

Obsah

ČÁST I

Úspěšně obstát při písemce	7
Úvod pro rodiče k první části knihy	9
„Písemkoví smolaři“	11
KAPITOLA 1	
Plánování a organizace práce	17
Pořádek	18
Časový plán	19
Úprava sešitu	27
KAPITOLA 2	
Jak se vyhnout pasti opakování	31
Příprava na písemnou práci z cizího jazyka	32
Příprava na písemnou práci z matematiky	37
Příprava na písemnou práci z češtiny	42
KAPITOLA 3	
Zvláštní pracovní metody	49
Tvořivé metody	50
Mnemotechnické pomůcky	54
KAPITOLA 4	
Duševní příprava	59
Z čeho máš vlastně strach?	61
Vidět všechno v jiném světle	63
Metoda dvou židlí	66
Autosugesce - sebeovlivňování	68
Nouzový program při písemce	70
Pozorování strachu	72
Zesměšnění vlastního strachu	73
KAPITOLA 5	
Uvolnění	75
Co znamená uvolnění?	76
Uvolňování svalů	77
Svět fantazie	80
Pětiminutový spánek	84
Dechová meditace	85
Počítání	86



KAPITOLA 6	
Soustředění	87
Rušivé činitele	88
Stupňovitý program soustředění	89
KAPITOLA 7	
Jak se chovat před písemkou, během ní a po ní	95
Jak by mohl vypadat den před písemkou?	96
Ráno před písemkou	97
Při písemce	98
Když se písemka nepovede	100

ČÁST II

Úspěšně obstát při ústním zkoušení	101
Úvod k druhé části knihy	103
Sebehodnocení a sebejistota	105

KAPITOLA 1	
Jak odbourat strach z mluvení	113
Proč máš strach z volného mluvení	114
Co způsobuje strach z mluvení	115
Co můžeš udělat proti strachu z mluvení	116

KAPITOLA 2	
Jak se úspěšně zapojit do vyučování	123
Jak můžeš sám kontrolovat své ústní podání	124
Aktivní poslech	132
Ústní projev	136
Skupinová práce	146

KAPITOLA 3	
Jak zajímavě přednést referát	149
Příprava referátu	150
Stavba referátu	154
Zvláštní případ: vyjádření vlastního názoru	156
Tvorba referátu	162

KAPITOLA 4	
Jak účinně využít „řeč těla“	167
Hlas	168
Držení těla	173
Mimika	175
Gestikulace	177
Řeč těla hrou	179

Shrnutí	183
----------------	-----

