

TYNGD- OCH TRYCKPROJEKT PÅ SANNARPSGYMNASIET I HALMSTAD

Test av Somnas dagprodukter på individ- och
gruppnivå i gymnasieklass

*"Jag brukar prata och gunga på stolen. Det minskade när jag
använde nackkragen. Jag kunde jobba bättre så det blev positivt"*
Elevcitat

Ingrid Andersson, leg arbetsterapeut
Åsa Jörsmar Skogås, skolsköterska

1. Inledning

Elevhälsan har under läsåret 2016/2017 haft studiero som ett fokusområde. Som personal på Sannarpsgymnasiet får vi via elevsamtal ofta ta del av elevernas upplevelse av sin studiemiljö. Eleverna framför i samtalen att de har svårt att koncentrera sig, komma igång med skoluppgifter samt få studiero. Att befinna sig i en ljudlig miljö med många yttre stimuli kan påverka elevernas energinivå, ork och prestationsförmåga på ett negativt sätt. Med denna bakgrund väcktes idén att prova tyngd- och tryckprodukter på såväl individ som på gruppnivå. Vi ville undersöka om tyngd- och tryckprodukter avsedda för dagsbruk kunde bidra till förbättrad studiero och koncentrationsförmåga under en skoldag.

1.1 Bakgrund

På Sannarpsgymnasiet studerar sammanlagt 1010 elever. Sannarpsgymnasiet har flera olika gymnasieprogram så som Samhällsprogrammet, Ekonomiprogrammet, International Baccalaureate (IB), Naturvetenskapliga programmet, Vård- och omsorgsprogrammet, Barn- och Fritidsprogrammet, Språkintröduktion och Särgymnasium. Klasserna består av stora elevgrupper (ca 30 elever per klass) vilket kan påverka elevernas möjlighet att skapa och vidmakthålla studiero.

Tyngd- och tryckprojektet på Sannarpsgymnasiet vill undersöka om tyngdprodukter avsedda för dagsbruk kan leda till att eleven upplever ett ökat välbefinnande under skoldagen, får ökad kroppsmedvetenhet om t.ex. hållning och spänningsgrad i kroppen samt utröna om effekten även får spridning på gruppnivå, så att eleverna i klassen och lärarna upplever en ökad studiero. Tyngdprodukter grupperas som sinnesstimulerande hjälpmedel och effekten baseras utifrån att kroppen får tyngd och tryck. Tyngdprodukterna stimulerar kroppens balanssinne, muskel- och ledsinnet samt det taktila sinnet.

Idén till projektet uppstod i februari, efter en produktvisning och produktinformation i elevhälsoteamet på Sannarpsgymnasiet. Tanken var att prova att se om produkterna kan öka studieron på individuell och gruppnivå. För att undersöka om intresse fanns hos lärare att genomföra projektet bestämde arbetsterapeut och skolsköterska i samråd med fysioterapeut Catarina Engström från Somna att samma produktinformation som elevhälsoteamet fått även skulle presenteras för ett lärarlag. Valet föll på Barn- och fritidsprogrammets lärarlag som visade sig vara intresserade av att delta i projektet.

Valet av program berodde främst på tre faktorer:

- Barn- och fritidsprogrammets årskurs ett är en stor klass med många elever. Detta innebär ett brett och varierat svarsunderlag.
- Programmet har en karaktär med pedagogiska och hälsoorienterade kurser i studieplanen vilket gör att det känns relevant att eleverna får kunskap och egna erfarenheter av olika hjälpmedel.
- Programmets praktiska inslag i externa verksamheter där dessa produkter kan användas ger eleverna på Barn-och Fritidsprogrammet ökad kunskap om sinnesstimulerande hjälpmedel.

1.2 Frågeställningar

Kan tyngd- och tryckprodukter påverka elevens/klassens ork och energinivå?

Kan tyngd- och tryckprodukter påverka elevens/klassens prestation under dagen?

Kan tyngd- och tryckprodukter påverka elevens/klassens koncentration och fokus under dagen?

Kan tyngd- och tryckprodukter påverka ljudnivån i klassrummet?

Kan tyngd- och tryckprodukter påverka studieron i klassrummet?

2. Syftet

Tyngd- och tryckprojektet på Sannarpsgymnasiet vill undersöka om tyngdprodukter så kallade dagprodukter kan ha en positiv effekt på elevernas upplevelse av prestationsförmåga, koncentrationsförmåga samt energi- och ork under dagen. Vidare vill projektet undersöka om både elever och lärare upplever att ljudnivå och studiero går att påverka via sinnesstimulerande hjälpmedel. Det vi också vill få svar på är om tyngd- och tryckprodukter har effekt både på individ- och gruppnivå.

