



Česká lesnická akademie Trutnov
střední škola a vyšší odborná škola

OBČANSKÁ NAUKA


Název: 002_4_Člověk jako osobnost – lidská psychika– prezentace
PAMĚŤ, UČENÍ, STRES, FRUSTRACE

Obor: 41-56-H/01 Lesní mechanizátor

Ročník: 1.

Autor: Ing. Jiří Franc

- Homo sapiens má mnoho společného s jinými zvířaty, ale odlišnosti jsou výrazné:
 - Abstraktní myšlení
 - Řeč
 - Složitý společenský život
 - Účelné přetváření vlastního okolí

- Psychickými jevy člověka se zabývá věda zvaná **psychologie**.
- V řečtině **psyché = duše**  je to tedy **věda o duši**.
- Pojem duše je v psychologii neurčitý a experimentálně **obtížně zkoumatelný** a často nahrazuje pojmy duševní činnosti či vědomí.
- Pokud jde o **experimentální zkoumání**, tím můžeme studovat **funkce nervové soustavy**.
- V antice se hovořilo o nauce o duši a psychologie jako odnož filozofického myšlení **se objevuje ve 2. pol. 19. století**.
- Psychologie **stojí na pomezí přírodních a humanitních věd** – z obou skupin čerpá poznatky.

- Psychologie se věnuje zejména:
 - Vývoji osobnosti člověka
 - Chování
 - Prožívání
 - Emocím
 - Vlastnostem
 - Potřebám
 - ...

- Každý člověk je **osobnost (individuum)** – v psychologii se používá ve smyslu **jedinečnosti, originality každého jedince.**
- Nezaměňujme s používáním tohoto slova **v zúženém významu osobnosti jako celebrity**, tedy člověka, který ve společnosti dosáhl uznání, ohlasu či v dnešní době zejména pozornosti médií.

2. Člověk jako osobnost – lidská psychika

- f) Paměť a učení**
- g) Stres a frustrace**

2f) Paměť a učení

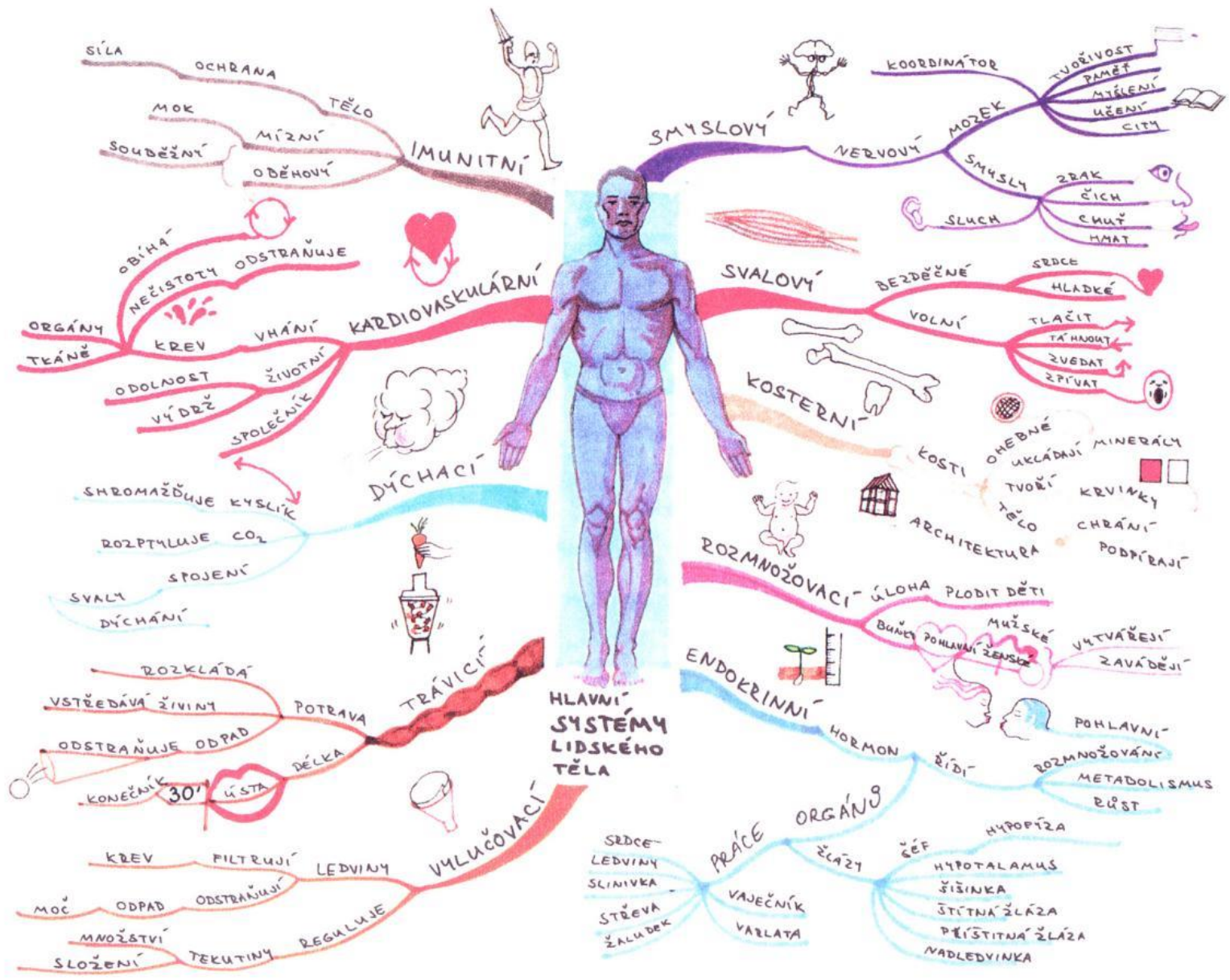
- **Paměť je schopnost** centrální nervové soustavy **uchovávat a používat informace o předchozích zkušenostech.**
- Paměť jako **proces** bývá členěna do tří fází:
 - **vštěpování (zapamatování)** – čím mne materiál méně zajímá, tím větší koncentraci mu musím věnovat
 - **uchovávání x zapomínání** – většinou je nutné opakování a zapomínání je životní nutnost
 - **vybavování** – většinou vyžaduje určité úsilí
- Paměť:
 - **logická x mechanická** (memorování bez porozumění)
 - **krátkodobá x dlouhodobá**
- Nejvýraznější poruchou je tzv. **amnézie** = ztráta paměti

