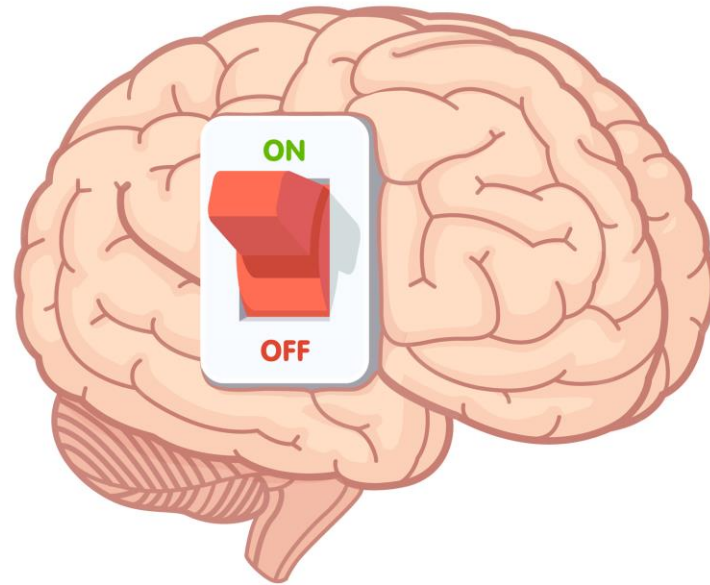


# TONÅRSHJÄRNAN



**Brain Power On**

# *Högstadiet - stress*





# The Healthy Mindplatter

Focus time

Physical time


Play time

Time in

Sleep time

Down time

Connecting time

A woman with short dark hair, wearing a white button-down shirt, is looking upwards and