3. Genomförande

Tyngdprodukter i form av olika typer av tyngdtäcken har använts som åtgärd vid sömnstörning under många år. Detta har senare vidareutvecklats till att även gälla fler produkter med huvudsakligt syfte att ge effekt under dagtid. Användandet av tyngdprodukter frisätter en rad kroppsegna hormoner bland annat Oxytocin som verkar ångestdämpande och lugnande och ger en känsla av välbefinnande. Produkterna kan även förbättra fokus och koncentration men effekten och upplevelsen av tyngdprodukterna är individuell. Den teoretiska grunden är hämtad utifrån Jean Ayres teori, Sensory Integration (SI). Teorin menar att tyngd och tryck hjälper hjärnan att sortera och organisera omgivningens intryck och impulser. Det leder till att tyngden och trycket från tyngdprodukterna ökar och förstärker de sinnesintryck som kroppen uppfattar. Det i sin tur innebär att det blir enklare för hjärnan att omsätta och tolka impulser och sinnesintryck, det blir då lättare att skicka korrekt information till hjärnan. Detta gör att hjärnan bättre förstår att tolka och bearbeta sinnesinformationen som kommer från kroppen.

Vecka 9:

Den 28 februari, kom Catarina Engström, säljansvarig på Somna och genomförde en utbildning och visning för lärarlaget på Barn- och fritidsprogrammet. Visningen gällde tyngdprodukter och teorin bakom effekten av dessa.

Vecka 10:

Ett informationsbrev om testprojektets grundidé och genomförande publicerades för Barn- och fritidsprogrammets elever och deras målsmän via skolans lärplattform. (bilaga 1)

Vecka 12:

Den 22 mars genomfördes en utvecklingssamtalsdag och då presenterades Somnakragen och tyngdfiltren för elever och deras målsmän för första gången. Information om det tilltänkta projektet mottogs mycket positivt av såväl elever som målsmän. Test av produkterna skedde i de allra flesta fall familjevis för elev och deras målsmän. Majoriteten av målsmännen och eleverna hade aldrig hört talas om eller sett tyngdprodukter. Många blev intresserad av att prova produkterna av privata skäl.

Vecka 14:

Projektet startades upp vecka 14 och under denna vecka användes inga tyngdprodukter. Eleverna fick skatta sitt välbefinnande med speciellt utformade frågor till projektet. Syftet med denna skattning var att få ett utgångsvärde att senare kunna jämföra med de veckor då eleverna använde tyngdprodukterna. Ett viktigt fokus i denna del av skattningarna var att eleverna skulle träna sig att få ökad insikt och medvetenhet om sin grundtonus. Skattningen genomfördes första lektionen på dagen när eleverna var i helklass och sista lektionen på dagen när eleverna var i helklass. (bilaga 3 och 4)

Dessutom fick den lärare som var undervisningsansvarig under dessa lektioner göra en lärarskattning. (bilaga 5 och 6)

Skattningen skedde under fyra skoldagar.

Vecka 15:

Projektplanen upprättas och färdigställs. (bilaga 2)

Vecka 17:

Tisdag 25/4 kom Catarina Engström, fysioterapeut från Somna för att ge information till klassen om dagprodukterna som var tänkta att ingå i testprojektet. Catarina Engström motiverade och utbildade eleverna om tyngdprodukterna, dess användning, effekt och regim. Hon uppmuntrade eleverna till att svara på skattningsfrågorna och att eleverna efter projektet gärna fick återkomma med tankar och idéer angående produkternas effekt och användbarhet. Efter informationstillfället var det fritt fram för eleverna att prova de olika produkterna utifrån önskemål, intresse och behov. Detta för att eleverna skulle få möjlighet att bekanta sig med tyngdprodukterna och även få en personlig uppfattning om produkterna och eventuell effekt. Tyngdprodukterna användes under olika lektioner och eleverna hade möjlighet att fritt byta produkter under skoldagen.

De produkter som användes under testprojektet var sex olika dagprodukter från Somna:

8 st á 2 kg Somnakrage

8 st á 2,5 kg Somnakrage

8 st á 5 kg Kedjefilt

4 st á 7 kg Kedjefilt

2 st á 4 kg Kedjefilt active junior

2 st á 5,5 kg Kedjefilt Active

När produkterna inte användes förvaras de i ett låst skåp i ett angränsande grupprum. Klassen har ett hemklassrum där all undervisning sker och det var i detta klassrum som produkterna användes dagtid.

