

Obsah

O autorovi	7
Úvod do myšlenkového desetiboje v učení	12
Proč si musíte přečíst tuto knížku	12
Co nám brání v úspěchu?	15
Dosavadní proces učení se podobá přesýpacím hodinám	16
Optimalizovaný proces učení je jako broušení diamantu	17
1. Tréninkový plán	24
Proč cesta není cíl?	26
Čtyři pilíře úspěchu u zkoušky	29
Workshop: perfektní strategie pro úspěšné složení zkoušky	38
Konec špatného svědomí!	51
2. Zahřívací fáze	60
Motivovat se trvá tak dlouho, až zbývá na učení málo času?	62
Sprint nebo maraton?	65
Jak vypadá celý den věnovaný učení	69
Mýtus zvaný multitasking	72
Jak snadno dosáhnout maximálního výkonu	73
Nápady na kreativní učení 2.0	79
Jak překonáte vnitřní odpor	83
3. První překážka	88
Expedice do neznáma?	90
Pohled do dále	93
Velký omyl o čtení	98
Vrstvu za vrstvou ke zlaté žile	100
Dešifrování obtížných textů	102
4. Další disciplína	106
Jak se naučit 128 slovíček ve třech kolech?	108
Třídění myšlenek pomocí myšlenkové mapy	109
Vyjadřování složitých témat pomocí strukturních map	112
Jak si chytře psát poznámky	115
Zpracování poznámek a skript	119
5. Závod myšlenek	124
Proč je tak těžké najít vhodná slova?	126
Samotu si nejlépe užijete ve třech: skupinové učení	128
Proč dává psaní myšlenkám křídla	131
6. Mozková zručnost	136
Existuje nějaký tajný kód našeho mozku?	138
Zapamatování jmen a faktů	144

Parlez-vous français? Jazyky a slovíčka	145
Odborné termíny a cizí slova: metoda 3-2-1	150
Teorie, argumenty a snímky z přednášek	154
Žonglování se vzorci a rovnicemi	156
Čísla: jak by se učil Sherlock Holmes	159
Definice a paragrafy	161
Grafy, schémata a modely	162
7. Poslední metry	166
Co když vás pronásleduje dokonalá paměť?	168
Deset řádků je lepší než deset stran	169
Jak si vzpomenete pomocí příběhů	170
Klíčová slova	171
Příprava na zkoušku	172
Shrnutí poslední záchrany	178
8. Trénink	184
Kdy a jak často si musíme látku opakovat?	186
Udělejte si v hlavě estrádu!	187
Váš trumf: hra s kartičkami	190
Aby nám to vždy vyšlo: matematika & spol.	193
Učení bez námahy – jde to?	193
9. Na bojišti	196
Jaké jsou nejčastější chyby u zkoušek?	198
Jak zabodujete: magická trojka	198
Final countdown: vyladte si formu	200
Tipy „na poslední chvíli“ pro všechny formy zkoušek	202
Poslední záchrana: taktiky v nouzi	207
10. Rozhovor s koučem	212
Reflexí k dokonalosti	214
Vyhlášení vítězů	215
Perfektní proces učení	217
Co dál? Závěrečný tuning	218
Tým za vámi	222
Tipy pro rodiče	224
Přehled pro učitele	227
Deset nápadů pro zlepšení výuky	229
Prosba...	231
Poděkování	231
Zdroje a doporučená literatura	232