

# Obsah

<b>Předmluva</b> .....	<b>8</b>
<b>1. Koncentrace</b> .....	<b>9</b>
1.1 Různá pojetí koncentrace .....	10
1.1.1 Koncentrace a osobnost .....	10
1.1.2 Koncentrace a studijní výsledky .....	11
1.2 Co koncentraci snižuje a jak se toho zbavit .....	12
1.2.1 Vnější překážky .....	12
1.2.2 Vnitřní překážky .....	16
1.3 Jak motivace zvyšuje koncentraci .....	19
1.3.1 Co to přesně motivace je? .....	19
1.3.2 Vnitřní a vnější motivace .....	20
1.3.3 Jak zvyšovat motivaci? .....	21
1.4 Správné řízení času zlepšuje koncentraci .....	36
1.4.1 Najděte si vlastní pracovní rytmus .....	36
1.5 Studijní metody, které podporují koncentraci .....	47
1.5.1 Jak překonat počáteční bariéry .....	48
1.5.2 Stanovte si pořadí úkolů .....	50
1.6 Koncentrační cvičení .....	53
1.6.1 Uvolnění .....	53
1.6.2 Techniky dýchání .....	59
1.6.3 Cvičení zaměřené na energii, jóga a qigong .....	61
1.6.4 Další koncentrační cvičení .....	63
<b>2. Paměť</b> .....	<b>67</b>
2.1 Levá a pravá mozková hemisféra .....	68
2.1.1 Levá hemisféra .....	68
2.1.2 Pravá hemisféra .....	69
2.1.3 Používejte při učení obě mozkové hemisféry .....	69
2.2 Tři typy paměti .....	72
2.2.1 Senzorická paměť .....	72
2.2.2 Krátkodobá paměť .....	73
2.2.3 Dlouhodobá paměť .....	74
2.3 Využívejte různé smyslové kanály .....	78
2.3.1 Jak se kdo učí .....	78
2.3.2 Jak určit svůj styl učení .....	82

2.4	Jak látku dlouhodobě udržet .....	85
2.4.1	Využívejte zrak .....	86
2.4.2	Využívejte sluch .....	86
2.4.3	Zapeklitá slovíčka .....	87
2.4.4	Využijte při opakování kartotéku .....	88
<b>3.</b>	<b>Strategie učení .....</b>	<b>93</b>
3.1	Vědomé formování procesu učení .....	94
3.1.1	Učit se sám, či ve skupině? .....	94
3.1.2	Aktivní a pasivní učení .....	103
3.1.3	Učit se nahlas, nebo potichu pro sebe? .....	108
3.1.4	Naplánujte si přestávky .....	108
3.1.5	Kontrolní seznamy jako pomůcka plánování .....	109
3.1.6	Učte se aktivitou při hodinách .....	111
3.2	Jak si zorganizovat učební látku .....	113
3.2.1	Pořádek na pracovním stole .....	114
3.2.2	Pořádek v hlavě .....	115
3.2.3	Metody ke strukturování složitých informací .....	118
3.2.4	Dělejte si výpisky a pracujte s nimi .....	121
3.3	Mnemotechnika .....	126
3.3.1	Metoda loci .....	127
3.3.2	Technika řetězení .....	129
3.3.3	Metoda obrazových příběhů .....	131
3.4	Vizualizace .....	135
3.4.1	Význam obrazné představivosti .....	135
3.4.2	Jak si můžeme zlepšit obraznou představivost? .....	138
3.4.3	Techniky učení založené na vizualizaci .....	141
3.4.4	Vizualizační techniky pro číselné řady .....	148
3.5	Techniky čtení .....	155
3.5.1	Metoda PQ4R .....	155
3.5.2	Další techniky čtení .....	160
3.6	Techniky učení, které podporují kreativitu .....	161
<b>4.</b>	<b>Příprava na zkoušku .....</b>	<b>173</b>
4.1	Ujasněte si požadavky .....	174
4.1.1	Požadavky na učivo .....	174
4.1.2	Požadavky ke zkoušce .....	177
4.2	Pracovní plán .....	187

4.2.1	Efektivní rozdělení času .....	188
4.2.2	Pravidelně načerpávejte síly .....	191
4.3	Nácvik metod .....	192
4.3.1	Naučte se lépe formulovat .....	192
4.3.2	Jak smysluplně členit vlastní text .....	196
4.4	Jak na trému .....	198
4.4.1	Co je to tréma? .....	198
4.4.2	Co tedy s trémou? .....	201
4.4.3	První pomoc při trémě .....	205
4.5	Jak mluvit u ústní zkoušky .....	206
<b>Klíč ke cvičením .....</b>		<b>213</b>