

Product biografie

Project slaap



Door: Lichelle de Lange, Dave Schokker, Femke Oosterbaan,
Lidwien Lumkeman & Nicole de Haan
Docent: Marieke Beurs
Vak: Project slaap
Datum: 18-04-2019

Inhoudsopgave

Week 1:	4
<i>Debriefing project slaap</i>	5
Herschreven debriefing	5
<i>Planning</i>	6
<i>Onderzoeken naar slaap</i>	7
Onderzoek slaap – Lichelle de Lange	7
Beeldscherm en slaap – Femke Oosterbaan	8
Studenten en slaap – Nicole de Haan	8
Wat is slapeloosheid/oorzaken – Nicole de Haan	9
Tentamens en slaap – Lidwien Lumkeman	10
Ongezond – Dave Schokker	11
Alcohol en slaap – Lichelle de Lange	12
Drugs en slaap – Lidwien Lumkeman	13
Conclusie uit alle onderzoeken	14
<i>Workshops week 1:</i>	15
Inspiratie en experiment – Dave en Lichelle	15
Workshop Slaaponderzoek – Lidwien, Nicole en Femke	15
<i>Slaapritme bijhouden</i>	16
Week 2:	17
<i>Workshops week 2:</i>	18
Concept ontwikkeling – Lichelle en Lidwien	18
Idee ontwikkeling – Femke, Dave en Nicole	19
Design critique – Hele team	20
<i>Hoe nu verder</i>	20
<i>Ideeën</i>	21
<i>Feedback op 3 concepten</i>	22
<i>Nieuw concept/feedback verwerkt</i>	23
Week 3:	24
<i>Interviews AMFI studenten</i>	25
<i>Workshops week 3:</i>	28
Rapid prototype – Lichelle en Lidwien	28
Donderdag 09-05-2019	28
<i>Input/output – Dave en Nicole</i>	29
<i>Design attitude – Hele team</i>	30
Week 4:	31
Workshops week 4:	32
<i>Branding – Femke en Lichelle</i>	32
<i>Workshop Storyboard – Lichelle en Nicole</i>	33
<i>Workshop Conversational interfaces – Dave en Femke</i>	34
<i>Interactie – Lidwien en Dave</i>	34
<i>Uitwerking concept</i>	35

<i>Interactie schets</i>	35
<i>Uitleg prototype</i>	36
<i>Moodboard</i>	37
Week 5:	38
Workshops week 5:	39
<i>Camera –Lichelle, Dave en Nicole</i>	39
<i>Makerslab –Lichelle, Dave en Nicole</i>	39
<i>Sound Design – Lidwien en Femke</i>	39
<i>Vormgeving – Lidwien en Femke</i>	40
<i>Branding</i>	41
Moodboard 2	41
<i>Opzet one pager</i>	42
<i>Feedback one pager</i>	43
Workshops week 6:	45
<i>Fysiek prototype –Lichelle, Lidwien en Nicole</i>	45
<i>Prototype/filmpje</i>	46
<i>One pager versie 2</i>	49
Workshops week 7:	51
<i>Productbiografie – Hele team</i>	51
<i>Materialisatie – Lichelle en Femke</i>	52
<i>Productfotografie – Lichelle en Lidwien</i>	52
<i>Expert review Interactie – Dave en Lidwien</i>	53
<i>Expert review Video – Dave en Nicole</i>	53
<i>Expert review One pager – Femke en Nicole</i>	54
Proefpresentatie	54
Proces prototype	55
Workshops + stickers	60
Zelfreflectie – Lichelle de Lange	61
Zelfreflectie – Lidwien Lumkeman	62
Zelfreflectie – Femke Oosterbaan	63
Zelfreflectie – Dave Schokker	64
Zelfreflectie – Nicole de Haan	65

Week 1:

In de eerste week hebben wij een doelgroep gekozen (AMFI studenten). Wij hebben onderzoek gedaan naar slaap om ons beter in dit project te kunnen verplaatsen en zoveel mogelijk te weten komen over slaap en de effecten hiervan. Vervolgens waren er 2 cursussen, deze hebben wij uitgewerkt. Wij hebben 7 nachten ons slaapritme bijgehouden en in een tabel uitgewerkt.

Debriefing project slaap

Slaap is enorm belangrijk. Een goede nachtrust is belangrijk om de volgende dag weer goed te kunnen functioneren. De keerzijde van te weinig slaap is dat je je moeilijk kan concentreren, hebben meer kans op depressies, hart- en vaatziekten en obesitas. Uit onderzoek is gebleken dat een goede nachtrust voor een volwassene 8,5 uur slaap bevat. Veel mensen slapen te weinig, zeker een derde van de Nederlanders kampt met regelmatige slaapproblemen.

Doormiddel van een fysiek interactief product te ontwerpen/maken willen wij de slaapervaring verbeteren en zorgen dat de gebruiker fijner slaapt en de kwaliteit van de slaap beter is bij studenten tussen de 18 en 25 jaar.

Onze eindopdracht moet een fysiek prototype bevatten begeleid door een one-pager website met informatie over het product. In de one-pager komt de identiteit van het product/dienst (logo, brand, naam en oneliner), een omschrijving van het concept en functionaliteiten, een video, een uitleg interactie en schetsen en een product foto.

Wij kregen feedback op onze debriefing dat wij moesten verwoorden wie onze doelgroep is en wat wij willen verbeteren bij hun aan hun slaapritme.

Herschreven debriefing

Slaap is enorm belangrijk. Een goede nachtrust is belangrijk om de volgende dag weer goed te kunnen functioneren. De keerzijde van te weinig slaap is dat je je moeilijk kan concentreren, hebben meer kans op depressies, hart- en vaatziekten en obesitas. Uit onderzoek is gebleken dat een goede nachtrust voor een volwassene 8,5 uur slaap bevat. Veel mensen slapen te weinig, zeker een derde van de Nederlanders kampt met regelmatige slaapproblemen.

Door een fysiek interactief product/concept te ontwikkelen willen wij de slaapervaring van AMFI-studenten tijdens hun inlevermoment verbeteren. AMFI studenten staan erom bekend om in deze stressvolle weken weinig tot niet te slapen. Dit is erg slecht voor je gezondheid en daarom willen wij deze studenten helpen.

Doormiddel van een fysiek interactief product te ontwerpen/maken willen wij de slaapervaring verbeteren en zorgen dat de gebruiker fijner slaapt en de kwaliteit van de slaap beter is bij studenten tussen de 18 en 25 jaar.

Onze eindopdracht moet een fysiek prototype bevatten begeleid door een one-pager website met informatie over het product. In de one-pager komt de identiteit van het product/dienst (logo, brand, naam en oneliner), een omschrijving van het concept en functionaliteiten, een video, een uitleg interactie en schetsen en een product foto.

Planning

Wij hebben direct al een planning gemaakt tot week 5 wie naar welke workshops ging, dit hebben wij gedaan zodat hier geen discussie over was en alles duidelijk was voor iedereen waar hij/zij naartoe moest. Wij hebben de cursussen verdeeld doormiddel van het kiezen per persoon wat hij/zij het liefste wilde die week. Voor de ene was dat omdat hij/zij er goed in was en voor de andere was de keuze om een cursus te doen juist omdat zij er niks vanaf wisten en het mee wilde krijgen/leren.

	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6	Week 7
Dave	-Inspiratie en experiment	-Idee ontwikkeling -Design critique	- Input/output -Design attitude	- Conversationeel Interfaces -Interacties	- Vormgeving -Fysiek prototype		- Procesworkshop - Expert review: video - Expert review: interactie
Nicole	- Slaaponderzoek	-Idee ontwikkeling -Design critique	- Input/output -Design attitude	-Fysiek prototype -Storyboard	-Fysiek prototype -Camera	Fysiek prototype	- Procesworkshop - Expert review: one pager - Expert review: video
Lidwien	- Slaaponderzoek	-Concept Ontwikkeling -Design critique	-Rapid prototype -Design attitude	- Interacties -Fysiek prototype -Branding	- Vormgeving -Sound design	Fysiek prototype	-Procesworkshop - Productfotografie - Expert review: interactie
Femke	- Slaaponderzoek	-Idee ontwikkeling - Design critique	-Materiaal -Design attitude	- Conversationeel Interfaces -Fysiek prototype -Branding	- Fysiek prototype -Sound design		- Procesworkshop - Expert review: one pager - Expert review: Materialisatie
Lichelle	-Inspiratie en experiment	-Concept Ontwikkeling - Design critique	-Rapid prototype -Design attitude	-Storyboard -Branding	- Vormgeving -Camera	Fysiek prototype	- Procesworkshop - Productfotografie - Expert review: materoalisatie

Onderzoeken naar slaap

Om ons zo goed mogelijk te verdiepen in onze doelgroep (AMFI studenten) en slaap hebben wij veel onderzoek gedaan. Wij hebben onder andere gekeken naar wat slaap inhoudt, waar het goed voor is, wat de gevolgen zijn van slecht slapen/niet slapen etc.

Onderzoek slaap – Lichelle de Lange

Als we geen slaap nodig zouden hebben dan zou je verwachten dat je dieren in de natuur tegen komt die:

Nooit slapen

Geen herstelslaap nodig hebben nadat ze langer dan normaal wakker zijn gebleven

Met slaapgebrek even goed zouden functioneren

Slaap heeft meerder functies. Het draagt bij aan lichamelijk herstel, de schoonmaak van je hersenen, het op orde brengen van je geheugen en het verwerken van emotionele gebeurtenissen.

Dalai Lama "Slaap is de beste meditatie"

Wanneer je slaapt, ben je niet aan een stuk door buitenbewust. Je slaap cycli is ongeveer een anderhalf uur en ga je door verschillende fasen door, na deze cycli word je vaak even wakker maar hier weet je vaak de volgende ochtend niets meer van. Tijdens je slaap ga je door verschillende fasen:

N1 – Sluimer slaap. De fase tussen slapen en waken in, je verliest je bewust zijn en bent makkelijk te wekken. Deze periode duurt 5-10 minuten.

N2 – Lichte slaap. Deze fase duurt rond de 30-45 minuten. In deze fase ben je gemakkelijk te wekken en zal je, je niet herinneren dat je hebt geslapen omdat je hersenen nog vrij actief zijn.

N3 – Diepe slaap. Je spieren ontspannen en je hartslag en ademhaling vertragen. Je bent minder makkelijk te wekken door licht of geluid. Deze fase is ook erg belangrijk voor lichamelijk herstel, tijdens je diepe slaap maakt je lichaam meer groeihormonen aan. Zodra een persoon diepe slaap mist, komen ze de nacht daarop eerder en langer in de diepe slaapfase.

REM-periode – In deze periode gedragen je hersenen zich anders als in de andere fase van slaap. Je hersenen zijn actief, je REM-slaap gaat vaak samen met levendige dromen. Ook gaan je ogen snel heen en weer, vandaar de term: rapid eye movement (REM). Je REM-slaap is erg belangrijk voor je hersenen.

Zodra je wakker wordt kun je je soms vrij helder voelen maar dit kan ook het tegenovergestelde zijn, dit betekend niet dat je niet goed hebt geslapen maar het kan net zo zijn dat je midden in de verkeerde slaapfase bent wakker geworden

Beeldscherm en slaap – Femke Oosterbaan

Schermen van je telefoon, tablet, computer en tv hebben een grote impact op jouw slaapgedrag. De felle schermen hebben namelijk veel blauw licht, en die zorgen ervoor dat je lichaam melatonine aan wil maken. Het licht lijkt hetzelfde als het licht van de zon, dus denkt ons brein dat we wakker moeten blijven en of worden.

Om dit goed te kunnen tegenhouden, is het verstandig om een uur voor je gaat slapen niet meer op schermen te zitten. Zo kan je brein langzaam afbouwen van melatonine en daarna makkelijk in slaap vallen.

Young, K., The Impact of Screens on Sleep (by Tena Davies) Geraadpleegd van <https://www.heysigmund.com/impact-screens-sleep/>

Licht is dus een belangrijk deel van ons leven en dus ook van hoe wij slapen. Vroeger waren wij afhankelijk van de zon en het licht wat wij daarvan kregen. Tegenwoordig hebben we steeds meer 'artificial light' en hoeven we dus niet meer te letten op hoeveel zonlicht er nog is.

In de winter krijgen veel mensen een 'winter depressie' en dat komt door de weinige hoeveelheden zon die wij dan hebben. Het is dus net zoals wij alleen maar binnen zitten met nagmaakte lichten. De schermen houden ons binnen en dus hebben we steeds minder daglicht dat wij daadwerkelijk zien en opnemen. Dit kan grote gevolgen hebben op iemands gezondheid.

Peters, B., 28 oktober 2018, Artificial light may impact circadian rhythms and lead to insomnia Geraadpleegd van <https://www.verywellhealth.com/how-does-screen-light-affect-sleep-3014732>

Studenten en slaap – Nicole de Haan

Uit onderzoek (van de Nederlandse Vereniging voor Slaap- en Waak Onderzoek, de Universiteit Leiden en de Hersenstichting) is gebleken dat studenten lagere cijfers halen door slaaptekort. Zij kunnen zich hierdoor minder goed concentreren tijdens het studeren. Jonge volwassenen hebben 8 tot 9 uur slaap per nacht nodig om goed te kunnen functioneren. Ruim een derde van de studenten voelt zich niet genoeg uitgerust om goed te kunnen studeren. Studenten met chronisch slaaptekort scoren lagere cijfers (0,8 lager) en hebben een lager cijfergemiddelde dan studenten zonder slaaptekort (0,5 lager).

Het blijkt dat studenten denken dat intensief sporten vlak voor het slapen gaan een positieve werking heeft op de slaap, dit blijkt niet zo te zijn! Ook denkt 30% van de studenten dat alcoholgebruik een positief effect heeft op de slaap, terwijl onderzoek het tegenovergestelde aantoonde.

Bron: Nederlandse studenten halen lagere cijfers door slaaptekort, 18 maart 2016. Geraadpleegd op 19 april 2019, van <https://www.hersenstichting.nl/actueel/nieuws/nederlandse-studenten-halen-lagere-cijfers-door-slaaptekort>

Wat is slapeloosheid/oorzaken – Nicole de Haan

Slapeloosheid is een slaapstoornis, waarbij je slecht kan slapen en dus geen normale slaap hebt. Gemiddeld heb je ongeveer 15 minuten nodig om in slaap te vallen. 2 tot 3 keer per nacht wakker worden is normaal, tenzij het lang duurt om weer in slaap te vallen.

Er zijn 3 vormen van slapeloosheid:

1. Je kunt moeilijk in slaap vallen
2. Je wordt vaak wakker
3. Je wordt te vroeg wakker

Deze 3 vormen kunnen ook tegelijkertijd plaatsvinden.

Bij chronische slapeloosheid doen de klachten zich 3 of meer nachten per week voor en houden deze langer dan 3 maanden aan.

In de meeste gevallen zijn er geen duidelijke oorzaken van slapeloosheid. Soms kan licht of niet slapen veroorzaakt zijn door spanningen of gebeurtenissen overdag. Slapeloosheid kan ook aangeleerd zijn. De oorzaak valt dan weg, maar het aangeleerde gedrag blijft. Hierdoor verdwijnt de slapeloosheid niet.

Mogelijke oorzaken van slapeloosheid zijn:

- Psychische aandoeningen (depressie, angst en stress)
- Lichamelijke aandoeningen (pijn of jeuk)
- Hormonale aandoeningen
- Slaapapneu
- Alcoholgebruik
- Externe oorzaken (oncomfortabele slaapplek, geluids- of licht overlast)
- De overgang

Bron: Slapeloosheid, 29 maart 2019. Geraadpleegd op 19 april 2019, van <https://www.gezondheidsplein.nl/aandoeningen/slapeloosheid/item31866>

Tentamens en slaap – Lidwien Lumkeman

De slaapexpert professor Johan Verbraecken vertelt wat je wel en niet moet doen de nacht voor een tentamen.

Je moet zeker geen nacht doorhalen om door te leren. Je hersenen kunnen hierdoor minder kennis opslaan en minder goed redeneren. Je geeft je hersenen niet de mogelijkheid om te ontspannen. De connecties die je maakt tijdens het slapen zijn belangrijk op het tentamen om je kennis te reproduceren.

