

1. PŘEDMLUVA	8
2. ZLEPŠENÍ VZTAHU DÍTĚTE KE ŠKOLE KROK ZA KROKEM	10
3. DĚTI, KTERÉ MAJÍ NEBO MOHOU MÍT SE ŠKOLOU PROBLÉMY	12
3.1 Dítě se špatnými známkami.....	12
3.2 Děti s dobrými známkami.....	19
3.3 Další možné překážky učení.....	21
4. ZAČNĚTE U SEBE	26
4.1 Zamyslete se nad svým přístupem k dítěti.....	26
4.2 Vzpomeňte si na své dětství.....	27
4.3 Najděte si na dítě čas.....	28
4.4 Vytvořte si splnitelné cíle, nepropadejte nadšení a vydržte v případě dílčích neúspěchů.....	30
4.5 Dítě nesmíte zklamat aneb co dělat při ztrátě motivace.....	31
4.6 Nestaňte se otrokem – nedělejte za dítě jeho práci.....	32
4.7 Jděte příkladem.....	33

4.8	Pečlivě naslouchejte a pozorujte.....	34
4.9	Nečekejte od dítěte přehnaný vděk.....	35
4.10	Neodbyvejte otázky dítěte.....	35

5. VYTVOŘTE DÍTĚTI PŘÍJEMNÉ STUDIJNÍ PODMÍNKY..... 37

5.1	Vlastní pracovní kout.....	37
5.2	Investujte do učebních pomůcek.....	37
5.3	Přihlédněte k časovým potřebám vašeho dítěte.....	40

6. MOTIVACE..... 43

6.1	Čím dítě motivovat.....	43
6.2	Nevhodné způsoby motivace.....	49

7. UČTE DÍTĚ HROU..... 52

7.1	Pomozte dítěti vytvořit kartotéku informací.....	52
7.2	Hry.....	57
7.3	Praktické ukázky.....	72

8. NÁCVIK STUDIJNÍCH NÁVYKŮ..... 76

8.1	Pozornost ve škole.....	77
8.2	Pravidelná domácí příprava.....	77
8.3	Pořadí probírané látky při učení.....	78
8.4	Učební přestávky a trénink soustředění.....	78
8.5	Praktický přístup k učení a získávání informací.....	79

8.6	Opakování	82
8.7	Zdravá sebedůvěra	82
8.8	Trénink vyjadřovacích schopností	83
8.9	Pořádek	83
8.10	Klid při učení	84
8.11	Spánek a správné stravovací návyky	84
9.	JAK SE UČIT JEDNOTLIVÉ PŘEDMĚTY	86
9.1	Jak se učit matematiku	86
9.2	Jak se učit češtinu a literaturu	86
9.3	Jak se učit dějepis	88
9.4	Jak se učit zeměpis	88
9.5	Jak se učit fyziku a chemii	89
9.6	Tělocvik	90
10.	ZÁVĚR	91
11.	UŽITEČNÉ ADRESY, TELEFONY A ODKAZY NA WEBOVÉ STRÁNKY	92
12.	O AUTOROVI	93