Den sista dagen under testveckan blev eleverna i klassen tillfrågade om de ville delta i testprojektet som planerades att genomföras under veckorna 18 och 19. Förhoppningen var att intresset bland eleverna skulle vara stort. Av 31 elever i klassen valde 25 elever att aktivt delta i tyngdprojektet.

Vecka 18 och 19:

Under dessa två veckor använde eleverna valfria tyngdprodukter under skoldagen. Skattningarna skedde på klassens första gemensamma lektion. Flera av eleverna i klassen har idrott som individuellt val. Dessa lektioner är alltid förlagda direkt på morgonen vilket gör att resterande elever då inte har lektioner. På grund av detta innebar det att skattningen oftast skedde runt klockan 10.30 på morgonen. (bilaga 3) På eftermiddagen skedde skattningen vanligtvis mellan klockan 15.00–16.00. (bilaga 7). Den lärare som var undervisningsansvarig under de aktuella lektionerna gjorde en lärarskattning. (bilaga 5 och 6). Sammantaget gjordes skattningarna under åtta skoldagar dessa veckor. Det blev ett bortfall med två dagar på grund av helgdag och nationella prov.

Planering, utformning, administration och upplägg av projektet kom att ta flera veckor i anspråk under vårterminen 2017. Hänsyn fick tas till lov och annan inbokad skolverksamhet. Valet av testveckor av produkterna under vecka 18 och 19 bestämdes i samråd med lärarna.

Tydlig information om vem av lärarna som var ansvariga för skattningarna mailades ut till dem i god tid före projektet. Det fanns även uppsatt information i form av ett schema i hemklassrummet om vilken lärare som var ansvarig för skattningen under respektive lektion. De skattningsdokument som användes förvarades i hemklassrummet och var tydligt uppmärkta i lådor. Fem lärare och två representanter från elevhälsan blev ansvariga för att eleverna genomförde skattningarna. Arbetsterapeut och skolsköterska ansvarade för respektive tre skattningstillfällen i klassen med syftet att få en närmare inblick under den pågående projektiden, samt få möjlighet att höra både elevernas och lärarnas upplevelser.

4. Resultat

Det fanns ett stort intresse och nyfikenhet bland eleverna om att få delta i projektet. 25 av 31 elever tackade ja till att få delta.

Trots att eleverna var väl medvetna om produkternas tillgänglighet och att de haft möjlighet att prova och bekanta sig med produkterna fritt under testveckan behövde de bli påmind om möjligheten att använda produkterna, som skulle vara en naturlig del i undervisningen. Lärarna behövde guida eleverna att hämta sina produkter vid lektionsstarten och se till att de som var med i projektet verkligen utnyttjade möjligheten att hämta produkterna och komma till ro på sin plats med sin produkt innan lektionerna började. Rutinen runt handhavandet med produkterna behövde vara tydlig och välorganiserad av den undervisande läraren. Det var flera elever som glömde att använda produkterna, och detta trots att lärarna påminde dem. Några elever tyckte att det var arbetsamt och stökigt att hämta produkterna i det angränsande grupprummet. De hade velat ha produkterna vid sin arbetsplats hela tiden. Av säkerhetsskäl förvarades produkterna efter skoldagen i ett skåp. Några elever hade lektioner i annat klassrum/grupprum och önskade att få ta med och använda produkterna på annan plats. Det var även otydligt vid första nationella provet om eleverna fick lov att använda tyngdprodukterna under provtillfällena. Det visade sig dock att det var helt i sin ordning att använda tyngdprodukterna vid prov. Många elever uppskattade att få använda produkterna under provtillfällena och upplevde ett ökat fokus och lugn.

Det visade sig vara svårt att få eleverna att fylla i skattningarna trots påminnelser och tydliggörande. Eleverna uppskattade att ha en bredd av tyngdprodukter att välja bland. De upplevde produkterna på olika sätt och det har varit svårt att fastställa att någon produkt är bättre än övriga. Dock har det utifrån de skattningar som eleverna gjorde tydligt visat sig att Somnakrage 2,5 kg och Somnakrage 2 kg samt Kedjefilt 7 kg har varit mest använda och omtyckta i projektet.

Eleverna gjorde 130 morgonskattning och 70 eftermiddagsskattningar under de åtta projektdagarna.

