tað hevði verið áhugavert at kanna hvat skal til, fyri at tey broyta teirra svøvnvanar.

Áhugavert hevði eisini verið at hugt nærri uppá, hvussu svøvnur ávirkar innlæringina hjá næmingunum.

6. SIG ØÐRUM FRÁ

Uppgávan verður løgt heimasíðuna hjá Fuglafjarðar skúla og á Teams hjá flokkinum, og haðani koma onnur fáa vitan um hesa kanningina. Eisini hava vit fortalt fyri vinum og familju.

FYLGISKJØL