

Obsah

Předmluva	5
Dokážu to	8
 1. Co je to vlastně superlearning?	
Učit se rychleji, téměř jako ve spánku	12
Superlearning: pojem a metoda	14
Obory vhodné pro aplikaci superlearningu	15
 2. Jak se učíme?	
Lidský mozek je úžasný orgán	16
Mozkové hemisféry	19
Silné stránky pravé hemisféry	23
Intuice a tvůrčí schopnosti	23
Učíme se i při provozování koníčků	26
Vidět, slyšet, cítit – různé studijní typy	29
Mind Mapping – schematické znázornění	32
 3. Největší mozek, a přece potíže	
Proč se každé dítě učí chodit?	35
Jsou známky ve škole skutečně odrazem našich schopností?	38
Konečný produkt – dospělý člověk	41
Strach stresuje	43
Zastírání emocí	45
 4. Vývoj superlearningu	
Dr. Georgi Lozanov – zakladatel sugestopedie	50
Šíření superlearningu	54
 5. Prvky superlearningu	
Relaxace	57

Dýchání je život	61
Všeobecná doporučení, jak postupovat při relaxačních cvičeních	64
Různá relaxační cvičení	66
 Obrazotvornost a fantazie	75
Představa řekne více než tisíc slov	75
Důvěřujte fantazii	77
Pozitivní sugesce a myšlenkový trénink	81
Svedete více, než si myslíte!	84
Pozitivní sugesce	86
Myšlenkový trénink motivuje	87
 Mocná síla hudby	90
Hudba – řeč duše	91
Učení s hudbou je zábava	92
 6. Superlearning a zvolený studijní obor	
Příprava látky	95
Namluvení vlastní kazety	97
Osvojení učiva	98
Všeobecná doporučení pro snazší učení	99
Pracovní harmonogram před započatím a v průběhu studia	102
Pracovní harmonogram vlastního učení	103
 7. Úloha učitele	
Nikoli protivník, ale pomocník	105
Opět se učit jako dítě	108
Útulná učebna	109
 8. Příklady pro další studijní obory	
Čtyři nosné pilíře	113
Učební příklad – fyzika	118

Učební příklad – dějepis	120
Učební příklad – matematika	124
Učební příklad – medicína	128
Učební příklad – práva	130
Učební příklad – práce s počítačem	132
Učební příklad – řidičský průkaz	136
Učební příklad – interpunkce	139
Učební příklad – hra na klavír	141
Učební příklad – lyžování	144
9. Závěrečné poznámky	149
Vhodné hudební skladby	151
Zkušenosti se sugestopedií (superlearningem) jakožto formou globální výuky	153
Dr. Roberto Bunes	
Základní zásady a výukové prostředky sugestopedie (superlearningu)	164
Co vyžaduje globální metoda výuky od učitele	167