Det visade sig senare att de nationella proven kom att dominera undervisningen dessa veckor och den vanliga skolstrukturen fungerade inte optimalt. Lektioner blev flyttade och ibland ställdes lektioner in. Det förekom även att aktiviteter var förlagda utanför skolan t.ex. skulle eleverna göra studiebesök på förskolor. Vid dessa tillfällen var det inte realistiskt för eleverna att genomföra någon skattning.

Vid två olika tillfällen har representanter från Somna kommit och pratat med eleverna om deras upplevelser av att använda produkterna. Det har varit genomgående positiva kommentarer från eleverna t.ex. (bilaga 8)

”Jag blir lugn och det blir tystare i klassrummet när de andra använder produkterna.”

”Mina ben är sprattliga men de blir lugnare när jag använder sakerna och då kan ja koncentrera mig bättre”.

”Man satt mycket bättre med kragen, jag satt rakare med bättre hållning, jag kunde koncentrera mig bättre då”.

”Det blev mindre stökigt i klassen när de användes”.

Några elever säger att:

”Det blev stökigt i klassen när alla skulle hämta produkterna samtidigt”.

”Vi fick ju bara använda dem i detta klassrum men vi har haft lektioner i andra klassrum och då hade jag också velat använda filten och kragen”.

”Det var jobbigt att sitta och skriva när jag använde filten”.

En elev kommenterade och uppmärksammade effekten av produkterna på klassnivå genom att säga: ”Klassen blir lugnare och då blev det att jag varvade ner och blev för lugn, för mycket trött, min vakenhet minskade”.

I samtal med eleverna framkom att de var genomgående positiva till produkterna. Eleverna uppmärksammade positiva effekter både på individnivå och på gruppnivå. Framför allt uppmärksammades bättre hållning, bättre koncentration, fokus och studiero samt att det blev lugnare och tystare med mindre spring i klassrummet när produkterna användes.

Elevernas positiva upplevelse märktes inte tydligt i elevskattningarna. Vi kunde urskilja en viss förbättring vad gäller koncentration och lugn och ro i klassrummet.

I samtal med lärarna framställs en generellt positiv bild och inställning till användandet och effekten av produkterna två av lärarna formulerar sina upplevelser på följande vis:

”Jag tyckte att tyngdprodukterna verkade funka bra till en början. Då märkte man att eleverna blev tystare och lugnare när de användes även om de inte hjälpte på de senare lektionerna. Längre fram i projektet glömde eleverna att använda dom (och vi lärare glömde ibland att påminna om användning...). Eleverna ”orkade” inte heller hämta dom. Därför uteblev effekten i slutet av perioden”.

”Jag upplevde de få gånger som jag hade klassen att produkterna hade en mycket lugnande effekt. Att eleverna innan nationellt prov speciellt efterfrågar produkterna tycker jag talar för att de känner att produkterna hade en positiv effekt på deras studiesituation”.

5. Diskussion

Resultatet blev som vi hade förväntat, att eleverna upplevde större studiero och bättre koncentrationsförmåga när de använde produkterna. Vi hade förväntat oss fler eftermiddagsskattningar då dessa var viktiga för resultatet och belyser elevernas upplevelse av att använda tyngdprodukter under sin skoldag. Majoriteten av eftermiddagsskattningarna var inte komplett ifyllda utan saknade information om vilken produkt eleven använt under dagen. För vidare testprojekt kan det vara av värde att man är observant på att skattningarna verkligen blir ifyllda och att eleverna blir påminda om vikten av att fylla i skattningarna korrekt vid varje tillfälle. Vid de tillfällen som arbetsterapeuten eller skolsköterskan ansvarade för skattningarna i klassen ser vi att svarsfrekvensen har ökat och att eleverna varit mer noggranna med att fylla i samtliga svar på skattningen. Det kan förklaras med att arbetsterapeuten och skolsköterskan enbart hade skattningarna i fokus vid klassrumsbesöken. Lärarna har flera obligatoriska moment vid lektionsstarten så som att kontrollera närvaro, besvara frågor och informera om lektionen. Detta kan ha bidragit till att lärarna inte haft samma möjlighet att påminna och kontrollera att eleverna fyllde i skattningarna som överenskommet.

Under läsåret 2016/2017 har studiero varit ett återkommande fokusområde på Sannarpsgymnasiet. En av Barn- och fritidsklasserna har haft möjlighet att delta i tyck- och tyngdprojektet. Detta har varit ett av flera tillvägagångssätt för att prova olika strategier som kan skapa studiero. Lärarnas intresse och engagemang i projektet har varit avgörande. En del av lektionstiden har gått åt till att påminna, administrera samt ge eleverna tid för att hämta sina produkter och installera sig vid sin arbetsplats.

