

JAKUB POK

JAK SE NAUČIT

**100**

**SLOVÍČEK**

**ZA HODINU**



Revoluční  
metoda  
slovíček  
v příbězích

**Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy**

*Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.*

**Mgr. et Mgr. Jakub Pok**

**Jak se naučit 100 slovíček za hodinu**

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400

[www.grada.cz](http://www.grada.cz)

jako svou 6645. publikaci

Odborná spolupráce PhDr. Lucie Poková

Odpovědná redaktorka Mgr. Lucie N. Marková

Spolupráce na knize Ing. Jitka Štrachová

Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková

Ilustrace Lada Vančíšínová

Návrh a zpracování obálky Vojtěch Wagner

Fotografie Hana Connor

Počet stran 176

První vydání, Praha 2017

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2017

ISBN 978-80-271-9858-0 (ePub)

ISBN 978-80-271-9857-3 (pdf)

ISBN 978-80-271-0319-5 (print)

# OBSAH

O AUTOROVÍ .....	5
OHLASY .....	7
100 SLOVÍČEK ZA HODINU? .....	9
CO V KNIZE NAJDETE? .....	15
TEST .....	17
KDO SE NENAUČÍ JAZYK ZA ROK, NENAUČÍ SE HO NIKDY! .....	20
TŘI PILÍŘE DOKONALÉ PAMĚTI .....	24
SLOVÍČKA V PŘÍBĚZÍCH .....	31
ANGLICKY, NĚMECKY NEBO TŘEBA ČÍNSKY? .....	44
JAK NA TO? .....	54
<b>SLOVÍČKA</b>	
<b>1</b> NAKUPOVÁNÍ A MÓDA .....	57
<b>2</b> RESTAURACE A JÍDLO .....	69
<b>3</b> CESTOVÁNÍ .....	79
<b>4</b> PRÁZDNINY A POČASÍ .....	89
<b>5</b> RODINA .....	99
<b>6</b> PRÁCE .....	109
<b>7</b> BYDLENÍ .....	119
<b>8</b> KULTURA .....	127
<b>9</b> VZDĚLÁVÁNÍ .....	137
<b>10</b> LIDSKÉ TĚLO .....	147
<b>11</b> ZDRAVÍ .....	155
ZÁVĚR .....	164
REJSTŘÍK .....	165

*Tato kniha je věnována každému, kdo se již nechce slovíčka  
stále jen dokola učit, ale konečně i NAUČIT.*

*Děkuji své ženě Lucii,  
která s přípravou knihy strávila tolik času,  
že bych ji bez nadsázky mohl označit jako spoluautora.*

## O AUTOROVI



**Jakub Pok** je lektorem a zakladatelem **Školy paměti**. Paměťovými technikami a tréninkem paměti se zabývá již více než dvacet let. Je schopen si zapamatovat 52 kanastových karet v přesném pořadí za méně než 2 minuty nebo 25 telefonních čísel do 5 minut. Sám často říká, že ho vždy zajímalo hlavně praktické využití paměťových technik v každodenním životě, při práci, studiu či při učení cizích jazyků. Od roku

2009 tyto dovednosti předává účastníkům firemních školení, seminářů a veřejných kurzů Školy paměti. Účastníci kurzů jeho projev často označují jako strhující, zábavný a velmi poučný.

Pravidelně publikuje články o paměti a seznamuje veřejnost v České republice i na Slovensku s možnostmi, jak využívat paměťové techniky v praxi. S Jakubem Pokem vyšly desítky článků a rozhovorů v denících a časopisech *Reflex*, *Téma*, *Instinkt*, *Psychologie Dnes*, *Zdraví*, *Lidové noviny*, *Mladá fronta Dnes* a jiné. Byl hostem v televizních pořadech *Nejchytřejší Čech*, *Show Jana Krause*, *Zázraky přírody*, *Všchnopárty* a v mnoha rozhlasových pořadech jako například *Host Radiožurnálu*. Připravil také vlastní pořad o paměťových technikách pro *Stream.cz*.

Jakub Pok stojí za vznikem unikátní online aplikace **2000 SLOVÍČEK**, která svým uživatelům umožňuje několikanásobně zrychlit učení cizích jazyků. Velké oblibě se těší také jeho projekt **TrénujPaměť.cz** – jediný portál v České republice, kde si může každý zdarma vyzkoušet a trénovat paměťové techniky.

