

Innhold

Takk!	5
Innledning	11
Bokas oppbygging	13

Del 1

1 Hjerneforskning før og hjerneforskning nå	19
Den svarte boksen er funnet!	20
2 Hjernen som et hus	28
Hjernehuset	29
3 Hjernens oppbygning	34
En rask innføring i hjernen	35
Tre hjerner utenpå hverandre	39
En enkel modell for å forklare hvordan hjernen henger sammen	41
Den ytre delen av hjernen	42
Den indre delen av hjernen	44
Multitasking er bare noe den oppvoksende generasjon behersker – eller ...? ..	46
4 Hjernens vidunderstoffer	48
Dopamin	49
Oksytocin	51
Serotonin	53
5 Fysisk trening og sunt kosthold	55

Del 2

6 Tilknytning, stress og hjernens alarmsentral – amygdala!	65
Hippocampus, amygdala og hvorfor konstant stress er farlig også for hjernen	68
Hvordan kan vi redusere amygdalas aktivitet?.....	69
Stress i barnehagen – hvordan kan vi redusere det?	72
Tilknytning og tilknytningsbasert tilvenning	75
7 Den viktige søvnen	81
Hvorfor sover vi?	82
Noen grunner til at barn sovner sent eller sliter med innsøvning.....	87

Del 3

8 Hjernetrappa og modellen for de grunnleggende ferdighetene	95
«Utviklingsbøtta» – en metafor for å forstå hvordan kroppen lærer hjernen å tenke	96
Hjernetrappa og betydningen av automatisering	97
Hva skal til for å automatisere?	100
Men hva <i>er</i> egentlig det beste for små barn i barnehagealder?	103
9 Refleksene	107
Førstehjelpsskrinet	108
Primitive og posturale reflekser	109
10 Sansene	114
Opprinnelsen til læring – sansene	115
Balansesansen – det vestibulære systemet	115
Kroppens GPS, ledd- og muskelsansen – den proprioseptiske sansen.....	120
Syn	122
Hørsel.....	123
Lukt.....	123
Smak.....	124
Berøring.....	124
11 Motorikken	127
Fin- og grovmotorikk	128
Kraft.....	129
Koordinasjon	132
Kontroll.....	135
Den naturlige rekkefølgen i motorisk utvikling	138
Om å skjønne hva det vi ser, kan bety.....	139

12 Hørselen	142
13 Synet	147
Synssjekk	151

Del 4

14 Språk og speilnevroner – snarveien til sosialisering	157
Språket – broa mellom det konkrete og det abstrakte	158
Verbalt språk – ord og ord og flere ord!	158
Kroppsspråk	161
Språkvansker	164
Speilnevroner	166

15 Kunsten å kunne vente og å utsette behov – selvregulering	171
Fakta, forskning og følelser	172
Online, optline og offline – selvregulering og nettbruk	177
Optline – å være offline og online på samme tid	181

16 Hvordan lærer vi?	183
Korttids- og langtidsminet	185
Blooms taksonomi – et verktøy for progresjon, mestring og refleksjon	188
Hvordan er Blooms taksonomi bygget opp, og hvilke spørsmål hører til?	189
Eksempler på hvordan Blooms taksonomi kan brukes i barnehagen	192

Del 5

17 Barnehagen som lærende organisasjon	199
Grisen blir ikke tykkere av å bli veid!	200

18 Forskning viser ... – fleip eller fakta?	205
Overdreven tro på egen kunnskap	206
Hvem kan tjene på det da?	209

Avslutning	211
-------------------------	-----

Firma, film og Facebook	213
--------------------------------------	-----

Litteratur	217
Kilder	217
Bøker som har inspirert oss	222