

Obsah

O autorech	9
-------------------------	---

Část 1 Učení a paměť	11
-----------------------------------	----

1 Fungování paměti	13
---------------------------------	----

1.1 Model tří paměťových skladů	13
1.2 Fungování krátkodobé paměti	15
1.3 Cesta z krátkodobé do dlouhodobé paměti	23
1.4 Přímé důsledky fungování paměti pro učení	25
1.5 Kartotéka	25

2 Asociační učení a učení elaborací	27
--	----

2.1 Dva základní druhy učení	27
2.2 Elaborace učiva	28
2.3 Metody elaborace	30
2.4 Konkrétní využití elaborace při psaní zápisků a výpisků	33
2.5 Speciální metoda pořizování zápisků a výpisků	35

3 Strukturování podporující paměť	38
--	----

3.1 Přínos strukturování	38
3.2 Jak vypadá strukturování informací v praxi	39
3.3 Příklady k procvičení	42
3.4 Speciální metoda strukturování: myšlenkové mapy	44

4 Vizualizace jako metoda elaborace	48
--	----

4.1 Jak funguje vizualizace	48
4.2 Proč si vizualizovanou informaci pamatujeme lépe?	51
4.3 Jak se dá vizualizovat?	53

Část 2 Složky úspěšného učení	59
--	----

5 Time management	61
--------------------------------	----

5.1 Současné vnímání času	61
5.2 Analýza: Jak nakládám s časem	62
5.3 Dlouhodobé plánování učení	62
5.4 Týdenní plán	64
5.5 Výkonnost podle denní doby	66
5.6 Denní plán	69

5.7	Systematické zařazování přestávek	71
5.8	Záznam o učení	75
6	Motivace k učení	78
6.1	Různé motivy k učení	78
6.2	Analýza motivace	79
6.3	Test: Má motivace	80
6.4	Rozhodování a motivace	81
6.5	Co vám upevní motivaci	82
7	Relaxační techniky	84
7.1	Proč je relaxace přínosná pro učení?	84
7.2	Relaxační cvičení	90
8	Plánování učení	99
8.1	Je lepší učit se sám, nebo ve skupině?	99
8.2	Trénink reprodukce naučené látky	101
8.3	Plánování učení na příkladu seminární práce	102
8.4	Přehled „Plánování učení“	103
Část 3	Samostatné učení	105
9	Jaký jste učený typ	107
9.1	Jak se vnímáme a jak se chováme	107
9.2	Test: Jaký jsem učený typ	109
9.3	Učené typy	112
10	Aspekty komunikace související s učením a zkouškami	114
10.1	Model čtyř uší	114
10.2	Poznávání různých rovin komunikace	117
10.3	Nácvik odpovědí v různých rovinách komunikace	118
10.4	Variety interpretace výroků a jejich účinku	120
11	Prezentace	123
11.1	Téma a vymezení problému	123
11.2	Shromažďování materiálu	123
11.3	Vytvoření osnovy	124
11.4	Vypracování prezentace	124
11.5	Využití médií	125
11.6	Před prezentací	126
11.7	Stručný přehled pro posluchače	128
11.8	Učte se od profesionálů	128
12	Hlavní obory: jazyky a matematika	130
12.1	Jak se učit slovíčka	130
12.2	Učení několika kanály	131
12.3	Jak zlepšit porozumění textu	132

12.4	Nácvik výslovnosti	133
12.5	Výukové programy	133
12.6	Proč si myslíme, že nemáme talent na matematiku	134
12.7	Konkrétní tipy pro učení matematiky	136
12.8	Jak zvládnout test z matematiky	137
12.9	Opravený test	139
13	Emoční imunitní systém při učení	142
13.1	Role sebeúcty	142
13.2	Vyhnete se zbytečným emočním ztrátám	143
13.3	Překážky v učení a jejich odstraňování	143
Část 4	Jak zvládnout zkoušku	147
14	Uvolnění změnou dýchání	151
14.1	Role dýchání při napětí a uvolnění	151
14.2	Dechové techniky pro okamžité uvolnění	153
14.3	Používání technik před zkouškou nebo při zkoušce	156
15	Techniky svalové relaxace	157
15.1	Princip rychlé svalové relaxace	157
15.2	Přípravná cvičení	158
15.3	Svalová relaxace při zkoušce	162
16	Techniky pro eliminaci škodlivých myšlenek při zkouškách	164
16.1	Vliv myšlenek na napětí	164
16.2	Identifikace stresujících myšlenek	166
16.3	Strategie změn – potlačování nefunguje!	169
16.4	Využití u zkoušky	172
17	Techniky pro změnu názorných představ	173
17.1	Význam názorných představ	173
17.2	Které názorné představy by se měly zpracovat?	174
17.3	Techniky změn	175
17.4	Principy použití	181
17.5	Možné problémy	182
18	Testy a zkoušky	184
18.1	Různé druhy zkoušek	184
18.2	Vyhledávání zdrojů	185
18.3	Vedte si záznamy o zkouškách	185
18.4	Zahrajte si na zkoušku	186
18.5	Analýza chyb	187
18.6	Pořadí vypracovávání zadání	187

Literatura	188
-------------------------	------------