Jakuba Poka můžete kontaktovat na adrese [jakub.pok@skolapameti.cz](mailto:jakub.pok@skolapameti.cz). Více informací na [www.skolapameti.cz](http://www.skolapameti.cz), [www.trenujpamet.cz](http://www.trenujpamet.cz) a [www.2000sloviccek.cz](http://www.2000sloviccek.cz).



## OHLASY

*„Školu pamäte a metódu slovíčok v príbehoch som pri zdokonaľovaní svojich jazykových a vedomostných znalostí využil ja, aj moji kolegovia. Je to skvelá technika, ktorá vďaka progresívnemu spôsobu školenia a profesionálnemu prístupu Jakuba Poka, ktorého si osobne vážim, ponúka možnosť ľahko a jednoducho obsiahnuť nový prístup vo výučbe cudzých jazykov. Verím, že tak ako pomohla nám, dokáže pomôcť každému, kto má záujem učiť sa efektívne spôsobom, ktorý vo vás zanechá ,trvalé následky‘ 😊.“*

JUDr. Martin Miller, Ph.D., generální ředitel UPC  
Česká a Slovenská republika

*„Paměťové kurzy úžasně obohatily můj osobní i profesní život, dělám je teď na dobu před Pokem a po Pokovi 😊. Ve škole se žáci naučí daleko více slovíček, které si pamatují, a kolik se u toho naučí! Komenský by z nás měl radost!“*

Daniela Kratinová, učitelka němčiny ZŠ Zlín  
s rozšířenou výukou jazyků, Kvítková 4338

*„V době, kdy jsem začal využívat Jakubovu metodu, jsem již uměl dva cizí jazyky, a měl jsem tedy možnost srovnávat. Rychlost učení, ale především efektivita, s jakou jsem se učil, mě nadchla a potvrdila, že tento systém učení funguje! Jakube, jsem rád, že jsem před lety navštívil tvůj kurz, díky kterému jsem se naučil španělsky rychle a s chutí.“*

David Bíža, podnikatel

*„Bezkonkurenční metoda, se kterou mají konečně šanci zapamatovat si slovíčka všichni. Od té doby, co studentům vyprávím příběhy Jakuba Poka plné slovíček, nemusí se už vlastně nikdo nic učit. Jde to samo...“*

Tamara Kolátorová, ředitelka školy Lingua Effect

*„Používání paměťových technik mi navrátilo optimismus a chuť rozšiřovat si slovní zásobu anglického a německého jazyka, včetně právníkové terminologie. Slovíčka se učím rychleji a efektivněji. Metodu slovíček v příbězích ze své zkušenosti považuji za nejúčinnější při osvojování si cizího jazyka.“*

Pavλίna Součková, advokátka, Brno

*„Jsem moc ráda, že jsem se přiměla absolvovat Jakubovy kurzy, jak základní, tak kurz zaměřený na jazyky. Techniky učení se zprvu můžou zdát „potrhle“ a zdlouhavé, ale fungují! Chce to být jen trochu trpělivý a pravidelně trénovat. Jak si je osvojíte, jde to pak samo...“*

Gabriela Lachoutová, předsedkyně představenstva J&T  
Family Office, a.s.



## 100 SLOVÍČEK ZA HODINU?

Chtěli byste se naučit 100 a více slovíček za méně než hodinu? A mít je navždy uložené v paměti? Tak to nepůjde! Lépe řečeno, je to nemožné, pokud budete k učení jazyků i nadále přistupovat jako většina lidí kolem vás a slovíčka se budete učit klasickým biflováním. Na paměťových soutěžích si lidé dokážou uložit okolo 50 slovíček do pěti minut. Je zajímavé, že nikdo z nich nemá fotografickou paměť ani není geniální. Jediné, co tito lidé ovládají, je správná technika. A to vůbec nejzajímavější je, že podobnou techniku můžete ovládat i vy!

Hned na úvod vám položím jednu otázku. Už jste se někdy zamysleli nad tím, jak se učit cizí jazyk? Vzhledem k tomu, že držíte v ruce knihu o učení slovíček, tak pravděpodobně ano. Ale ruku na srdce, opravdu jste přemýšleli o tom, jakým způsobem se slovíčka učit? Jak postupovat v rámci jedné lekce? Kdy opakovat? Jestli máte správnou učebnici? Je zajímavé, že když stejné otázky položím účastníkům svých seminářů, přihlásí se tak jeden nebo maximálně dva. Přitom většina z nich tráví s jazyky stovky hodin, a někteří mají dokonce spočítáno, kolik je všechny kurzy, učebnice a výuková CD stály.

