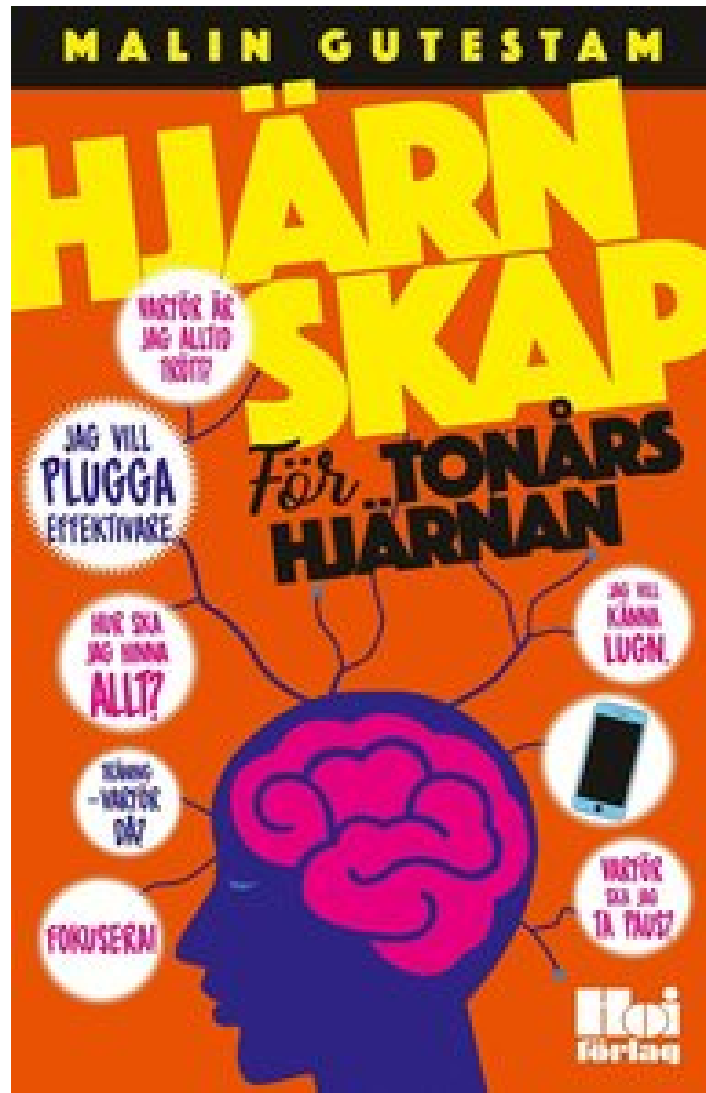


Hjärnskap - för tonårshjärnan PDF

Malin Gutestam



Det här är bara ett utdrag ur Hjärnskap - för tonårshjärnan bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Malin Gutestam

ISBN-10: 9789176973103

Språk: Svenska

Filesize: 4021 KB

BESKRIVNING

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? Kör det ihop sig med din planering så att det blir svårt att få balans mellan skolan och fritiden? Har du önskat att du visste mer om vilka studietekniker som fungerar för dig? 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, lära dig och må bättre. Här får du mängder av konkreta tips på vad du kan göra för att förbättra din vardag och samtidigt läsa om den senaste forskningen. När du förstår mer om vad det är din hjärna behöver blir tipsen lättare att ta till sig. För att uppnå förändring behöver du inte alltid göra stora saker. Om du istället provar några av tipsen med jämna mellanrum, och fortsätter göra det som fungerar, skapar du nya vanor som kan hjälpa dig att studera, vara kreativ, må bra och prestera i situationer som är viktiga för dig. Boken innehåller dessutom inspirerande berättelser om hur tonåringar och unga vuxna har skapat nya fungerande vanor i sina liv. Den här boken är unik i sitt slag då den kan läsas av både ungdomar och vuxna, vilket underlättar förståelsen för vad tonårshjärnan behöver. Den inspirerar till samtal och konstruktiva diskussioner mellan ungdomar och vuxna. I slutet av boken finns ett kapitel som vänder sig direkt till föräldrar. År 2016 fick författaren Malin Gutestam Helgepriset för ett två år långt projekt hon drivit inom gymnasieskolan. Helgepriset är Sveriges största pedagogiska utvecklingspris och i Malins fall ledde det till boken Hjärnskap ? för tonårshjärnan. Malin är pedagog, utbildare och föreläsare samt har en magisterexamen i Neuroscience in Leadership. Om författaren Malin Gutestam är pedagog, utbildare, föreläsare, coach och författare. Hon arbetar sedan många år tillbaka som gymnasielärare. Malin föreläser dessutom för näringslivet, högskolestudenter, intresseföreningar, myndigheter, pedagoger och föräldrar om modern hjärnforskning och hur den kan tillämpas för att skapa bättre förutsättningar för tänkande, lärande och kreativa processer. Malin Gutestam har en magisterexamen i Neuroscience in Leadership vid Middlesex University i England samt är diplomerad i Brain Based Coaching. Hennes intresse för tonårshjärnor ledde till pilotstudien Unga hjärnor för vilken hon fick ta emot Helgepriset, Sveriges största lärarpris, för att skriva en bok baserat på studien. Resultatet blev Hjärnskap ? för tonårshjärnan. Malin är född i Hudiksvall och bor i Helsingborg tillsammans med sin man. Hon har tre vuxna barn.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Pris: 211 kr. Häftad, 2017. Finns i lager. Köp Hjärnskap : för tonårshjärnan av Malin Gutestam på Bokus.com. Boken har 1 läsarrecension.

Tonårshjärnan är ett fantastisk växande organ med massor av potential. ... Under hösten 2017 utkom boken "Hjärnskap - för tonårshjärnan ...

Malin Gutestam är gymnasielärare i idrott och engelska och har drivit ett hälsoprojekt där hon har utbildat elever om hjärnan och om hjärnforskning. I samband ...

HJÄRNSKAP - FÖR TONÅRSHJÄRNAN

[Fortsätt läsa...](#)