# Hukommelsesleg Flex

## Trænervejledning

## Indhold


1 Introduktion ..... 2
1.1 Arbejdshukommelsen ..... 2
1.2 Træning af arbejdshukommelsen med Hukommelsesleg Flex ..... 2
2 Valg af træningsprogram ..... 4
2.1 Junior ..... 4
2.2 Senior ..... 6
3 Evaluering af træningsforløb ..... 7
3.1 Resultater i programmet ..... 7
3.2 Spørgeformularer ..... 7
3.3 Neuropsykologiske test ..... 8
3.4 Kvalitativt interview ..... 8
4 Programmet ..... 8
4.1 Login ..... 8
4.2 Trænermenuen ..... 9
4.3 Profilmenuen ..... 10
4.4 Opret ny elevprofil ..... 10
4.5 Indstillingsmenu ..... 11
4.6 Spilmenu ..... 11
4.7 Prøv øvelserne ..... 12
4.8 Dagens resultat ..... 12
4.9 Resultatafsnittet ..... 13
4.9.1 Testresultat ..... 13
4.9.2 Træningsresultat ..... 14
5 Materiale og support ..... 14

# 1 Introduktion

Denne trænervejledning er til dem, der enten skal træne elever med Hukommelsesleg Flex, eller voksne der skal træne selv. Vejledningen indeholder en introduktion til arbejdshukommelsen, og hvordan den kan trænes ved brug af Hukommelsesleg Flex. Desuden indeholder den vejledning i valg af træningsprogram, evaluering af træningsforløb og anvendelse af programmet. Afslutningsvis findes der oversigter over det materiale, der findes til Hukommelsesleg Flex.

## 1.1 Arbejdshukommelsen

Arbejdshukommelsen er selve forudsætningen for at lære. Det er en grundlæggende kognitiv funktion, som er nødvendig for at gennemføre en række mentale aktiviteter – fx at læse, regne og løse problemer.

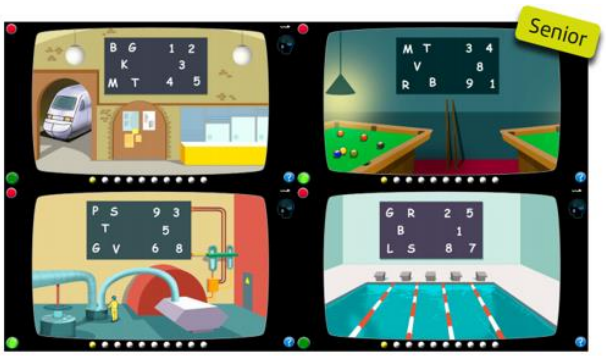
Ved hjælp af arbejdshukommelsen kan vi holde og bearbejde en begrænset mængde informationer i kort tid. Det handler altså groft sagt om at kunne beholde informationer i hovedet i kort tid og at kunne udføre de tilhørende handlinger. Vi bruger arbejdshukommelsen, når vi skal huske et telefonnummer, eller når vi skal følge en instruktion. Med en god arbejdshukommelse kan vi nemmere koncentrere os og håndtere distraktioner.

Tegn på en svag arbejdshukommelse:

- Let at distrahere
- Kort opmærksomheds-spændvidde
- Svært ved at koncentrere sig
- Problemer med at lytte
- Problemer med at huske og følge en instruks

## 1.2 Træning af arbejdshukommelsen med Hukommelsesleg Flex

Evalueringer gennemført med Hukommelsesleg peger på, at træning kan føre til bl.a. bedre arbejdshukommelseskapacitet og matematisk evne. Træningen med Hukommelsesleg Flex foregår via en række øvelser på computeren, som gør det både sjovt og overskueligt for brugeren at træne arbejdshukommelsen. Træningen sætter positivt fokus på at forbedre elevens eller den voksnes arbejdshukommelse – og herigennem hans eller hendes læringspotentiale og selvtillid. Programmet indeholder to adskilte træningsforløb med hver sit grafiske udtryk, et til juniorer, dvs. børn i alderen 4–12 år, og et til seniorer, dvs. større børn, unge og voksne.




