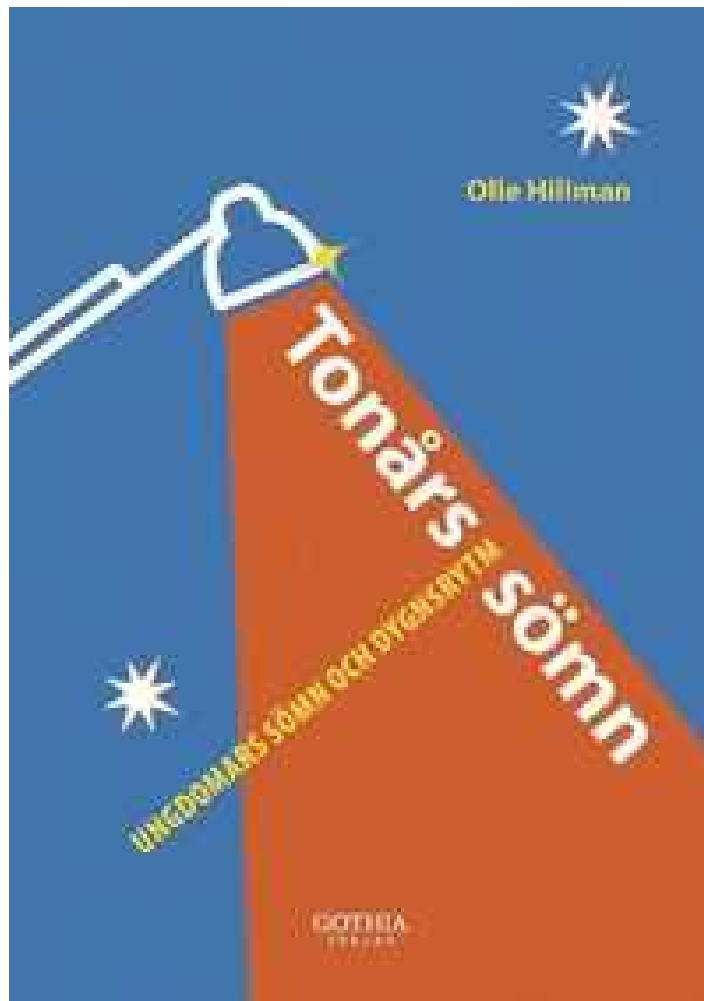


Tags: Tonårssömn : ungdomars sömn och dygnsrytm epub books download; Tonårssömn : ungdomars sömn och dygnsrytm ladda ner pdf e-bok; Tonårssömn : ungdomars sömn och dygnsrytm MOBI download; Tonårssömn : ungdomars sömn och dygnsrytm bok pdf svenska; Tonårssömn : ungdomars sömn och dygnsrytm e-bok apple; Tonårssömn : ungdomars sömn och dygnsrytm las online bok

---

## **Tonårssömn : ungdomars sömn och dygnsrytm PDF E-BOK**

**Norman Ohler**



Författare: Norman Ohler  
ISBN-10: 9789172058255  
Språk: Svenska  
Filstorlek: 3252 KB

## BESKRIVNING

För lite sömn och en dygnsrytm i otakt med vardagslivet är ett vanligt problem bland ungdomar. Det är ofta orsak till skolsvårigheter, familjekonflikter och bristande möjligheter att fungera efter faktisk förmåga. I boken *Tonårssömn* presenteras grundläggande kunskap om sömn och dygnsrytm hos barn och ungdomar samt strategier för att komma till rätta med de vanligaste orsakerna till sömnsvårigheter. Boken vänder sig i första hand till personal inom skolans elevhälsa. Den är också avsedd för övrig skolpersonal, socialarbetare och personal inom sjukvården liksom föräldrar och berörda tonåringar. Olle Hillman är barn- och ungdomsläkare med stor erfarenhet av att hjälpa tonåringar att påverka och förbättra möjligheterna till god sömn. Röster från läsare "Boken är välskriven och fyller ett tomrum. Väldigt fint med bilagorna som finns att hämta på er hemsida! Jag har redan rekommenderat boken till flera av mina skolsköterskekollegor." Pernilla Garmy, S Sandby "Boken innehåller, trots sitt ringa format, det mesta som man som lekman behöver veta om sömn. Det är enkelt att hitta bland kapitlen och språket är anpassat så att även tonåringar med behållning kan läsa boken. [...] Boken vänder sig i första hand till dem som arbetar med ungdomar, såsom elevhälsan, socialtjänsten och sjukvården. Den kan även vara till stor hjälp för föräldrar och ungdomar där sömn och dygnsrytm skapar konflikter eller skolproblem." Therese Nordholm, BTJ häftepos 12108019

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **Tonårssömn: ungdomars sömn och dygnsrytm (Häftad, 2012) - Hitta bästa ...**

Tonårssömn Ungdomars sömn och dygnsrytm. För lite sömn och en dygnsrytm i otakt med vardagslivet är ett vanligt problem bland ungdomar. Det är ofta orsak till ...

### **Tonårssömn : ungdomars sömn och dygnsrytm - Olle Hillman - Bok ...**

2012, Häftad. Köp boken Tonårssömn : ungdomars sömn och dygnsrytm hos oss!

### **Sömn & sömnproblem - litteratur | handikapptips**

Tonårssömn,.ungdomars.sömn.och.dygnsrytm.av.Olle.Hillman..2012.Gothia.Förlag. 91 Natt före skoldag  
Fler frågor på nästa sida

**TONÅRSSÖMN : UNGDOMARS SÖMN OCH DYGNSRYTM**

**LÄS MER**