

OBSAH

Úvod	4	<i>Paměťové spoje</i>	98
		<i>Mnemotechnické pomůcky a akronymy</i>	100
		<i>Akrostichy</i>	105
		<i>Zapamatujte si jména a tváře</i>	107
		<i>Využití obou hemisfér mozku</i>	111
		<i>Jak snižovat ztrátu paměti</i>	113
		<i>Myšlenkové mapy</i>	115
Část první: Uvedení do paměti		Část čtvrtá: Studijní dovednosti	
<i>Jak vzniká paměť</i>	6	<i>Pozor, prosím</i>	117
<i>Omyly o paměti</i>	15	<i>Učte se pravidelně</i>	120
<i>Pamatujete si toho víc, než si myslíte</i>	25	<i>Rozhodněte, co je důležité</i>	121
<i>Paměť se vyvíjí, není vrozená</i>	29	<i>Jak si strukturovat a organizovat</i>	
<i>Jak a proč zapomínáme?</i>	30	<i>informace</i>	123
<i>Péče o zdraví je nejlepší vzpruhou paměti</i>	32	<i>Rozvíjejte a procvičujte</i>	125
		<i>Asociace: připojte nové informace</i>	
Část druhá: Druhy paměti		<i>ke stávajícím znalostem</i>	128
<i>Krátkodobá paměť</i>	35	<i>Učením jiných učíme sebe</i>	130
<i>Senzorická paměť</i>	37	<i>Uspořádejte a přesunujte obtížné</i>	
<i>Dlouhodobá paměť</i>	41	<i>informace</i>	131
<i>Topografická paměť</i>	43	<i>Konsolidace</i>	133
<i>Deklarativní paměť</i>	45	<i>Učební kartičky</i>	138
<i>Procedurální paměť</i>	49		
<i>Emoce a paměť</i>	51		
<i>Eidetická paměť</i>	53		
<i>Hudební paměť</i>	56		
<i>Znovupoznání vs. vybavení</i>	61		
<i>Jakému typu učení dáváte přednost?</i>	63		
		Bibliografie	140
Část třetí: Strategie k posílení paměti		Řešení	142
<i>Talent je přeceňován, záměrně cílené</i>			
<i>cvičení přináší úspěch</i>	69		
<i>Živé opakování vs. mechanické učení</i>	71		
<i>Svalová paměť a vědomé cvičení</i>	74		
<i>Kouskování a vzorce</i>	79		
<i>Pořadí</i>	81		
<i>Vybavení si předmětů</i>	85		
<i>Paměťový háček – tvar čísla</i>	89		
<i>Paměťový háček – rým na číslo</i>	91		
<i>Paměťový háček – abeceda</i>	93		
<i>Paměťový palác</i>	96		