

Kategori: *Hvad er dit køn?*

Hvad er dit køn?

1	Dreng	31 / 36%
2	Pige	37 / 44%
3	Kønsneutral	17 / 20%

Kategori: *Hvilken årgang er du?*

Hvilken årgang er du?

1	9. klasse	29 / 34%
2	10. klasse	56 / 66%

Kategori: Hvilken gang boede du i dit første halvår på Øse?

Hvilken gang boede du i dit første halvår på Øse?

1	Abbey Road	3 / 4%
2	Arken	18 / 21%
3	Casablanca	13 / 15%
4	Dogville	8 / 9%
5	Elverhøj	14 / 16%
6	Himmelhunden	10 / 12%
7	Myren	7 / 8%
8	Palads	12 / 14%

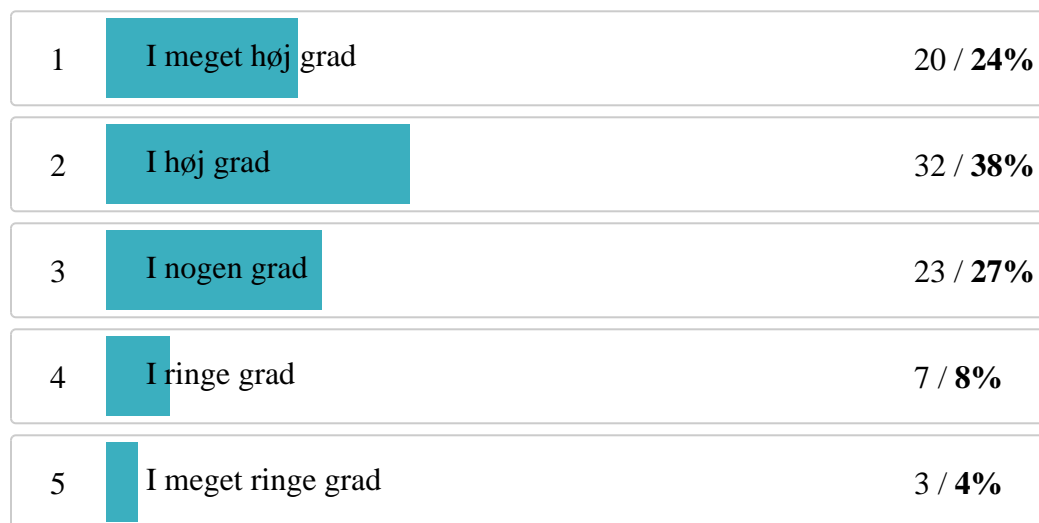
Kategori: Var der meget larm på dit værelse ved sengetid?

Var der meget larm på dit værelse ved sengetid?

1	I meget høj grad	2 / 2%
2	I høj grad	7 / 8%
3	I nogen grad	26 / 31%
4	I ringe grad	24 / 28%
5	I meget ringe grad	26 / 31%

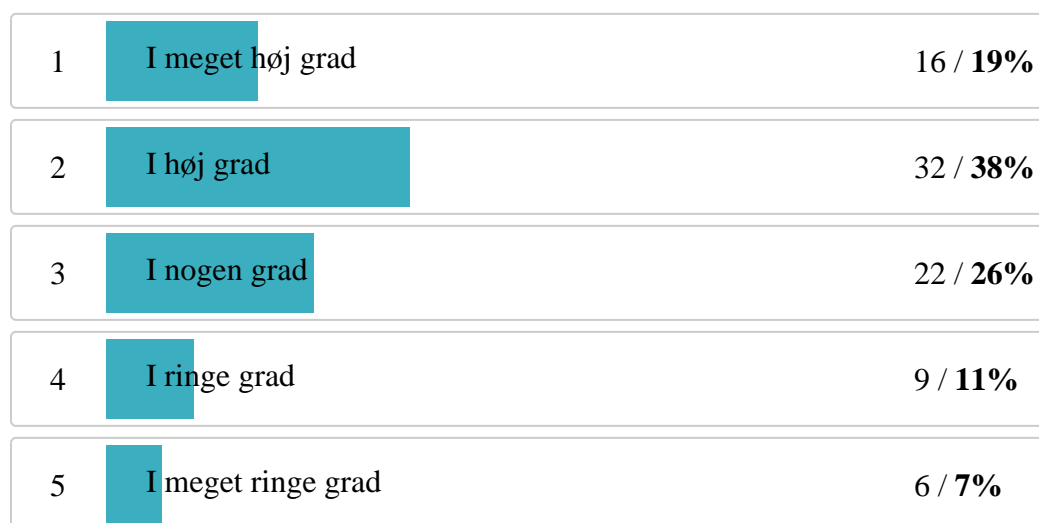
Kategori: Havde du nemt ved at falde i søvn på dit værelse?