Træningen med Hukommelsesleg Flex foregår online over en periode på 5-7 uger. Eleven træner 25-40 minutter pr. dag, 4-5 dage om ugen.

**Junior- og seniordel**

Programmet henvender sig med hvert sit grafiske udtryk til to målgrupper: I Junior-delen (4-12 år) vælger eleven sin egen figur, fx en pige, dreng eller kat til det spilunivers, der udgør programmet. Spiluniverset består af fire temaer – cirkus, by, dinosaurer og på landet. I Senior-delen (større børn, unge og voksne) udgøres spiluniverset af en spilleplade, hvor man vælger farve på sin spillebrik.

**Forskningsbaserede øvelser**

Programmets øvelser træner forskellige aspekter af arbejdshukommelsen. Fx nævnes en grønsag, et dyr og en grønsag, men oplysningerne skal holdes og bearbejdes i kort tid, så opgaven kan løses ved at klikke først på grønsagerne i korrekt rækkefølge og derefter på dyret.

**Tilpasset sværhedsgrad – optimal udfordring**

Hukommelsesleg Flex har øvelser i flere sværhedsgrader. Også inden for den enkelte øvelse er der stigende sværhedsgrad, idet programmet er adaptivt og således tilpasser sig til brugerens aktuelle niveau – øvelsen bliver tiltagende sværere, når brugeren løser opgaverne korrekt, og lettere ved forkerte løsninger.

**Vejledninger og værktøjer til motivation**

Du får som træner udførlige vejledninger til at forberede, strukturere og evaluere træningen. Se oversigter over materialet i kapitel 5.

**Træn i rolige omgivelser**

Træn i et uforstyrret lokale – helst samme sted gennem hele forløbet. Vælg et rum uden mange visuelle indtryk, som gør det svært at holde fokus. Krav til ro er grunden til, at det ofte er bedst at træne på skolen fremfor i hjemmet.

**Træneren**

Træneren kan være en lærer, en pædagog eller forælder – og helst den samme gennem hele forløbet. Træneren planlægger og koordinerer indsatsen omkring træningen og motiverer gennem konstant støtte og feedback.

# 2 Valg af træningsprogram

I Hukommelsesleg Flex er der forskellige træningsprogrammer at vælge mellem til både Junior og Senior. De forskellige programmer har forskellig sværhedsgrad og træningslængde samt forskellige antal øvelser og øvelsestyper.

**Sværhedsgrad**
I beskrivelsen af hvert træningsprogram fremgår sværhedsgraden. Denne beskriver, hvor svære øvelser som er indeholdt i træningsprogrammet, og på hvilket startniveau at træningen begynder. Uanset på hvilken sværhedsgrad at træningen begynder, så tilpasses niveauet i hver øvelse automatisk til elevens præstation, idet programmet er adaptivt både i forhold til at gå op i niveau og ned i niveau.

**Træningslængde**
Den skønnede træningslængde (udtrykt i minutter pr. dag) er forskellig fra program til program. Bemærk, at der er tale om et skøn. De variabler, som der tages hensyn til i skønnet, er dels antal repetitioner pr. øvelse, dels antallet af øvelser. Variation i træningslængden påvirkes også af individuelle faktorer, som fx hvor lang tid eleven er om at svare på hver opgave.

**Antal øvelser og øvelsestyper**
De forskellige træningsprogrammer indeholder et forskelligt antal øvelser. Det fremgår af beskrivelsen af de respektive træningsprogrammer, hvor mange øvelser der indgår i træningsprogrammet.

## 2.1 Junior

I Hukommelsesleg FLEX Junior findes der fire træningsprogrammer at vælge imellem (Program A-D 2016). Afhængig af elevens alder er de forskellige træningsprogrammer forudindstillet efter følgende model:

- A 2016 (1-6 år)
- B 2016 (7-8 år)
- C 2016 (9-11 år)
- D 2016 (12 år eller ældre)

Nedenfor følger beskrivelser af de forskellige træningsprogrammer og støtte i forhold til at vælge træningsprogram.