Een powernap is ideaal na een korte nacht slaap. Het geeft je als student zijnde een verfrissend gevoel. De powernap mag niet langer dan 30 minuten duren. Vermijd dat je in een diepe slaap voelt waardoor je je loom gaat voelen. Als je te laat powernapt, slaap je s 'avonds niet goed.

Ga niet slapen in blokken van 3 uur. Het is veel beter om langer te slapen. Je kan in je tentamen week bijvoorbeeld een slaappatroon laten ontstaan waardoor je elke nacht toch het zelfde aantal uren slaapt.

Een normale nachtrust in het ideale scenario. Studenten hebben gemiddeld 7 tot 9 uur slaap per nacht nodig. Je moet dit slaapritme respecteren, ook in je tentamenweek.

De keuze bij een twijfelt of je het laatste deel morgen ochtend leert of nog even voor het slapen, moet je kijken of je een ochtend- of avondmens bent. Volgens Johan is vroeg opstaan beter dan laat gaan slapen.

Alcohol helpt bij het in slaap vallen. Eén biertje of wijntje kan helpt bij een diepe slaap. Meerdere drankjes nemen is niet slim bij een tentamenweek. Het voelt alsof je sneller slaapt, maar je slaapt eigenlijk lichter en meer oppervlakkig.

's Avonds geen koffie of energydranken. Cafeïne blijft werken als je slaapt, je slaapt waakzaam en oppervlakkig.

Een aflevering kijken voor het slapen is goed voor de afleiding. Als je lang op een computerscherm hebt lopen staren is het handiger om een wandeling te maken of iets te lezen dan een serie te kijken.

De beste manier om van je stress af te komen of paniek tegen te gaan is een bad of een douche nemen. Hierdoor kan je gemakkelijker in slaap vallen.

CO2 brengt rust, dus als je gespannen in bed ligt, adem door een plastic zakje.

Je lesstof opnemen en afspelen tijdens het slapen is geen goed idee. Dat is een studentenmythe. Je kan namelijk geen informatie opnemen tijdens je slaap.

Twerda, C. 14-05-18. De nacht voor het examen of tentamen: do's and dont's. Geraadpleegd op 24-04-19, van https://www.gezondheidenco.nl/nacht-examen-tentamen-dos-and-donts/?harvest_referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F

Ongezonder – Dave Schokker

De “Late night snack”, een bekend fenomeen onder de studenten. Het is een onderwerp waar al lang veel over wordt gediscussieerd. Er wordt gezegd dat eten voor het slapen gaan kan leiden tot een toename in lichaamsgewicht. Door een andere groep wordt gezegd dat eten voor het slapen gaan juist kan bijdragen in een dieet. Maar is het gezond? En wat heeft eten voor het slapen gaan voor effect op het slapen zelf?

Eerst de ongezonde kant. Uit meerdere onderzoeken blijkt ([1], [2] & [3]) dat mensen die eten voor het slapen gaan een grotere kans hebben op een toename van het lichaamsgewicht.

De reden hiervoor is veel simpeler dan misschien gedacht wordt. Het blijkt dat mensen die voor het slapen gaan eten een grotere kans hebben op overgewicht/gewicht toename, puur omdat zo’n snack simpelweg een extra maaltijd is, en dus ook meer calorieën. Mocht je al 3 keer eten op een dag, is de kans groot dat de limiet van calorieën per dag overschreden wordt door de laatste snack.

Sommige mensen krijgen ook extreme honger voor het slapen gaan, omdat er gedurende de dag niet genoeg gegeten is. Deze honger spoort aan tot het eten voor het slapen gaan, wat vervolgens kan zorgen dat mensen te vol zitten om ontbijt te eten in de ochtend, waardoor ze de avond erna wéér diezelfde honger krijgen, doordat ze die dag geen ontbijt hebben gehad. Dit proces is een vicieuze cirkel, wat kan zorgen tot een toename in lichaamsgewicht. Combineer dit proces met het feit dat veel mensen deze “late night snack” nemen wanneer ze tv kijken, op hun laptop aan het werk zijn. Wanneer mensen eten tijdens het tv kijken wordt er gemiddeld 52% meer gegeten dan wanneer er geen tv wordt gekeken [4]. Deze combinatie kan, zoals voorspelbaar, zorgen tot toename in gewicht, en zelfs tot overgewicht.

Gezond

Eten voor het slapen gaan kan echter ook positieve kanten hebben.

Zo kan het bijvoorbeeld het eten in het midden van de nacht voorkomen. Voor mensen die vaak eten tussen het slapen door, kan het eten voor het slapen gaan de honger in het midden van de nacht stillen, zodat je niet uit je bed hoeft te gaan door de honger ([5], [6]).

Uit een onderzoek is zelfs gebleken dat eten voor het slapen gaan voor de mensen die s’ nachts eten juist kan leiden tot een afname van lichaamsgewicht! Een puntje is wel dat het onderzoek 4 weken duurde, en de testpersonen er gemiddeld 0.84kg van afvielen. [6]

Verder kan eten voor het slapen gaan helpen met het slapen zelf. Hier is niet heel veel onderzoek naar gedaan, maar veel mensen geven aan dat iets eten voor het slapen gaan de kwaliteit van de slaap verbeterd, en voorkomt dat ze wakker worden in de nacht.

Dit klinkt logisch, omdat eten voor het slapen gaan je vol en voldaan kan laten voelen tijdens de nacht ([7], [8]). Genoeg slapen is belangrijk, en slaapttekort wordt gelinkt aan te veel eten en gewichtstoename. Er is echter geen bewijs dat het eten van een kleine, gezonde snack voor het slapen gaan leidt tot een van deze dingen.

Conclusie

Of het eten voor het slapen gaan per definitie gezond of ongezond is, verschilt heel erg per persoon, en de gewoontes. Het is geen goed idee om het een gewoonte te maken om veel, en/of ongezond te eten voordat je gaat slapen, maar het is geen probleem om voor het slapen gaan een kleine, gezonde snack te eten.

Alcohol en slaap – Lichelle de Lange

Uit een artikel van Jellinek (2016) blijkt dat alcohol niet goed is voor je nachtrust. Er wordt gedacht dat alcohol een fijne drank is om inslaap te komen. Wanneer je alcohol hebt gedronken zal je sneller inslaap vallen vanwege de verdovende werking, maar je slaapt minder diep en vaak erg onrustig. Bovendien word je eerder wakker.

Alcohol onderdrukt je REM-slaap, tijdens je REM-slaap droom je, zijn je spieren volledig ontspannen en word alle informatie en emoties van de dag door de hersenen verwerkt. Je REM-slaap bedraagt 15% van de periode waarin je slaapt. Wanneer je deze onderdrukt zal je minder fit zijn gedurende de dag. Wanneer je langdurig veel drinkt en daarmee dus je REM-slaap verstoord zul je sneller last krijgen van geheugen verlies. Dit is de rede dat je soms delen van de avond niet meer kunt herinneren.

Uit een artikel van slapen.com blijkt dat doordat je je REM-slaap verstoort kun je last krijgen van nare bijeffecten, zoals nachtmerries. In je REM-slaap verwerken je hersenen alle indrukken van de dag, verstoor je deze krijg je last van vermoeide hersenen. Wanneer je hersenen vermoeid zijn kunnen je hersenen minder informatie verwerken, waardoor je last krijgt van nare dromen.

Wanneer je alcohol drinkt voor het slapen gaan zal je sneller inslaap vallen, het wel bekende slaapmutjes. Maar je verdere slaap is onrustiger en lichter. Ongeacht hoeveel drankjes je drinkt. Regelmatig alcohol drinken kan leiden slaapproblemen zoals: slaapwandelen, snurken en praten in je slaap.

[www.Jellinek.nl](https://www.jellinek.nl) (2016) Is alcohol goed voor de nachtrust? Geraadpleegd van <https://www.jellinek.nl/vraag-antwoord/is-alcohol-goed-voor-de-nachtrust/>
www.slapen.com (z.d.) Alcohol en slaap. Geraadpleegd van <https://www.slapen.com/alcohol/>

Drugs en slaap – Lidwien Lumkeman

In de jaren 70 zijn er onderzoeken uitgevoerd naar de gevolgen van marihuana en slaap. Marihuana (THC) heeft een verdovend effect als het in kleine hoeveelheden wordt gebruikt. Het kan zeker helpen met het in slaap komen en met langer slapen. THC helpt op korte termijn het bereiken van de REM slaap. Hoe vaker je het gebruikt, hoe meer je moet gebruiken om hetzelfde effect te hebben.

Cannabinoïden wordt gebruikt bij medische gevallen, bijvoorbeeld epilepsie. Er is onderzocht dat Cannabinoïden dat gebruikt wordt om te slapen degelijk overeenkomt met cannabis.

Bij mensen die voor een lange tijd marihuana gebruiken om in slaap te komen, worden hier uiteindelijk afhankelijk van. Hierdoor gaan ze steeds meer gebruiken. De negatieve effecten van marihuana kunnen dan effect hebben op je gezondheid en in de kwaliteit van je leven.

- Verminderde motivatie
- Psychose
- Ademhalingsklachten

Uit onderzoek is gebleken dat mensen die marihuana roken meer kans hebben op slaapproblemen, een voorbeeld hiervan is slapeloosheid. Ook kunnen ze problemen hebben met de kwaliteit van de slaap. Er is hierbij niet duidelijk of dit door marihuana komt.

Polman. P. 10-04-18. Cannabis en slapen: Slaap je beter door marihuana of wiet? Geraadpleegd op 24-04-19, van <https://www.slaapinfo.nl/beter-slapen/cannabis-wiet-marihuana-en-slaap/>

Cannabis beïnvloed de REM slaap. De REM slaap is belangrijk om herinneringen te krijgen. Je slaapt met cannabis minder efficiënt. Het kan zijn dat je door cannabis langer wakker ligt of dat je minder efficiënt slaapt. Oplossingen voor deze problemen zijn:

- Geregelde tijden naar bed
- Vaste tijd op staan (ook bij weinig slaap)
- Dutje 3 uur voor slapen niet doen
- Ga ontspannen slapen
- Niet te laat of te veel eten
- Geen koffie, thee of cola en rook niet
- Regelmatige lichaamsbeweging
- Geen TV op je slaapkamer

Jellinek. 03-17. Waarom slaap ik slecht met cannabis? Geraadpleegd op 24-04-19, van <https://www.jellinek.nl/vraag-antwoord/why-slaap-slecht-cannabis/>

De universiteit van Michigan hebben onderzoek gedaan naar wat blowen doet met je nachtrust. Ze hebben 98 blowers een sportarmband gegeven die ze moeten dragen en ze moeten een slaapdagboek bijhouden. Ze moesten blowen zoals ze normaal ook zouden blowen. Er kwam uit dat ze dieper slapen, maar de mentale gesteldheid heeft er veel invloed op.

39 procent van de dagelijkse blowers klagen over slapeloosheid. Van de blowers die af en toe roken klaagt maar 10 procent over slapeloosheid.

Het effect van wiet op slapen kan ook af hangen van de persoon, of de persoon last heeft van depressie of angsten.

De meningen in de wetenschap zijn verschillend of wiet helpt bij slaapproblemen of depressie.

Metronieuws. 19-09-17. Dit doet blowen écht met je nachtrust. Geraadpleegd op 24-04-19, van <https://www.metronieuws.nl/fitgezond/2017/09/dit-doet-blowen-echt-met-je-nachtrust>

Door cannabis ga je ontspannen en daarom gebruiken veel mensen het voor het slapen. Het bevalt meestal goed. Het opstaan in de ochtend kost wel wat meer moeite. Dit komt doordat je door cannabis niet in je REM slaap komt. Hierdoor ben je niet uitgerust en kan je je makkelijk verslapen.

Bij het stoppen met blowen heb je vaak moeite met slapen voor de eerste aantal weken. Je valt minder snel in slaap en je kan last hebben van levensechte dromen en nachtmerries.

Brijder. Welke gevolgen heeft cannabis op slaap? Geraadpleegd op 24-04-19, van <https://www.cannabisondercontrole.nl/faq-cannabis/cannabis-slaap>

Conclusie uit alle onderzoeken

Om uitgerust wakker te worden zal je een uur voordat je gaat slapen niet meer op een scherm moeten kijken. Heb je 8 tot 9 uur slaap nodig. Is het verstandig om tijdens je tentamen week op tijd te gaan slapen en in de ochtend vroeg je wekker te zetten om door te leren en mocht je toch een korte nacht hebben gehad neem dan een powernap van 30 minuten in de middag.

Ook is veel eten voor het slapen gaan geen verstandig idee, mocht je nog trek hebben voor het slapen gaan neem een lichte snack.

Drink voor het slapen gaan geen cafeïne houdende dranken of een alcoholische drank. Alcohol zorgt ervoor dat je sneller inslaap zult vallen maar de kwaliteit van slaap is stukken minder als dat je nuchter in slaap zult vallen. Je slaapt onrustiger en lichter. Regelmatig alcohol gebruik kan leiden tot slaapproblemen zoals: slaapwandelen, snurken en praten in je slaap.

THC helpt op korte termijn het bereiken van de REM slaap. Hoe vaker je het gebruikt, hoe meer je moet gebruiken om hetzelfde effect te hebben. Bij mensen die voor een lange tijd marihuana gebruiken om in slaap te komen, worden hier uiteindelijk afhankelijk van. Hierdoor gaan ze steeds meer gebruiken. Het opstaan in de ochtend kost wel wat meer moeite. Dit komt doordat je door cannabis niet in je REM slaap komt. Hierdoor ben je niet uitgerust en kan je je makkelijk verslapen.

Workshops week 1:

Inspiratie en experiment – Dave en Lichelle

Donderdag 18-04-'19

In deze workshop werd er verteld over het slaapgedrag van verschillende wezens op deze planeet, zoals giraffes, olifanten, vleermuizen, en natuurlijk mensen.

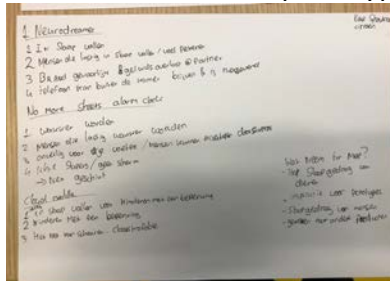
Ook is er gekeken naar het slaapgedrag van mensen in de les, waar ook gekeken is naar de slaapposities. Deze varieerden sterk per persoon. Ook heeft iedereen een plattegrond van zijn/haar kamer geschetst, om te kunnen zien wat de situatie/omgeving is waarin men slaapt.

Vervolgens werd er een handout uitgedeeld, met een aantal producten erop, die zouden moeten helpen bij het inslaap vallen en/of wakker worden.

Bij deze producten moesten we uitzoeken waar het mee kon helpen, wie de doelgroep was, wat de mogelijke gevaren waren van dit product, en welk probleem het echt oploste.

Zo werd er gekeken naar de Neurodreamer, een product wat zou moeten helpen bij het in slaap vallen, gemaakt voor mensen die moeite hebben met in slaap vallen. Na een ietwat gedetailleerde kijk op het product bleek ook dat er mogelijk brandgevaar was, en dat dit product, omdat het een rustig liedje afspeelt voor de persoon die in slaap wilt komen, voor overlast kan zorgen bij partners.

Dit proces is voor meerdere producten behandeld, met de insteek dat er inspiratie opgedaan werd voor een nieuw prototype.



