

PRESSEMEDDELELSE

## **EUX / EUD Business på Skive Handelsskole deltager i 3-årigt hjerneprojekt**

### **Hjernegymnastik giver unge nattesøvnen tilbage og forbedrer koncentrationsevnen**

En times hjernegymnastik om ugen giver unge markant bedre selvværd, nattesøvn og koncentration.

EUX / EUD Business på Skive Handelsskole deltager sammen med 17 andre skoler i Danmark fra juni måned i hjernetræningsprojektet. I første omgang klædes lederen og underviserne i afdelingen på til opgaven, hvorefter eleverne fra august bliver inddraget. Projektet støttes af Nordea-fonden med kr. 10 mio.

Konkrete positive resultater fra deltagerne i et pilotprojekt er allerede tikket ind. Fx har ret simple øvelser kombineret med en times træning på ugebasis forbedret den daglige trivsel for unge, som er i gang med en ungdomsuddannelse. Ikke nok med at de sover bedre, de har også lettere ved at koncentrere sig og har derudover oplevet et større selvværd. Resultaterne bliver i øvrigt bakket op af international forskning.

### **Hjernefitness på skoleskemaet**

Eleverne på EUX / EUD Business på Skive Handelsskole vil opleve et nyt tiltag i deres dagligdag, nemlig funktionel hjernetræning.

Formålet er at træne eleverne i at opnå endnu bedre præstationer og trivsel, så de i endnu højere grad kan klare de boglige krav, forventninger og sociale relationer. Indsatsen skal ses i lyset af, at tæt på 50% af de unge – enten i det daglige eller ofte - føler et stort pres, hvilket har en negativ indvirkning på både indlæringen og muligheden for at fastholde dem.

### **Træning af hjernen**

”Træningen vil foregå i klasserne, som udfordres både mentalt og motorisk, så der sættes turbo på hjernens udvikling,” udtaler uddannelseschef Cirsten Justesen fra EUX / EUD Business på Skive Handelsskole.

Hjernegymnastikken består i små spil og udfordringer, hvor eleverne både skal kommunikere, bevæge sig og samarbejde for at løse opgaverne og får på den måde udfordret deres koncentrationsevne.

Cirsten Justesen, uddannelseschef for EUX / EUD Business på Skive Handelsskole udtaler: ”Træningen er en praktisk metode til at træne hjernen og den mentale trivsel individuelt og i samspillet med andre. Vi glæder os meget til at høste vores egne erfaringer her på skolen”.

### **Samspil mellem hjerne, krop og omverden**

Funktionel fitness af hjernen er en grundlæggende træning af de kognitive funktioner.

Herudover styrker træningen den indre motivation, trivsel og de sociale relationer. Træningen er desuden baseret på hjernens plasticitet, og forskningens fokus på hjernens processer som et samspil mellem hjernen, kroppen og den omverden, vi som mennesker skal fungere og trives i.

Henrik Lehmann Andersen, direktør for Nordea-fonden, som støtter gode liv udtaler: "Træningen er en sjov og social måde at styrke de unges robusthed og trivsel på. De unge er samfundets råstof. Derfor er vi stolte over at støtte spredning af hjernegymnastik over hele landet".

Udover Nordea-fonden medfinansierer Syddansk Universitet halvdelen af en ph.d. Forskere fra Syddansk Universitet følger desuden projektet og skal gennem en ph.d. afdække træningens effekt.

### **Projektforløbet**

Hjernetræningsforløbet på EUX / EUD Business i Skive kommer til at foregå på følgende måde (for flere detaljer se vedlagte forløbsplan):

Juni 2016	Workshop
August-oktober 2016	Grundtræning
November-december 2016	Uddannelse
Januar-februar 2017	Supervision
Januar 2017-september 2019	Træning med eleverne
Marts 2017-september 2019	Træning med eleverne

### **Yderligere oplysninger**

- EUX / EUD Business, Skive Handelsskole: uddannelseschef Cirsten Justesen, 23 49 66 04
- Syddansk Universitet: dr. Erin Beatty, 65 50 96 63
- Plus Performance: projektleder Rasmus Jacobsen, 51 24 46 64