to the left with a thoughtful expression. A white speech bubble with a blue outline is positioned above her head, containing the text 'Unga hjärnor. Hur?'.

**Unga  
hjärnor.  
Hur?**

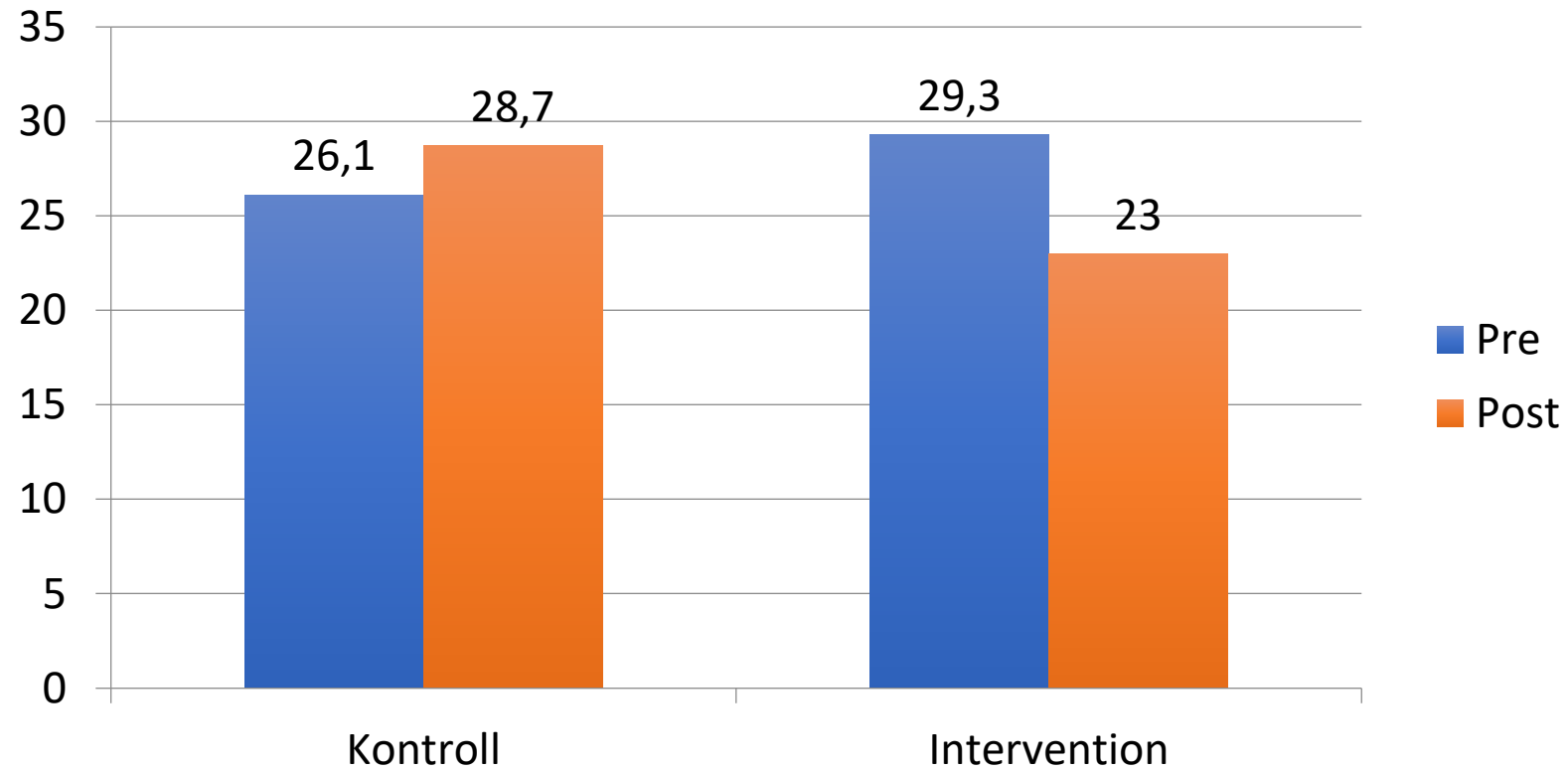
**Tonårshjärnan  
+  
The Healthy Mindplatter  
+  
Studieteknik  
=  
Unga hjärnor**