Om tyngdprodukter och andra sinnesstimulerade hjälpmedel skulle finnas som ett dagligt inslag under studietiden tror vi att rutinen runt användandet faller sig naturligt. Det kan innebära att det inte tar så lång tid för eleverna att hämta sin produkt och komma till ro vid sin arbetsplats och att lektionen kan komma igång snabbare. Lärarna behöver uppmuntra användandet av produkterna.

Vi tror att olika sinnesstimulerande hjälpmedel som är avsedda för att öka kroppsmedvetenheten samt en väl genomtänkt studiemiljö kan stimulera och underlätta lärandet. Vår uppfattning om tyngdprodukternas effektivitet stärks av elevernas upplevelser genom att majoriteten av eleverna i klassen beskriver att det har blivit lättare att sitta stilla på sin plats på grund av att den fysiska rastlösheten har minskat med hjälp av tyngd och tryck. När motorisk rastlöshet minskar ökar koncentrationen och möjligheten att hålla fokus förbättras.

Användandet av tyngdprodukter genererade ett ökat intresse hos vissa elever att prova nya alternativa hjälpmedel. Tre elever berättade för arbetsterapeuten att de hade sömnproblematik och var intresserad av att prova tyngdtäcke. Det resulterade i att arbetsterapeuten förskrev dessa hjälpmedel till eleverna i ett hälsofrämjande syfte.

Den allmänna uppfattningen hos både elever och lärare var att studiero i klassen blev förbättrad under projektiden.

Vi vill rikta ett särskilt tack till Catarina Engström, fysioterapeut på Somna som har varit behjälplig under hela testperioden.

Bilaga 1	Informationsbrev
Bilaga 2	Projektplan
Bilaga 3	Elevskattning morgon
Bilaga 4	Elevskattning eftermiddag
Bilaga 5	Lärarskattning morgon
Bilaga 6	Lärarskattning eftermiddag
Bilaga 7	Elevskattning eftermiddag med produktbilder
Bilaga 8	Elevernas kommentarer

Till elever och vårdnadshavare på Barn- och fritidsprogrammet

Barn- och fritidsprogrammet på Sannarpsgymnasiet har fått möjlighet att delta i en studie om hur tyngdprodukter kan främja koncentration, balans i kroppen och ett allmänt välbefinnande. Det handlar främst om nackkrage och en tyngre filt. Tyngdprodukter är inget nytt och är väl beprövat inom flera olika områden. Däremot är produkterna nya inom skolan och vi har då alltså fått förmånen att testa produkter och se om de gagnar elevers studiesituation. Studien görs i samarbete med företaget Somna AB, www.somna.eu. Produkterna är vetenskapligt testade och har en lugnande och rogivande inverkan.

Att det blivit just Barn- och Fritidsprogrammet beror främst på tre faktorer;

- det är en stor klass med många elever som ger ett bra och varierat underlag
- programmets karaktär med pedagogiska och hälsoorienterade kurser
- programmets praktiska inslag i verksamheter där dessa produkter kan användas ger eleverna på Barn-och Fritidsprogrammet en fördel i arbetslivet

Samtliga elever i klassen kommer att erbjudas att prova båda produkterna. Därefter kommer 10-15 frivilliga (kan vara fler) att få möjlighet att delta i själva studien. Det innebär att deras upplevelser av produkterna kommer att skriftligen men anonymt följas upp två gånger om dagen i en vecka per produkt. Uppföljningen handlar t.ex. om upplevd prestation, koncentration och energinivå.

Yrkeslärarna på programmet kommer att arbeta med frågor med utgångspunkt i studien i sina kurser. Bland annat i "Människors miljöer" där hälsa och ohälsa är en del av kursen och i kursen Hälsopedagogik, där vi arbetar med människors hälsa, hälsorelaterade levnadsvanor och olika hälsoeffekter. I den kursen tar vi även upp former av folkhälsoarbete och hälsofrämjande arbetsätt på individ-, grupp- och samhällsnivå.

Under utvecklingssamtalsdagen den 22/3 kommer det att finnas produkter för er vårdnadshavare att prova samt möjlighet att ställa frågor till Ingrid Andersson, arbetsterapeut. Ingrid kommer att stå utanför klassens hemklassrum 219.