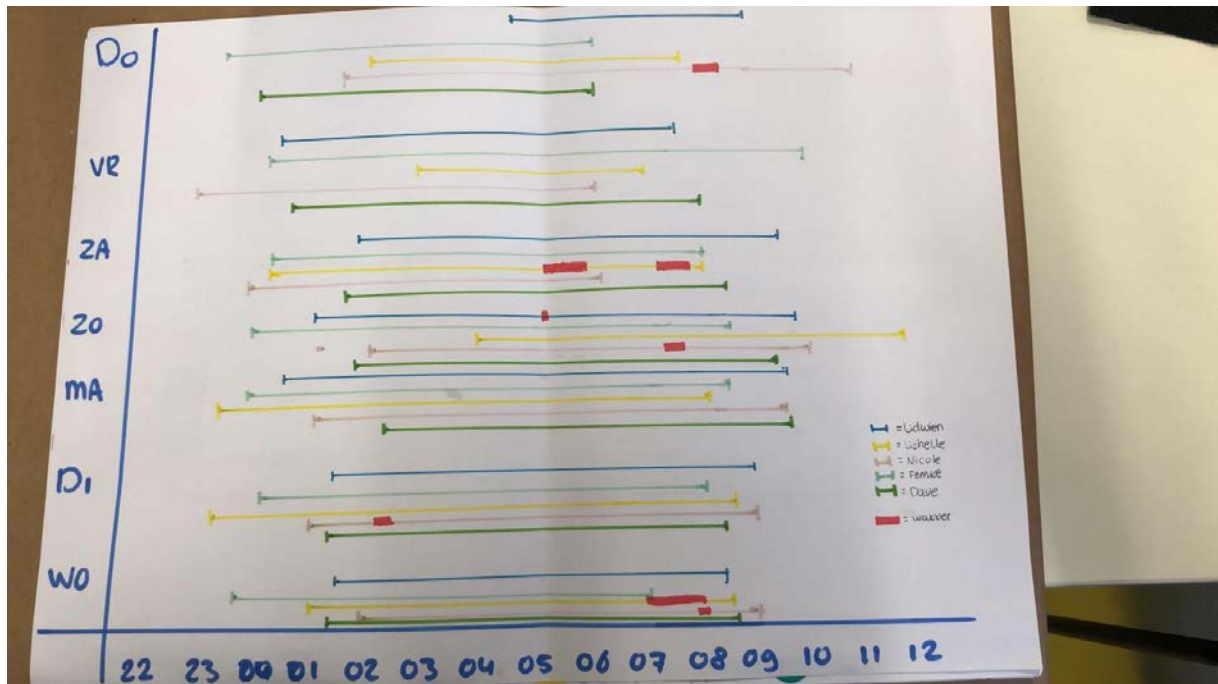
Workshop Slaaponderzoek – Lidwien, Nicole en Femke

Donderdag 18-04-'19

Wij moesten vooronderzoek over slapen doen. De klas werd in 3 groepen verdeeld. Per groep kreeg je een deelvraag die je moest beantwoorden. De eerste groep kreeg de vraag "Wat is slapen". De tweede groep kreeg de vraag "Welke problemen ondervind je tijdens slapen". De derde groep kreeg de vraag "Wat voor oplossingen zijn er om goed te slapen". Vervolgens moest je een probleem uitkiezen, hier een oplossing bij pakken en het antwoord op wat slapen is. Wij hebben gekozen voor het probleem "Als je niet inslaap kan komen". Wij hebben hiervoor gekozen omdat dit ook aansluit bij onze doelgroep, dit zijn veel voorkomende problemen bij studenten (dit is een probleem wat bij ons hele groepje voorkomt). Vervolgens als oplossing hebben wij "Geen elektronica voor slapen gebruiken". En als vraag "Wat is slapen" hebben wij "Er wordt aangeraden om 2 uur voordat je gaat slapen te ontspannen en beeldschermen te vermijden."

Slaapritme bijhouden

Wij hebben alle 5 (Femke, Dave, Lichelle, Lidwien en Nicole) een week lang ons slaapritme bijgehouden. Wij hebben bijgehouden wanneer wij gingen slapen, wanneer wij wakker werd (dus hoeveel uur wij sliepen) en wanneer wij tussendoor wakker werden. In het schema hieronder vind je terug per persoon hoe hij/zij een week geslapen heeft.



Week 2:

Wij hebben 2 workshops gehad deze week. Vervolgens hebben wij gebrainstormd en mogelijke ideeën opgeschreven. Vanuit die ideeën hebben wij enkele ideeën gecombineerd en uitgewerkt tot 3 mogelijk concepten.

Workshops week 2:

Concept ontwikkeling –Lichelle en Lidwien

Donderdag 25-04-'19

De cursus

In deze workshop combineer je ideeën en werk je deze verder uit tot een concept. Wat maakt een goed concept? Hoe maak je de stap van idee naar concept?

Voor deze workshop begon hadden wij nog geen concept bedacht. Wel was er een doelgroep gekozen, studenten.

We hebben als team onderzoek naar meerdere onderwerpen gedaan, naar slaap en tentamens, slaap en drank&drugs, slaap en schermen, en slaap en eten.

We kozen ervoor een concept te bedenken om studenten, slaap en tentamens te combineren.

Tijdens de workshop vertelde Jonathan dat hij tegen zijn studenten had verteld dat hij liever niet de doelgroep studenten had, want je zou te veel vanuit jezelf kunnen gaan denken en dit is niet de bedoeling. Wij kozen ervoor de doelgroep specifieker te maken en kozen voor AMFI studenten tijdens hun deadline periode.

AMFI studenten staan erom bekend dat zij tijdens hun deadlines weinig slapen en soms zelfs nachten doorhalen. Dit is natuurlijk erg slecht voor de gezondheid, en daarom willen wij hun een handje helpen.

Het doel van deze cursus was een concept te bedenken voor deze doelgroep. We bedachten een lamp die ervoor zorgt dat je slaperig word zodat studenten niet de nacht doorhalen. Uit onderzoek is gebleken dat je beter maar vroeg je wekker kunt zetten als dat je tot laat door gaat. Deze wekker zal je na je eerste slaapfase wakker maken met licht en geluid. Zo word je uitgerust wakker. Deze lamp leert je een nieuw slaapritme aan. Je kunt namelijk beter 3 dan 4 uurtjes slaap pakken. De lamp is aangepast op je werk schema.

Welke content heb je nodig om dit product te verkopen

Een introductie video

Een website

Licht, geluid en geur

Een klok in de vorm van een illustratie

Belangrijk om te delen met eventuele koper

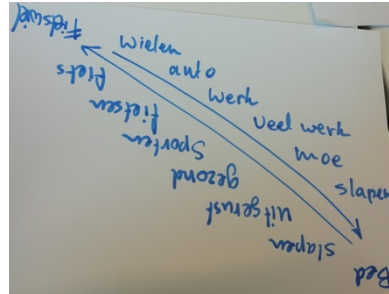
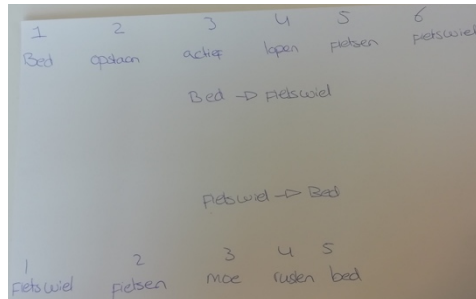
Stukje onderzoek

Houd je gebruikers op de hoogte van nieuwe ontwikkelingen

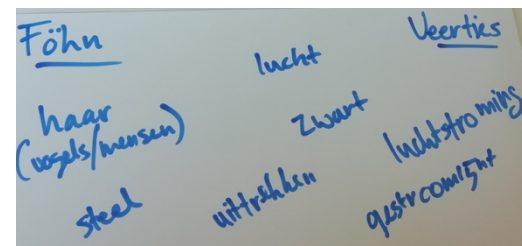
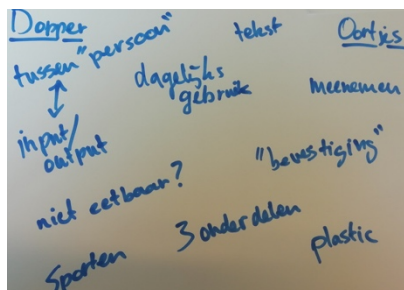
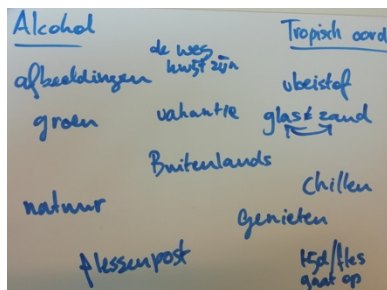
De website moet zo duidelijk/simpel mogelijk. Less is more!

Idee ontwikkeling – Femke, Dave en Nicole
Donderdag 25-04-'19

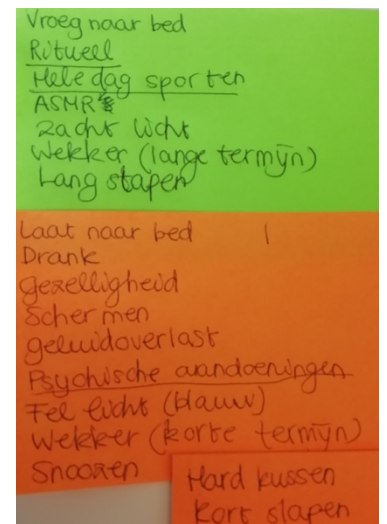
Wij moesten kregen 2 woorden (bed en fietswiel) die wij vervolgens in 5 stappen met elkaar moesten associëren. (Zie afbeeldingen hieronder)



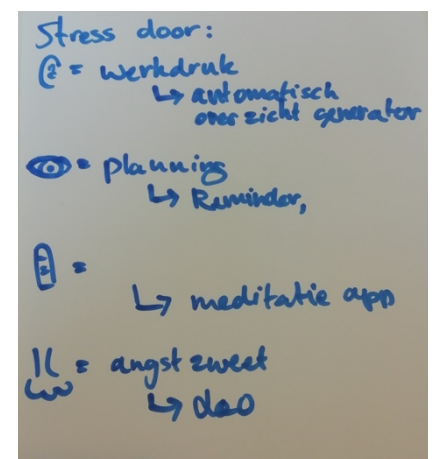
Vervolgens kregen wij 3 opdrachten waarbij wij 2 plaatsjes te zien kregen en moesten wij de overeenkomsten tussen die 2 plaatjes zoeken. Zoals hieronder weergegeven.



Daarna zijn we gaan kijken naar aanleiding van ons slaaponderzoek wat de slaap bevorderde en wat de slaap belemmerde. Hiernaast vind je alle bevorderingen (groen) en belemmeringen (oranje).



Vervolgens hebben wij voor de belemmering psychische aandoeningen gekozen, met name stress en hiervoor doormiddel van de 5 zintuigen (horen, zien, voelen, ruiken en proeven) een oplossing gezocht per zintuig. Hiernaast vind je de oplossingen per zintuig.



Design critique – Hele team
Donderdag 25-04-'19

Tijdens deze cursus werd ons verteld hoe je kritische vragen kunt stellen en kunt ontvangen. Dit is van belang om verder te komen in je ontwerpproces. Dit vul is allemaal in te vullen op een formulier. Zodra we over 2 weken 3 concepten hebben uitgewerkt en er een hebben uitgekozen om helemaal uit te werken, is het de bedoeling dat wij voor de les het design critique hebben ingevuld. Zodra dit is gedaan kunnen wij in de klas aan mede studenten vragen stellen over ons concept. Zodra mede studenten ons werk zullen bekijken duiden wij misschien wel op verrassingen, dit is allemaal op te schrijven op het design critique. Mede studenten zullen kritische vragen stellen, en feedback geven dit zal ons verder helpen in het ontwerpproces.

Hoe nu verder

Naar aanleiding van ons design critique hebben wij de doelen voor onszelf opgeschreven en wat wij deze week willen gaan doen. Dit was meer te weten komen over AMFI studenten en hun slaapritme

Week nr.	Team: Femke, Dawe, Lidwien, Lirille en Nicde	Docent: Marieke de Beurs
Doelen voor deze week: <ul style="list-style-type: none">- 3 concepten bedenken + uitwerken- Meer over Amfi-studenten te weten komen- planning uitbreiden- Debriefing 2^e versie- Design Critique vel invullen	Feiten Wat weet je al? <ul style="list-style-type: none">- Dat we iets willen maken voor Amfi studenten waardoor zij goed slapen/goede nachtrust krijgen tijdens beoordelingsweek	Aannames Wat denk je te weten? <ul style="list-style-type: none">- Dat ze slecht slapen tijdens beoordelingsweek- Dat ze vaak nachten doorhalen- Veel stress hebben- Veel roken- Veel koffie drinken
	Vragen? Wat wil je weten? <ul style="list-style-type: none">- Hoe komen zij de weken door?- Wat is hun slaapritme?- Effecten van slapen na de beoordelingsweek- Gebruiken zij slaapmiddelen?	Verrassingen! Welke nieuwe informatie krijg je te horen?
Actiepunten voor deze week: <ul style="list-style-type: none">- Meer te weten komen over Amfi-studenten & hun slaapritme		

Ideeën

Naar aanleiding van alle workshops hebben wij verschillende ideeën bedacht om AMFI-studenten te helpen bij het wakker worden/gaan slapen tijdens deadlines.

- Een wekker die aangeeft wanneer je moet slapen.
- Een knuffel die een slaapliedje zingt.
- Een bedlampje met licht wat aan en uit gaat wanneer je moet slapen of moet wakker worden.
- Een bed wat je wakker maakt door dubbel te vouwen.
- Een bed wat je wakker maakt.
- Een lamp wat je aan je slaapritme houdt als je s 'avonds gaat studeren.
- Een telefoonhoesje wat gaat trillen als je moet slapen.
- Een vogel die je wakker maakt met een liedje.
- Een lampenkap die langzaam opengaat met een liedje wat steeds iets harder wordt.
- Een wekker die je gordijn opendoet als je wakker moet worden.
- Een wekker die koffiezet wanneer je wakker moet worden.
- Een wekker waarvan je een deel moet gooien tegen een doelwit.
- Een bloem die steeds verder dicht gaat als je bedtijd komt en opent als je moet opstaan (met licht?)
- Een minirugzak wekker waar je in moet knijpen om uit te zetten.
- Een wolk die natuurbeelden laat zien en geluiden maakt.

Wij vonden het idee dat de wekker aangeeft wanneer jij moet slapen, een lampenkap die langzaam opengaat om je wakker te maken met licht en geluid, een bloem die dichtgaat als je moet slapen en opengaat als je moet opstaan (met licht) het leukste/beste idee. Wij hebben deze ideeën verder uitgewerkt tot 3 mogelijke concepten.

3 concepten:

1. Een bloem met licht die steeds verder dicht gaat als je naar bed moet en opent wanneer je wakker moet worden (met licht en geluid). Uit ons interview blijkt dat AMFI-studenten tijdens hun deadlines enorm weinig slapen en vaak nachten doorhalen. Uit ons vooronderzoek over slaap (en het hoorcollege) blijkt dat door weinig slaap je juist slecht functioneert. Wij willen dus dat AMFI-studenten alsnog hun nodige slaap krijgen doormiddel van een wekker die aangeeft wanneer je moet slapen. De bloem staat automatisch op 8 uur slaap per nacht (dit is wat een volwassenen gemiddeld moet slapen per nacht). Je kan dit aantal uren ook aanpassen wat voor jou het beste werkt. Je kunt soms beter 3 uur slaap pakken dan 4 uur slaap. De lamp leert je een nieuw slaapritme aan Op deze manier kom je aan een goede nachtrust en zal je de volgende dag nog goed zullen functioneren zodat je al je deadlines haalt. Het is ook een idee om een bepaalde geur te laten verspreiden.
2. Een wekker waarvan je een deel moet gooien tegen een doelwit. Uit ons interview blijkt dat AMFI-studenten moeite hebben met wakker worden en soms door hun wekker heenslapen. Doormiddel van een wekker waarbij je ook daadwerkelijk wat moet doen (een deel gooien om het geluid te stoppen) ben je actief bezig en moet je wel wakker worden (anders stopt je wekker niet).
3. Een lampenkap die langzaam opengaat met een liedje wat steeds iets harder wordt. Een lampenkap die langzaam opengaat met een liedje wat steeds iets harder wordt. In een van onze onderzoeken kwamen we artikelen tegen die het hebben over licht en welk effect dat heeft op je slaap. Wanneer je veel blauw licht te zien krijgt, blijf je wakker. Als het rood licht

Nieuw concept/feedback verwerkt

Wij willen AMFI studenten gaan interviewen om te zien waar zij tegenaan lopen en een zo goed mogelijk product voor hun ontwerpen

Een lamp die helpt een slaapritme te creëren voor AMFI studenten tijdens de beoordelingsweek. De lamp zorgt ervoor dat de student tijdens het nachtelijk studeren.

Week 3:

Wij hebben 3 soorten workshops gevolgd. Lidwien kent verschillende AMFI studenten dus hebben wij vragen bedacht en heeft zij hun geïnterviewd en dus veel inzichten gekregen wat een AMFI student precies ervaart.

Interviews AMFI studenten

Hoe laat ga je ongeveer slapen?

1 uur

Hoe laat wordt je meestal wakker?

7 uur

Hoeveel uur slaap je ongeveer per nacht?

