

Spis treści

Wprowadzenie	9
Zależności	15

1. etap cyklu nauki

Dostrzeganie

Czytanie strukturalne	18
------------------------------------	----

I. Praca wstępna	20
Przyporządkowanie	22
Układ limbiczny w mózgu	22
Przeglądanie	29

II. Aktywne nastawienie do czytania	33
Aktywizacja sieci wiedzy	34
Pytania	42
Ograniczenia objętościowe i czasowe	43

III. Czytanie ze zrozumieniem	44
Określenie punktu wyjścia	46
Problemy z czytaniem	47
Dołączenie pomocy	55
Rozszerzanie pola ostrego widzenia	59
Ćwiczenie 3-2-I	62
Potrzebna odmiana?	68

Istotne rozwinięcie ćwiczenia 3-2-I	71
--	----

2. etap cyklu nauki

Przetworzenie

Schematy strukturalne 72

I.	Zalety mind-mappingu	74
	Struktura i orientacja	74
	Sposób funkcjonowania mózgu	75
	Usprawnienie pamięci	78
	Obydwie półkule mózgowe	81
	Względna waga informacji	82
	Zysk czasu	82
	Dodawanie nowych informacji	83
II.	Proces	84
	Struktura	84
	Słowa kluczowe	85
	Połączenia	87
III.	Podwyższenie kompetencji uczenia się	89
	Określenie punktu wyjścia	89
	Przyjemność nauki osiągnięta przez kompetencje uczenia się	90
	Stres	94
	Strategie przeciwko adrenalinie	96
IV.	Zasady mind-mappingu	102
V.	Sprawdzenie i uzupełnienie	106
VI.	Ujednolicenie etapów	107
	Czytanie strukturalne dzięki schematom strukturalnym	107
	Skanowanie	109
	Plan treningu	114

3. etap cyklu nauki

Rejestrowanie

Techniki pamięciowe 116

I.	Rozumienie	117
----	-------------------------	-----

II.	Kojarzenie	118
III.	Synestezja	118
	Włączanie wszystkich zmysłów	119
	Obszary mózgu	121
	Ulubiony kanał przepływu informacji	126
	Koncentracja	131
	Trening zmysłów	135
	Dalsze rozszerzenie ćwiczenia 3-2-1	147
IV.	Ustalenie czasu nauki	150
	Droga informacji	150
	Ograniczona pojemność zapamiętywania	152
V.	Zarządzanie czasem	162
	Wyznaczanie celu	163
	Analiza czasu	168
	Planowanie dnia	170
	Realizacja	176
	Weryfikacja	176
	Dbaj o zachowanie równowagi	177
VI.	Rytm powtórek	180
	Trwałe zakotwiczenie	181
	Rytm pamięci	182
	Teczka powtórek	188
VIII.	Dalszy trening zmysłów	193
	Nazwiska i twarze	194
	Mnemotechnika	198

4. etap cyklu nauki

Przywołanie

Zastosowanie	210
---------------------------	------------