Vi hoppas och förväntar oss ett positivt resultat både på gruppnivå och enskild nivå. Vår vision är att i en modern skola ska det finnas möjligheter för varje elev att få förutsättningar att lyckas med sina studier. Resultatet av studien kommer ni sedan att få ta del av.

Har ni frågor hör gärna av er till Ingrid Andersson, arbetsterapeut, ingrid.andersson@halmstad.se eller till Åsa Skogås, skolsköterska, asa.skogas@halmstad.se

Med vänlig hälsning

Lärare och personal på Barn- och Fritidsprogrammet

Projektplan -Tryck och tyngdprodukter Sannarpsgymnasiet provar tyngdprodukter från Somna®

Bakgrund:

På Sannarpsgymnasiet studerar sammanlagt 1010 elever. Sannarpsgymnasiet har flera olika gymnasieprogram så som Samhällsprogrammet, Ekonomiprogrammet, IB, Naturvetenskapliga programmet, Vård- och omsorgsprogrammet, Barn- och Fritidsprogrammet, Språkintrödn och Särqymnasium. Klasserna består av stora elevgrupper (ca 30 elever per klass) vilket kan påverka elevernas möjlighet att skapa studiero. Som personal på Sannarpsgymnasiet får vi via elevsamtal ofta ta del av elevernas upplevelse av sin studiemiljö. Eleverna framför i samtalen att de har svårt att koncentrera sig, komma igång med skoluppgifter samt att få studiero. Att befinna sig i en ljudlig miljö med många yttre stimuli kan påverka elevernas energinivå, ork och prestationsförmåga på ett negativt sätt.

Att det blivit just Barn- och Fritidsprogrammet som kommer delta i testprojektet beror främst på tre faktorer;

- Det är en stor klass med många elever som ger ett bra och varierat underlag.
- Programmets karaktär med pedagogiska och hälsoorienterade kurser.
- Programmets praktiska inslag i verksamheter där dessa produkter kan användas ger eleverna på Barn-och Fritidsprogrammet en fördel i arbetslivet.

Samtliga elever i klassen kommer att erbjudas att prova flera olika tyngd- och tryckprodukter. De produkter som kommer vara aktuella för eleverna att prova under skoldagen och testperioden är:

- 8 st á 2 kg Somnakrage
- 8 st á 2,5 kg Somnakrage
- 8 st á 5 kg Kedjefilt
- 4 st á 7 kg Kedjefilt
- 2 st á 4 kg Kedjefilt active junior
- 2 st á 5,5 kg Kedjefilt Active

Efter en vecka där eleverna i klassen fritt använder och bekantar sig med tyngd- och tryckprodukterna kommer 10-15 frivilliga (kan vara fler) få möjlighet att delta i själva studien. Det innebär att deras upplevelser av produkterna kommer dokumenteras skriftligt och anonymt. Eleverna gör en individuell skattning två gånger om dagen under två veckor (v 18 och v 19). Även berörda lektionslärare genomför under samma tid en skattning av klassens energi- och motivationsnivå.

Syftet:

Tyngd- och tryckprojektet på Sannarpsgymnasiet vill undersöka om tyngdprodukter så kallade dagprodukter kan ha en positiv effekt på elevernas upplevelse av prestationsförmåga, energi- ork under dagen, enklare komma igång med skoluppgifter, lättare kunna bibehålla fokus och koncentration under pågående lektion.

Plan/utförande:**Vecka 5:**

Den 3 februari, utbildning och visning av Somnas produkter för elevhälsoteamet bestående av kuratorer, skolsköterskor, specialpedagog och arbetsterapeut. Idé till att göra ett testprojekt med tyngdprodukter i hel klass uppkommer.

Ingrid arbetsterapeut och skolssk Åsa på skolan informerar rektor för Barn- och fritidsprogrammet och framför idén om att göra ett testprojekt med dagprodukter i klass.

Vecka 9:

Den 28 februari, kom Catarina Engström, säljansvarig på Somna och genomförde en utbildning och visning för lärarlaget på Barn- och fritidsprogrammet. Visningen gällde tyngdprodukter och teorin bakom effekten av dessa.

Vecka 10:

Ett Informationsbrev om testprojektets grundidé och genomförande publicerades på Barn- och fritidsprogrammets Lärplattform för att både elever och målsmän skulle kunna ta del av informationen skriftligen. (bilaga 1)

Vecka 12:

Den 22 mars genomfördes en utvecklingsamtalsdag och då presenterades somna kragen och tyngdfilten för elever och deras målsmän för första gången. Information och test av produkterna skedde i de allra flesta fall familjevis för elev och deras målsmän.