6 uur

Word je wakker van je wekker of uit jezelf?

Vaak uit mezelf, maar soms ook door wekker. Altijd moe

Is je slaapritme tijdens beoordelingsweken anders?

Zeker weten. Minder minder minder, nachten worden langer.

Zo ja: Hoe komt dit?

O, ja de stress wordt hoger. Onder stress werk ik soort van beter, maar dus wel langer. Creatieve opdrachten zijn nooit af, en je hebt altijd het gevoel dat het niet goed is. Dus elk uur, dag of nacht, is een uur om te werken. Je telt dus vanaf 4 dagen voor de deadline in uren en niet in dagen. Nog 76 uur te gaan.

(Stress, deadlines, te veel werk)

Merk je verschil in je hoeveelheid energie sinds je begonnen bent aan AMFI?

Energie is niet hoog nee. Heb een keer een test gedaan en mn energie bleek op 48% te liggen ipv 100%. Maar weet niet of het met amfi te maken heeft of persoonlijk lichamelijke issues.

Gebruik je iets om beter in slaap te komen als je niet kan slapen?

Nee

Drink je veel koffie?

1 (of 2) koffie per dag

Hoe laat ga je ongeveer slapen?

23:00

Hoe laat wordt je meestal wakker?

8:00

Hoeveel uur slaap je ongeveer per nacht?

8 uur

Word je wakker van je wekker of uit jezelf?

Beide

Is je slaapritme tijdens beoordelingsweken anders?

Ja, afhankelijk van hoe goed ik gepland heb.

Zo ja: Hoe komt dit?

Stress vanwege deadlines. Vaak zit ik dan langer op school om de deadlines te halen. Ook slaap ik onrustiger en werd daardoor vroeg wakker.

(Stress, deadlines, te veel werk)

Merk je verschil in je hoeveelheid energie sinds je begonnen bent aan AMFI?

Ja, maar dat is een kwestie van wennen aan een bepaald ritme en dat ritme ook creëren voor jezelf. Je kan niet 12 uur per dag productief zijn dus als je daarin een balans vindt is het goed te doen. Ik heb voldoende energie. Eerste jaar was wel het meest intens.

Gebruik je iets om beter in slaap te komen als je niet kan slapen?

Slechts een kopje slaap thee of een boek lezen.

Drink je veel koffie?

Gemiddeld 2 á 3 koppen per dag.

Hoe laat ga je ongeveer slapen?

23

Hoe laat wordt je meestal wakker?

8

Hoeveel uur slaap je ongeveer per nacht?

9

Word je wakker van je wekker of uit jezelf?

Door de wekker

Is je slaapritme tijdens beoordelingsweken anders?

Ja korter

Zo ja: Hoe komt dit?

Stress van de deadlines, veel tegelijk

(Stress, deadlines, te veel werk)

Merk je verschil in je hoeveelheid energie sinds je begonnen bent aan AMFI?

Minder, snel sago en heel moe van het leven. Toe aan 3 maanden slaap en 10 jaar vakantie.

Gebruik je iets om beter in slaap te komen als je niet kan slapen?

Soms, slaap pillen geen idee wat t is komt uit Amerika.

Drink je veel koffie?

8 per dag

Hoe laat ga je ongeveer slapen?

23:30 / 00:00

Hoe laat wordt je meestal wakker?

06:30

Hoeveel uur slaap je ongeveer per nacht?

5 a 6 (word veel wakker)

Word je wakker van je wekker of uit jezelf?

mezelf

Is je slaapritme tijdens beoordelingsweken anders?

nee

Zo ja: Hoe komt dit?

(Stress, deadlines, te veel werk)

Merk je verschil in je hoeveelheid energie sinds je begonnen bent aan AMFI?

nee

Gebruik je iets om beter in slaap te komen als je niet kan slapen?

Ja, elke avond een slaappil

Drink je veel koffie?

2 bakken per dag

Hoe laat ga je ongeveer slapen?

01:00

Hoe laat wordt je meestal wakker?

8

Hoeveel uur slaap je ongeveer per nacht?

7

Word je wakker van je wekker of uit jezelf?

Wekker

Is je slaapritme tijdens beoordelingsweken anders?

Ja, ik slaap minder vast

Zo ja: Hoe komt dit?

Stress, zenuwachtig, prestatiedrang, onzekerheid

(Stress, deadlines, te veel werk)

Merk je verschil in je hoeveelheid energie sinds je begonnen bent aan AMFI?

Overdag sneller vermoeid, in de avond daarentegen weer wakker

Gebruik je iets om beter in slaap te komen als je niet kan slapen?

Nee

Drink je veel koffie?

Ik denk gemiddeld 2 à 3 koppen per dag

Uit de interviews is gekomen dat AMFI studenten veel slaap te kort hebben door de deadlines en enorm veel stress ervaren.

Workshops week 3:

Rapid prototype –Lichelle en Lidwien

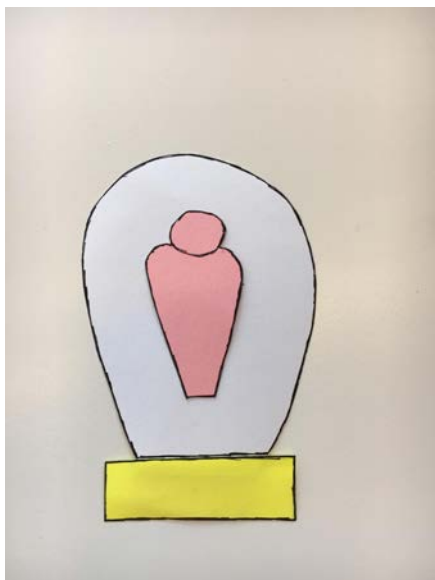
Donderdag 09-05-2019

Toen de les begon werd er verteld dat deze les net als in groep 1 en 2 lekker knutselen zou worden. Allereerst kregen we 2 filmpjes te zien over het makerslab en Jude pullen. Jude pullen is een prototyper en geeft workshops. We kregen een stuk klei en tijdens de filmpjes was het de bedoeling dat je random figuurtjes ging maken, na de filmpjes bespraken we wat we nou aan het maken waren de hele tijd. In ons groepje werden er veel ronde vormen en vierkantjes gemaakt.

We kregen de opdracht ons concept in 1 zin te beschrijven. –
Studeerlamp die je slaapritme regelt en ervoor zorgt dat je deze optimaal benut. We maakten er een tekening van ons concept.

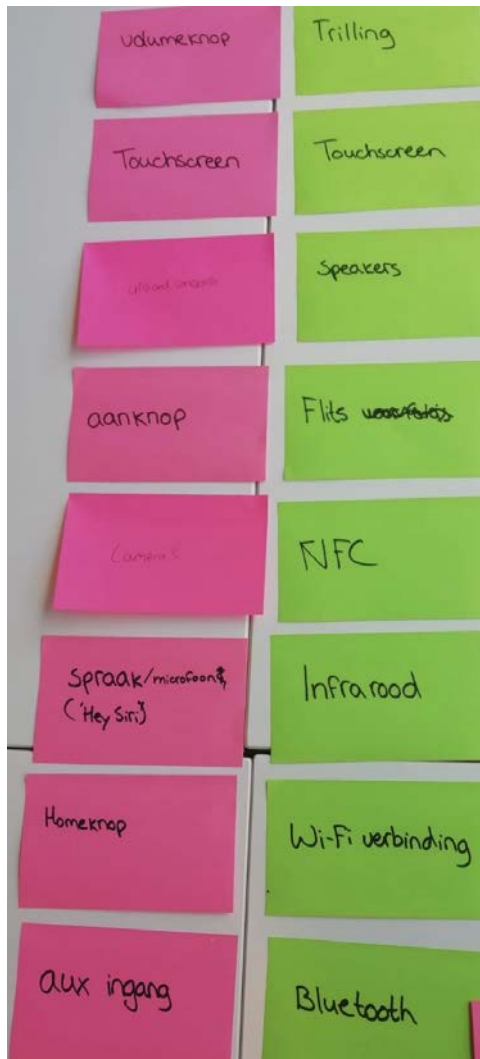


We moeten een prototype maken voor ons concept. We kregen hier verschillende materialen voor zoals papier, stiften, lijn, vilt en schenille draad. We maakten een lamp van papier.



Donderdag 09-05-2019

Bij input & output begonnen wij met het onderzoeken van een telefoon, en wat de inputs en outputs van deze waren. Dit resulteerde in een lange lijst van in- en outputs die in de gemiddelde telefoon zit (zie [afbeelding]). Vervolgens hebben we deze in- en outputs bedacht voor onderdelen van ons concept, door middel van een morfologische kaart.



P3 - Morfologisch overzicht

Naam Nicole Datum _____ Team _____

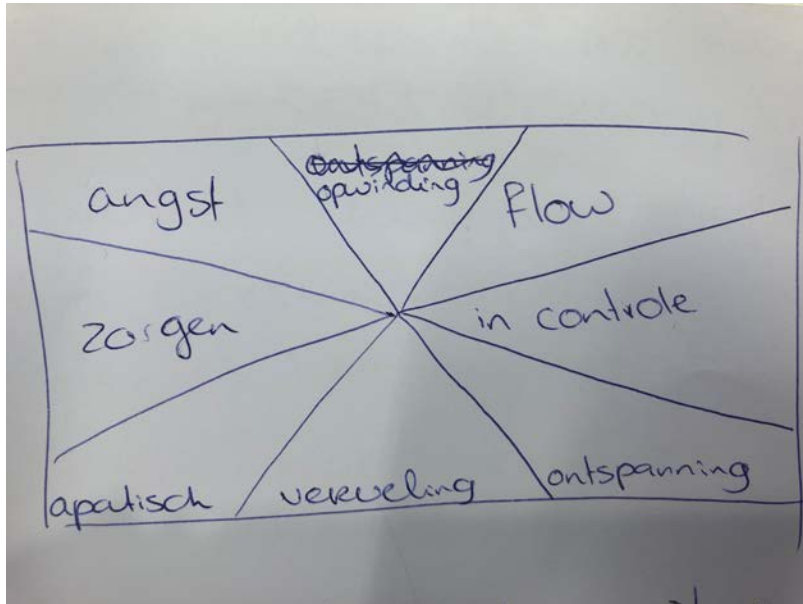
Output

Doel	Huidlijke Output	Output met Licht	Geluid	Beweging (zien)	Beweging (voelen)	Warmte	Druk
De tijd wakker worden	Een piepgeluid als het tijd is	je lampen gaan knipperen	Het geluid van buiten wordt heel versterkt weergegeven via je wekker	je kast deur gaat open en dicht	je knusen gaat trillen	De elektrische deken gaat aan	Het matras gaat duwen (masseren)
De tijd slapen rustig slapen		Licht uit	Nergens meer geluid van horen	beet gaat open, zodat je erin gaat	massage	A	massage
rustig worden		Licht dimt	rustige muziek afspelen	natuur zien	massage geven	past een jouwe lichaam aan	massage geven

[illegible]

Design attitude – Hele team
Donderdag 09-05-2019

Deze cursus was bedoeld voor je zelfreflectie. We beoordeelden elkaar op elkaars goede kwaliteiten. We gaven elkaar kaartjes met daarop de kwaliteiten. Zelf kon je ervoor kiezen of je het hier mee eens was of dat dit nieuw was voor je.



Op de afbeelding hierboven zie je een soort schema. Het was de bedoeling dat we voor ons zelf gingen bekijken hoe dit project verloopt. Hoe gaan de opdrachten je af, zit je in een flow of vervel je je. Dit schema kun je gebruiken tijdens je zelfreflectie die aan het einde van het project moet worden ingeleverd.

De les afsluiting was een moment voor jezelf. We moesten onze ogen sluiten en onszelf inbeelden hoe we deze periode zien. Wat is je droomscenario. En wat is je uitdaging voor de komende weken.

Week 4:

Deze week hebben wij 4 workshops gehad. Verder hebben wij naar aanleiding van de feedback in week 4 1 concept uitgewerkt en een moodboard hiervan gemaakt. Ook hebben we een interactieschets gemaakt en een rapid prototype.

Workshops week 4:

Branding – Femke en Lichelle

Donderdag 16-05-2019

We hebben een presentatie gekregen over hoe je een goed logo kunt maken; branding.

Eerst doe je onderzoek naar de concurrentie, concurrentieanalyse. Welke ideeën zijn er al, wat kun je gebruiken en wat wil je juist niet.

Typografie, vind een juist lettertype. Begin te schetsen in zwart-wit. Focus je niet meteen op kleur. Gebruik een simpele vorm en hergebruik deze.



Workshop Storyboard – Lichelle en Nicole

Donderdag 16-05-2019

Lichelle en Nicole zijn naar de workshop storyboard geweest. Als eerst gingen we naar hoe werkt storyboards (Film) waar laat je je film afspelen, wie gaan erin spelen en welke stappen komen aanbod, ook moet je rekening houden met de ervaring van de gebruiker en je product goed in kaart brengen.

Vervolgens kijken naar een film van Pixar Story structure hoe zij een film opbouwen. De opbouw van een pixar film is als volgt:

- Once upon a time there was
- Every day
- One day
- Because of that
- Because of that
- Until finally

Vervolgens hebben wij de opbouw van een pixar film toegepast in hoe wij eventueel ons promotie filmpje zouden kunnen laten overkomen:

Dag dromen dat ze al een designer is.

Op een dag was er eens een AMFI-student die voor haar deadlines heel hard moest werken. Hierdoor heeft zij weinig slaap gehad de afgelopen weken. Ze haalde soms nachten door, was vaak moe en kon zich niet goed meer concentreren.

Op een dag valt zij zelfs op school in slaap, ze is zo moe en raffelt haar opdrachten af. Om bij te komen heeft zij een goed slaapritme nodig, hier helpt onze alina light.

Nadat je de stappen van elk shot heb opgeschreven ga je het visualiseren, hierdoor heb je een leidraad voor je promotie filmpje.

Workshop Conversational interfaces – Dave en Femke

Donderdag 16-05-2019

Aan het begin van de workshop hebben we het eerst gehad over wat een conversational interface is. Voorbeelden zijn producten als bijvoorbeeld Alexa en Google's voice Assistance (Google Home).

Toen moesten zelf een geautomatiseerd gesprek maken. Een gesprek die je zelf bijvoorbeeld niet zou willen voeren. Het begon met de User Intent en lieten we een luie student praten met een bot. Deze interactie hebben we opgeschreven op gekleurde post-its.

Later mochten we een bot uitproberen die studenten later moet helpen met het kiezen van een stage. Deze hebben we met zijn allen getest en hebben we kunnen zien hoe het is om te praten met zo een bot.

Interactie – Lidwien en Dave

16-05-2019

Aantekeningen die ik heb gemaakt:

Interactie = Interactief of (wisselwerking) is het op elkaar reageren door zaken, processen, personen of organisaties. (Mensen en computers)

Trigger = aanzetten tot iets doen (input)

Door gebruikers geïnitieerd triggers noemen we controls

Automatisch gegenereerde triggers noemen we system triggers

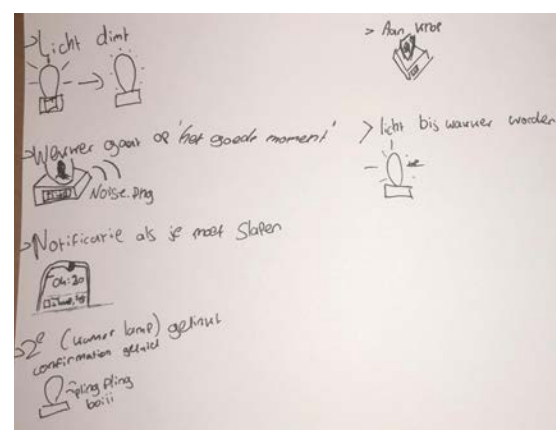
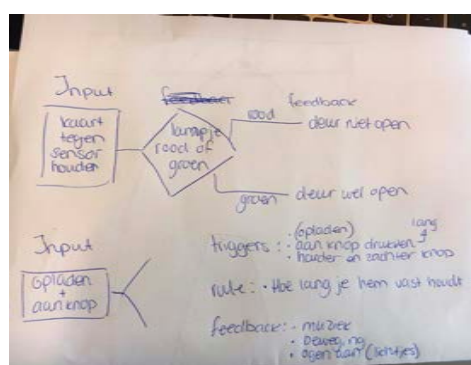
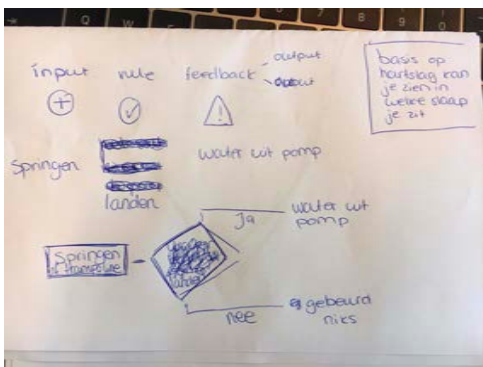
Feedback = response van product (output)

Rules = beschrijven van de werking, wat gebeurd er met de feedback als gebruiker/systeem de trigger activeert.