| Program | Startniveau | Beskrivelse | Målgruppe |
|---|---|---|---|
| A 2016 | Let | Indeholder 20 øvelser, som hverken indeholder bogstaver eller tal. Træningen beregnes til at tage 15-25 minutter pr. dag. Træningsperioden er 25 dage. | Program A passer især til de yngste børn (4-6 år). Ingen af øvelserne kræver, at eleven er bekendt med tal og bogstaver, og træningslængden pr. dag er relativt kort. Overvej at bruge dette program også til noget ældre elever, som har manglende udholdenhed, lav frustrationstolerance eller som har besvær med tal og bogstaver. |
| B 2016 | Let-middel | Indeholder 20 øvelser, visse øvelser indeholder bogstaver og tal. Træningen beregnes til at tage 20-30 minutter pr. dag. Træningsperioden er 25 dage. | Program B er noget mere udfordrende. Målgruppen er især elever på 7-8 år. Startniveauet er noget sværere end i program A, og den daglige træningstid er noget længere. Overvej at bruge dette program også til noget ældre elever, som har manglende udholdenhed. Overvej også at anvende dette program for elever i specialskoler, som foretrækker en ”mere barnlig” grafik. |
| C 2016 | Middel | Indeholder 24 øvelser, visse øvelser indeholder bogstaver og tal. Træningen beregnes til at tage 30-40 minutter pr. dag. Træningsperioden er 25 dage. | Program C indeholder flere øvelser end A og B. Startniveauet er noget højere og træningslængden pr. dag beregnes til at være længere end A og B. Målgruppen er elever på 9 – 11 år (visse elever i denne målgruppe kan træne med Hukommelsesleg FLEX Senior). Træningsprogram C kan også overvejes til yngre elever med god udholdenhed eller til ældre elever, som foretrækker en ”mere barnlig” grafik. |
| D 2016 | Svær | Indeholder 24 øvelser, som indeholder bogstaver og tal. Træningen beregnes til at tage 30-40 minutter pr. dag. Træningsperioden er 25 dage. | Program D er beregnet til de ældste elever, som træner med Hukommelsesleg FLEX Junior (12 år og op). De fleste elever i denne målgruppe vil dog sandsynligvis hellere skulle træne i Hukommelsesleg FLEX Senior. Startniveauet er svær og træningslængden er relativt lang. Træningsprogram D kan overvejes til yngre elever med god udholdenhed og høj frustrationstolerance eller til ældre elever, som foretrækker en ”mere barnlig” grafik. |

## 2.2 Senior

I Hukommelsesleg FLEX Senior er der tre træningsprogrammer at vælge imellem:

- Standard 2016
- Færre øvelser 2016
- Intensiv 2016

Træningsprogrammet Standard 2016 er altid forudindstillet og passer til de fleste, som træner med Hukommelsesleg Flex Senior. Nedenfor følger beskrivelser af de forskellige træningsprogrammer og støtte i forhold til at vælge træningsprogram.

| Program | Startniveau | Beskrivelse | Målgruppe |
|---|---|---|---|
| Standard 2016 | Middel | Indeholder 20 forskellige øvelser, visse øvelser indeholder bogstaver og tal. Træningen beregnes til at vare 25 til 40 minutter pr. dag. Træningsperioden er 25 dage. | Program Standard passer til de fleste som træner med Hukommelsesleg FLEX Senior. Du kan også anvende dette træningsprogram til elever, som er yngre end 12 år, og som vil have en mere voksen grafik end i Hukommelsesleg FLEX Junior. |
| Færre øvelser 2016 | Let | Indeholder 20 forskellige øvelser, visse øvelser indeholder bogstaver og tal. Træningen beregnes til at vare 25-35 min. pr. dag. Træningsperioden er 25 dage. | Program Færre øvelser er det mindst krævende træningsprogram i Hukommelsesleg FLEX Senior. Overvej at bruge dette program til elever, som har manglende udholdenhed og lav frustrationstolerance. Visse af øvelserne i dette program kræver, at den der træner er bekendt med tal og bogstaver. Hvis du skal træne med nogen, som har store vanskeligheder med dette, og som kan acceptere en lidt mere barnlig grafik, så kan du overveje at træne med et af programmerne i Hukommelsesleg FLEX Junior i stedet. |
| Intensiv 2016 | Middel-svær | Indeholder de 24 sværeste øvelser. Visse øvelser indeholder bogstaver og tal. Træningen beregnes til at vare 25-40 min. pr. dag. Træningsperioden er 20 dage. | Programmet Intensiv retter sig mod elever, som er motiverede til træning, har relativt god udholdenhed og høj frustrationstolerance. Overvej at anvende dette træningsprogram til elever, som synes om at udfordre sig selv. |

