

Kan bærbær teknologi brukes til å øke læringen og trivselen?

SAMMENDRAG

30 June 2025

Problem og kontekst

Finske ungdommer er mindre fysisk aktive, sover dårligere, opplever mer stress og er mer slitne av skolen. Dette påvirker trivsel og læring. Målet var å finne nye undervisningsmetoder som kunne øke elevenes motivasjon og gi informasjon om elevenes trivsel, fordi trivsel er avgjørende for læringen.

Gjennomføring (historien)

Undersøkelsen ble gjennomført i to faser på lærerutdanningen ved universitetet i Jyväskylä.

1. Ungdomstrinnet

- **deltakere** – cirka 300 elever, 13–16 år
- **tema** – «Ta vare på seg selv og daglige livsferdigheter»
- **seminarer** – omhandlet søvn, stressmestring og fysisk aktivitet
- **verktøy** – Firstbeat Bodyguard 2-sensorer og Polar M-smartklokker som målte stress, restitution, søvnkvalitet og fysisk aktivitet
- **fremgangsmåte** – elevene hadde på seg sensorene i flere dager, fikk personlige tilbakemeldinger og deltok på seminarer med aktiviteter som avslapningsøvelser, søvnskole og fysisk aktivitet.

2. Videregående skole

- **kurs** – «Trening, trivsel og måling»
- **deltakere** – elever i alderen 16–17 år
- **verktøy** – Polar M200 smartklokker, Firstbeat Wellbeing Analysis, søvnregistrering og mobilapper som Sports Tracker og Polar Flow
- **aktiviteter** – elevene målte ulike fysiske parametere, analyserte dataene og fikk tilbakemelding. De gjennomgikk også andre helsemålinger og deltok på ekspertforedrag.

Hva vi har lært

1. **Felles planlegging.** Tverrfaglige lærergrupper bør utarbeide arbeidsseminarer som integrerer trivselsdata med læringsmålene.
2. **Elevdeltakelse.** Tydelige instruksjoner og materialer er avgjørende for enkel deltakelse.

3. **Teknologi og verktøy.** Velg brukervennlig utstyr som leverer relevante data.
4. **Datainnsamling.** Planlegg målinger over flere dager for å avdekke omfattende mønstre om trivsel og velvære.
5. **Seminarer og tilbakemeldinger.** Praktiske seminarer og personlige tilbakemeldinger gjør det lettere for elevene å forstå og forbedre egen trivsel og eget velvære.
6. **Integrering i læreplanen.** Tilpass sensorbaserte læringsaktiviteter med målene i læreplanen.
7. **Elevengasjement.** Bruk spillbaserte verktøy og gruppediskusjoner for å gjøre læringen engasjerende.
8. **Etikk og sensitivitet.** Sikre etterlevelse av personvernlovgivningen og innhente tillatelse fra foreldre.
9. **Lærerforberedelser.** Gi lærerne opplæring og ressurser slik at de kan integrere sensorbasert læring.
10. **Evaluering og tilbakemeldinger.** Bruk spørreundersøkelser for å måle effektiviteten og samle inn tilbakemeldinger med tanke på senere forbedringer.

Denne undersøkelsen viser at bruk av bærbar teknologi i opplæringen kan være positivt for elevenes læring og trivsel ved at den gjør læringen mer engasjerende og gir elevene verdifulle innsikter i egen helse.



Delfinansiert av
Den europeiske union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.