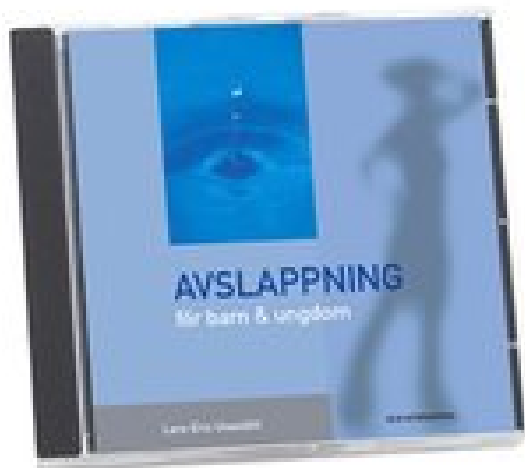


Keywords: Avslappningsträning för barn & ungdom PDF pdf bok på svenska, ladda ner Avslappningsträning för barn & ungdom ePUB, Avslappningsträning för barn & ungdom las online, Avslappningsträning för barn & ungdom download

Avslappningsträning för barn & ungdom PDF

Elisabeth Solin



Det här är bara ett utdrag ur Avslappningsträning för barn & ungdom bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Elisabeth Solin

ISBN-10: 9789186389123

Språk: Svenska

Filesize: 2315 KB

BESKRIVNING

Detta är den första ljudboken i serien "Livsfärdighetsträning för barn & ungdom". Orsaken till serien är en uppfattning att både föräldrars och skolans främsta uppgift är att förbereda barn och ungdomar för ett bra vuxenliv. Uneståhls forskning omkring faktorerna bakom ett bra liv ("hög livskvalitet") har visat att flera av dessa faktorer bör tränas tidigt i ungdomsåren. Han har också visat att man som barn har ett antal av dessa kvaliteter ("7 C:s- childlike capacities" - 7 barnlika egenskaper) som man lätt tappar när man växer upp och som därför bör underhållas och förstärkas genom träning.

AVSLAPPNING FÖR BARN OCH UNGDOM

Åtta program som syftar till att lära sig muskulär och mental avslappning. Programmen anknyter till den träning som funnits med i många skolor (speciellt i ämnet gymnastik och idrott). Här får man lära sig det som brukar kallas för Mental Grundträning och som bl.a. innebär att man skaffar sig ett inre mentalt rum, där man kan koppla av från stress och oro och där man på ett bra sätt kan förbereda sig för framtida uppgifter. Varje program bör tränas 5-7 gånger innan man går vidare till nästa. Ljudboken innehåller följande program:

1. Muskulär avslappning - Lång version
2. Muskulär avslappning - Kort version
3. Mental avslappning - Lång version
4. Mental avslappning - Kort version
5. Inläring av triggers
6. Fördjupning
7. Flera tillämpningar
8. Självträning

Denna ljudbok är intalad och utarbetad av Lars-Eric Uneståhl

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Tidningar för barn och ungdomar Här hittar du prenumerationer på tidningar för barn i alla åldrar. Det är inte mycket som slår att komma hem efter skolan och ...

Habilitering Hjälpmedel FoU-enheten Mental träning för barn och ungdomar på Hörsel- och dövenheten
BULLETIN Nr 12/2007 Lina Munkhammar ISBN Ulrika Eriksson ...

Hur bör vi introducera rullskidåkning för barn och ungdom? Vad bör man som tränare, förälder eller föreningsledare tänka på? Här har vi samlat SSFs tankar ...

AVSLAPPNINGSTRÄNING FÖR BARN & UNGDOM

[Fortsätt läsa...](#)