(Op basis van hartslag kan je zien in welke slaap je zit.)

Wat hebben we gedaan:

Eerst kregen we uitleg over de begrippen: triggers, rules en feedback. Toen kregen we 3 filmpjes te zien waar we bij elk filmpje een flowchart moesten maken.



Uitwerking concept

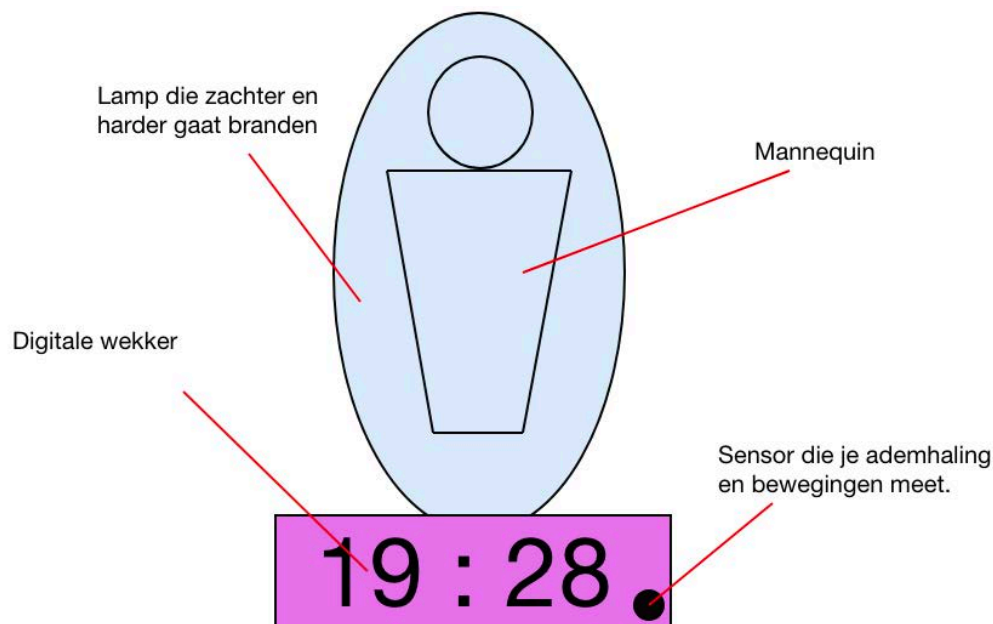
Ons concept bestaat uit een lamp die vooral gebruikt wordt voor AMFI studenten die veel stress hebben tijdens hun beoordelingsweken, hierdoor hebben de studenten weinig slaap en een onregelmatig slaapritme.

Je bent aan het studeren en hebt de lamp naast je staan. Zodra het bijna tijd wordt om te slapen gaat de lamp steeds zachter branden. En in de ochtend steeds feller branden tot je wakker moet worden en je wakker afgaat.

Tijdens je slaap word je ademhaling en je bewegingen in je slaap gemeten door een sensor in de lamp. De lamp meet jouw slaapcyclus en stelt naar aanleiding hiervan in wat voor jou het beste slaapritme is. De lamp bepaald dan jou slaap. Hierdoor wordt jouw nachtrust beter en wordt die optimaal benut. Hierdoor ben je overdag veel fitter en kan je weer met volle concentratie aan de studie.

In de lamp zit een mannequin om het leuk te maken voor AMFI studenten 😊. Onder de lamp zie je nog een normale digitale wekker zitten.

Interactie schets



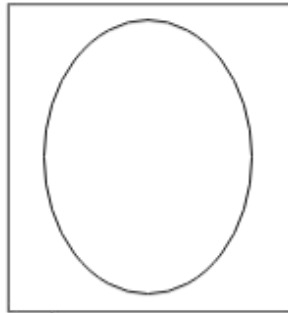
Uitleg prototype

Onderdeel 1 en 2

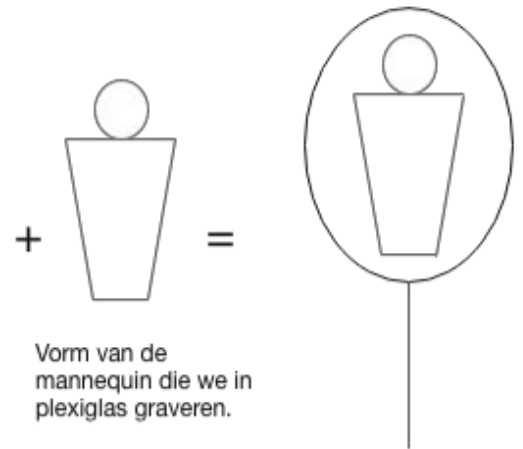


Mal met vacuüm gemaakt. (hol)

Onderdeel 3



Vorm van de mal
uitgesneden uit
plexiglas plaatje waarin
we de mannequin
graveren.



Vorm van de
mannequin die we in
plexiglas graveren.

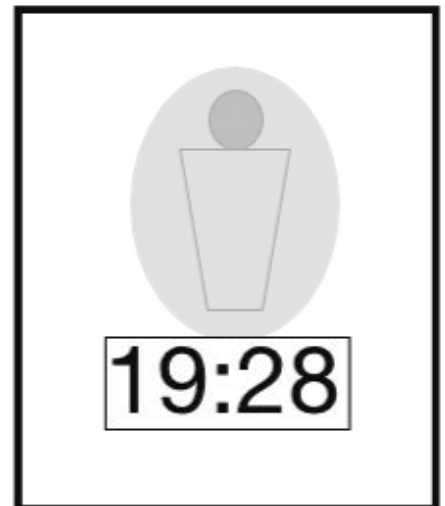
**!Zorg dat hier geen
krassen opkomen!**



Wekker waar de lamp op
staat.

Hoe maak je het?

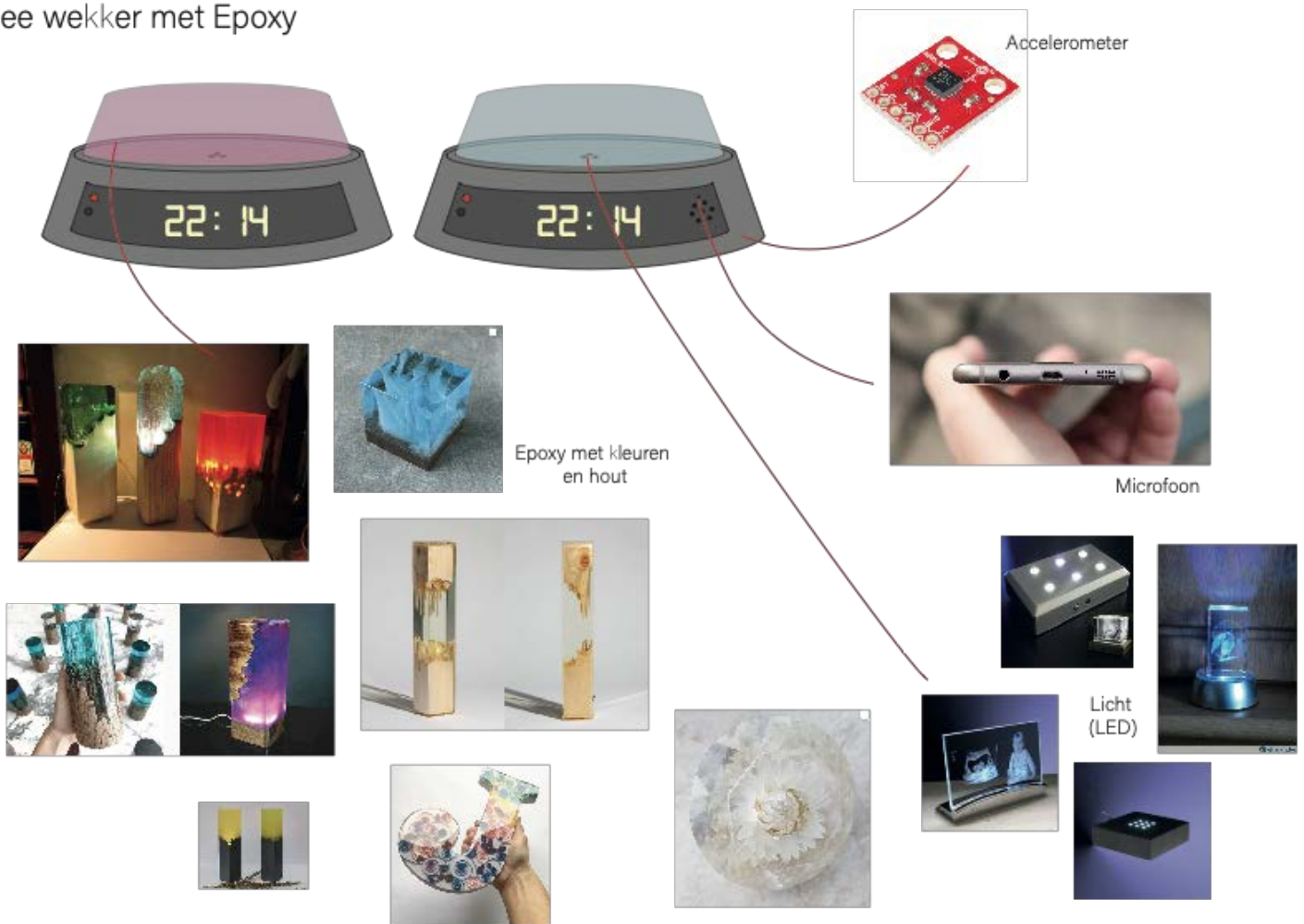
- 1) Snij de onderkant van onderdeel 1 en 2 af zodat er aan de onderkant een gat van 3 cm zit.
- 2) Plak onderdeel 1 en 2 op beide kanten van het plexiglas plaatje.
- 3) Plak het LED-lichtje aan de onderkant zodat het in het plexiglas plaatje schijnt.
- 4) Plak de lamp op de wekker



Moodboard

Wij wilden een lamp maken met daarin een vrouw, dit wilde wij omdat wij een chique/unieke uitstraling wilde maken van de lamp omdat dit bij AMFI studenten past. Hieronder zie je afbeeldingen die wij hebben verzameld van de eerste opzet van ons prototype.

Idee wekker met Epoxy



Week 5:

In deze week hebben wij 4 workshops gehad. Vervolgens hebben wij een branding bedacht voor onze lamp, de interactie goed weergegeven, hebben wij verder gewerkt aan het prototype en hebben wij een opzet gemaakt voor de one-pager.

Workshops week 5:

Camera –Lichelle, Dave en Nicole

23-05-2019

Bij de video workshop hebben we een uitleg gekregen over soorten shots, zoals een close-up, een full shot, en een over shoulder shot.

Zo is een Close-up een shot wat dichtbij een gezicht of een object is. Een full shot is een shot waar je een goed beeld krijgt van de omgeving, en de situatie waarin de je je bevindt. Een over shoulder shot, is, zoals de naam al verteld, een shot waar er over de schouder van een personage gefilmd wordt, om zo ongeveer een beeld te krijgen van wat die personage ziet. Vervolgens hebben we een korte uitleg gekregen over camera's, en daarna een uitleg over de specifieke camera die voor ons gereserveerd was. Hier hebben we het gehad over focus, witbalans, en zoom, zodat we allemaal al onze shots goed konden krijgen. Ten slotte kregen wij toestemming om nog even te oefenen met de camera's, en zijn wij even de gang op gegaan om te oefenen, waar we wat "interviews" gedaan hebben, en wat "verslaggevingen", om om te leren gaan met de camera's.

Makerslab –Lichelle, Dave en Nicole

23-05-2019

In het makerslab wilden wij de vrouw gaan printen op glas. Wij hebben dit uitgeprint. Uiteindelijk veranderde wij ons prototype waardoor wij dit ook niet meer nodig hadden helaas.

Sound Design – Lidwien en Femke

23-05-2019

Bij deze workshop zijn we begonnen met het bekijken en testen van een paar ongewone muziekinstrumenten. Dit waren instrumenten die geluid maakten door middel van afstand, druk, sensoren en nog veel meer. Eerst werd er verteld waar welk muziekinstrument vandaan kwam, door wie het was gemaakt en hoe het werkte. Daarna mochten we door de klas heen lopen en alle muziekinstrumenten bespelen. De les was eigenlijk bedoelt om te kunnen laten zien dat je niet per se goed hoeft te zijn in het spelen van bijvoorbeeld een gitaar om mooie muziek te maken. Zelfs als je het helemaal naar gevoel doet en zonder regelt, kan je mooie tonen maken.

Vormgeving – Lidwien en Femke 23-05-2019

We begonnen met een uitleg over pictogrammen. Hoe dat een boodschap veel duidelijker kan maken. Maakt niet uit in welk land je bent, iedereen begrijpt te algemeen bekende pictogrammen.

Daarna moesten we voor ons eigen product pictogrammen bedenken om de interactie met ons product te verduidelijken. Zoals aan en uit knop, volume knop enz.

Hier onder zie je onze schetsen die we hebben gemaakt tijdens de les:

VORMGEVING: pictos

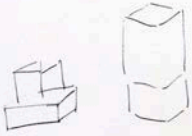
Eenvoudig
Herkenbaar → stijl!
Vervanger van tekst → taal onafhankelijk
Ruimte besparend

Eenheid creëren
↓
kleur, vorm, typografie, compositie

Verhoudingen
→ gebruik handen!

Tips

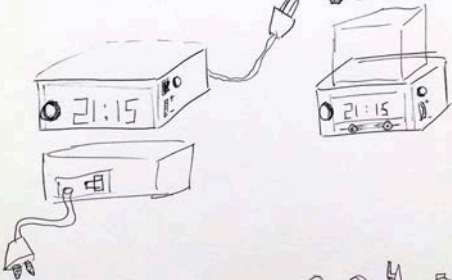
- analyseer
- karakteristiek
- aanzichten
- schets
- geen details
- geen dunne lijnen
- maak serie
- denk vlakken
- geen verkeers borden



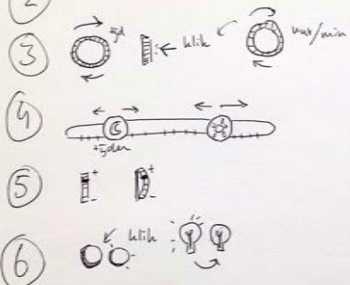
Alina
gebruiks aanwijzing & pictogrammen

↓

- 1 aan/uit knop
- 2 stekker
- 3 tijdknoppen (tijd veranderen)
- 4 tijden voor slapen (aangeven met knoppen)
- 5 volume knop
- 6 knop (Aan/uit) v.d. lamp



- 1 ON/OFF
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6



Femke heeft zich vele soorten logo's gemaakt voor onze lamp zoals je hieronder ziet. Wij waren er al snel uit dat de omcirkelde logo het logo werd wat wij wilde. Dit kwam omdat het rust uitstraalt maar toch heel fancy/chique is net als onze lamp.

