

LÆR OM HJERNEN



Batman, Magnus Carlsen og Mette Frederiksen **2**

PLAYMASTER



PLAYMASTERS der rykker **3**

KONKURRENCE



Kan du slå verdensmesteren? **4**



DANSK SKOLESKAK



SKOLESKAK-AVISEN

SKOLERNES SKAKDAG 2022



HUSK
LANDSFINALEN
I MAJ

HJERNENS MOTIONS DAG

I dag spiller over 30.000 unge hjernen stærk med skoleskak



SKOLESKAK-AVISEN

Batman, Magnus Carlsen og Mette Frederiksen har noget til fælles

– de har en hjerne. Mennesker og dyr har kun én hjerne hver, der sidder i vores hoved og styrer, hvilke bevægelser vi laver, hvad vi husker, hvordan vi føler og meget mere.

Af Anette Prehn



Ved at lære hjernen bedre at kende, kan vi blive klogere på, hvordan den virker, og hvordan vi bliver bedre til at bruge den. Det er der skrevet meget tykke bøger om, men jeg skal nok gøre det kort, for der er noget vigtigt, du skal vide om din hjerne, før du træner den.

Gentagelser. Gentagelser. Ved at gentage ting bliver du bedre til dem, og de bliver lettere at huske. Du kan sammenligne det med en skovbund. Første gang du går der, er der

ingen sti at følge. Det er vanskeligt at komme frem. Du kan være i tvivl om, hvor du egentlig er på vej hen. Men går du den samme rute flere gange, formes der stille og roligt en sti. Når underlaget er blevet gået på mange gange, er det meget lettere at komme frem, fordi der er kommet en bred sti. Sådan virker din hjerne også.

Det er svært at gøre noget nyt – at trampe en ny sti – men øvelse gør mester. Du træder en ny sti i hjernen hver gang, du lærer noget nyt, og når du laver gentagelser, så tramper du stien bredere, så den er lettere at gå på næste gang.

Skoleskak træder mange gode stier i hjernen. Det træner din koncentration, din evne til at tænke logisk og løse problemer. Det træner din evne til at forudse, hvad der vil ske – og få det bedste ud af dét. Ofte må du improvisere i forhold til en plan, du har lagt, som alligevel ikke helt holder. Du har også gavn af fordybelse, ro og at være fælles om noget engagerende med andre.

De her stier i hjernen kommer du til at bruge resten af livet, så det er om at få trampet nogle tydelige stier. Så får du også lettere ved fx at koncentrere dig, når du laver andre ting.

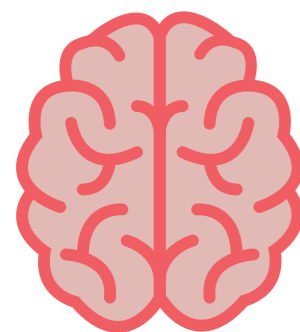
I dag tramper du, sammen med over 30.000 unge fra 214 skoler, stier i hjernen til Skolernes Skakdag – hjernens motionsdag. Det har både du og din hjerne godt af.

God fornøjelse med at spille hjernen stærk til Skolernes Skakdag – hjernens motionsdag.

Bedste hilsener, Anette Prehn, formidler af hjernens spilleregler og bestyrelsesmedlem i Dansk Skoleskak

Interview Anette Prehn

Formidler af hjernens spilleregler, forfatter til Hjernevenner-serien, Hjernesmart-bøgerne, hjernesmart.dk og i bestyrelsen for Dansk Skoleskak.



1. Hvorfor er det klogt at træne sin hjerne?

Ligesom man kan træne sine muskler i et fitnesscenter, kan man træne sin hjerne til at blive skarpere. Vi har kun én hjerne, og den styrer vores følelser, tanker, bevægelser og meget mere, så det er om at passe godt på den og træne den.

Det er vigtigt at vide, hvordan hjernen fungerer og kende dens spilleregler. Hjernen fungerer fx ikke særlig godt på for lidt søvn og junkfood, for så er man tit træt, pirrelig og har svært ved at fokusere. Til gengæld elsker den motion, sund mad og rigeligt med søvn.

2. Hvad er det bedste, skoleskak gør for hjernen?

Jeg synes, det er virkelig godt, hvordan skoleskak træner evnen til

at tænke fremad og løse problemer. Under en skakkamp kan man fx tænke, "Jeg vil have min springer hen på det felt, men det er ikke en god idé lige nu, men hvis jeg først gør dét her, så kan jeg gøre dét her næste gang og til sidst er det et godt træk at flytte min springer." Så har man fundet en plan og løst problemet, der stod i vejen for planen. Det er vigtige ting at kunne, uanset hvem man er, og hvad man laver.