# 3 Evaluering af træningsforløb

Hvordan kan man vide, om træningen har nyttet? For at få svar på det kan en evaluering være til hjælp. En evaluering kan have flere formål. Et formål kan være at gå igennem, hvordan selve træningen har været. Har der været hindringer for at kunne træne? Er der noget, som den, der har trænet, har oplevet som specielt positivt eller negativt med selve træningen? Et andet formål er at følge op på, om træningen har haft nogen effekt. Har personens adfærd hjemme eller i klasseværelset/på arbejdet ændret sig? Oplever personen selv nogle forskelle i sin hverdag?

Inden du som træner lader selve træningen med Hukommelsesleg Flex starte, anbefaler vi, at du gennemtænker, hvilke målinger du vil have med i evalueringen. Dette er nødvendigt, da nogle evalueringsmetoder kræver, at man sammenligner værdier før og efter træning. Hvis du som træner for eksempel er interesseret i at se, om forældrene og klasselæreren oplever forskelle med hensyn til koncentration hos et barn, der har trænet, bliver det lettere at sige noget, hvis du har samlet oplysninger om, hvordan de har opfattet barnets koncentrationsevne, før træningen startede. Altså, hvis du er interesseret i at se, om der er sket ændringer med hensyn til koncentration, kan det være hensigtsmæssigt at uddele identiske skemaer til evaluatorerne både før og efter træning for bedre at kunne uddrage konklusioner om eventuel træningseffekt. Evaluator er benævnelsen på den person, som foretager en evaluering. Det kan både være en lærer, en forælder eller en anden voksen person, som er omkring barnet i hverdagen. I de følgende afsnit præsenteres nogle af de forskellige evalueringsværktøjer, der kan anvendes.

## 3.1 Resultater i programmet

Det er vigtigt at tænke på, at resultaterne i Hukommelsesleg Flex bør ses som en af flere informationskilder til at vurdere træningen. Resultaterne i træningsprogrammet viser, hvorvidt den, der træner, har lært at huske flere emner, og om dette sker oftere, jo længere træningen foregår. En gennemgang af resultatafsnittet i programmet og fortolkning af resultaterne deri findes i afsnit 4.9.

## 3.2 Spørgeformularer

Spørgeformularer, her kaldet evalueringsskemaer, er et meget anvendeligt værktøj til at evaluere adfærds-ændringer hos den, der har trænet. Det er vigtigt, at det valgte evalueringsskema udfyldes af evaluato-rerne i mere end én situation, så du kan få et tydeligere billede af træningens effekter. Den bedste metode er at foretage en vurdering, før træningen begynder, en vurdering kort efter træningen og yderligere en vurdering nogle måneder efter træningen. En evaluator er den person som giver sin bedømmelse/evalue-ring i evalueringsskemaet. Det kan fx være en forælder, en lærer eller anden vejleder. Du finder disse skemaer til evaluering (spørgeformularer) på Vitec MVs hjemmeside samme sted som de øvrige vejledninger: www.vitec-mv.com/dk/produkter/hukommelsesleg-flex/vejledninger

Ofte er det godt at have mere end én evaluator for at få en bedre vurdering af træningens effekt. Hvis det fx er en voksen, der træner, kan det være godt at lade en partner, arbejdskammerat samt den voksne selv vurdere. At have flere evaluatorer betyder, at du kan få oplysninger om adfærdsændring i forskellige mil-jøer samt få forskellige evaluatorers syn på eventuelle forandringer.