Havde du nemt ved at falde i søvn på dit værelse?



Kategori: Var det trygt at tilsynslæreren kom rundt og sagde "Godnat"?

Var det trygt at tilsynslæreren kom rundt og sagde "Godnat"?



Kategori: Bruger du noget for at falde i søvn?

Bruger du noget for at falde i søvn?

ex. apps, bøger, mobilen, computeren.

1	I meget høj grad	23 / 27%
2	I høj grad	18 / 21%
3	I nogen grad	17 / 20%
4	I ringe grad	11 / 13%
5	I meget ringe grad	16 / 19%

Kategori: Hvornår var du vant til at gå i seng før du startede på Øse Efterskole?

Hvornår var du vant til at gå i seng før du startede på Øse Efterskole?

1	20:30-21:00	0 / 0%
2	21:00-21:30	2 / 2%
3	21:30-22:00	14 / 16%
4	22:00-22:30	13 / 15%
5	22:30-23:00	56 / 66%

Kategori: Kan du huske, at Michael ved orienteringsaftenen talte om at sove en time længere?

Kan du huske, at Michael ved orienteringsaftenen talte om at sove en time længere?

På Øse efterskole sover vi en time længere i det mørke vinterhalvår.

1	I meget høj grad	13 / 15%
2	I høj grad	16 / 19%
3	I nogen grad	17 / 20%
4	I ringe grad	15 / 18%
5	I meget ringe grad	24 / 28%

Kategori: Hvad sagde Michael til orienteringsaftenen, at der skete med hjernen efter 8 timers søvn?

Hvad sagde Michael til orienteringsaftenen, at der skete med hjernen efter 8 timers søvn?

1	Den nulstillede sig selv!	14 / 16%
2	Den blev frisk igen!	40 / 47%
3	Den blev vasket!	16 / 19%
4	Ingenting!	15 / 18%

Kategori: Tror du på, at unge har brug for 8 - 9 timers søvn, når det er en søvnforsker siger det?

Tror du på, at unge har brug for 8 - 9 timers søvn, når det er en søvnforsker siger det?

1	I meget høj grad	34 / 40%
2	I høj grad	28 / 33%
3	I nogen grad	15 / 18%
4	I ringe grad	4 / 5%
5	I meget ringe grad	4 / 5%

Kategori: Glædede du dig til skema 2 og en times ekstra søvn?

Glædede du dig til skema 2 og en times ekstra søvn?

1	I meget høj grad	60 / 71%
2	I høj grad	20 / 24%
3	I nogen grad	5 / 6%
4	I ringe grad	0 / 0%
5	I meget ringe grad	0 / 0%

Kategori: Blev dine forventninger indfriet?

Blev dine forventninger indfriet?

1	I meget høj grad	11 / 13%
2	I høj grad	36 / 42%
3	I nogen grad	31 / 36%
4	I ringe grad	6 / 7%
5	I meget ringe grad	1 / 1%

Kategori: Fik du en bedre skoledag med en time ekstra under dynen?

Fik du en bedre skoledag med en time ekstra under dynen?

1	I meget høj grad	25 / 29%
2	I høj grad	34 / 40%
3	I nogen grad	17 / 20%
4	I ringe grad	7 / 8%
5	I meget ringe grad	2 / 2%

Kategori: Tror du, at din koncentrationsevne blevet bedre?

Tror du, at din koncentrationsevne blevet bedre?

1	I meget høj grad	21 / 25%
2	I høj grad	26 / 31%
3	I nogen grad	25 / 29%
4	I ringe grad	8 / 9%
5	I meget ringe grad	5 / 6%

Kategori: Har du fået mere overskud til at være sammen med andre?

