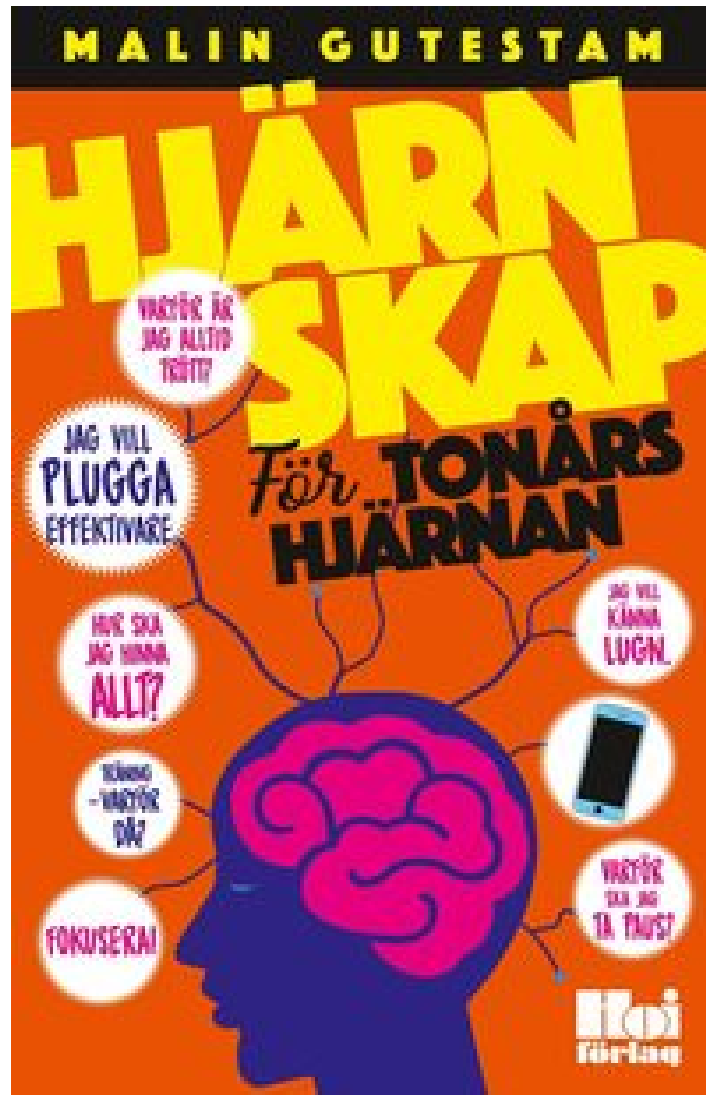


Hjärnskap : för tonårshjärnan PDF

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: 9789176970416

Språk: Svenska

Filesize: 1071 KB

BESKRIVNING

Har du funderat över varför inget verkar fastna i minnet när du sitter och pluggar? Eller varför du känner dig okoncentrerad och stressad? Har du svårt att få balans mellan skola och fritid? 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 annorlunda och må bättre. Här får du mängder av tips på vad du kan göra för att förbättra din vardag: förslag på studietekniker, sätt att vara kreativ och prestera bättre när du själv vill det, och vägar för att minska stressen. Boken innehåller dessutom inspirerande berättelser om hur tonåringar och unga vuxna har skapat nya fungerande vanor i sina liv. Boken kan läsas av både ungdomar och vuxna, vilket underlättar förståelsen för vad tonårshjärnan behöver. I slutet av boken finns ett kapitel som vänder sig direkt till föräldrar. Malin Gutestam är pedagog, utbildare och föreläsare med en magisterexamen i Neuroscience in Leadership. Hon ligger bakom pilotstudien Unga hjärnor, där ungdomar fick ta del av forskning om hur tonårshjärnan fungerar och hur de praktiskt kan tillämpa den för att hitta sin egen studieteknik.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Kristina Bähr är barnläkarspecialist, professionell coach och chefshandledare. Driver Exist.se sedan 2010 med fokus på att öka förståelsen för vår hjärna ...

Pris: 210 kr. danskt band, 2017. Skickas inom 1-2 vardagar. Köp boken Hjärnskap : för tonårshjärnan av Malin Gutestam (ISBN 9789176970416) hos Adlibris. Fri frakt.

Vem är du, Malin Gutestam, som skrivit boken "Hjärnskap för tonårshjärnan"? - Jag är pedagog, utbildare och föreläsare. Jag har en magisterexamen i ...

HJÄRNSKAP : FÖR TONÅRSHJÄRNAN

[Fortsätt läsa...](#)