Skemaerne består af et antal påstande, som evaluator skal angive i hvilken grad påstandene passer på den elev, som bedømmelsen angår. Skalaen går fra 1 til 5, hvor 1 er ”Passer slet ikke” og 5 er ”Passer præcis”. Når alle evaluatorer har givet deres bedømmelse af eleven i evalueringsskemaerne, kan du (træneren) derefter benytte en scoringsformular, kaldet ”Resultat – Samlet evaluering”, som understøtter sammenligningen af bedømmelserne. For hver evaluator kan du (træner) udfylde op til tre værdier, som findes i kolonnerne før træning (1), efter træning (2) og opfølgning (3). Det første skridt er at udregne summen af hver evaluators evalueringsskema ved at lægge alle svarene sammen (de udfyldte værdier 1 – 5). Derefter overfører du summen til den relevante kolonne (1,2 eller 3) i scoringsformularen (Resultat – Samlet evaluering) ved at sætte et kryds i linjen for den værdi på y-aksen, som modsvarer summen. Når du (træner) har overført alle bedømmelserne, har du nu et overskueligt billede af, hvordan de forskellige evaluatorers bedømmelser har forandret sig over tid. Et lavere antal point betyder en lavere forekomst af vanskeligheder. Forhåbningen er altså, at pointtallene er lavere efter træning og ved opfølgning end de var før træning.

## 3.3 Neuropsykologiske test

Træningen kan også evalueres med neuropsykologiske test, der måler arbejdshukommelsesevne og/eller andre nærliggende kognitive evner. Normalt foretages neuropsykologiske test i forbindelse med forskning, men ikke i hverdagen. De fleste test, der måler neuropsykologiske funktioner kræver, at en autoriseret psykolog administrerer dem, og derfor er det langtfra alle, der træner arbejdshukommelsen, man kan forestille sig får tilbudt denne type indslag i evalueringen. Neuropsykologiske test anser vi dog, i de fleste tilfælde, ikke som nødvendige for at kunne evaluere træningen, hvis vurderinger af relevant adfærd gennemføres systematisk med skemaer.

## 3.4 Kvalitativt interview

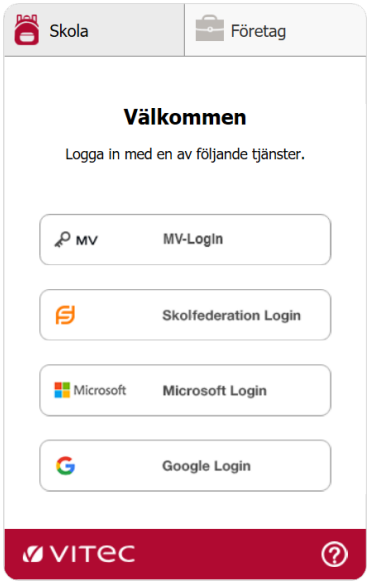
Når træningen er afsluttet, er det hensigtsmæssigt, at du møder den, der har trænet, for også at gennemgå, hvordan vedkommende har oplevet træningen. Dette kan, for det første, give dig information, om den, der har trænet, har oplevet forbedringer på andre områder end dem, der er belyst med de oven for nævnte evalueringsværktøjer. For det andet kan det være godt at give den, der har trænet, mulighed for at beskrive, hvordan vedkommende har oplevet træningen. Dels for at bekræfte indsatsen for den, der har trænet, dels for at give mulighed for at diskutere eventuelle vanskeligheder, men også for at det kan give dig, der har fungeret som træner, information om, hvordan du eventuelt kunne udvikle dig som træner.

# 4 Programmet

I dette kapitel er der vejledninger til, hvordan du anvender Hukommelsesleg Flex. Dette inkluderer login, oprettelse af elever, gennemgang af de forskellige menuer samt forklaringer af resultaterne i programmet.

## 4.1 Login

For at logge på Hukommelsesleg Flex skal du gå til https://vitec-mv.com/dk/download. Herefter vælger du MV-Login. Som lærer logger man ind i trænermenuen, og som elev logger man ind i profilmenuen.




## 4.2 Trænermenuen

Som træner logger man ind i trænermenuen, som ses nedenfor.

I trænermenuen kan man:

Fjerne markeret profil.

Logge en elev af. OBS: Igangværende øvelse bliver ikke gemt.

Gå til indstillingsmenu. Se "Indstillingsmenu" for mere information.

