

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 nukut 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