Není se čemu divit, vždyť nás **ve škole většinou nikdy nikdo neučil, jak se jazyky učit**. Alespoň mně to tedy nikdo neřekl. Věděl jsem vždy velmi dobře, jaký je úkol na další hodinu, kolik slovíček se musím naučit a jaký článek si mám přečíst. Jak se to mám ale naučit, jsem se bohužel nedozvěděl. V učení jsem tehdy stejně jako většina lidí neměl žádný systém.

Často přirovnávám učení jazyků k lyžování. Můj instruktor mi kdysi na svahu řekl: „*Jakube, vidíš těch 90 procent lidí, kteří sjíždí svah a nemají správnou techniku? Většina z nich se to učila kdysi dávno od svých rodičů nebo to zkrátka odkoukali. Dělají elementární chyby, které jim neumožní pohodlnější a bezpečnější jízdu, přitom by stačilo tak málo.*“

Vždy si na něj vzpomenu, když mi lidé přiznávají, že se jazyk učí deset let, nebo dokonce celý život, a stále bez valných výsledků. Když to s nimi rozebírám, připadá mi, jako by dělali všechno úplně obráceně. Slovíčka se biflují a v učení nemají žádný systém ani pravidelnost. Logicky pak nevidí pokroky, učení jim nejde a nebaví je to. Mnohdy mám pocit, že porušují snad veškerá pravidla fungování našeho mozku.

Není již na čase vzít si na chvíli instruktora a naučit se pomyslné obloučky, abychom při učení jazyků získali větší jistotu a lépe se nám jelo?

### Když si mohu zapamatovat balíček karet, proč by to nemělo jít se slovíčky?

Sám jsem vždy hledal cesty, jak svou přirozenou paměť několika násobně zlepšit. Připadalo mi divné, že by se proces učení nedal zrychlit. Proč se někdo naučí anglicky za rok a někomu to i přes veškerou snahu trvá léta? Naštěstí jsem při studiích v Německu objevil pro mě do té doby zcela neznámé paměťové techniky. Zjistil jsem, že existují lidé, kteří jsou schopni zapamatovat si za méně než 5 minut celý balíček 52 karet v přesném pořadí nebo neuvěřitelných 30 telefonních čísel bez jediné chyby. Jen pro srovnání, lidé si zapamatují průměrně jedno až dvě telefonní čísla. Byl jsem jejich výkony fascinován a úplně jsem paměťovým technikám propadl. Začal jsem je zkoušet na sobě a s úžasem jsem zjistil, že lidská paměť má limity úplně jinde, než jsem si původně myslel. Rychle jsem pochopil, že nešlo o jedince s fotografickou pamětí nebo

šarlatány, ale že mohu podobných výkonů s trochou tréninku dosáhnout také. Sám jsem si již po několika týdnech dokázal zapamatovat 25 telefonních čísel nebo 40 historických dat včetně událostí či 500 binárních čísel do pěti minut. U 52 kanastových karet jsem se dostal pod tři minuty. Ukládání karet do paměti na rychlost se ale hodí spíše do nějaké show, mě vždy nejvíce zajímalo praktické využití technik v reálném životě. Když si mohu zapamatovat balíček 52 karet, proč by to nemělo jít se slovíčky?

Začal jsem experimentovat nejprve s německými slovíčky. Každý den jsem přidával nová slovíčka a díky technice jsem se jich byl schopen naučit i 300 denně. Takové množství katapultuje vaši slovní zásobu za několik týdnů do zcela jiných rovin. Už nebyl důvod hledat jinou cestu. Známou techniku klíčového slova jsem si postupně upravil, vytvořil si vlastní pravidla a začal zkoumat principy opakování. To, že metoda fungovala, jsem již bezpečně věděl, jak ale udržet tak velké množství slovíček v paměti? Kolikrát musím slovíčko zopakovat, aby zůstalo v dlouhodobé paměti? Kdy je nejvhodnější opakovat? Později jsem paměťové techniky začal rozšiřovat i na učení se nepravidelných a frázových sloves, předložkových vazeb či členů. Techniku jsem postupně piloval a sestavil si ucelený systém, jak zvládnout celou jazykovou učebnici za šest až dvanáct měsíců.