Gå til Vitec MV's hjemmeside: Her finder du manualen og supportmateriale.

Prøve øvelserne.

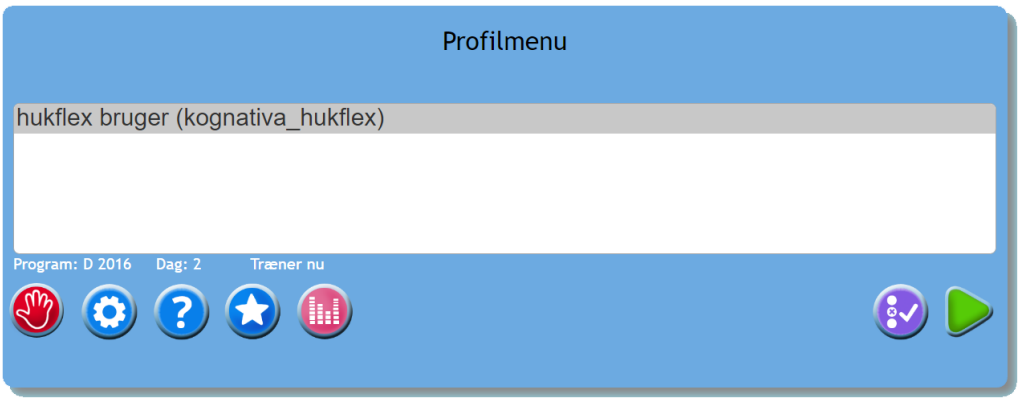
Gå til resultat. Se afsnittet "Resultat" for mere information.

Gå tilbage til valg af program.

Søg efter elev. I feltet "søgeord" kan du søge efter en elev ved at skrive elevens navn.

## 4.3 Profilmenuen

Som elev logger man ind i profilmenuen, som ses nedenfor.




I profilmenuen kan man:

Logge af. OBS: Igangværende øvelse bliver ikke gemt.

Prøve øvelserne.

Gå til Test. Klik på denne knap hvis eleven skal lave en test. Læs evt. om Test forneden.

Gå til indstillingsmenu. Se "Indstillingsmenu" for yderligere information.

Gå til resultat. Se afsnittet "Resultat" for mere information.

Gå til spilmenuen. Se "Spilmenu" for mere information.

Gå til Vitec MV's hjemmeside: Her finder du manualen og supportmateriale

## 4.4 Opret ny elevprofil

Første gang der skal vælges træningsprogram til en elev, ser profilmenuen således ud:

Når man opretter en elevprofil, skal køn og alder opgives, og eleven skal vælge en maskot. Herefter vælges Junior eller Senior layout. Junior henvender sig til de yngre børn (4-12 årsalderen), mens Senior henvender sig til de ældre børn/voksne (fra 10-12 år og op). Vælg det layout, som du vurderer, passer bedst til den pågældende elev. Til de yngste børn kan du vælge, om de skal arbejde med et eventyr. Når eventyr er valgt, er elevens mål at hjælpe et rumvæsen med at komme hjem.

Et anbefalet program bliver valgt ud fra elevens alder. Hvis du vil vælge et andet øvelsesprogram, klikker du på øvelsesprogrammets navn og vælger et program fra listen. Vejledning i valg af træningsprogram findes i afsnit 2. Klik på knappen ”Play” for at gemme elevprofilen.

## 4.5 Indstillingsmenu

Her vælges indstillinger for hver enkelt elevprofil ved at markere boksen ud for hvert valg. For at gendanne grundindstillingerne klikkes på knappen ”Nulstil”. Afslut og gem Indstillingsmenu og gå videre til træning ved at klikke på den grønne pil. Hvis du klikker på den røde knap, gemmes indstillinger ikke og du kommer tilbage til profilmenu.

## 4.6 Spilmenu

Klik på maskotten eller spillet for at starte øvelserne. Når eleven har gennemført den sidste øvelse, klikkes på skattekisten (flaget, hvis Senior er valgt) for at se dagens resultat eller afslutte. Hvis du vil holde pause i øvelserne, logges ud ved at klikke på den røde knap.
**Bemærk**: Eleven skal hver træningsdag (helst fem dage om ugen) gennemføre alle sine øvelser i alle fem uger. Ellers vil træningen ikke give det ønskede resultat.