Har du fået mere overskud til at være sammen med andre?

1	I meget høj grad	21 / 25%
2	I høj grad	32 / 38%
3	I nogen grad	23 / 27%
4	I ringe grad	8 / 9%
5	I meget ringe grad	1 / 1%

Kategori: Tror du, at du er blevet gladere?

Tror du, at du er blevet gladere?

1	I meget høj grad	17 / 20%
2	I høj grad	23 / 27%
3	I nogen grad	30 / 35%
4	I ringe grad	11 / 13%
5	I meget ringe grad	4 / 5%

Kategori: Betød det noget, at det var den mørke og triste årstid, vi sov længere?

Betød det noget, at det var den mørke og triste årstid, vi sov længere?

1	I meget høj grad	14 / 16%
2	I høj grad	36 / 42%
3	I nogen grad	23 / 27%
4	I ringe grad	6 / 7%
5	I meget ringe grad	6 / 7%

Kategori: Tror du, at du har fået en bedre søvnkvalitet?

Tror du, at du har fået en bedre søvnkvalitet?

1	I meget høj grad	13 / 15%
2	I høj grad	23 / 27%
3	I nogen grad	29 / 34%
4	I ringe grad	13 / 15%
5	I meget ringe grad	7 / 8%

Kategori: Tænker du i virkeligheden, at det er noget fis og vi bare skal se at komme op af sengen?

Tænker du i virkeligheden, at det er noget fis og vi bare skal se at komme op af sengen?

1	I meget høj grad	4 / 5%
2	I høj grad	3 / 4%
3	I nogen grad	13 / 15%
4	I ringe grad	30 / 35%
5	I meget ringe grad	35 / 41%

Kategori: Vil du anbefale, at vi fortsætter med at sove en time længere?

Vil du anbefale, at vi fortsætter med at sove en time længere?

1	I meget høj grad	65 / 76%
2	I høj grad	18 / 21%
3	I nogen grad	2 / 2%
4	I ringe grad	0 / 0%
5	I meget ringe grad	0 / 0%

Kategori: Har du yderligere kommentarer?

Har du yderligere kommentarer?

Mine svar skal nok ikke tages alt for seriøse, da jeg har en tilstand, som gør min søvn væsentligt forringet i perioder.

Når en lærer skal rundt og sige godnat er det tit folk først kommer i seng kl 23:00 - 23:30. Folk skal også lidt op før 06:45 så de fleste får cirka 7 timers søvn

mere søvn hele året rundt! bare generelt. det er virkelig hårdt at få nok søvn synes jeg personligt, i begge årstider

Bliv ved med at give os lov til at sove sent. ogs i sommer <3333

bruh

Vi skal 1 time senere i seng hele året

Men bliver friskere af at sove mere, så sover man hele ikke ligeså meget om dagen.

næ

min sove medicin gør mig ekstra træt

selvom vi går i seng til tiden er det bare stadig ikke nok når man skal møde klokken 6:45

jeg hader skema 1 og 3

NEJ!!

søvn er nice

Vi skal sove mere i det andet halve år også, jeg er træt næsten hver dag. heil hitler

Vil gerne sove længe, selvom det er sommer/forår. Det var ret dejligt, og nu er jeg ved at falde i søvn i timerne fordi jeg er så træt. Det kan dog også være at jeg kommer til at gå 20 minutter senere i seng i forhold til 22.15.

det ville være fedt hvis kunne få lov til sove en time længere

folk vil misbruge den time søvn mere hvis den er der hele året rundt, det er bedre at tag den i den mørke tid

nej

LAD OS SOVE

hohehu

Det er dejligt, at I tager hensyn til os i forhold til energi om dagen:)

Jeg ved at mange menesker sover forskelligt og at hvor min roomie har brug for søvn om aftenen her jeg brug for søvn om morgnen. Og det syntes jeg ikke bliver set ordenligt nok på. Der er simpelt hen ikke nok tid om morgnen til dem der har brug for det.

Det ville give mening at sige til dem, som ikke kommer op om morgen at de skal lægge tlf, men dem som kommer op og holder tiderne om morgnen behøver ikke få en løftet finger om at de skal sove nu lige med det samme.