Gensvaret var väldigt positivt. Majoriteten av målsmännen och eleverna hade aldrig hört talas om eller sett tyngdprodukter. Många målsmän blev intresserad av att prova produkterna av privata skäl.

Vecka 14:

Under vecka 14 fick eleverna skatta sitt välbefinnande utan att använda produkterna. Syftet med denna skattning var att få ett utgångsvärde att senare kunna jämföra med. Skattningen genomfördes första lektionen på dagen när eleverna var i helklass och sista lektionen på dagen när eleverna var i helklass. (bilaga 3, 4)

Dessutom fick den lärare som var undervisningsansvarig under dessa lektioner göra en lärarskattning (bilaga 5, 6). Skattningen skedde under fyra skoldagar.

Vecka 15:

Projektplanen upprättas och färdigställs. (bilaga 2)

Vecka 17:

Tisdag 25/4 kommer Catarina Engström, fysioterapeut från Somna att ge information om dagprodukterna som kommer att ingå i testprojektet till samtliga elever i klassen. Catarina Engström motiverar och utbildar eleverna på tyngdprodukterna och besvara frågor om användning, effekt och allmän regim. Efter informationstillfället är det fritt fram för eleverna att prova de olika produkterna utifrån önskemål, intresse och behov.

När produkterna inte används förvaras de i ett låst skåp i ett angränsande grupprum. Klassen har ett hemklassrum där all undervisning sker och det är i detta klassrum som produkterna kommer användas dagtid.

Den 28/4 kommer eleverna i klassen bli tillfrågade om de vill delta i testprojektet som genomförs under veckorna 18 och 19. Förhoppningen är att intresset bland eleverna för att delta i testprojektet blir stort.

Vecka 18 och 19:

Eleverna använder valfri tyngdprodukt under skoldagen. Eleverna kommer skatta sitt välbefinnande. Skattningen genomförs första lektionen på dagen när eleverna är i helklass och sista lektionen på dagen när eleverna är i helklass. (bilaga 3, 4)

Dessutom kommer den lärare som är undervisningsansvarig under dessa lektioner göra en lärarskattning. (bilaga 5, 6). Skattningen kommer ske under nio skoldagar.

Utvärdering/Sammanställning:

Elevernas skattningar kommer sammanställas i en skriftlig utvärdering.

Sammanställningsarbetet sker under sommarlovet av arbetsterapeut Ingrid och skolssk Åsa.

Bilagor:

- 1. Informationsbrev till elever och målsmän**
- 2. Projektplan**
- 3. Elevskattning morgon**
- 4. Elevskattning eftermiddag utan produktbilder**
- 5. Lärarskattning morgon**
- 6. Lärarskattning eftermiddag**
- 7. Skattning eftermiddag med produktbilder**

Morgonskattning

Veckodag:

1. Hur utvilad känner du dig?

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10

Trött

Pigg

2. Hur är din ork/energinivå?

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10

Låg

Hög

3. Hur motiverad känner du dig för skoldagen?

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10

Omotiverad

Motiverad

4. Övrig kommentar:

Tack för hjälpen!

Eftermiddagsskattning

Veckodag:

1. Hur är din ork/energinivå?

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10

Låg

Hög

2. Hur nöjd är du med dagens prestation?

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10

Inte nöjd

Mycket nöjd

3. Hur har din koncentration/ditt fokus varit under dagen?

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10

Låg

Hög

4. Hur upplever du ljudnivån/pratigheten i klassrummet?

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10

Låg

Hög

5. Hur upplever du studieron (inget spring) i klassrummet?

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10

Låg

Hög

Övriga kommentarer: Finns det något ytterligare du vill berätta. Har du märkt av någon förändring i ditt mående och välbefinnande? Positivt/negativt? Tid?

Var god vänd!

Morgonskattning – Lärarens upplevelse

Veckodag:

1. Hur utvilad känns klassen?

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10

Trött

Pigg

2. Hur skattar du klassens ork/energinivå?

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10

Låg

Hög

3. Hur motiverad känns klassen inför skoldagen?

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10

Omotiverad

Motiverad

4. Övriga kommentarer:

Tack för hjälpen!