## 4.7 Prøv øvelserne

Fra profilmenuen kan du vælge at prøve de forskellige øvelser, så du kan danne dig et hurtigt overblik over, hvordan de ser ud. Du bladrer mellem de forskellige moduler med de grønne pile. Klik på en af de otte billeder, for at komme til de forskellige øvelser. Den øverste række er junior og den nederste er senior. For at man som træner kan vejlede sin elev, er det vigtigt, at man har gjort sig bekendt med beskrivelsen af alle modulerne under «Prøve øvelserne», idet der en beskrivelse under hvert modul, se herunder.

## 4.8 Dagens resultat

I dagens resultat kan eleven selv følge sin udvikling. Her kan man vælge at få vist udviklingen på et enkelt modul, dagens største forbedring eller gennemsnitlig udvikling. Tre forskellige resultater vises: Resultatet fra den første dag, i går og i dag. Man bladrer ved at klikke på de grønne pile. Eleven skal huske at tjekke dagens resultat, inden eleven logger ud.
Den daglige træning tager længere tid, jo bedre eleven bliver. Det skyldes, at eleven kan huske flere elementer, og svartiden øges derfor. Så husk, det er faktisk et tegn på forbedring. Det er vigtigt at sige det til eleven til opmuntring.
Endelig *skal* alle øvelser gøres færdig hver af ugens fem træningsdage i alle fem uger. Hvis eleven stopper før tid, vil træningen ikke give det ønskede resultat.

## 4.9 Resultatafsnittet

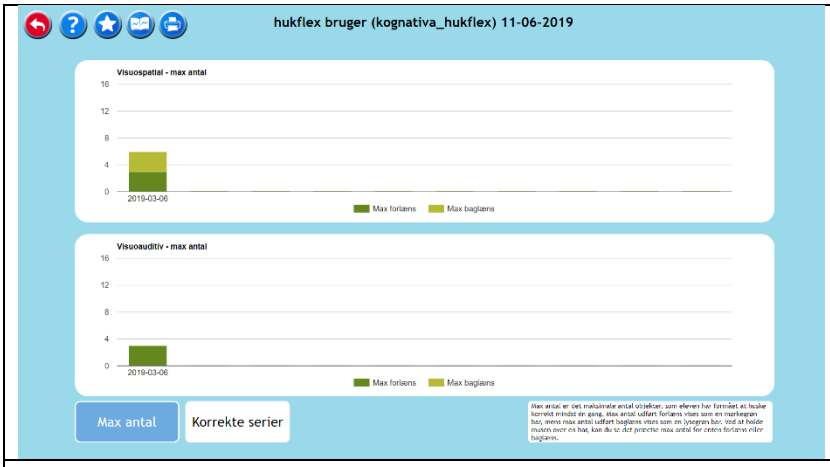
I resultatafsnittet har du følgende muligheder:

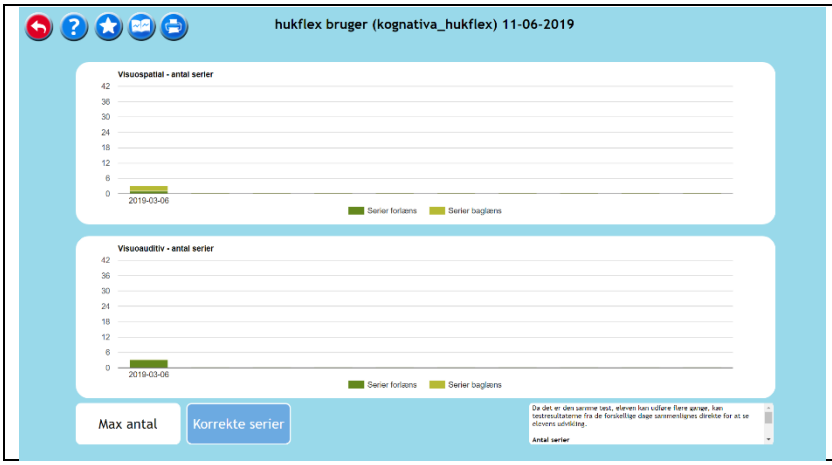
Resultatet i Hukommelsesleg Flex er inddelt i to dele: Testresultat og Træningsresultat. Begge resultat-typer beskrives nedenfor.

