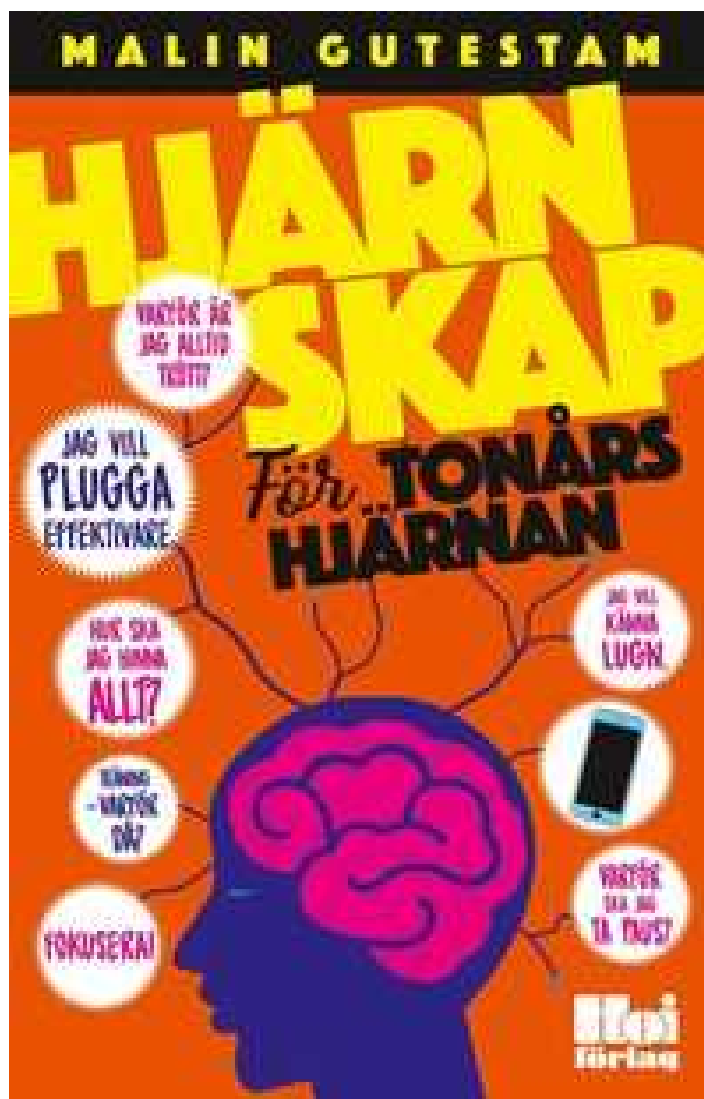


Tags: Hjärnskap : för tonårshjärnan las online bok; Hjärnskap : för tonårshjärnan e-bok apple; Hjärnskap : för tonårshjärnan epub books download; Hjärnskap : för tonårshjärnan MOBI download; Hjärnskap : för tonårshjärnan ladda ner pdf e-bok; Hjärnskap : för tonårshjärnan bok pdf svenska

Hjärnskap : för tonårshjärnan PDF E-BOK

Malin Gutestam



Författare: Malin Gutestam

ISBN-10: 9789176970416

Språk: Svenska

Filstorlek: 1899 KB

BESKRIVNING

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 är en bok som 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 är pedagog, utbildare och föreläsare med en magisterexamen i Neuroscience in Leadership. Hon ligger bakom pilotstudien Unga hjärnor, där ungdomar fick ta del av forskning om hur tonårshjärnan fungerar och hur de praktiskt kan tillämpa den för att hitta sin egen studieteknik.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Hjärnskap - för tonårshjärnan / E-bok - skovde.elib.se

Har du funderat över varför inget verkar fastna i minnet när du sitter och pluggar? Eller varför du känner dig okoncentrerad, stressad och får utbrott ibland?

Hjärnskap: för tonårshjärnan (Ljudbok nedladdning, 2017) - Hitta bästa ...

Pris: 99 kr. Häftad, 2017. Skickas inom 11 vardagar. Köp Hjärnskap : för tonårshjärnan av Malin Gutestam på Bokus.com. Boken har 1 läsarrecension.

Hjärnskap - för tonårshjärnan - Malin Gutestam, Malin Gutestam - ebok ...

Gör en bra affär på Hjärnskap: för tonårshjärnan (Ljudbok nedladdning, 2017) Lägst pris just nu 87 kr bland 3 st butiker. Varje månad hjälper vi över 1,2 ...

Hjärnskap : för tonårshjärnan

LÄS MER