## **HYPOTES**

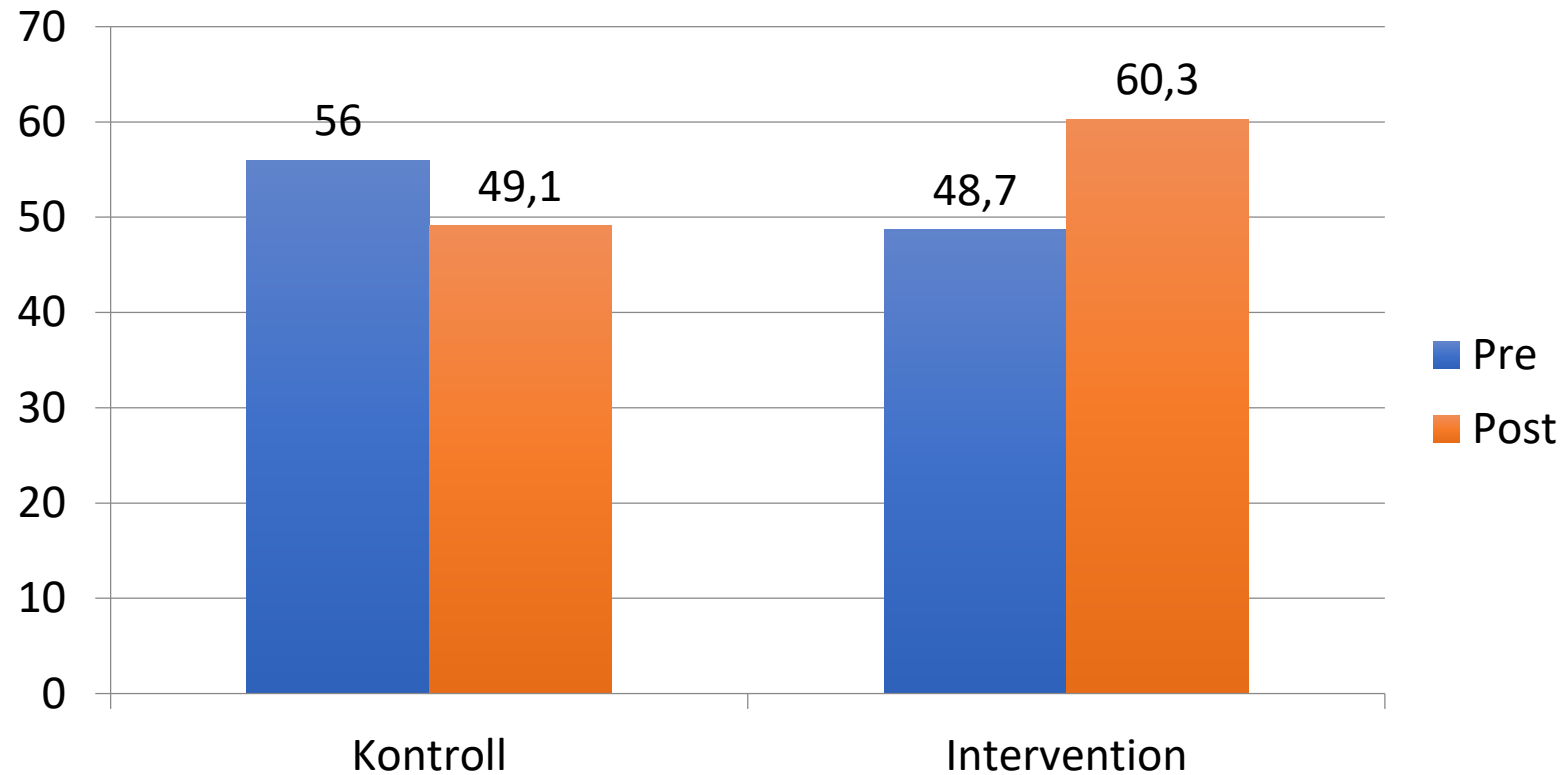
**Unga hjärnor påverkar upplevd stress och mentalt välbefinnande i skolsituationen positivt.**

# PSS -14 (max 56)





# WHO-5 (max 100)



**SANT ELLER FALSKT**

1

**Den är bäst på multitasking är bäst på att stänga ute störningsmoment.**

**Sant** eller **falskt**

1

**Den som är bäst på multitasking är bäst på att stänga ute störningsmoment.**

**Falskt**

2

**Att förlänga utandningen lite kan göra dig lugnare.**

**Sant eller falskt**

2

**Att förlänga utandningen lite kan göra dig lugnare.**

Sant

3

**När möss är i motsvarigheten till människans  
tonår  
tar de fler risker tillsammans med sina  
burkompisar än när de är ensamma.**

**Sant eller falskt**

3

**När möss är i motsvarigheten till människans tonår tar de fler risker tillsammans med sina burkompisar än när de är ensamma.**

