Thomas Mouritzen, 7c Krogårdskolen

6/2 15

The cycle watch

Hvordan får man folk til og vågne op udhvilet om morgenen

Der er mange der har prøvet og slå igennem med alverdens vækkeure. Nogle er bare helt normale, som vækker dig om morgnen med den mest irreterende lyd som muligt. Selvom folk nu bare bruger snooze knappen. Så er der så andre vækkeure, som kræver at man rejser sig op, og fanger dem for at slukke den irreterende lyd. De er allesammen meget kreative. Men problemet ved dem allesammen, er at de har en såkaldt snooze knap. Det der sker når man bruger snooze knappen, er at man starter om på sin søvn cyklus. Det vil sige at det øjeblik man står op efter at have brugt snooze knappen 1-2 gange er man meget mere træt, end man ville være hvis man ikke brugte snooze knappen.

Det der starter med og ske når man lægger sig til og sove. Er at din krop giver din hjerne nogle stoffer, kaldet adenosine og melatonin. De her stoffer gør at du har lettere ved og falde i søvn. Til og starte med, ligger man i en let søvn, (det første stadie af din søvn).

Noget som mange oplever i dette her stadie, er at de lige pludselig laver et ryk i kroppen. Det skal man bestemt ikke være bange for. Fordi grunden til at du spjætter, er fordi at dine muskler prøver og slappe helt af. Der er nemlig 2 tilstande for dine muskler, den pyramidale og ekstrapyramidale.

Den pyramidale muskelaktivitet er f.eks. Når du bevæger dine fingre, for at skrive med en blyant eller for at f.eks. Går ind på denne her rapport. Men det er også den muskelaktivitet du bruger, når du f.eks. Sparker til en bold.

Den ekstrapyramidale muskelaktivitet, er en en muskelaktivitet du næsten bruger hele tiden. F.eks så gætter jeg på at du sidder op lige nu, det er nemlig din ekstrapyramidale muskelaktivitet som træder til. Det er en ubedvidst spænding i dine muskler. Du skal jo heller ikke koncentrere dig om og holde dit hoved oprejst. Det er noget dine muskler automatisk gør for dig.

Så det der sker når du falder i søvn er at din hjerne prøver og sige til alle dine muskler at de skal lade vær med og spænde. Så engang imellem kan din hjerne ikke helt holde styr på dine muskler. Det er det øjeblik at du "spjætter".

Men efter noget tid falder du i søvn. Det er det øjeblik at du rammer det næste stadie i din søvn. Men på et tidspunkt starter det hele om. Det vil ikke sige at du vågner op, men at du sover meget "let". Dette er kendt som søvn cyklussen.

Men i det øjeblik du vågner op, udgiver din krop også nogle stoffer kaldet cortisol og dopamine, som gør det nemmere for dig op stå op. fuldkommen ligesom når du falder i søvn. Så nu hvor at dine muskler har slappet af hele natten, er det heller ikke så underligt hvis du føler at dine muskler er meget sløve om morgnen. De skal jo lige varme lidt op ligesom en bilmotor. Men hvis du så vågner op lige ved det letteste punkt af din søvn cyklus så er du mest udviglet. Denne søvn cyklus varer cirka 90 min, så du vil nok kører igennem den her cyklus omkring 5-6 gange. Hvis du alså sover de 8-9 timer som er anbefalet. Så hvis du stadig føler dig meget træt om morgnen selvom du ikke bruger snooze knappen. Og vågner op mere almindeligt i din søvncyklus. Så vil du formentligt skulle gå i seng tidligere for at komme op på de 8-9 timers søvn.

Et problem mange vækkeure har er at de allesammen ikke helt går efter din egen personlige søvn cyklus. Det vil sige at de faktisk vækker dig inden at du når til det letteste punkt i din søvn cyklus. Så hvis man opfinder et vækkeur der vækker en ved det bedste punkt af vores søvn cyklus. Vil vi have nemmere ved og stå op. Hvis vi så også fjerner snooze knappen så lægger folk sig formentlig sig heller ikke til og sove videre. Samtidig for at folk ikke bare er ligeglade med uret når det ringer, så skal der være en alarm som bliver højere og højere jo længere tid der går før de meddeler uret at de er stået op. For selvfølig også at folk er intresseret i produktet har jeg tænkt mig og lave en lidt enkelt og moderne look på uret. Jeg tænker mig at det er en lille sort eller en mørkelig træ nuance. Det skal være en lille firkant. Der er omkring 12 cm på længden og højten. På toppen af uret skal der være en lampe. På fronten skal klokken, dato og ikoner som viser hvad der er slået til. F.eks. Så kan der komme en lille alarm frem hvis man har sat en alarm. På venstre side kan der være en skærm der fortæller lidt om din egen lille personlige søvn guide. F.eks. Så kan den vise dig hvor lang tid du har sovet, om du går i søvne eller bare bevæger dig meget i søvne. Jeg forestiller mig så også at man kan ligge sin mobil ,ved siden af sig når man skal til og sove og slå et program til der optager hvad du siger i søvne. På bagsiden skal der være en port til en oplader og så skal der også være nogle små højtalere. På bagsiden kunne det også være rimelig fedt med en lille lampe der kan lave noget baggrundslys som skifter stille og roligt, baggrunds lyset vil mere være der som "pynt". Som de fleste synes er meget hyggeligt. Så hvis man bliver nød til eller kommer til og tage stikket ud vil alle dine data blive gemt på appen. For at kontrollere og sætte alarmer på uret kunne man lave en app der giver alle de muligheder som uret selv har. Når du så bliver vækket om morgenen af din valgte lyd og lyset, så skal du op og trykke på din mobil for at kunne slå alarmen fra. Men for at uret skal virke bliver kunden nød til og have enten Android eller app store på sin smartphone.





