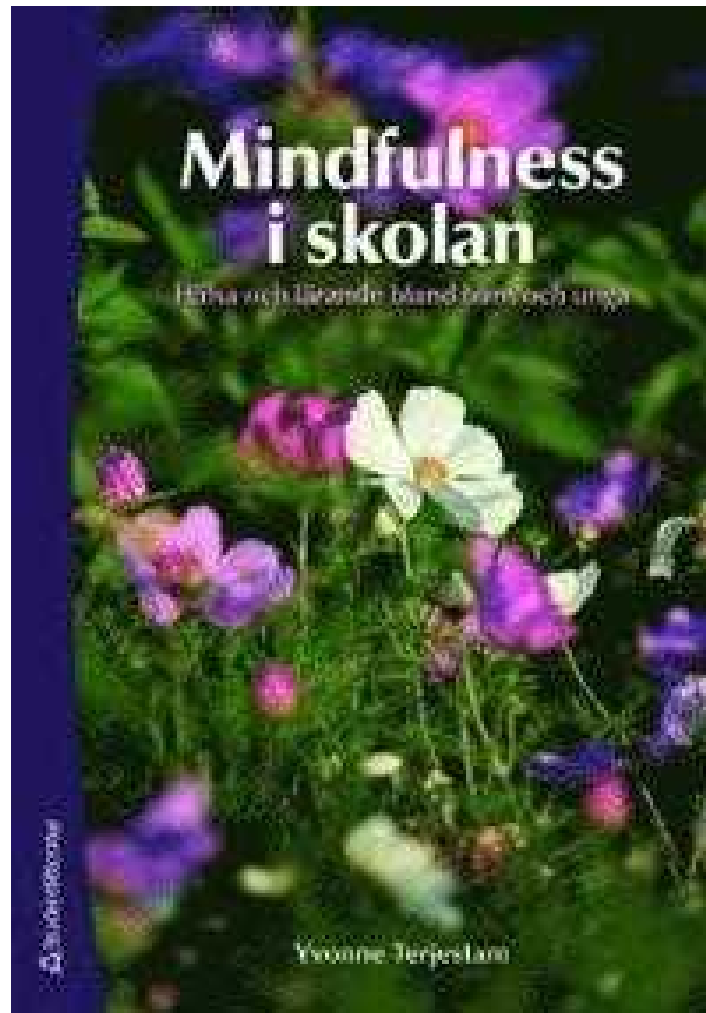


Tags: Mindfulness i skolan : hälsa och lärande bland barn och unga MOBI download; Mindfulness i skolan : hälsa och lärande bland barn och unga ladda ner pdf e-bok; Mindfulness i skolan : hälsa och lärande bland barn och unga bok pdf svenska; Mindfulness i skolan : hälsa och lärande bland barn och unga las online bok; Mindfulness i skolan : hälsa och lärande bland barn och unga e-bok apple; Mindfulness i skolan : hälsa och lärande bland barn och unga epub books download

---

## **Mindfulness i skolan : hälsa och lärande bland barn och unga PDF E-BOK**

**Valentin Sevéus,Yvonne Terjestam**



Författare: Valentin Sevéus,Yvonne Terjestam

ISBN-10: 9789144058900

Språk: Svenska

Filstorlek: 4175 KB

## BESKRIVNING

Denna bok handlar om "den tredje vägen" till kunskap - en ny mindful, kontemplativ pedagogik. Det är en pedagogisk form för lustfyllt lärande väl lämpad för barn och ungdomar i dagens och morgondagens skola. I boken beskriver författaren forskningsfältet som handlar om mindfulness och andra kontemplativt baserade metoder. Läsaren får veta vad som händer i hjärnan när vi tränar mindfulness men också vilka psykologiska och pedagogiska effekter som sådan träning ger. I boken presenteras också metoder som kan användas i klassrummet för att öka både kunskapsglädje och hälsa. Författaren beskriver hur vi kan hjälpa barn och unga att minska sin stress och öka sin psykiska hälsa genom att: utveckla inre styrkor och finna trygghet, utveckla ett sant själv och finna egna vägar, öka den empatiska förmågan, hitta glädjen i kunskap och lärande. Många övningar beskrivs som metakognitiv träning och strategier för hur vi tänker. I ett avslutande kapitel behandlas tekniker och metoder som kan användas av både lärare och föräldrar. Boken vänder sig främst till blivande och verksamma lärare i förskola och skola, socionomer, skolsköterskor, psykologer, skolläkare men också till alla andra som arbetar professionellt med barn och unga samt föräldrar.

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **Forskning om medveten närvaro i skolan | Well-Aware-ness**

Mindfulness förbättrar lärmiljön i skolan. ... Mindfulness inom hälsa och sjukvård Vi lever längre och ...  
Genom att barn och ungdomar tidigt ges ...

### **Mindfulness i skolan (33659-01) | Studentlitteratur**

När hon i början av 1990-talet studerade barn och ungas psykiska hälsa ... och ro i skolan genom ökad mindfulness. ... skolan: hälsa och lärande bland barn ...

### **Mindfulness i skolan om hälsa och lärande bland barn och unga ...**

Universitetslektor Yvonne Terjestam om Mindfulness i Skolan Wisdom From North. Loading ... hälsa och lärande bland barn och unga". ...

**Mindfulness i skolan : hälsa och lärande bland barn och unga**

**LÄS MER**