

Obsah

• • • • • • • • • •

Úvod Rozšírujte si obzory	7
Prvá časť Teoretické základy	15
1. Rozprávač	17
Biológia pamäti	
2. Sila zabúdania	35
Nová teória učenia	
Druhá časť Retencia	55
3. Ako sa zbaviť dobrých návykov	57
Vplyv kontextu na učenie	
4. Učíme sa v intervaloch	77
Výhody rozfázovania času na štúdium	
5. Skrytá sila ignorácie	91
Rôzne aspekty skúšania a testovania	

Tretia časť Riešenie problémov	115
6. Výhody rozptyľovania	117
Úloha inkubácie pri riešení problémov	
7. Prečo je lepšie v najlepšom prestat'	141
Dary perkolácie	
8. Ked' sa všetko zamieša	159
Prekladanie ako cesta k porozumeniu	
Štvrtá časť Prienik do podvedomia	181
9. Učenie bez myšlenia	183
Ovládnite percepčné rozlišovanie	
10. Kto si zdriemne, vyhráva	201
Konsolidačný význam spánku	
Záver Mozog ako lovec	219
Appendix	
Jedenásť základných otázok	229
Poznámky	