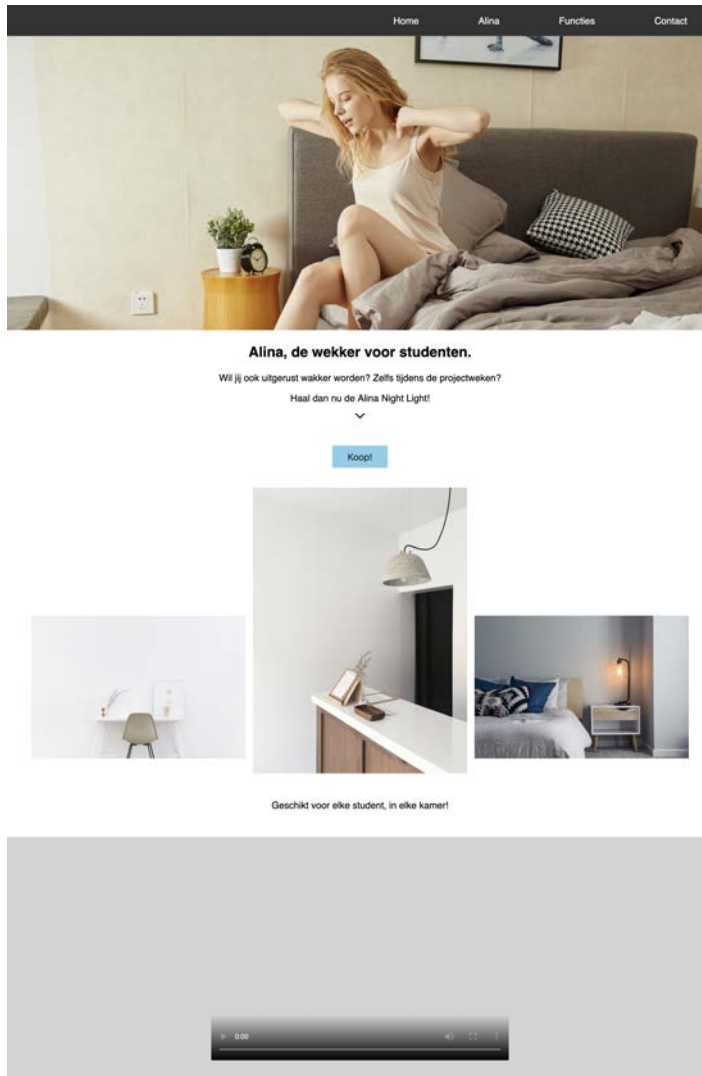


Wij wilden in het midden van de lamp een vrouw, omdat dit voor een chique/uniek uitstraling zorgt en dit past bij onze doelgroep AMFI studenten. Wij wilden ook het lettertype hierbij laten passen en de naam van prototype en hebben dus gekozen voor Alina light.



Opzet one pager

Femke heeft de one pager gemaakt. Dit is de eerste versie van onze one pager. Er staat nog niet veel op, omdat ons prototype niet af is. Wel willen wij de kleuren rustig houden omdat het dan voor een rustige sfeer/uitstraling zorgt net als de lamp.



Alina Light zorgt voor een goede en optimale slaaprust door middel van moderne techniek en de intelligentie van de nieuwste slaap-systemen.

Wat voor technieken gebruikt Alina Light?

Accelerometer
Microfoon
LED verlichting

Feedback one pager

De feedback die wij kregen was erg terecht en te verwachten omdat er nog niet veel eigen content op de one pager staat. Wij moeten veel meer foto's laten zien van ons product, dit willen wij ook zeker gaan doen als het prototype af is.

Beoordelingscriteria team - 2 - Zzzz

De beoordeling van Project team -2 - Zzzz valt uiteen in twee onderdelen: product en proces. Het product presenteert elk team bij de eindpresentaties. De coach geeft daar een cijfer voor.

De coach houdt gedurende het hele project het proces in de gaten. Na de proefpresentaties levert elk team de productbiografie bij de coach in met daarin per teamlid een individuele reflectie. Aan de hand daarvan kan de coach het eindcijfer per teamlid verlagen of verhogen.

PRODUCT - 50% ↘ ↘

Het product is een fysiek prototype begeleid door een one-pager website met informatie over het product. Vijf punten zijn verplicht op deze website (zie opzet one-pager). Aan de hand van deze punten geeft de coach een beoordeling.

Weging:	onvoldoende	matig	voldoende	goed	uitstekend
Fysiek prototype Er is een fysiek prototype gemaakt waarbij aandacht is besteed aan materiaal, textuur, vorm en afwerking. Tijdens het maken zijn verschillende mogelijkheden onderzocht en is er geëxperimenteerd.	X				
Branding en vormgeving (one-pager punt 1) Het product heeft een naam, een <u>one-liner</u> en een logo. De hele one-pager heeft een consistente vormgeving. De basisprincipes van visuele vormgeving (vorm, kleur, typografie, compositie) zijn toegepast.		X			
Concept (one-pager punt 2) Het concept is duidelijk omschreven en gevisualiseerd. Het concept wordt onderbouwd door research en vloeit voort uit een idee-ontwikkeling van meerdere ideeën. De functionaliteiten zijn duidelijk omschreven en gevisualiseerd.	X				
→ Video (one-pager punt 3) De video laat zien hoe het product werkt en welke functionaliteiten het heeft. De video brengt duidelijk de gebruikerscontext en de gebruikerservaring in beeld.	X → X				
Interactie (one-pager punt 4) Er is duidelijk omschreven en gevisualiseerd hoe de <u>interactie</u> met het product verloopt. Het interactie ontwerp is gemotiveerd. Er zijn meerdere mogelijkheden op het gebied van interactieontwerp onderzocht.	X				
Geheel (o.a. one-pager punt 5) Het eindproduct is <u>gevisualiseerd</u> met foto's en schetsen. De hele one-pager vormt een geheel. Als er extra onderdelen zijn toegevoegd of heel bijzonder zijn uitgewerkt, kan de coach extra punten geven.		X			
Totaal					

Week 6:

In week 6 hebben Lichelle, Lidwien en Nicole gewerkt aan het prototype en ook deze cursus gevolgt. Femke heeft zich beziggehouden met de one pager en Dave met het filmpje.

Workshops week 6:

Fysiek prototype –Lichelle, Lidwien en Nicole

Donderdag 06-06-2019

Wij zijn naar de cursus in het makerslab geweest om verder te werken aan ons prototype. Lidwien kwam met het idee om in plaats van 2 mallen te maken met daarin epoxy en een afbeelding van een mannequin om op plexiglas een vrouw te laten laseren en vervolgens komt onder het glasplaatje een lampje dat het door de lijnen van de vrouw die gelaserd zijn heen schijnt. Om dit werkelijk te maken hadden wij plexiglas nodig van 8 mm dik. Wij zijn dus naar de Gamma gegaan om dit te halen. Zij hadden alleen een enorme grote plaat voor bestwel veel geld, terwijl wij maar een klein stukje nodig hadden. Vervolgens zijn wij naar Huizen gegaan (de loods van Lidwien haar vader) om daar plexiglas te halen. Lidwien haar vader heeft ons ook een strip met licht mee gegeven. Vervolgens zijn wij teruggegaan naar het makerslab om de vrouw in het plexiglas te laten laseren. Dit kon niet meer omdat de lasers al bezet waren. Lidwien en Lichelle zijn de volgende dag teruggegaan om te laseren (Lichelle heeft de vrouw gemaakt in Illustrator) zoals je hieronder ziet.

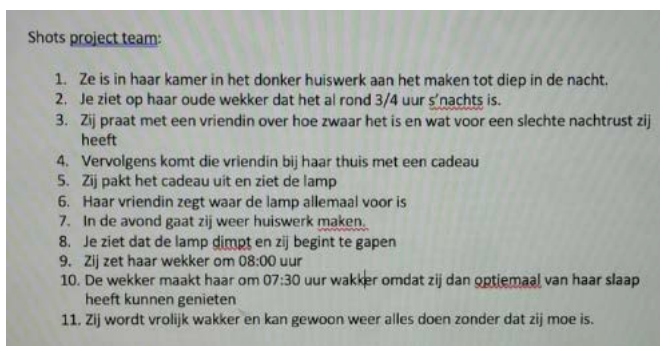


Prototype/filmpje

Vervolgens kwamen wij erachter door Lidwien haar vader dat er 2 soorten plexiglas bestaan. Bij het ene schijnt het licht er mooier doorheen dan bij de andere. Het bleek dus dat wij de verkeerde hadden.

Vervolgens hebben Dave, Lichelle, Lidwien en Nicole op het nieuwe plexiglas (wat wij gekregen hebben van Lidwien haar vader) de vrouw opnieuw gelaserd. Hierna zijn wij naar Lidwien haar huis toegegaan om te filmen.

Nicole heeft een klein begin gemaakt aan de shots die wij moesten maken voor het filmpje en een storyboard ter verduidelijking en wat voor soort shots het waarschijnlijk gaan worden:



Dave heeft dit vervolgens in details uitgewerkt en zo wisten wij precies wat wij wilde gaan filmen en wie wat zou zeggen en wat voor soort shot het wordt zoals je hieronder ziet. Lichelle heeft de hoofdrol in de film. Nicole speelt de vriendin van Lichelle die haar de lamp geeft als cadeau. Doormiddel van het script wisten Lichelle en Nicole precies wat wij moesten doen en zeggen. Dave heeft alles gefilmd en gemonteerd. Hier komt enorm veel werk kijken met al het knip/plak werk en animaties erin.

SCRIPT Alina Light

Shot 1 / 12

[Sanne is in haar kamer huiswerk aan het maken. Het is al laat maar zij moet door om haar deadlines te halen, hoe moe ze ook is.]

{Full shot}

Sanne zucht, geen spraak

Shot 2 / 12

[Je ziet op Sanne's oude wekker dat het 03:00 is.]

{Close-up, geen spraak}

Shot 3 / 12

[Sanne praat met een vriendin over hoeveel huiswerk zij heeft, en dat ze slaap tekort heeft, en slecht slaapt.]

{Full shot}

Vriendin: Hey hoe is het?

Sanne: Ja wat minder eigenlijk, ik slaap echt heel slecht.

Vriendin: Ah nee, hoe kan dat?

Sanne: Ja nou ik heb het dus echt te druk met school. (: \)

Shot 4 / 12

[De vriendin van Sanne komt een cadeau brengen zodat Sanne beter kan slapen]

{ Full shot }

Vriendin: Hey ik heb een kleinigheidje voor je meegenomen!

Sanne: Achh wat lief, dankjewel!

Shot 5 / 12

[Wekker van dichtbij, mooie wekker in stijl voor/van AMFI studenten]

{ close shot, geen spraak }

Shot 6 / 12

[Vriendin vertelt dat de wekker super speciaal is en het helpt bij slapen]

{ full shot }

Sanne: Mooi, dankjewel? .. Hoe werkt het?

Vriendin: nou, dit is een wekker die je het meeste uit je slaap kan laten halen, zodat je wat kan doen aan dat slaapte kort.

Sanne: Gaaf! Hoe werkt dat(nadruk) dan?

Vriendin: Nou, deze wekker meet je hartslag en registreert je bewegingen om te kijken hoe diep je slaapt, en weet daardoor hoe je gemiddelde slaap cyclus loopt, en weet de wekker precies wanneer je wakker gemaakt moet worden. Daarnaast heeft de wekker in de avond een functie dat er licht steeds meer gedimd word, waardoor je vanzelf moe wordt en op bed gaat.

Sanne: Ah, vet!

Shot 7 / 12

[Sanne maakt in de avond weer huiswerk om al haar deadlines te halen]

{Full shot, geen gesprek}

Shot 8 / 12

[Het wordt laat, en de lamp begint te dimmen]

{Close shot, geen gesprek}

Shot 9 / 12

[Doordat er steeds minder licht is in de kamer, begint ze moe te worden]

{E X T R E M E close shot // xtreme-closeup, alleen gaapgeluiden}

Shot 10 / 12

[Vervolgens gaat Sanne slapen en zet haar wekker om 9 uur.]

{Full shot, geen gesprek}

Shot 11 / 12

[De lamp maakt Sanne om 8:30 wakker, hierdoor benut Sanne het beste van haar slaap.]

{Close shot, geluid van de wekker}

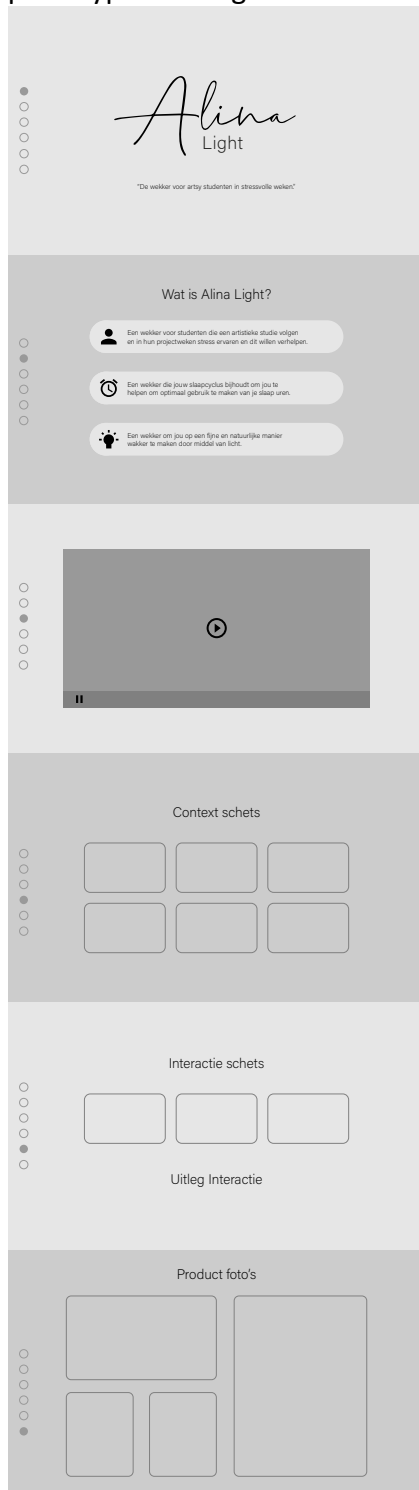
Shot 12 / 12

[Sanne merkt direct al verandering! Voor het eerst wordt ze vrolijk en energiek wakker.]

{Full shot, geen gesprek}

One pager versie 2

Femke heeft de one pager gemaakt. Bij versie 2 van de one pager hebben wij gekozen om als eerste het logo groot te laten zien en doormiddel van de bolletjes links ziet de gebruiker waar hij/zij is en hoe groot de site is. Wij willen nog echte content toevoegen zodra ons prototype volledig af is.



Week 7:

In de laatste week hebben wij de proefpresentatie. Wij waren hiervoor best wel ver! Ons prototype was bijna af, Dave heeft het filmpje in elkaar gezet. Alleen aan de one pager moeten wij nog veel doen. Wij hebben 1 gezamenlijke workshop gehad en voor de rest kregen wij veel feedback!

Workshops week 7:

Productbiografie – Hele team

13-06-2019

In deze workshop moesten wij allemaal apart zitten, je mocht dus niet bij je groepje zitten. De bedoeling was dat je per persoon een tijdlijn ging maken met en opschreef wie wat heeft gedaan, wat het huiswerk was en wat er goed en minder goed ging en ook wanneer. Uiteindelijk moesten wij de resultaten verwerken in één gezamenlijke tijdlijn.

In de afbeelding is te zien dat wij als groep in het begin erg goed gingen. Uiteindelijk hadden wij op de helft van het project een dipje omdat het superdruk werd met andere vakken en wij niet wisten hoe wij verder moesten met het prototype totdat Lidwien haar vader ons hielp.



Materialisatie – Lichelle en Femke

13-06-2019

In deze workshop hebben we het gehad over de look en feel van ons product en de website. Ook hebben we veel feedback gekregen op hoe we ervoor kunnen zorgen om ons product nog meer gericht kunnen krijgen op AMFI studenten.

Een paar dingen die we nog in onze website moeten:

De prijs van het product met een call to action voor de gebruiker.

Meer verschillende lampen en houders aanbieden, misschien zelfs de optie dat mensen verschillende onderdelen kunnen samenstellen. Bijvoorbeeld marmer, staal of hout en voor de lamp een mannelijk figuur en een vrouwelijk figuur.

Ons logo moest ook vaker voorkomen in de website. Veel soepele vormen en sfeer.

Wanneer een gebruiker de wekker wil kopen, hoe ziet het er dan uit en zijn er reviews te vinden over wat anderen van het product vonden. En, om het logo te laten terugkeren in het product, kunnen we het logo in de wekker laseren of tekenen.

Productfotografie – Lichelle en Lidwien

13-06-2019

We begonnen de workshop met een kleine presentatie van de docent over hoe je de sfeer die het product uit moet stralen kan verwerken in de foto. Kan bijvoorbeeld met kleur of groot-klein contrast.

