

# Obsah

---

Předmluva . . . . .	5
Dokážu to . . . . .	8
<b>1. Co je to vlastně superlearning?</b>	
Učit se rychleji, téměř jako ve spánku . . . . .	12
Superlearning: pojem a metoda . . . . .	14
Obory vhodné pro aplikaci superlearningu . . . . .	15
<b>2. Jak se učíme?</b>	
Lidský mozek je úžasný orgán . . . . .	16
Mozkové hemisféry . . . . .	19
Silné stránky pravé hemisféry . . . . .	23
Intuice a tvůrčí schopnosti . . . . .	23
Učíme se i při provozování koníčků . . . . .	26
Vidět, slyšet, cítit – různé studijní typy . . . . .	29
Mind Mapping – schematické znázornění . . . . .	32
<b>3. Největší mozek, a přece potíže</b>	
Proč se každé dítě učí chodit? . . . . .	35
Jsou známky ve škole skutečně odrazem našich schopností? . . . . .	38
Konečný produkt – dospělý člověk . . . . .	41
Strach stresuje . . . . .	43
Zastírání emocí . . . . .	45
<b>4. Vývoj superlearningu</b>	
Dr. Georgi Lozanov – zakladatel sugestopedie . . . . .	50
Šíření superlearningu . . . . .	54
<b>5. Prvky superlearningu</b>	
Relaxace . . . . .	57

Dýchání je život . . . . .	61
Všeobecná doporučení, jak postupovat při relaxačních cvičeních . . . . .	64
Různá relaxační cvičení . . . . .	66
Obrazotvornost a fantazie . . . . .	75
Představa řekne více než tisíc slov . . . . .	75
Důvěřujte fantazii . . . . .	77
Pozitivní sugesce a myšlenkový trénink . . . . .	81
Svedete více, než si myslíte! . . . . .	84
Pozitivní sugesce . . . . .	86
Myšlenkový trénink motivuje . . . . .	87
Mocná síla hudby . . . . .	90
Hudba – řeč duše . . . . .	91
Učení s hudbou je zábava . . . . .	92
<b>6. Superlearning a zvolený studijní obor</b>	
Příprava látky . . . . .	95
Namluvení vlastní kazety . . . . .	97
Osvojení učiva . . . . .	98
Všeobecná doporučení pro snazší učení . . . . .	99
Pracovní harmonogram před započatím a v průběhu studia . . . . .	102
Pracovní harmonogram vlastního učení . . . . .	103
<b>7. Úloha učitele</b>	
Nikoli protivník, ale pomocník . . . . .	105
Opět se učit jako dítě . . . . .	108
Útulná učebna . . . . .	109
<b>8. Příklady pro další studijní obory</b>	
Čtyři nosné pilíře . . . . .	113
Učební příklad – fyzika . . . . .	118

Učební příklad – dějepis . . . . .	120
Učební příklad – matematika . . . . .	124
Učební příklad – medicína . . . . .	128
Učební příklad – práva . . . . .	130
Učební příklad – práce s počítačem . . . . .	132
Učební příklad – řidičský průkaz . . . . .	136
Učební příklad – interpunkce . . . . .	139
Učební příklad – hra na klavír . . . . .	141
Učební příklad – lyžování . . . . .	144
<b>9. Závěrečné poznámky . . . . .</b>	<b>149</b>
Vhodné hudební skladby . . . . .	151
<b>Zkušenosti se sugestopedií (superlearningem) jakožto formou globální výuky . . . . .</b>	<b>153</b>
Dr. Roberto Bunes	
<b>Základní zásady a výukové prostředky sugestopedie (superlearningu) . . . . .</b>	<b>164</b>
<b>Co vyžaduje globální metoda výuky od učitele . . . . .</b>	<b>167</b>