Když jsem později úspěšně složil nejvyšší mezinárodní zkoušku z německého jazyka, věděl jsem, že možnosti, které při učení cizího jazyka skýtají paměťové techniky, jsou nekonečné. Přišlo mi škoda, že se o tom tak málo ví.

## Jak to funguje?

Ted' vás za méně než dvě minuty naučím 8 slovíček. Budu po vás jen chtít, abyste soustředěně četli a představovali si následující příběh. Základem všech paměťových technik je vytváření obrazů, protože na ty naše paměť mnohem lépe slyší. Slovíčka ted' neřešte, nyní nám jde jen o příběh.

Čtěte pomalu a pozorně a zkuste si vše představovat, jako kdyby to byl film, který je před vámi promítán na plátně. Po přečtení každé scény na chvíli zavřete oči a vše si živě představte. Následně vám pološím otázky, na které budete odpovídat.

*Sedíte v restauraci a chcete jíst, číšník dlouho nejde a vy začnete jíst své manžetové knoflíčky. Poté vstanete, vycházíte z restaurace a náhle vám cestu zatarasí velký pes, který má v hubě pero a vrčí. Rychle ho oběhnete, utíkáte ulicí dál, až přiběhnete k obrovskému náměstí. Zde jsou tisíce lidí, kteří se modlí a pokaždé, když se pomodlí, tak narvou hlavu do prejtů. Uprostřed náměstí vidíte velké pódium, na kterém právě probíhá svatba, ale všichni s hrůzou sledují, jak nevěsta bodá nožem ženicha. Nevěsta skončí ve vězení a najednou jí z dlaně začne růst obrovská palma. Rychle po ní vyleze, přeskočí zeď vězení a utíká lesem pryč, když vtom se jí přilepí na prst na noze toast. Doběhne až domů, kde z té námahy dostane velmi silnou chřipku. Během chřipky na ní přistávají gripeny (bojové letouny). Ráno se pak probudí stále ještě s chřipkou, oblékne se a jde do lékárny. Je to ale dost zvláštní lékárna, protože zde nejsou žádné léky, ale všude jsou jen samé boty, ze kterých se sype kakao.*

Nyní pro vás jistě nebude žádný problém odpovědět na následující otázky. Zkuste si u nich vždy sami pro sebe říci správnou odpověď.

## PAMATUJETE SI?



- ▶ Co jste začali jíst v restauraci?
- ▶ Co měl v hubě velký pes?
- ▶ Do čeho narvali hlavu lidé na náměstí, když se modlili?
- ▶ Co dělá na svatbě nevěsta ženichovi?
- ▶ Co jí vyrostlo na dlani ve vězení?
- ▶ Co se jí v lese přilepilo na prst na noze?
- ▶ Co na ní přistávalo, když měla chřipku?
- ▶ Co bylo v lékárně místo léků a co se z toho sypalo?

Tak tohle vám pravděpodobně šlo. Kde jsou ale ta slíbená slovíčka? Jsou schovaná v příbězích a vy jste se je právě naučili, aniž byste o tom věděli.

V restauraci jste začali JÍST **MANŽ**etové knoflíčky.  
JÍST se francouzsky řekne **MANGER [MANŽE]**.

Velký PES měl v hubě **PERO**.  
PES je španělsky **PERRO**.

Když se lidé na náměstí **MODLILI**, narvali hlavu do **PREJ**tu.  
**MODLIT SE** je anglicky **PRAY [PREJ]**.

Nevěsta na **SVATBĚ BODÁ** ženicha nožem.  
**SVATBA** se španělsky řekne **BODA**.

Nevěště vyrostla na **DLANI PALMA**.  
**DLAŇ** se anglicky řekne **PALM**.

V lese se jí na PRST NA NOZE přilepil **TOA**st.  
PRST NA NOZE je anglicky **TOE [TOU]**.

Během **CHŘIPKY** na nevěstě přistávaly **GRIPENY**.  
**CHŘIPKA** je německy **GRIPPE**.

V **LÉKÁRNĚ** byly místo léků jen samé **BOTY** a sypalo se z nich **KAKAO**.  
**LÉKÁRNA** je španělsky **BOTICA [BOTYKA]**.

