

Tags: Distraherad : Hjärnan, skärmen och krafterna bakom ladda ner pdf e-bok; Distraherad : Hjärnan, skärmen och krafterna bakom e-bok apple; Distraherad : Hjärnan, skärmen och krafterna bakom epub books download; Distraherad : Hjärnan, skärmen och krafterna bakom bok pdf svenska; Distraherad : Hjärnan, skärmen och krafterna bakom las online bok; Distraherad : Hjärnan, skärmen och krafterna bakom MOBI download

Distraherad : Hjärnan, skärmen och krafterna bakom PDF E-BOK

Thomas Erikson



Författare: Thomas Erikson

ISBN-10: 9789127824416

Språk: Svenska

Filstorlek: 2118 KB

BESKRIVNING

Vi kollar telefonen 150 gånger om dagen, bråkar med våra barn om skärmtid, känner oss nere om vi inte får många likes och bränner ut oss som aldrig förr. Men vi kommunicerar också med människor i världens alla vrår, suddar ut gränser mellan lek och lärande och får skraddarsydda automatiserade rekommendationer för just vårt pensionssparande. I en samtid där digitala tjänster tävlar om din uppmärksamhet ställs högre krav än någonsin på din hjärnas förmåga att hålla dig till planen, hämma dina impulser och inte bli distraherad eller utbränd på vägen. Distraherad är boken som ger dig insikter om hjärnans grundläggande förutsättningar, våra möjligheter att multi-taska och knepen som de digitala tjänsterna använder för att hålla oss kvar vid skärmen. Här sammanfattas forskningen bakom tonårshjärnans biologiska sårbarheter och hur vi kan förebygga den eskalerande utvecklingen av psykisk ohälsa hos unga. Vilken roll spelar ungas skärmtid på deras mentala mående och vad händer när användandet går överstyr? För att inte hamna i ett hamsterhjul där vi följsamt klickar oss igenom dagarna utan att sen veta var tiden tagit vägen, behöver vi återta kontrollen över våra vanor och därmed vårt mentala mående. Med kunskap om våra grundförutsättningar kan vi utforska vad som är den mänskliga hjärnans USP och hur vi bäst interagerar med digital teknik för att uppnå största möjliga nytta. Risken är annars att vi lägger tid och energi på fel saker, på människans mentala välmåendes bekostnad.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Kropp & själ | Köp nya böcker till halva priset | Plusbok.se | Sida 25

Pris: 249 kr. Inbunden, 2019. Ännu ej utkommen. Bevaka Distraherad : Hjärnan, skärmen och krafterna bakom så får du ett mejl när boken går att köpa.

Distraherad - Göteborg - Göteborg - Här finns vi - folkuniversitetet.se

Den förmedlar även forskningen och teorierna bakom CFT ... Den 16 mars släpper vi hennes bok "Distraherad. Hjärnan, skärmen och krafterna bakom", ...

Hjärnstark med Anders Hansen - facebook.com

Vi kollar telefonen 150 gånger om dagen, bråkar med våra barn om skärmtid, känner oss nere om vi inte får många likes och bränner ut oss som aldrig förr. Men ...

DISTRAHERAD : HJÄRNAN, SKÄRMEN OCH KRAFTERNA BAKOM

LÄS MER