Sant



4

**Hur du går kan påverka hur du mår.**

**Sant eller falskt**

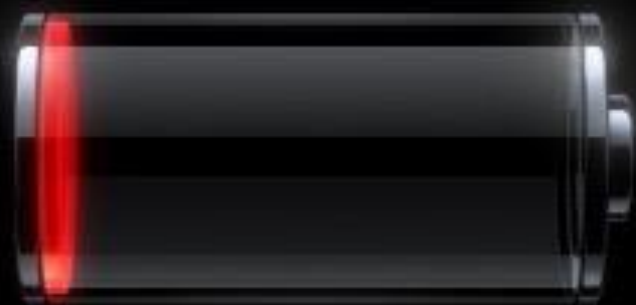
4

**Hur du går kan påverka hur du mår.**

Sant

07:57

fredag 3 augusti



lås upp



# ENERGY MANAGEMENT

# Nya vanor i vardagen

<b>Prioritera</b>													■
<b>Andas känsla</b>											■	■	
<b>Promenera</b>										■	■	■	
<b>Kvällsrutin</b>									■	■	■	■	
<b>Mobildagis</b>								■	■	■	■	■	
<b>Vatten</b>							■	■	■	■	■	■	
<b>Kallt &amp; mörkt</b>						■	■	■	■	■	■	■	
<b>Paus</b>				■	■	■	■	■	■	■	■	■	
<b>Frukost</b>				■	■	■	■	■	■	■	■	■	
<b>Fokus</b>			■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
<b>Trappan</b>		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
<b>Frukt</b>	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
<small>^ Hjärnskap</small>	Dec	Feb	Apr	Jun	Aug	Okt	Dec	Feb	Apr	Jun	Aug	Okt	



**Insikt 1:  
Den  
försummad  
e  
potentialen**



**Insikt 2:  
Den  
försummade  
kraften**

Vad tar du med dig?

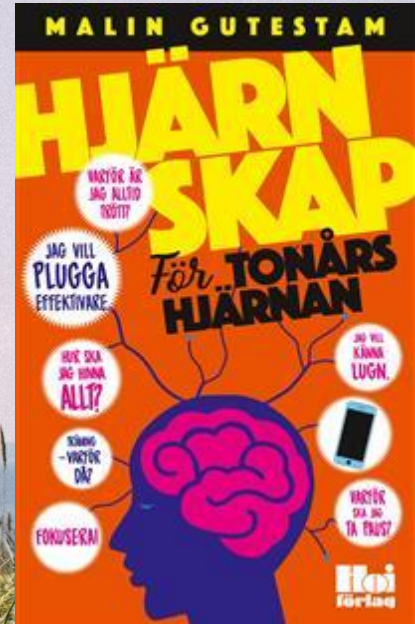
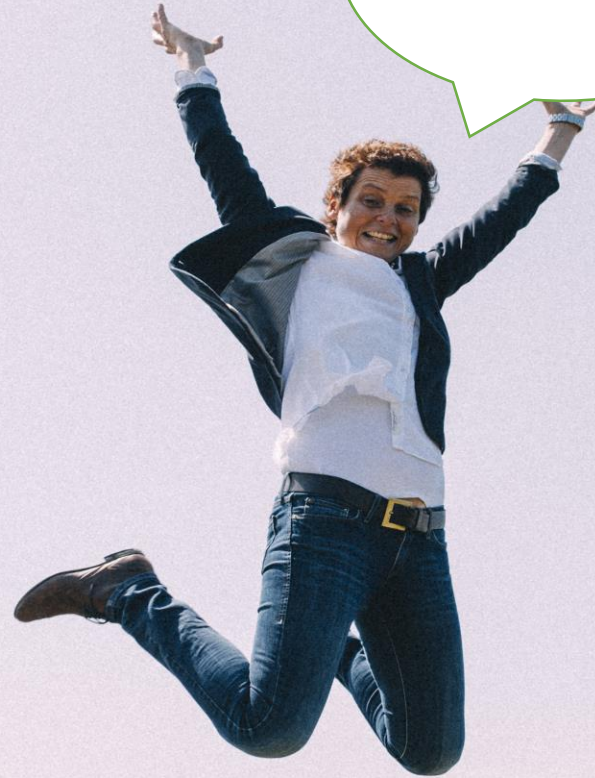


Tack!

Malin Gutestam  
[www.hjarnskap.se](http://www.hjarnskap.se)



Hjärnskap





“

**ALLA I SKOLAN BORDE FÅ LÄRA SIG MER  
OM HJÄRNAN. ÖKAD KUNSKAP OM  
HJÄRNANS BEHOV OCH FUNKTIONER  
FÖRENKLAR VARDAGEN OCH GÖR DEN  
BÄTTRE. MAN BLIR GLADARE,  
PRESTERAR BÄTTRE OCH MÅR MYCKET  
BÄTTRE ÖVERLAG. DESSUTOM FÅR MAN  
MER FRITID.**

TJEJ 17 ÅR

”