

Obsah

O autorovi	7
-------------------------	---

Předmluva	9
------------------------	---

Kapitola 1

Učení podle individuálních dispozic	11
--	----

Co to znamená „učit se“?	13
--------------------------------	----

Co se děje v našem mozku	14
--------------------------------	----

<i>Naše paměť</i>	15
-------------------------	----

Nejdůležitější principy učení	17
-------------------------------------	----

Jaký způsob učení je pro vás nejvhodnější?	24
--	----

<i>Vyhodnocení</i>	26
--------------------------	----

Kapitola 2

Správná strategie učení	33
--------------------------------------	----

Jak získat motivaci	35
---------------------------	----

<i>Vytyčte si cíle</i>	35
------------------------------	----

<i>Všichni se chceme učit</i>	38
-------------------------------------	----

<i>Jsou odměny užitečné?</i>	39
------------------------------------	----

<i>Jak odhadujete své šance na úspěch?</i>	39
--	----

Jak si učení rozvrhnout	41
-------------------------------	----

<i>Zhodnocení situace</i>	42
---------------------------------	----

<i>Sestavte si harmonogram</i>	43
--------------------------------------	----

<i>Rozdělte si učivo do bloků</i>	43
---	----

<i>Plánování přestávek</i>	46
----------------------------------	----

Udělejte si na učení čas	48
--------------------------------	----

<i>Jak se bránit vyrušení</i>	49
-------------------------------------	----

Stres – výhoda, nebo překážka?	51
--------------------------------------	----

<i>Co způsobuje stres</i>	51
---------------------------------	----

<i>Jak předejít dlouhodobému stresu</i>	52
---	----

Jak překonat strach ze zkoušky	53
--------------------------------------	----

Zajistěte si pro učení optimální podmínky	54
---	----

<i>Jídlo a pití</i>	55
---------------------------	----

<i>Dostatek spánku</i>	55
------------------------------	----

<i>Jak vypadá ideální místo pro učení</i>	56
---	----

Kapitola 3

Získávání a strukturování nových poznatků	61
Výběr textů: rychlé rozřídění materiálů	63
Techniky rychlého čtení: jak se zběžně zorientovat v textu	64
<i>Rychločtení</i>	<i>65</i>
Metoda SQ3R: jak proniknout do textu	67
Techniky zatrhávání v textu: jak text opticky strukturovat	69
Poznámky: jak si zaznamenávat informace	70
Myšlenková mapa: aktivujte své dosavadní znalosti	71
<i>Jak postupovat</i>	<i>72</i>
Výukové plakáty: vizualizace vědomostí	74
<i>Jak postupovat</i>	<i>75</i>

Kapitola 4

Jak si nové poznatky vštípit do paměti	79
K čemu vám poslouží paměťové techniky?	81
Technika loci: využívejte prostorové kotvy	81
<i>Zvolte si vhodné místo</i>	<i>82</i>
<i>Začněte jednoduchým cvičením</i>	<i>82</i>
<i>Využití při učení</i>	<i>83</i>
Metody řetězení: propojte si informace	84
<i>Řetězec asociací: propojení pojmů</i>	<i>84</i>
<i>Technika příběhů: zapamatujte si pojmy s pomocí logiky</i>	<i>85</i>
Číselné řady: jak si zapamatovat čísla	86
<i>Systém číslo-symbol</i>	<i>86</i>
<i>Systém číslo-rým</i>	<i>87</i>
Metoda klíčových slov: jak si zapamatovat slovíčka	88
Kartičky s informacemi: jak se naučit detaily	89
<i>Pracujte s kartičkami systematicky</i>	<i>90</i>
Diktafon: uče se ušima	92
<i>Co si můžete nahrát?</i>	<i>92</i>
<i>Jak postupovat</i>	<i>92</i>
Učení ve skupině: užitečná spolupráce	93
Software a internet: interaktivní učení	94
Videofeedback: optická kontrola učení	96

Literatura	101
-------------------------	------------

Doporučená literatura	103
------------------------------------	------------