3. Hvor i hjernen sidder skoleskak?

Skoleskak sætter i høj grad fut i vores pandelapper; fx vores evne til at analysere en situation, konsekvensberegne ("hvis jeg gør det her, sker det her nok") og vente på tur. Det sidste er "impulskontrol", og det handler om at have mega meget lyst til at gøre noget NU ... men også kunne vente eller gøre

noget andet bedre. Tænk fx på, hvor mange gange i livet du kan blive fristet til at "køre serier ned" i ét væk, eller slik eller andet. Her er det godt at kunne styre impulserne bare lidt.

4. Har du et godt hjerne-smart råd?

En skoleleder, der har ladet alle sine undervisere lære om hjernens spilleregler, siger det sådan her: "Det bedste, du kan gøre er at forstå, hvad der foregår i hjernen." Jeg er meget enig, og det vil være mit råd til alle. Det er derfor, jeg synes, det er så vigtigt at formidle viden om hjernen, så den kan forstås, huskes og bruges af alle. Så kan vi træffe gode valg sammen – og forstå hinanden og os selv bedre.



SKOLESKAK-AVISEN



Flere end 30.000 elever på 214 skoler over hele landet spiller hjernen stærk på Skolernes Skakdag d. 11 februar 2022

PLAYMASTERS der rykker

Vi har talt med 4 seje PLAYMASTERS fra Fælleshåbsskolen ved Vejle. I starten af december var de på PLAYMASTER-kursus, hvor de blev uddannet hjælpelærere i skoleskak.

"Jeg troede, at det kun var gamle mennesker, der flyttede skakbrikker."

"Det første jeg tænkte var, at jeg ikke må misse chancen for at prøve det her."

"Jeg synes skoleskakkspillere er seje, fordi man skal bruge hovedet så meget, og man skal tænke og man skal huske."

Anders, Freja, Frida og Victoria er alle 13 år og går i 7. klasse. Da de hørte om, at de kunne blive PLAYMASTER, blev alle begejstret.

Freja: "Det første jeg tænkte var, at det må jeg ikke misse chancen for at prøve."

Victoria blev overrasket over, at skoleskak også var for hende.

Victoria: "Jeg troede, at det kun var gamle mennesker, der spillede skak, men så var jeg på PLAYMASTER-kursus og prøvede at spille og fandt ud af, at skoleskak faktisk er rigtig sjovt."

Anders tror skoleskak lærer én ting, man også kan bruge uden for skakbrættet.

Anders: "Jeg synes skoleskakkspillere er seje, fordi man skal bruge hovedet så meget, og man skal tænke og man skal huske. Jeg tror, det er vigtigt at lære den slags ting, når man er ung. Så hvis jeg kan lære det videre, så kan andre måske blive rigtig gode, og om 20 år kan jeg måske sige: ham dér lærte jeg at spille skoleskak."

De nye PLAYMASTERS har ikke brugt deres seje PLAYMASTER-tøj og lært fra sig endnu pga. corona, men de glæder sig til at skulle i gang.



Freja: "Møder man nogle, der også har haft skoleskak, er det nemmere at gå hen og snakke med dem. Så kan man spørge, om de vil spille og på den måde møde nye venner."

At være PLAYMASTER giver noget socialt, også selvom man ikke er kommet rigtigt i gang endnu.

Anders peger på de andre og siger smilende: "Jeg har allerede fået nye venner."

Tak til Anders, Freja, Frida og Victoria. Se hvordan du bliver PLAYMASTER på Skoleskak.dk/playmaster.

10 ÅRS JUBILÆUM

Spar Nord Fonden har været med til Skolernes Skakdag – hjernens motionsdag i 10 år.



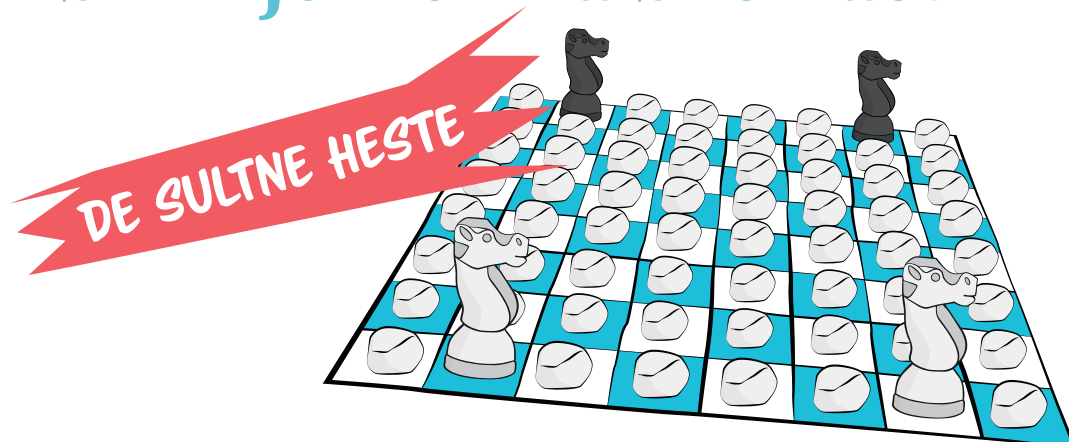
Bo Uggerhøj, direktør i Spar Nord Fonden: "Hvert år glæder vi os til at følge Skolernes Skakdag – hjernens motionsdag. Vi er stolte af sammen med Dansk Skoleskak, enagagerede skoler, undervisere og ikke mindst alle unge at hjælpe flere ind i stærke fællesskaber og spille hjernen stærk – sammen. Det er et rigtig klogt træk!

