

Tutkimussuunnitelma

Unen määrän vaikutus virkeystasoon

Tekijä: Keijo Seppo Ilmarinen, 8E

Tutkimuksen tavoitteena on selvittää unen määrän virkeystasoon koulupäivän aikana. Tutkimuksessa halutaan selvittää sitä, kokevatko vähän nukkuvat itsensä väsyneemmiksi kuin paljon nukkuvat. Tutkimuksen tuloksista saadaan tärkeää tietoa unen vaikutuksesta ja tutkimukseen osallistuvat voivat samalla pohtia omaa nukkumistaan. Tutkimus tehdään Forms- kyselylomakkeen avulla, joka lähetetään 8D- luokalle.

Tutkimuskysymykset

1. Nukutko mielestäsi riittävästi?
 - a. Kyllä
 - b. En
2. Kuinka monta tuntia yössä nuket keskimäärin?
 - a. Alle 4 tuntia
 - b. 4-5 tuntia
 - c. 6-7 tuntia
 - d. 8-9 tuntia
 - e. yli 10 tuntia
3. Kuinka virkeäksi koet itsesi koulupäivien aikana? (1=erittäin väsynyt, 2=melko väsynyt, 3= melko virkeä, 4= erittäin virkeä)
 - a. Vastaus arvolla 1-4
4. Mikä tekijä vaikuttaa mielestäsi eniten virkeystasoon koulupäivän aikana?
 - a. Avoin vastaus
5. Mikä näistä muutoksista olisi mielestäsi tärkeintä virkeystasosi kannalta? Laita tärkein muutos ylimmäksi ja vähiten tärkeä alimmaksi.
 - a. Menen nukkumaan aikaisemmin
 - b. Koulu alkaa jatkossa aikaisintaan klo 9
 - c. Lisätään liikuntaa koulupäivien aikana
 - d. Syön terveellisemmin koulupäivän aikana

Tutkimustulokset ja johtopäätökset

Kyselyyn vastasi 8 oppilasta 8D-luokalta. Keskimääräinen vastaamisaika oli 1min 8s.

Ensimmäisessä kysymyksessä tutkittiin sitä, nukkuuko oppilas mielestään riittävästi. 38% (3kpl) vastaajista kertoi nukkuvansa tarpeeksi kun taas loput 62% (5kpl) eivät saaneet mielestään tarpeeksi unta.

1. Nukutko mielestäsi riittävästi?

[Lisätietoja](#)

● Kyllä	3
● En	5



Toinen kysymys kartoitti, kuinka paljon oppilas keskimäärin nukkuu yössä. Vastaajista 3 oppilasta ilmoitti nukkuvansa 8-9 tuntia yössä. Nämä henkilöt olivat samoja, jotka ilmoittivat ensimmäisessä kysymyksessä nukkuvansa mielestään riittävästi. Loput oppilaat nukkuivat joko 4-5 tuntia (1kpl) tai 6-7 tuntia (4kpl). Vähemmän nukkuvat olivat kaikki ilmoittaneet, että eivät mielestään nuku tarpeeksi.

2. Kuinka monta tuntia yössä nukut keskimäärin?

[Lisätietoja](#)

● Alle 4	0
● 4-5 tuntia	1
● 6-7 tuntia	4
● 8-9 tuntia	3
● yli 10 tuntia	0



Kolmannessa kysymyksessä selvitettiin oppilaiden kokema virkeystasoa koulupäivän aikana. Vastaajien keskimäärin kokema virkeystaso oli melko virkeän ja melko väsyneen välissä (2,5). Mielestään tarpeeksi nukkuvien arvosanat vaihtelivat välillä 1-4. Tämän perusteella riittävä uni ei välttämättä tarkoita sitä, että oppilas kokisi itsensä virkeäksi koulupäivän aikana. Mielestään liian vähän nukkuvien oppilaiden kokema virkeystaso oli joko 2= melko väsynyt tai 3= melko virkeä.