Op elk groepje tafels lag 1 fotocamera, deze mochten we gebruiken om foto's van ons product te maken.

Al snel kwamen we erachter dat we absoluut geen witte achtergrond konden hebben want daardoor zag je ons hele product niet. Ook konden we eigenlijk verder geen foto's maken want ons prototype was helaas nog niet helemaal af. En bij onze sfeer paste vooral bij een donkere kamer, en dat hadden we in het klaslokaal niet helaas. Hierdoor konden we de rest van de workshop niet veel doen en hebben we een klasgenoot geholpen met foto's maken van zijn product.

Expert review Interactie – Dave en Lidwien

13-06-2019

Bij de expert review interactie zijn we er eigenlijk achter gekomen dat er nog best wat aan het prototype moest gebeuren qua interactie.

Na dat wij 5 minuten op de docent hadden gewacht, die aan een ander tafeltje bleek te zitten, werden we meteen gebombardeerd met vragen over hoe het product werkt.

In detail.

Omdat dit nog niet helemaal gedocumenteerd was, was het moeilijk om snel uit te leggen hoe, en waarom dingen op de manier werken zoals ze doen.

Als main feedback kregen we dat we de interactie verder moesten uitwerken, en het op een lijn moesten krijgen met de rest van het team, ondanks dat er al duidelijke plannen waren voor de interactie.

Expert review Video – Dave en Nicole

13-06-2019

Bij de review van de video hebben we nuttige feedback gekregen, zoals verbeteringen aan tekst planning, shots, en de timing.

Ten eerste waren er beelden van de lamp die wisselde van kleurtemperatuur te snel, en was er onduidelijk wat nou het hoofdpunt uit de clip was. Ook kregen wij het advies om de eerste titelpagina op te splitsen, zodat de gebruiker minder leeswerk heeft per tekstshot. Daarnaast miste er nog wat in de video, zoals het logo en de interactie, en konden we daar geen feedback op krijgen, naast dat het idee wat we hadden wel met positieve feedback ontvangen werd. Verder hebben we voor verschillende shots tips ontvangen om ze wat in te korten, om de lengte van de video te beïnvloeden, en al helemaal omdat er nog een stuk tussen hoort, en de video al bijna 2 minuten is. Door deze feedback kunnen we het al bestaande deel van de video verbeteren, en kunnen we ook beter beoordelen over de stukken video die er nog moeten komen.

Expert review One pager – Femke en Nicole
13-06-2019

We hebben feedback gekregen over onze one pager en hoe wij hem kunnen verbeteren.

Bij de iconen die we gebruiken, moeten meer gekoppeld zijn met de tekst die erbij staat. Welk icoontje zie je voor je als je denkt aan stress?

De video staat nu maar voor een deel op de pagina en dat geeft soms het gevoel van een advertentie. Dus we kunnen de video net zo groot maken als de pagina of er een tekst bij zetten wat laat zien dat het een filmpje van de website is.

De context en interactie schets mogen samengesmolten worden. Ze hoeven niet op een aparte pagina.

De eindpagina met de foto's, stopt heel abrupt. Er kan nog een footer of call to action aan het einde van de pagina.

Ook hebben wij een logo bedacht voor Alina Light en dit logo is gemaakt met soepele lijnen en weinig hoeken. Dit effect en dit logo kunnen we gebruiken op andere pagina's om de eenheid in de website nog beter te maken.

Proefpresentatie

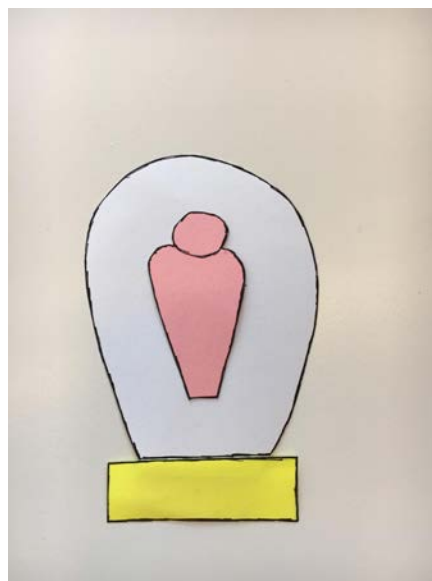
Wij hebben voor 2 docenten een proefpresentatie gehouden. Zij waren erg enthousiast over ons product. Wij kregen als feedback dat het filmpje iets meer uitgewerkt moest worden. Het filmpje zelf zag er goed uit alleen de interactie van het prototype staat er nog niet in. Dave gaat dit verder uitwerken en monteren. De one pager moet ook verder uitgewerkt worden met echte content en foto's van de lamp op het beginscherm direct laten zien, hier gaat Femke mee aan de slag. Nicole gaat de productbiografie maken en Lidwien maakt foto's van de lamp en voegt de laatste details toe.

Proces prototype

We hebben een product bedacht wat onze doelgroep (AMFI studenten) gaat helpen bij hun drukke periodes op school met slapen. Uit onderzoek bleek dat AMFI studenten het vaak druk hebben en daarom veel stress, hierdoor slapen ze erg slecht en kort.

Ons eerste idee over het concept was gekomen in week 2 bij de workshop Concept ontwikkeling die gevolgd werd door Lichelle en Lidwien. Hier begonnen wij met denken wat AMFI studenten door hun drukke tijden kan helpen. We kwamen op het idee om een lamp / wekker te maken die studenten bij zich hadden als zij aan het studeren waren. De lamp laat de studenten weten wanneer ze moeten slapen en wanneer ze wakker moeten worden. Dit doet het product doormiddel van verandering van licht en een sensor in de wekker die analyseert hoe de student slaapt door het meten van de bewegingen, ademhaling en hartslag.

In week 3 hadden Lichelle en Lidwien de workshop Rapid Prototype, hier gingen wij vormgeven aan het product. Hieronder zie je de eerste schets + rapid prototype die we tijdens de workshop gemaakt hebben.



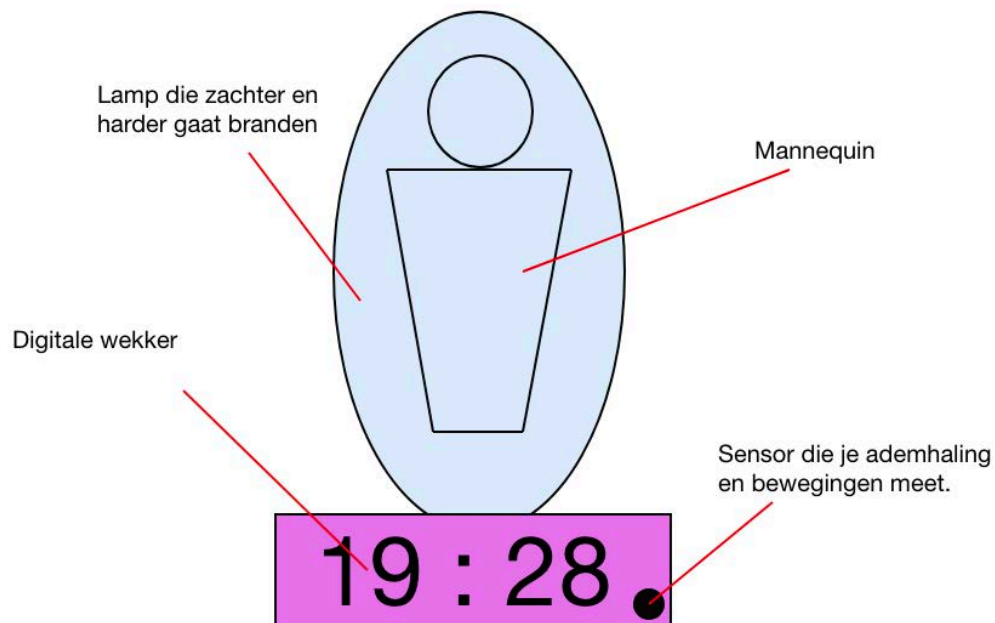
Hierna hebben we feedback gekregen van de docent over het product. Ze kwam met een idee om de lamp te vullen met epoxy zodat de mannequin in het midden zou zweven. Dit vonden wij een erg goed idee en gingen hier meer onderzoek naar doen.

In week 4 hebben Nicole en Lidwien de workshop Fysiek Prototype gevolgd. Hier gingen ze naar het makerslab om aan het prototype te beginnen. Ze begonnen met het maken van de lamp. Als eerst moest er een mal gemaakt worden waar de epoxy zou worden ingegoten. Ze gingen opzoek naar het beste materiaal en de beste manier om dit te doen. Al snel kwam het idee om met een soort plastic de vorm te maken doormiddel van een vacuum machine.

Een docent heeft geholpen om dit te maken. Hieronder zie je een foto van hoe de mal is geworden.



Later heeft Lidwien een interactie schets gemaakt van het product. Ze heeft deze schets gemaakt tijdens de workshop Interactie. Hieronder is de schets te zien.



In week 5 liepen we erg vast met het idee hoe het product nou precies gemaakt moest worden. We merkte dat wat wilde moeilijk te realiseren was in zo'n korte tijd, dus we moesten met een ander idee komen. Lidwien haar vader werkt met lichten en we hebben besloten hem om hulp te vragen. Lidwien heeft haar vader gebeld en zo zijn we op een nieuw plan uitgekomen. Hieronder zie je een schets van het nieuwe idee.

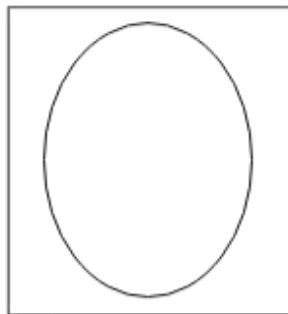
Je ziet hier dan we de mal die Nicole en Lidwien gemaakt hebben nog steeds gaan gebruiken maar op een andere manier. We snijden uit een plaatje plexiglas van 8 mm dik de vorm van

Onderdeel 1 en 2



Mal met vacuüm gemaakt. (hol)

Onderdeel 3



Vorm van de mal
uitgesneden uit
plexiglas plaatje waarin
we de mannequin
graveren.

+



=



Vorm van de
mannequin die we in
plexiglas graveren.

**!Zorg dat hier geen
krassen opkomen!**



Wekker waar de lamp op
staat.

Hoe maak je het?

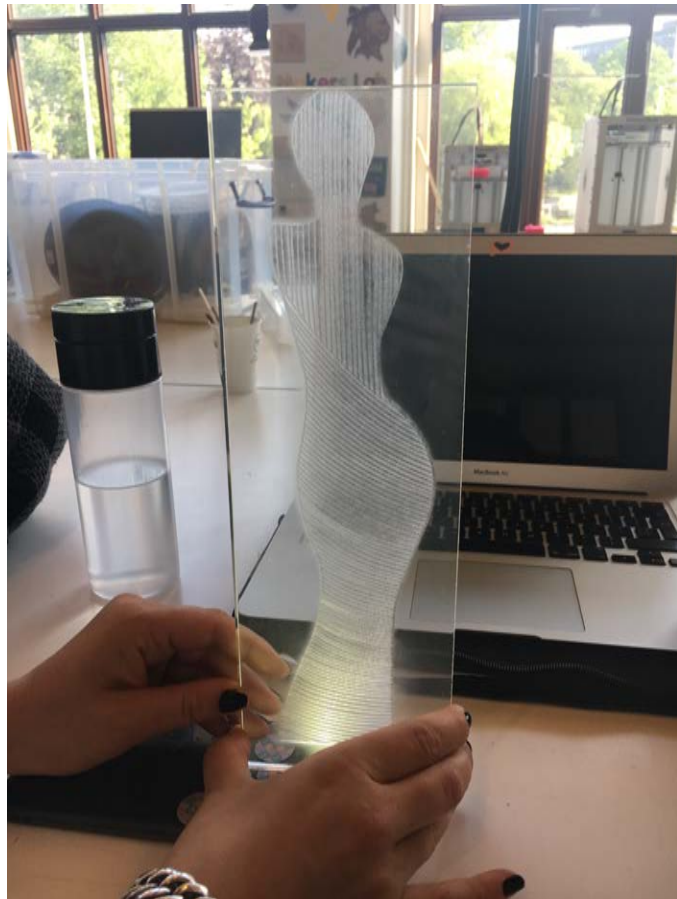
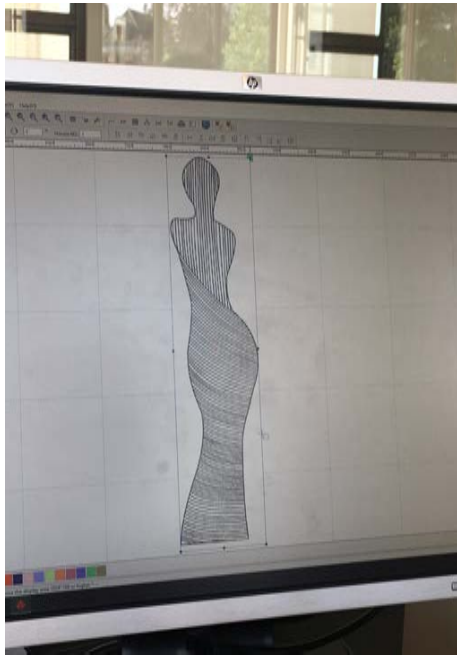
- 1) Snij de onderkant van onderdeel 1 en 2 af zodat er aan de onderkant een gat van 3 cm zit.
- 2) Plak onderdeel 1 en 2 op beide kanten van het plexiglas plaatje.
- 3) Plak het LED-lichtje aan de onderkant zodat het in het plexiglas plaatje schijnt.
- 4) Plak de lamp op de wekker



de mal in de breedte. Hierin graveren we de mannequin. We moesten zorgen dat op dat plaatje geen krassen kwamen want anders zou dat later een nadeel zijn. De gaan we uit een blok hout maken. We hadden nog geen idee hoe we de rest van de wekker zouden maken.

In week 6 hadden Nicole, Lichelle en Lidwien de workshop Fysiek Prototype nog een keer. Hier gingen we verder werken aan het product. We gingen vandaag het poppetje wat Lichelle gevonden had in het plexiglas graveren (hieronder te zien). Helaas had het makerslab geen plexiglas op voorraad. Dus gingen ze met ze 3^e naar de Gamma om het te kopen. Daar hadden ze helaas alleen 3 mm dik plexiglas en het was erg duur. Gelukkig had Lidwien haar vader 8 mm dik plexiglas in Huizen. Ze zijn met zijn 3^e naar Huizen gereisd en hebben het opgehaald met een LED stripje die onder het plaatje komt. Ook heeft de vader van Lidwien nog meer uitleg gegeven hoe we het best te werk kunnen gaan. Weer terug gereisd naar school om te lasen maar helaas was onze tijd al op en moesten we de volgende ochtend om 08:15 terugkomen om te laseren. Dit hebben Lichelle en Lidwien gedaan. Hieronder zie je het resultaat. Het resultaat is veel groter dan wij gedacht hadden. Hierdoor paste het helaas niet meer in de mal die Nicole en Lidwien gemaakt hadden. We hebben hier

besloten om geen mal meer te maken en het zo te laten. We vonden dit toch eigenlijk veel mooier!



In week 7 is Lidwien naar haar vader toe gegaan en heeft ze samen met haar vader de wekker gemaakt omdat hij alle apparatuur had en materiaal had waar het mee gemaakt moest worden. Ze hebben eerst in een blokje ruimte gemaakt voor het LED lichtje dat erin moest. Dit hebben ze gedaan doormiddel van fraseren. Het LED lichtje is erin geschroefd en is bedekt met speciaal materiaal wat het LED lichtje een beetje afkoelt, anders word het lichtje te warm. Daarna hebben ze aan de tegenovergestelde kant van het blok hout een andere ruimte gefraseerd om de lamp in te plaatsen die speciaal op maat gemaakt was door het te schuren en te polijsten. Later hebben ze de lamp uitgetprobeerd en kwamen ze er

helaas achter dat we het verkeerde glas hebben gebruikt. Hier schijnt het licht in de hele plaat en bij anders soort plexiglas schijnt alleen het poppetje. Lidwien en haar vader gingen op zoek naar het goede plexiglas, die vonden ze gelukkig.

Later die week gingen we met Lichelle, Nicole, Dave en Lidwien naar het makerslab om het nieuwe plaatje plexiglas te graveren en uit te snijden. Daarna zijn we gelijk gaan filmen bij Lidwien thuis.