I jubilæumsåret støtter fonden 10 skoler med et rejsetilskud til Landsfinalen på 1.000 kr. Se hvordan I kan blive en af de 10 skoler via Skoleskak.dk/skakdag.

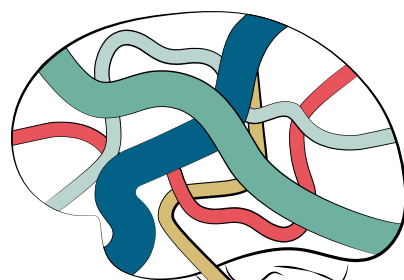


SKOLESKAK-AVISEN

HPS – Hjernen På Skemaet®



På Vadehavsskolen – afd. Vittenbergskolen i Ribe underviser Karin og Lene unge, der bl.a. har udfordringer med at lære. Skolen er med i indsatsen 'HPS – Hjernen På Skemaet', så Karin og Lene bruger skoleskak til at arbejde med hjernen og mental sundhed.



Lene husker en øvelse, hvor alle virkelig var koncentreret:

"Da jeg fortalte om springeren, så spillede vi 'de sultne heste' med chokoladeknapper."

Man spiller 'de sultne heste' ved at placere en springer i et hjørne på skakbrættet og få den til at lande på alle 64 felter, dog må den aldrig stå på det samme felt flere gange. Spiller man med chokoladeknapper, må man selvfølgelig spise chokoladeknappen fra det felt, hvor springeren flytter hen.

"Her tænkte alle sig rigtig godt om, der blev virkelig regnet, så man kunne få så mange chokoladeknapper som muligt", griner Lene.

Og det er godt at regne og tænke sig om. For jo mere vi gør noget, jo lettere bliver det. Både Karin og Lene kender til at trampe stier i hjernen, for Anette Prehns billedesprog er nemlig en del af undervisningsmaterialet i HPS.

Karin og Lene håber, at alle tager billedet med stjerne i hjernen med sig resten af livet.

”

Man kommer til at træde mange stier i hjernen i løbet af sit liv, også nogle der er svære. Derfor er det vigtigt at vide, at bliver man ved med at gå en sti, så bliver det lettere og lettere for hver gang.

Lene

Benjamin er 14 år og lærte at spille skoleskak i Lenes timer.

Benjamin mærker, at skoleskak træner hjernen, for han er blevet bedre til at tænke sig om, fx når han spiller computerspil:

"Hvis jeg spiller Counter Strike, så lægger jeg nogle bedre planer nu. Jeg lægger mere mærke til, hvad mit hold gør, hvilken vej vi går de første runder, for så kan man overraske modstanderne ved at skifte taktik senere."

Benjamin spiller også med sin bedstefar, der er ret god til at flytte skakbrikker.

"Min bedstefar og jeg har spillet over 100 gange, og jeg har vundet én."

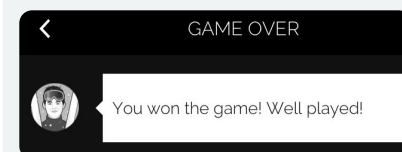
'HPS – Hjernen På Skemaet' kører til 2023, så Benjamin fortsætter med at spille hjernen stærk. Vi hepper på ham i den næste skakdyst med bedstefar.

Kan du slå verdensmesteren?

Magnus Carlsen forsvarede sin titel som verdensmester i Dubai, men kan han også forsvare sig imod dig? Spil imod verdensmesteren via app'en 'Play Magnus'. Du kan vælge Magnus' alder - men pas på, han er god, selv som meget ung.

Alle der slår Magnus Carlsen kan deltage i konkurrencen om et gavekort til Skakshoppen.dk.

Send et screenshot når du vinder med dit navn, skole og alder til skakdag@skoleskak.dk. Vi trækker lod om gavekortet fredag d. 25. februar, og vinderen får direkte besked.



Magnus Carlsen stadig verdensmester

I december vandt norske Magnus Carlsen VM-matchen imod Ian Nepomniachtchi. Det er femte gang, at Carlsen vinder en VM-match, og han har nu været verdensmester siden 2013 – dengang var han blot 22 år.



For Carlsen blev verdensmester var han med til nordisk mesterskab i skoleskak i Danmark, hvor han ikke klarede sig særlig godt, men man kan komme langt ved at træne. Carlsens træner er i øvrigt Peter Heine Nielsen en af Danmarks stærkeste skakspillere.