Eftermiddagsskattning – Lärarens upplevelse

Veckodag:

1. Hur upplever du som lärare orken/energinivån i klassen?

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10

Låg

Hög

2. Hur nöjd är du som lärare med klassens prestation?

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10

Inte nöjd

Mycket nöjd

3. Hur har klassens koncentration/fokus varit under dagen/lektionen?

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10

Låg

Hög

4. Hur upplever du att ljudnivån/pratigheten har varit i klassrummet?

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10

Låg

Hög

5. Hur upplever du som lärare att studieron (inget spring) har varit i klassrummet under lektionen?

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10

Låg

Hög

Övriga kommentarer: (finns det något ytterligare du vill berätta, har du märkt av någon annan förändring i klassens fungerande, mående eller välbefinnande?)

Tack för hjälpen!

Bilaga 7

Vilken tyngdprodukt har du använt idag?

[Ringa](#) in de olika produkter du provat under dagen. OBS flera alternativ kan vara möjliga.

Somnakrage 2kg



Somnakrage 2,5kg



Kedjefilt active 4kg



Kedjefilt active 5,5kg



Kedjefilt 5kg



Kedjefilt 7kg



Bilaga 8

Uppföljning 31/5 - Kommentarer från klass efter avslutat tyngd- och tryck projekt.

Positivt:	Negativt:
"Jag brukar prata och gunga på stolen. Det minskade när jag använde nackkragen. Jag kunde jobba bättre så det blev positivt"	"De var lite otympliga att hämta i skåpet"
"Det har varit bra"	"Det var jobbigt när alla skulle hämta samtidigt, det blev stökigt"
"De var mysiga att använda"	"Filtern borde ha handtag eller vara i en väska så det blev enklare att bära dem"
"Det kändes bara bekvämt och bra"	"Det var jobbigt att skriva när jag använde filtern"
"Mysigt att ha filtern omkring mig"	"Fick ont i nacken när jag använde nackkragen"
"Jag blev lugn och det blev tystare i klassrummet när de andra använde dem"	"Jag hade önskat en tyngre nackkrage"
"Jag kunde koncentrera mig bättre"	"Det var jobbigt att gå in i rummet jämte och hämta i skåpet" "Ibland lät jag bli att hämta för det var jobbigt"
"Jag satt bättre"	"Det var jobbigt att behöva skriva på lappen varje dag"
"Jag blev mer som en normal person, fick koll på det som ska göras"	"Ibland skattade jag lika, en femma varje dag för att det var svårt att veta"
"Det var bekvämt att använda"	"Ibland glömde vi bort att de fanns att använda, jag glömde bort. Provade kanske 3 dagar av 5."
"Jag hade lättare att fokusera"	Det var struliga veckor med många utspridda lektioner och prov, då glömde vi att använda produkterna"
"Det blev tyst och det var bra"	"Vi fick ju bara använda dem i detta klassrum men vi har haft lektioner i andra klassrum och då hade jag också velat använda filtern och kragen"
"Det var skönt att ha på sig bara. Jag gillade både filtern och den i knät"	"Det var jobbigt att ha på sig"
"Mina ben är sprattliga med de blev lugnare när jag använde sakerna och då kunde jag koncentrera mig bättre"	"Det var jobbigt att skriva utvärderingarna"
"Jag blev trött och började gäspa, det var en positiv känsla fast jag blev trött, jag avbröt inte lärarna eller kompisarna när jag hade filtern, jag blev lugnare. Jag förstår att det är ett besvär att jag avbryter hela tiden"	"Det var inte positivt för mig att bli tröttare"
"Jag blev trött av kragen. Jag använde den i början av varje lektion. Min hållning blev bättre"	"Jag har använt både filtern och kragen. Mest filtern. Jag blev tröttare och klassen blev lugnare så det blev att jag varvade ner och blev FÖR lugn. FÖR mycket trött. Min vakenhet minskade"
"Det var en positiv upplevelse"	
"Det var skönt"	

"Jag provade ibland, ibland inte"	
Man satt mycket bättre med kragen, satt rakare med bättre hållning. Jag kunde koncentrera mig bättre då"	
"Det blev mindre stökigt i klassen när de användes"	
"Jag koncentrerade mig bättre men blev trött när jag hade filten på mig"	
"Det var stökigare i klassen innan vi provade sakerna"	
"De var sköna, tyngden var skön. Jag var mer stilla i klassrummet. Jag hade mer fokus när jag hade de på mig"	
"Jag hängde med bättre på lektionerna"	
"Rosa tycker jag jättemycket om, de kunde vara rosa istället för gråa"	
"Ibland använde jag dubbla nackkragar, vill ha tyngre krage"	

Lärarna samstämmer med elevernas upplevelse.