



Flere hjernepauser

Af Søs Rask Andersen & Nanna Paarup

134 sider / 260 kr.

Dansk Psykologisk forlag, 2018

En hjernepause er en styret aktivitet på 1-5 minutter, der skaber ny energi, opmærksomhed og fokus. Bogen er ikke ny, men værd at omtale i forbindelse med bladets tema.

Bogen indledes med nogle kapitler om hjernepauser og klasserumsledelse. Hvordan du kan opbygge undervisningslektioner, didaktiske greb som stillesignaler og ekko-øvelsen. Derefter er der 48 hjernepauser opdelt efter fokus: "Krop & Hjerne", "Puls & energi" og "Ro og nærvær".

Bestemt værd at kende til