### ***Jak si mám všechny ty příběhy pamatovat?***

*To je klasická obava téměř každého člověka, který se s technikou setká poprvé. Lidé to vyzkoušejí, vidí, že si slovíčko lépe zapamatují, ale hrozí se toho, že si všechny příběhy budou muset pamatovat navždy. Igore, nemusíš se vůbec bát. Skvělé na technice je právě to, že fantazijní příběhy jsou tu jen pro počáteční překlenutí neuchopitelnosti nového slovíčka. Tak schválně, co měl v hubě pes? Výborně, **PERO**, protože **PERRO** je španělsky **PES**. Řekl jsi to možná rychleji, než sis příběh vůbec vybavil. Příběh je taková berlička pro počátek. Poté, co si ho několikrát zopakuješ, příběh pomalu odchází a v paměti zůstává jen samotné slovíčko.*



## CO V KNIZE NAJDETE?

Nyní už víte, jak jsem se k paměťovým technikám dostal, a máte za sebou i malou ochutnávku. Následovat bude krátký test, ve kterém si vyzkoušíte, jak jste na tom s pamětí. Test není demotivační, ale naopak by vás měl motivovat k lepším výkonům. Poté si ukážeme základní principy, na kterých funguje naše paměť. Ty jsou také základem paměťové techniky pro učení se cizích slovíček. V různých cvičeních po vás nebudu chtít nic komplikovaného, jen se společně tak trochu vrátíme do dětských let a rozhýbeme si fantazii. Neznám nikoho, komu by to nešlo, takže to jistě klapne i s vámi.

V další části se podíváme na samotnou metodu slovíček v příbězích. Ukážeme si, jak postupovat, abyste slovíčka sami zvládli. Technika se dá poměrně jednoduše vysvětlit, ale důležité je dodržovat správný postup. Proto si ji společně rozebereme a ukážeme na příkladech z angličtiny, němčiny, francouzštiny a španělštiny.

Následovat budou anglická slovíčka. Připravili jsme pro vás přes 250 slovíček ve fantazijních příbězích rozdělených do základních konverzačních témat. Věřím, že vás to bude bavit – my jsme se ve Škole paměti u vymýšlení příběhů hodně nasmáli. A to je správně, protože nejlépe si zapamatujete to, co je pro vás něčím zajímavé, vtipné nebo šokující.

Knihu doplňuje všudypřítomná postavička *Rýpavého Igora*. Ten simuluje lehce skeptického účastníka kurzu, který k technice přistupuje zprvu nedůvěřivě a na vše se tak trochu rýpavě ptá. Dal jsem Igorovi do úst ty nejtýpější otázky, které lidé pokládají a které možná budou v průběhu čtení napadat i vás. Je určitě dobré

přemýšlet a ptát se, ale zároveň je třeba být otevřený novým metodám. Jde o vyzkoušené a prověřené techniky, které fungují, takže se nemusíte bát jim důvěřovat.





# TEST

V tomto testu je vaším úkolem zapamatovat si **10 slovíček**. Neřeš-  
te, o jaký jazyk se jedná, jen si připravte stopky a prázdný papír.

Na test máte **2 minuty**.

Následně otočte na další stranu a doplňte cizí slovíčko.

PARATOM	KŘESLO
COPTAN	HROCH
LOSDAR	OBRAZ
RIBALIM	KARAFIÁT
DATMOL	KRAVATA
SUP	SŮL
LAMENTAGO	HLAVA
HADASOL	SKLENIČKA
RAKMOP	VLAK
LAMAKOP	MAJÁK

Nyní doplňte cizí slovíčko:

KRAVATA	
HLAVA	
SŮL	
HROCH	
MAJÁK	
OBRAZ	
SKLENIČKA	
KARAFIÁT	
VLAK	
KŘESLO	

Počet zapamatovaných slovíček: .....

Tak jak jste dopadli?

***Docela jsem se zapotil a mám jen čtyři správně.***

*Igore, to není nejlepší výkon. Že ty ses ta slovíčka jen bifloval? Ale abych tě uklidnil, většinou mají lidé bez techniky v průměru maximálně pět správně. Mimochodem jednalo se o smyšlená slova, aby měli všichni stejné šance. Kdo má více než pět, většinou ve slovech již něco hledal a tak trochu nevědomky používal paměťovou techniku. Igore, pokud bys měl devět nebo deset správně, řekl bych ti, že můžeš knížku zavřít a jít na pivo. S technikou, kterou si ukážeme, to na plný počet zvládne každý.*

