

1. PŘEDMLUVA	8
2. ZLEPŠENÍ VZTAHU DÍTĚTE KE ŠKOLE KROK ZA KROKEM	10
3. DĚTI, KTERÉ MAJÍ NEBO MOHOU MÍT SE ŠKOLOU PROBLÉMY	12
3.1 Dítě se špatnými známkami	12
3.2 Děti s dobrými známkami	19
3.3 Další možné překážky učení	21
4. ZAČNĚTE U SEBE	26
4.1 Zamyslete se nad svým přístupem k dítěti	26
4.2 Vzpomeňte si na své dětství	27
4.3 Najděte si na dítě čas	28
4.4 Vytvořte si splnitelné cíle, nepropadejte nadšení a vydržte v případě dílčích neúspěchů	30
4.5 Dítě nesmíte zklamat aneb co dělat při ztrátě motivace	31
4.6 Nestaňte se otrokem – nedělejte za dítě jeho práci	32
4.7 Jděte příkladem	33

4.8	Pečlivě naslouchejte a pozorujte	34
4.9	Nečekejte od dítěte přehnaný vděk	35
4.10	Neodbývejte otázky dítěte	35
5.	VYTVOŘTE DÍTĚTI PŘÍJEMNÉ STUDIJNÍ PODMÍNKY	37
5.1	Vlastní pracovní kout	37
5.2	Investujte do učebních pomůcek	37
5.3	Přihlédněte k časovým potřebám vašeho dítěte	40
6.	MOTIVACE	43
6.1	Čím dítě motivovat	43
6.2	Nevhodné způsoby motivace	49
7.	UČTE DÍTĚ HROU	52
7.1	Pomozte dítěti vytvořit kartotéku informací	52
7.2	Hry	57
7.3	Praktické ukázky	72
8.	NÁCVIK STUDIJNÍCH NÁVYKŮ	76
8.1	Pozornost ve škole	77
8.2	Pravidelná domácí příprava	77
8.3	Pořadí probírané látky při učení	78
8.4	Učební přestávky a trénink soustředění	78
8.5	Praktický přístup k učení a získávání informací	79

8.6	Opakování	82
8.7	Zdravá sebedůvěra	82
8.8	Trénink vyjadřovacích schopností	83
8.9	Pořádek	83
8.10	Klid při učení	84
8.11	Spánek a správné stravovací návyky	84
9.	JAK SE UČIT JEDNOTLIVÉ PŘEDMĚTY	86
9.1	Jak se učit matematiku	86
9.2	Jak se učit češtinu a literaturu	86
9.3	Jak se učit dějepis	88
9.4	Jak se učit zeměpis	88
9.5	Jak se učit fyziku a chemii	89
9.6	Tělocvik	90
10.	ZÁVĚR	91
11.	UŽITEČNÉ ADRESY, TELEFONY A ODKAZY NA WEBOVÉ STRÁNKY	92
12.	O AUTOROVI	93