### 4.9.1 Testresultat

Under Testresultat ser du resultaterne fra alle tests, som eleven har gennemført. I den øverste tabel vises resultatet fra den visuospatiale test og i den nederste tabel vises resultatet fra den visuoauditive test. For hver test vises en søjle i to dele – den mørkegrønne viser forlæns og den lysegrønne viser baglæns. Du kan længst nede vælge, om du vil se et max antal eller antallet af korrekte serier. En korrekt serie er ét korrekt forsøg. På hvert niveau har eleven tre forsøg. Dermed kan eleven have fx maks. 3, 1 korrekt serie eller maks. 3, 3 korrekte serier.

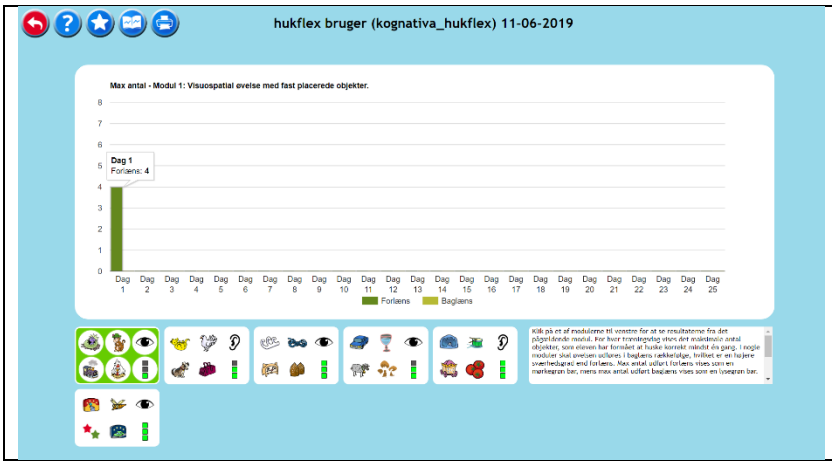
Når du holder musen over en søjle, så vises forklarende tekst, eksempelvis “11-06-2019 maks. forlæns: 3”. Hver elev kan gennemføre testen op til 10 gange.

| | |
|---|---|
|  | I billedet til venstre vises resulta-tet for en elev, som har gennem-ført testene. Maks. antal vises. |
| | |

| | |
|---|---|
|  | I billedet til venstre vises et andet resultat for samme elev. Antal serier vises. |

## 4.9.2 Træningsresultat

Under Træningsresultat kan du se de moduler, der anvendes i træningsprogrammet. Klik på de respektive moduler for at se resultaterne i modulet. For hvert modul kan du se det maksimale antal for den konkrete træningsdag. Resultater for forlæns vises i mørkegrønt, og resultater for baglæns vises i lysegrønt.

| | |
|---|---|
|  | I eksemplet til venstre vises resultatet for en elev, som har klaret fire forlæns for det markerede modul på den første træningsdag. |

Du *kan ikke evaluere* et træningsforløb ud fra træningsresultat-siden, da graferne ikke direkte viser, om træningen har gavnet elevens evner i forhold til arbejdshukommelse, impulsivitet og uopmærksomhed. Graferne i resultatoversigten viser kun elevens *progression*, og om eleven har trænet hver dag. Som tommelfingerregel anses en progression på én i maks. antal fra start til slut for et godt resultat.
For at få et godt overblik over progressionen skal eleven udføre den føromtalte test før og efter endt det fem ugers træningsforløb, så man får et sammenligningsgrundlag, jf. afsnit 4.9.1. Elevens progression i et træningsforløb er individuelt.
Du *kan evaluere* et træningsforløb med ”Skema til evaluering”, se linket herunder.

# 5. Materialer og support

Find yderlige materiale på https://vitec-mv.com/dk/produkter/hukommelsesleg-flex/vejledninger, blandt andet brugermanual, evalueringsskemaer og bogen "Vi træner arbejdshukommelsen".