

P R E S S E M E D D E L E S E

NY MINIBOG OM SØVNENS BETYDNING FOR HJERNEN

En videnskabsformidlende minibog til børn og unge – der roses af førende søvn- og hjerneforsker som fornøjelig, let at læse og med helt korrekte videnskabelige oplysninger – er nu på gaden

Netflix' CEO Reed Hastings er ærlig. Han konstaterer, at firmaets største konkurrent er søvn – og at firmaet derfor går i krig mod den. Mange andre tech-virksomheder ved, at skal man sikre større indtjening, skal man gå på rov i menneskers søvn. Og det gør de så!

Børn og unge kæmper i dag en ulige kamp med forstyrrelser som smartphones, streaming-tjenester og online computerspil om at få nok søvn. Den nye minibog i den populære serie "Hjernevenner" har til formål at give videnskaben en stærkere stemme for at afbalancere mange af de uheldige søvnvaner, der har fulgt i kølvandet på tech-industriens "push" ind i vores liv. I minibogen forklarer videnskabsformidler Anette Prehn, hvad der sker i hjernen, når vi sover, og hvor altafgørende god og nok søvn er for børn og unges fysiske og mentale sundhed. Minibogen giver samtidig en række konkrete bud på, hvad vi kan gøre for at skabe nogle gode søvnvaner.



Om Anette Prehn

Kvinden bag serien Hjernevenner er sociolog og bestsellerforfatter til blandt andet de populære Hjernesmart-bøger om hjernens spilleregler og deres betydning for vores sociale samspil med hinanden og os selv.

Hendes erklærede mål er at trække hjerneforskningen ud af elfenbenstårnet og formidle den i et metaforisk, enkelt sprog, som almindelige mennesker kan forstå, huske og have daglig glæde af. Og voksenlæserne er mildest talt begejstrede. Med Hjernevenner-serien får børn og unge nu også chancen for at blive klogere på deres egen hjerne – en viden, som Anette Prehn føler sig forpligtet til at bringe til mennesker på et tidspunkt i menneskehedens historie, hvor forskerne ved en masse, der aldrig bliver en del af vores daglige vaner.

At Anette Prehns videnskabsformidling er værdifuld, understreges af, at hendes seneste bøger i Hjernevenner-serien anbefales af henholdsvis professor og hjerneforsker, **Troels W. Kjær**, og professor i socialpsykologi, **Per Schultz Jørgensen**, og vinder af Ph.d. Cup 2017 **Louise Klinge**. Denne fjerde anbefales af Danmarks mest prominente søvnforsker, professor **Maiken Nedergaard**:

"Anette Prehn har med *Sov dig til en bedre hjerne* begået en super bog om søvn, der er både fornøjelig, spændende og let at læse. De videnskabelige oplysninger er korrekte helt ned i detaljerede mekanismer. Bogen giver børn, unge og voksne indsigt i, hvor vigtigt det er at få god og nok søvn - og hvordan man konkret kan skabe sunde søvnvaner i sin hverdag. Bogen kan varmt anbefales!"

Børnene selv er også glade for bogen. Sofie på 13 år siger blandt andet sådan om bogen: "En lille, sjov og letlæst bog, der indeholder masser af gode tips til, hvad man kan gøre, hvis man ikke kan falde i søvn eller sover dårligt. Man lærer så meget af at læse den!"

Fakta og praktiske oplysninger

- Udkommer 18. december 2017 på forlaget Dafolo
- Sider: 24
- Pris: kr. 40,- ekskl. moms (kr. 50,- inkl. moms)
- ISBN: 978-87-7160-682-9

Yderligere information

For interview kontakt Anette Prehn på 6070 6022, anette@anetteprehn.com eller www.hjernesmart.dk

