

# Obsah

## PRVNÍ ČÁST

### **Od zapomínání k paměti** ..... 9

#### PRVNÍ KAPITOLA

### **Přednosti zapomínání** ..... 11

Zapomínat je přirozené! ..... 11

Proč zapomínáme? ..... 20

#### DRUHÁ KAPITOLA

### **Přednosti dobré paměti** ..... 29

Paměť jako celek ..... 29

Paměť, nebo podmiňování? ..... 37

Paměť a inteligence ..... 41

Paměť jako síť ..... 52

## DRUHÁ ČÁST

### **Metody a strategie** ..... 53

#### TŘETÍ KAPITOLA

### **Rozvíjíme vnímání** ..... 54

Vnímání má obranný charakter ..... 55

Soustředěné vnímání ..... 58

Vytváření duševních představ ..... 61

Pozornost a plán vybavování ..... 66

#### ČTVRTÁ KAPITOLA

### **Osvojujeme si znalosti** ..... 71

Jak získávat nové informace ..... 71

Jak uspořádat údaje ..... 74

Vytváření asociací ..... 80

Mnemotechnické postupy .....	82
Několik mnemotechnických triků .....	91

#### PÁTÁ KAPITOLA

<b>Vybavování údajů</b> .....	95
Náповěda .....	97
Jak si osvěžit paměť .....	103

#### TŘETÍ ČÁST

<b>Paměť a lidské tělo</b> .....	117
----------------------------------	-----

#### ŠESTÁ KAPITOLA

<b>Hygiena paměti</b> .....	118
Výživa .....	118
Spánek .....	122
Rytmy učení .....	125

#### SEDMÁ KAPITOLA

<b>Biologické aspekty paměti</b> .....	132
Co víme o mozku .....	133
Paměť a stárnutí .....	135
Individuální rozdíly .....	138
Závěr .....	144
Řešení některých cvičení .....	145
Bibliografie .....	149