



## Lustfylld fysisk aktivitet ger positiva effekter på barnhjärnan

**Måndagen den 3 oktober samlas flera av landets främsta experter som verkar för att främja, förebygga och utveckla barns och ungdomars förmåga till skolprestationer, idrott och rörelse – för en bättre framtida hjärnhälsa.**

- Allt mer forskning pekar nu åt samma håll. Daglig fysisk aktivitet i skolan skulle ge mängder av vinster: förbättrade akademiska, intellektuella och kreativa prestationer, minskad sjuklighet samt högre livskvalitet, säger Klas Blomgren, professor i pediatrik vid Karolinska Institutet i Stockholm som är en av talarna på konferensen.

Under Barnhjärnan 2016 i Karlstad den 3:e oktober kommer framstående forskare att ge svar på vad neurovetenskapen i dag vet om det som händer med barnens hjärnor när de utövar lustfylld fysisk aktivitet kontinuerligt. Forskarna berättar också om de hälsovinster som är kopplade till detta samt hur barnens hjärnfunktioner förbättras.

### **Hjärnskakningar hos barn farligare än hos vuxna!**

Varje år söker cirka 7 500 barn sjukhusvård för en skallskada och man räknar med att 30 procent av alla barn minst en gång under uppväxten drabbas av minst en lätt skallskada (ex hjärnskakning). Barns hjärnor fungerar inte som en vuxens. De färdigheter som inte är utvecklade den dagen skadan inträffar kan inte inhämtas på ett normalt sätt. Under konferensen kommer vetenskapliga data att presenteras om hur det går för barn och ungdomar som drabbas av hjärnskakningar under uppväxten. Bl.a. visar forskning att vart 7:e barn som inte får uppföljning och behandling inom fem år efter sin skada får svårigheter med inlärning i skolan och med det sociala livet.

Under konferensen får deltagarna tillfälle att lyssna på Anders Waplan om hur det var när han som ung tonåring fick en allvarlig hjärnskakning under en ishockeymatch. Flera av hans hjärnfunktioner försämrades, det sociala livet påverkades och han förlorade 5 månader av sin skolgång. Anders berättar om sin väg tillbaka till att bli helt återställd och medverkar gör även hans specialistläkare och neuropsykolog som berättar hur de hjälpte honom. Anders spelar idag juniorishockey i Colorado, USA.

### **Att lära barn att förlora**

Den tredje delen av konferensen kommer att belysa ny forskning inom ungas idrott. Vi fokuserar särskilt på barns perspektiv, där idrottsföräldrars deltagande är helt avgörande. Andra inslag är hur en god inlevelseförmåga kan hjälpa ungdomar att utveckla sin känslomässiga stabilitet, stärka självförtroendet och utarbeta livsmål som ger mening och livsglädje. Du får också veta varför det är helt avgörande att lära sig förlora om man vill utveckla en vinnarmentalitet.

**Arrangörer av Barnhjärnan 2016 är:** Personskadeförbundet RTP, Stiftelsen Peter Erikssons minnesfond, Värmlands Idrottsförbund, SISU Idrottsutbildarna samt Karlstads universitet.

Media är välkomna att följa konferensen i Karlstad den 3 oktober, klockan 8.30 – 16.40 på Karlstad CCC. Mer information på: [www.barnhjarnan.se](http://www.barnhjarnan.se) eller se bifogat program som PDF.

**Kontakt:**

Peter Linhard, projektledare: Tel: 0709 - 48 28 00 eller e-post: [peter@barnhjarnan.se](mailto:peter@barnhjarnan.se)

Helena Tiderman, informations- och pressansvarig, Personskadeförbundet RTP

Tel: 070 - 268 89 72, e-post: [helena.tiderman@rtp.se](mailto:helena.tiderman@rtp.se)