

12. Avslutning/Evaluering

Etter fullført SøvnBoost, gjør elevene på nytt en skalering lik den som var i introduksjonen av SøvnBoost.

Opgave 1:

Søvnboostskalerings-plakaten:

Hvorfor er søvn viktig for meg? Elevene får i oppgave å fordele 10 kryss valgfritt på de 10 punktene SøvnBoost-skaleringsplakaten viser. De kan for eksempel gi ett kryss på hvert punkt eller to-tre på ett av punktene, og velge bort det de synes er mindre viktig. Elevene noterer hver for seg hvor de vil plasserer kryssene, for at de ikke skal bli påvirket av hverandre. Når alle elevene har gjort sine notater, skal elevene hver og en fargelegge kryssene sine på skalerings-plakaten.

Skaleringsplakaten viser nå samlet hvilke punkter elevene mener er viktig.

Verdilegg kriteriene med
10 kryss TOTALT

1. For å gjøre det bra på skolen
2. For å være en god venn
3. For å ha godt humør
4. For å ha god konsentrasjon
5. For å være rolig og avslappet
6. For å ha god døgnrytme
7. For å prestere i idrett
8. For god hukommelse
9. For å holde fokus
10. For å holde meg frisk

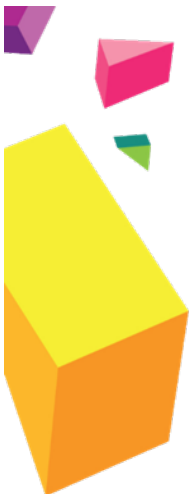
Hvorfor er søvn viktig for meg?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Skaleringsplakaten viser nå samlet hvilke punkter elevene mener er viktig. Heng plakaten opp ved siden av hverandre og se om det har skjedd en forandring eller om den er nærmest lik den første.

Opgave 2:

Tilslutt gjør elevene og læreren en evaluering av SøvnBoost gjennom en SurveyMonkey. Hvis PP slide to til elevene hvor de kan lese av QR- koden med mobil/nettbrett og la de gjennomføre evalueringen, de kan også skrive inn linken i nettleseren om de ikke har appen til å lese QR-koder. Viktig å informere om at de tar den på alvor og svarer så godt de kan.



Lærer:

Det er viktig at du som lærer gjør en evaluering av SøvnBoost. Skriv inn denne linken <https://no.surveymonkey.com/r/sovnboostlarer> på din telefon/PC/nettbrett eller bruk QR-koden under og svar så godt du kan.

