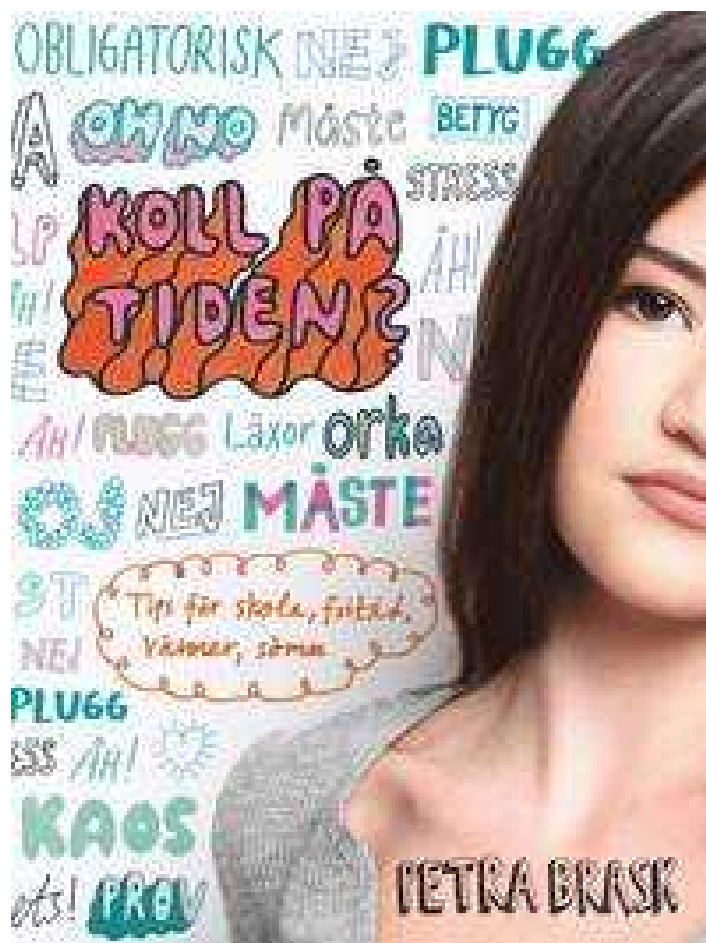


Tags: Koll på tiden? : tips för skola, fritid, vänner, sömn epub books download; Koll på tiden? : tips för skola, fritid, vänner, sömn bok pdf svenska; Koll på tiden? : tips för skola, fritid, vänner, sömn e-bok apple; Koll på tiden? : tips för skola, fritid, vänner, sömn ladda ner pdf e-bok; Koll på tiden? : tips för skola, fritid, vänner, sömn las online bok; Koll på tiden? : tips för skola, fritid, vänner, sömn MOBI download

---

## Koll på tiden? : tips för skola, fritid, vänner, sömn PDF E-BOK

Petra Brask



Författare: Petra Brask  
ISBN-10: 9789188799128  
Språk: Svenska  
Filstorlek: 4045 KB

## BESKRIVNING

Din tonårshjärna är fantastisk! Under tonåren är din hjärna unikt öppen för nya kunskaper, relationer och upptäckter. Men livet vi lever idag gör det utmanande för hjärnan att fokusera: det är så många upplevelser, uppdateringar och uppkopplingar att det kan bli knepigt för dig att bedöma vad som egentligen är viktigt. Hur ska du hinna med allt skola, vänner, fritid, motion och sömn? Koll på tiden? ger dig massor av kunskap om hur vi fungerar och lär dig att få bättre koll genom att bland annat planera, strukturera och fokusera. Till boken hör också ett digitalt övningshäfte där du direkt kan omsätta det du lär dig i praktiken. Varje kapitel avslutas med personliga och angelägna texter av tonåringar och vuxna. Petra Brask är expert på effektivitet och syns ofta i TV och press. Hon har undervisat tusentals människor i tidseffektivitet och effektiva metoder, både i Sverige och internationellt. 2017 släppte hon sin bok Vem bestämmer över din tid? konsten att frigöra tid och energi. Uppföljaren riktar sig till ungdomar. Petra har själv uppfostrat tre ungdomar och föreläser ofta på skolor samt coachar unga i konsten att få ihop skola, vänner, fritid, rörelse, kost och sömn. Hon utgår från den senaste forskningen om hjärnan och inläring, samt erfarenheten från sina många år som effektivitetskonsult. Med humor, värme och insikt fångar hon den grupp i samhället som enligt SCB:s mätningar mår allra sämst idag våra ungdomar vår framtid.

## VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

### **Koll på tiden? Tips för skola, fritid, vänner, sömn - adlibris.com**

Sömn är avgörande för att vi ska kunna ... Här får du tips på hur du kan använda tiden i klassrummet på ett ... Du får bättre koll på din ...

### **Sömn och teknik - vänner eller fiender? Sömnforskaren ger svar ...**

Du har rätt att få göra saker som är roliga på din fritid. Till ... det är dags för skolan igen. Tips för en god sömn. ... hur den första tiden i skolan har ...

### **LFL 2019 - delegia.com**

In this conversation. Verified account Protected Tweets @ Suggested users

**KOLL PÅ TIDEN? : TIPS FÖR SKOLA, FRITID, VÄNNER, SÖMN**

**LÄS MER**