

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 roztřídění materiálů	63
Techniky rychlého čtení: jak se zběžně zorientovat v textu	64
<i>Rychločtení</i>	65
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>	72
Výukové plakáty: vizualizace vědomostí	74
<i>Jak postupovat</i>	75

Kapitola 4

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

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

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