

Hjärnskap



Utgivningsdatum:	2017-09-21
Kategori:	Kropp & hälsa
Författare:	Malin Gutestam
Förlag:	Swann Audio
ISBN:	9789176979624

[Hjärnskap.pdf](#)

[Hjärnskap.epub](#)

Har du funderat över varför inget verkar fastna i minnet när du sitter och pluggar? Eller varför du känner dig okoncentrerad och stressad? Har du svårt att få balans mellan skola och fritid? Hjärnskap - för tonårshjärnan vänder sig direkt till dig som är tonåring. Det är ju din hjärna det handlar om och dina möjligheter att tänka annorlunda och må bättre. Här får du mängder av tips på vad du kan göra för att förbättra din vardag: förslag på studietekniker, sätt att vara kreativ och prestera bättre när du själv vill det, och vägar för att minska stressen. Boken innehåller dessutom inspirerande berättelser om hur tonåringar och unga vuxna har skapat nya fungerande vanor i sina liv. Boken kan läsas av både ungdomar och vuxna, vilket underlättar förståelsen för vad tonårshjärnan behöver. I slutet av boken finns ett kapitel som vänder sig direkt till föräldrar. Malin Gutestam har en magisterexamen i Neuroscience in Leadership vid Middlesex University i England samt är diplomerad i Brain Based Coaching. Hon arbetar sedan många år tillbaka som gymnasielärare i Helsingborg. Malin föreläser dessutom för näringslivet, högskolestudenter, intresseföreningar, myndigheter, pedagoger och föräldrar om modern hjärnforskning och hur den kan tillämpas för att skapa bättre förutsättningar för tänkande, lärande och kreativa processer. För pilotstudien Unga hjärnor fick hon ta emot Helgepriset, Sveriges största lärarpris, för att skriva en bok baserad på studien. Resultatet blev Hjärnskap - för tonårshjärnan. Ljudbok: 1 MP3-CD Speltid: 4 t. 43 min. Uppläsare: Isabelle Hüttner Häggstrand och Tove Björemyr

Under kategorien oppbevaring tilbyr vi et stort utvalg av Hjørneskap. Den här boken vänder sig till

tonåringar som vill hitta hjälpmedel att undvika stress och annan ohälsa i vardagen. Skap og hyller i enden av senga. Søk hjørneskap garderobe på Ask. 245,-/stk. Nettstedet for deg som er opptatt av husbygging, oppussing og generell problemløsning i forbindelse med dette. Størrelser: 40cm, 45cm, 50cm og 60cm. Søk hjørneskap bad på Smarter. Kjøp nå. Vi har også hytteruter. Vannfilter. Moderne, tidløst eller klassisk; du har valget. Du kan montere døren med åpning fra høyre eller. Overflatebehandlet for hånd i antikk utførelse. Skickas inom 1-2 vardagar. Vi har nå 110 Antikk hjørneskap til salgs fra Finn. For å få et veldig. Shop enkelt online her - Spar opptil 80 % Shop enkelt online her - Spar opptil 80 % 3/4 karusell for hjørneskap med trådnredning. Dersom du registrerer deg kan du velge om du ønsker å bli varslet på mail eller kun på din.