

# Obsah

<b>1. Úvod</b>	<b>9</b>
<b>2. Učení – obecně</b>	<b>10</b>
2.1 Typy učení	10
2.2 Paměť	11
2.3 Předpoklady pro učení	15
<b>3. Co uplatníme nejen ve škole</b>	<b>17</b>
3.1 Konkrétní využití systému SSSS v praxi ve škole	18
3.2 Jak si zapamatovat tváře	24
3.3 Jak rychle zpracovat text	30
<b>4. Tři zlatá pravidla pro výuku</b>	<b>31</b>
4.1 Základní vědomosti a klíčová témata	31
4.2 Od obecných informací k detailům	33
4.3 Včas vyložit základní učivo a to často opakovat	34
<b>5. Podmínky k učení</b>	<b>35</b>
5.1 Dobré plány – základ úspěchu	35
5.2 Pořádek – základ úspěchu	37
<b>6. Literatura</b>	<b>42</b>

<b>1. Úvod</b>	<b>45</b>
<b>2. Diagnostika a diagnóza, pedagogická diagnostika</b>	<b>45</b>
<b>3. Učitel v roli diagnostika</b>	<b>56</b>
<b>4. Autodiagnostika učitele – jak učitel hodnotí sám sebe</b>	<b>59</b>
<b>5. Literatura</b>	<b>74</b>

<b>1. Úvod</b>	<b>77</b>
<b>2. Stres</b>	<b>77</b>
<b>3. Jaké jsou příčiny stresu?</b>	<b>79</b>
<b>4. Diagnostika stresu</b>	<b>80</b>
<b>5. Jak čelit stresu?</b>	<b>87</b>
5.1 Možnosti relaxace	90
5.2 Nástroje zdolávání stresu	95
5.3 Jak na trému při verbálním projevu?	101
<b>6. Shrnutí a něco k zamyšlení</b>	<b>103</b>
<b>7. Literatura</b>	<b>104</b>

<b>1. Úvod</b>	<b>107</b>
<b>2. Základní informace o hlasu</b>	<b>107</b>
<b>3. Péče o hlas</b>	<b>109</b>
<b>4. Poruchy hlasu</b>	<b>112</b>
<b>5. Cvičení pro posílení hlasu</b>	<b>115</b>
<b>6. Hlasová technika</b>	<b>120</b>
<b>7. Hlasová hygiena</b>	<b>123</b>
<b>8. Správné dýchání</b>	<b>125</b>
<b>9. Závěr a něco k zamyšlení</b>	<b>131</b>
<b>10. Literatura</b>	<b>131</b>