Hieronder zie je hoe de lamp er toen uitzag.



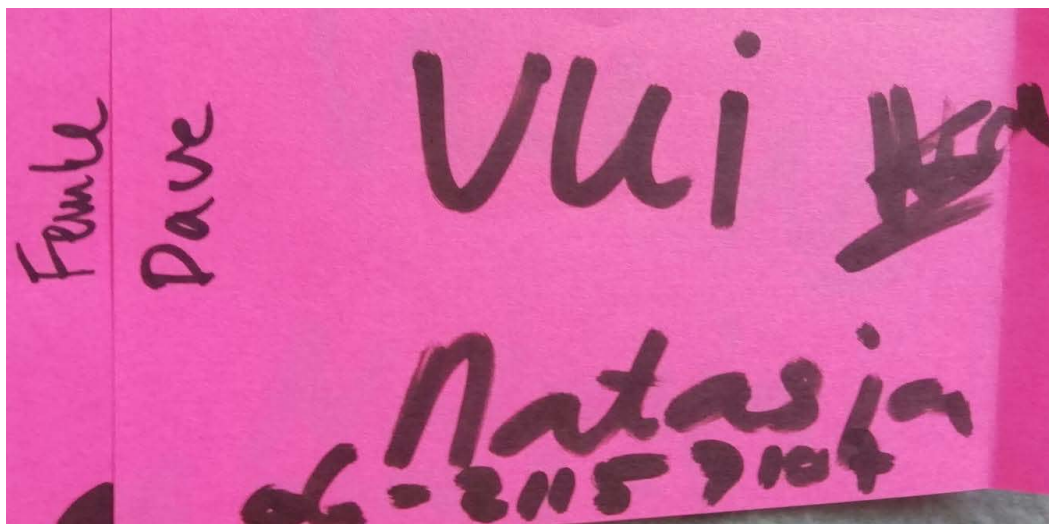
Later die week heeft Lidwien de wekker afgemaakt door een tijd te maken op de wekker en de nodige knoppen erop te maken. Ook heeft ze sfeerfoto's gemaakt voor op de onepager.



Workshops + stickers

workshops en expert reviews		naam:	naam:	naam:	naam:	naam:
1.	do 18 april	Lichelle	Dave	Lidwien	Nicole	Femke
		inspiratie en experiment (2)	inspiratie en experiment (2)	slap onderzoek (2)	slap onderzoek (2)	slap onderzoek (2)
2.	do 25 april	idee-ontwikkeling (2)	idee-ontwikkeling (2)	concept ontwikkeling (2)	concept ontwikkeling (2)	concept ontwikkeling (2)
		concept ontwikkeling (2)	concept ontwikkeling (2)	design critique (elk teamlid)	design critique (elk teamlid)	design critique (elk teamlid)
3.	do 9 mei	input/output (2)	input/output (2)	rapid prototyping (1)	rapid prototyping (1)	rapid prototyping (1)
		material (1)	material (1)	design attitude (elk teamlid)	design attitude (elk teamlid)	design attitude (elk teamlid)
4.	do 16 mei	interactie (2)	interactie (2)	branding (2)	branding (2)	branding (2)
		branding (2)	branding (2)	storyboard (2)	storyboard (2)	storyboard (2)
5.	do 23 mei	vormgeving (2)	vormgeving (2)	video & audio (2)	video & audio (2)	video & audio (2)
		sound design (2)	sound design (2)	audio/video (2)	audio/video (2)	audio/video (2)
6.	do 6 juni	presentatie (2)	presentatie (2)	fysieke prototypes maken (2, 2 x)	fysieke prototypes maken (2, 2 x)	fysieke prototypes maken (2, 2 x)
		product fotografie (2, 1 x)	product fotografie (2, 1 x)	expert review video, one-pager, interactie, materialisatie (elk 2, 1 x)	expert review video, one-pager, interactie, materialisatie (elk 2, 1 x)	expert review video, one-pager, interactie, materialisatie (elk 2, 1 x)
7.	do 13 juni	product fotografie (2, 1 x)	product fotografie (2, 1 x)	product fotografie & reflectie (elk teamlid)	product fotografie & reflectie (elk teamlid)	product fotografie & reflectie (elk teamlid)
		expert review video, one-pager, interactie, materialisatie (elk 2, 1 x)	expert review video, one-pager, interactie, materialisatie (elk 2, 1 x)			

Dave en Femke hebben in week 4 de workshop conversational interfaces gevolgt. De stickers voor deze workshops waren op. Daarom hieronder een bewijs dat zij aanwezig waren bij deze cursus:



Zelfreflectie – Lichelle de Lange

Project slaap, het laatste project van jaar 1. De hoorcollege is erg interessant, en dan vooral de presentatie die Taco ons gaf. Slaap is een onwijs interessant ding, er is al zo veel over bekend maar er is ook nog zo veel over onbekend. Ik had onwijs veel zin in dit project en was benieuwd naar de groepjes die Hein had samengesteld.

Hein had Laurie, Nicole, een meisje wiens naam ik ben vergeten aangezien zij helemaal niet bij ons in de klas zit, en ik. Een kleine teleurstelling aangezien Laurie nooit op school is, en maar wat doet. Met Nicole in mijn groepje was ik wel erg blij maar ik zat er tegenop alles met zijn tweeën te moeten doen. Gelukkig was Marieke (u dus) op de hoogte van de situatie en was er nog een niet-compleet groepje. Nicole en ik mochten ons aansluiten bij het groepje van Lidwien, Dave en Femke. Wat waren we blij, en gingen vol goede moed het project in.

Dit project zouden we veel op school zijn, we moesten onszelf inplannen voor verschillende cursussen die ons verder zouden helpen met in het proces ons visuele product wat een bepaalde doelgroep zou helpen met het optimaliseren van hun slaap.

Als snel had ons groepje bedacht dat onze doelgroep AMFI-studenten zouden worden. Zij leiden vooral in de weken van deadlines aan slaapttekort doordat zij veel nachten door halen. Dit is natuurlijk erg slecht voor je gezondheid en zonder slaap heb je veel minder concentratie iets wat niet zo handig is tijdens deze belangrijke dagen.

We kwamen op een soort van lava lamp uit die de student slaperig zou maken. Dit was natuurlijk nog niet genoeg, we bedachten dat de lamp ook al wekker gebruikt kon worden. Een met een sensor die je slaapcyclus bijhoudt door middel van het opmeten van je ademhaling en hartslag. Je benut zo je slaap beter omdat je niet midden in een slaapcyclus wordt gewekt. Wakker worden doe je ook niet met zo'n irritant geluid maar met een wake up light zodat je rustig wakker wordt. Alina light.

Ik heb mij veel bezig gehouden met de vormgeving en look en feel. Zelf had ik ook graag de one pager gemaakt maar je moet ook dingen uit handen geven. Ik heb mij vooral bezig gehouden met het ontwerp van de lamp, we hebben meerdere dagen in het makerslab gezeten voordat we echt een duidelijk/werkend prototype hadden. Zonder de vader van Lidwien waren we nooit zo ver gekomen.

Tijdens dit blok merkte ik aan mijzelf dat het tijd was voor vakantie. Na de mei vakantie heb ik in een dip gezeten, ik was moe. En niet alleen ik, het was te merken aan ons hele groepje. Er zijn ook altijd mensen die minder doen als de rest, ik kan mij hier onwijs aan irriteren maar ik heb niet altijd de ballen om dit hardop uit te spreken. Dit is echt een puntje om aan te werken. Ik ben gelukkig uit mijn dipje gekomen en we hebben met het groepje een onwijs grote inhaalslag gemaakt voor de laatste loodjes van het project.

Het filmpje was nog wel een ding, niemand wou op camera. Ik heb uiteindelijk gezwicht omdat iemand het moest doen. Het eind resultaat is wel grappig maar ik denk dat we dit wel beter hadden kunnen doen. Als we hier wat meer tijd voor hadden genomen.

Ik ben onwijs trots op het eind resultaat van ons project. Alina light ziet er goed uit en ik ben er van overtuigd dat dit product verkocht kan worden!

Project slaap was een leuk project met interessante workshops, wel is het een soort rollercoaster geweest aan emoties. Ik ben blij dat we nu lekker vakantie hebben. Ik ben er aan toe.

Zelfreflectie – Lidwien Lumkeman

Ik vond dit een erg leuk project, mijn interesse was er al gelijk bij het eerste hoorcollege. Ik vond de verhalen van de personen die kwamen praten erg interessant, omdat ik eigenlijk niet zo veel wist over slapen terwijl je het toch echt elke dag doet.

Aan het begin waren we als groep van 5 personen (wat mij betreft te veel eigenlijk) erg gemotiveerd omdat we het laatste project was van het jaar dus die wilde vooral ik graag goed afsluiten.

Veel gecommuniceerd over het prototype en wat we precies voor concept gingen uitwerken. Dit was op sommige moment nog best lastig in een grote groep, veel verschillende meningen natuurlijk. Al snel merkte ik dat vooral Lichelle en ik veel met het prototype bezig waren, Nicole hielp af en toe ook goed mee. Nu ging het communiceren iets beter. Later heb ik mij erg veel bezig gehouden met het prototype omdat ik het erg leuk vind om het te maken en te bedenken. Ook kregen we hulp van mijn vader die veel apparatuur en materiaal en vooral de kennis had wat betreft ons idee van het product. Ik vond het daarom ook erg leuk om met mijn vader samen te werken.

Vanaf week 3 kregen we met het gehele groepje een dipje, dit kwam vooral omdat we voor andere vakken in dat blok erg veel moesten doen. En het opeens wel heel veel was zo allemaal in een keer. Gelukkig is het allemaal goed gekomen toen we de taken goed hadden verdeeld onder de groep. Ook waren we even een keer bij elkaar gekomen om te bespreken hoe en wat.

De dagen die we voor het project hadden (elke donderdag) waren erg lang voor mij. Wel vond ik het leuk om sommige workshops te volgen, daarvan leerde ik erg veel. Leuk idee was dat!

Ik heb dit project als erg leuk ervaren maar het heeft mij ook veel stress meegebracht. Ik denk dat dat vele stress door een mix kwam van het einde van het schooljaar (gebrek aan motivatie), een grote taak op mezelf genomen en soms slechte communicatie in de groep. Gelukkig heb ik daarnaast erg veel geleerd en het laatste project van het schooljaar leuk en gezellig afgesloten.

Zelfreflectie – Femke Oosterbaan

Zelfreflectie

Femke Oosterbaan

Project slaap was het laatste project van dit jaar en voor mij dus ook best lastig om gemotiveerd te blijven tot het einde. In een groep van vijf mensen is het soms lastig om te communiceren en alles samen te doen. Aan de andere kant hebben we meer mensen en perspectieven om me te werken. Dit zorgde ervoor dat iedereen zijn talenten kon gebruiken.

Een hoogtepunt, in de weken van het project, was toen we uiteindelijk echt het prototype hadden. We hadden van de voren veel ideeën en veel verschillende producten bedacht, maar toen we eindelijk een werkend prototype hadden, zagen we het resultaat. Ikzelf was op dat moment bezig met de one pager maken en heb niet echt kunnen helpen bij het bouwen van het product. Dat was wel jammer, maar gelukkig is het goed gekomen en is het product steeds meer af. Een volgende keer zou ik erbij willen zijn of tenminste vragen van tevoren wat de plannen zijn en mij daaraan houden.

Ergens in week vier en vijf was er even een dieptepunt. Dit kwam ook door de andere vakken die afgemaakt moesten worden en werkstukken die in die weken ingeleverd zouden zijn. Door de aandacht die vooral naar de andere vakken ging, was de aandacht bij project veel minder. We hebben minder gedaan dan we eigenlijk wilde doen.

Als we dit beter hadden kunnen bespreken of meer samen kwamen om het te hebben over wie wat gaat doen, was dit misschien beter gegaan. Als dit nog eens gebeurt, zal ik van te voren aangeven dat ik het nodig vind dat we samen moeten komen om het te hebben over de planning, wat er af moet zijn en wie welke taak heeft.

Zelfreflectie – Dave Schokker

Persoonlijke reflectie

Project slaap, het laatste project van het jaar, en daarom meestal ook het moeilijkste om bij te houden, door een verliezen van de motivatie. Ik ben bijvoorbeeld persoonlijk echt wel toe aan vakantie.

Naast dat het grootste gedeelte van de motivatie verloren was, was het toch nog een interessant project. Slaap is, naast mijn favoriete onderdeel van de dag, een heel interessant deel van een mensenleven. Waarom slapen we? Wat gebeurt er in je slaap? Hoe zit dit met andere dieren? Iets om onderzoek naar te doen misschien.

Dat is ook wat er veel gebeurt is in de eerste weken. Veel onderzoek. Maar, omdat we in een groep van 5 mensen zaten, is het makkelijk om het overzicht kwijt te raken. Misschien is 5 wel net te veel.

Maar, ondanks dat het best druk was, is alles toch nog goed gekomen. Op het begin heb ik, als ik eerlijk ben, niet echt veel gedaan. Mijn grote klussen komen nu pas, tijdens de productie van de video. In ieder geval, tijdens de eerste paar weken heb ik vooral simpelweg veel workshops gevolgd, en deze verwerkt waar nodig.

Waar de zin in de vakantie al groot was, en de motivatie laag, waren er alsnog dieptepunten. Het grootste dieptepunt was eigenlijk toen er andere vakken opgeleverd moesten worden, wat zorgde voor wat extra stress. Die extra stress zorgde weer dat het moeilijker werd om overzicht te houden, en om aan dingen te beginnen, waardoor ik nog verder achterliep, waardoor ik meer stress had. Ironisch, ik weet het.

Gelukkig is uiteindelijk wel alles (tot nu toe) op tijd afgekomen. Ik heb niet echt veel meegewerkt met het bedenken en maken van het prototype, maar toch ben ik blij met wat het geworden is.

Waar ik bij volgende projecten op moet gaan letten is de communicatie, die niet altijd even soepel verliep. Ook zou het op me nemen van taken iets zijn om aan te werken, omdat ik mezelf vaak in een afwachtende opstelling zet. Ten slotte zou het slim zijn om wel echt een duidelijke planning te maken, om veel stress te voorkomen.

In conclusie, het was een leuk en interessant project, en ik heb er best wat van geleerd. Ook voor de volgende keren weet ik waar ik op moet letten, en dat is ook een vorm van leren.

//fin

Zelfreflectie – Nicole de Haan

Wij kregen een kick-off hoorcollege van het project slaap. Ik vond dit super interessant, vooral de presentatie die Taco ons gaf! Hierdoor keek ik al enorm uit naar het project! Ik vond het in het begin best vaag hoe wij iets fysieks moesten maken wat echt werkt, omdat wij dit nog nooit hadden gedaan. Normaal maken wij een app/prototype.

Dit project was ook heel anders dan wat wij gewend waren omdat we 1 hele dag op school waren om eraan te werken en cursussen te volgen die ons helpen om het hele proces door te lopen.

Ik vond het leuk dat wij hele verschillende soorten cursussen hadden, van makerslab (dit vond ik het leukste, omdat ik graag een keer met de lasersnijder wilde werken en 3D printers) tot camera cursussen aan toe. Het filmen was nog wel een puntje. Niemand wilde eigenlijk op het filmpje. Uiteindelijk speelde Lichelle de “hoofdrol” en ik de vriendin. Voor mij is dit best een grote stap geweest en ben ik best trots dat ik ja heb gezegd om in het filmpje te spelen, omdat dit voor mij echt totaal buiten mijn comfortzone valt.

Het hoogtepunt van het project was toen het prototype echt af was! Wij hebben veel verschillende soorten ideeën gehad hoe wij de lamp wilde maken, op een gegeven moment hadden we allemaal een dip omdat we niet meer wisten hoe we het product moesten realiseren. Dus toen het echt af was waren wij allemaal zo blij en opgelucht maar ik was ook vooral trots op het prototype omdat ik het zo mooi vind en zelf zo zou kopen en gebruiken.

Dit project heb ik erg leuk ervaren, maar ook stressvol omdat het uiteindelijk best veel was en wij waren met 5 mensen. Aan de ene kant is het fijn dat je met zoveel mensen bent en iedereen ergens wel goed in is, maar aan de andere kant is het communiceren best lastig. Uiteindelijk hebben wij de taken super goed verdeeld! Ik heb het procesboek bijgehouden en geholpen met het prototype maken.