3. Kuinka virkeäksi koet itsesi koulupäivien aikana? (1=erittäin väsynyt, 2= melko väsynyt, 3= melko virkeä, 4= erittäin virkeä)

[Lisätietoja](#)

8

vastausta

2.5

2.50 Yleisarvosana

Neljänteen kysymykseen oppilas sai avoimesti kertoa sen, mikä tekijä vaikuttaa eniten virkeystasoon koulupäivän aikana. Virkeystasoon vaikuttavat tekijät vaihtelivat vastajien välillä erittäin paljon. Ruoka ja uni oli mainittu kahdessa vastauksessa. Vastauksia on kuitenkin niin vähän, että suuria johtopäätöksiä ei tästä osiosta voida tehdä.

4. Mikä tekijä vaikuttaa mielestäsi eniten virkeystasoon koulupäivän aikana?

8 vastausta

Tunnus ↑	Nimi	vastausta
1	anonymous	Mieliala
2	anonymous	Se että miten on nukkunu
3	anonymous	energia jota saa esim terveellisestä ruuasta
4	anonymous	buli
5	anonymous	Aamut
6	anonymous	Opettaja
7	anonymous	Ruoka ja uni
8	anonymous	Kahvi aamulla

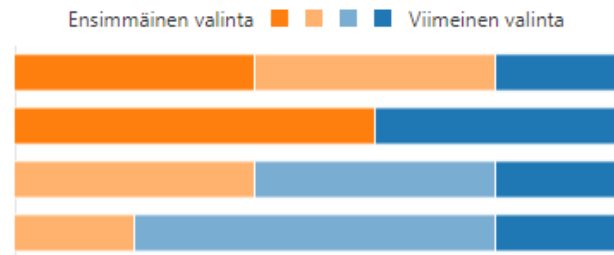
Viimeisessä kysymyksessä selvitettiin, millaiset muutokset voisivat oppilaiden mielestä vaikuttaa virkeystasoon. Oppilaista 60% mielestä tärkein muutos olisi siirtää koulujen alkamisajankohtaa klo 9. Loput 40% piti tärkeimpänä sitä, että menevät aikaisin nukkumaan. 40% mielestä toiseksi tärkein muutos olisi aikaisemmin nukkumaan meneminen. Myös terveellisen syömisen oli 40% oppilaista nostanut toiseksi. 20% oppilaista piti liikunnan lisäämistä koulupäivän aikana toiseksi tärkeimpänä muutoksena.

5. Mikä näistä muutoksista olisi mielestäsi tärkeintä virkeystasosi kannalta? Laita tärkein muutos ylimmäksi ja vähiten tärkeä alimmaksi.

[Lisätietoja](#)

Sija Asetukset

Sija	Asetukset
1	Menen nukkumaan aikaisemm...
2	Koulu alkaa jatkossa aikaisinta...
3	Syön terveellisemmin koulupä...
4	Lisätään liikuntaa koulupäivän...



Oppilaiden nukkumisessa on kyselyn mukaan parannettavaa. Vähän nukkuvat oppilaat kokevat itsensä koulupäivien aikana väsyneiksi. Toisaalta osa paljon nukkuvista kokee myös väsymystä, mikä voi johtua mm. teini-ikästä. Koulupäivien virkeystasoa voitaisiin vastaajien mukaan parantaa esimerkiksi siirtämällä koulun alkamisajankohtaa myöhemmäksi. Moni kuitenkin nosti esille myös terveellisen ravinnon ja aikaisemman nukkumaan menemisen tärkeyden. Tutkimus toteutettiin melko pienelle joukolle oppilaita, joten tuloksissa on siitä johtuvaa epävarmuutta ja suuria yleistyksiä ei voida tehdä. tutkimus voitaisiin toteuttaa esim. koko koululle, jolloin saataisiin tarkempaa tietoa siitä, miten Sydän-Laukaan koulun oppilaat nukkuvat ja kokevat virkeystasonsa koulupäivän aikana.