- **Učení umožňuje organismu přizpůsobit se podmínkám prostředí, ve kterém žije a jejich změnám.**
- Probíhá **celý život** - opakem naučeného je **vrozené**
- **Je to aktivní proces, který může probíhat:**
 - **bezděčně** (neúmyslně)
 - **záměrně** (s jistým cílem, úmyslem)
- Roli hraje **paměť, poznávací schopnosti, cit, vůle, prostředí, ...**
- **Získáváme tak:**
 - **vědomosti** (osvojené poznatky)
 - **návyky** (takřka automatické) x zlozvyky
 - **dovednosti** (cvikem upevněné)

- **Učení v širším pojetí** = všechny situace nějakého poznání.
- **Učení v užším pojetí** = záměrná sebevýchova a sebevzdělávání („školní práce“) – většinou spojeno s institucí školy.

- Rozlišují se **4 druhy učení**:

- U. **podmiňováním** (podmíněné reflexy + pokus-omyl)
- U. **senzomotorické** (učení pohybovým návykům výsledkem velmi trvalé dovednosti např. jízda na kole, jízda na lyžích, hra na hudební nástroj)
- U. **verbální a pojmové** (učení se definicím, pojmům, slovní zásobě = vyžaduje aktivní myšlení = náročné)
- U. **řešením problémů** (objevujeme vztahy mezi jevy, situacemi a pojmy = je to nejobtížnější typ učení). Je třeba **rozlišovat** řešení úkolu a problému.
 - **Úkol** = znám cíl i prostředky k jeho dosažení
 - **Problém** = znám cíl, ale neznám prostředky k jeho dosažení



K učení, plánování nebo řešení problémů můžeme využít tzv. myšlenkové mapy.

- **Učení mechanické** – učení z paměti
- **Učení logické** – snaha o hledání souvislostí a skutečné pochopení vztahů v rámci nějaké problematiky

- Významnou formou učení je tzv. **sociální učení**, které jedinci umožní plné **začlenění do společnosti**.
- **Napodobujeme** chování druhých v různých situacích.
- Vytváříme si **vztah k lidské společnosti**.
- Ať se nám to líbí či ne, **je třeba se nějak do společnosti začlenit = omezíme tak spoustu problémů** – v minulosti otázka života a smrti, dnes většinou spíše otázka dosažení životního úspěchu, uznání druhých, společenského postavení apod.

- **Efektivita učení závisí na vzájemném vztahu mnoha podmínek:**
 - **Zdravotní stav**
 - **Stupeň rozvoje intelektu**
 - **Motivace – pozitivní (odměny) x negativní (tresty)**
 - **Předchozí vědomosti, dovednosti a zkušenosti**
 - **Osobní vlastnosti** (např. vůle, sebekontrola) – distanční výuka v čase COVID-19 byla mj. „vysokou školou“ sebekontroly
 - **Studijní typ** – jak jsem zaměřen
 - **Použitá metoda učení**
 - **Plánování učení** – rozvrh, diář, ...
 - **Rodinné, školní, skupinové vlivy**
 - **Emoční atmosféra** ve třídě, skupině atd.
 - **Prostředí** v němž se učím
 - **Učební látka** (čemu se učím)
 - **Zapomínání a další problémy s učením**
 - **Vhodné odpočinkové aktivity**

Zrakový studijní typ žáka:

- **Pozorně čtěte** výklad na tabuli či prezentaci.
- Doplnujte si látku **ilustracemi, obrázky, schématy, grafy, ...**
- Vytvářejte si **vizuálně přehledné materiály** – jednoznačně číslované či jinak strukturované seznamy bodů, ...
- Využijte při učení **barvy**, vizuálně odlište jednotlivé části učiva, **podtrhávejte ...**
- Pracujte s myšlenkovými mapami a jinými **schématy zobrazující látku**.
- Pomáhá vám, když si můžete **přepsat texty z tabule**.
- Užitečné jsou pro vás **vlastní výpisky** - vypisujte si klíčová hesla a pojmy.
- **Udělejte si pro sebe počítačovou prezentaci**, komiks na dané učební téma, ...

Sluchový studijní typ žáka:

- **Pozorně poslouchejte** výklad učitele.
- Obsah si zapamatujete, když jdete **krok za krokem**.
- Při učení používejte **MP3 nahrávky, rozhlas, televizi, internet**.
- Látku si můžete **namluvit na diktafon** a poté **opakovat poslechem**.
- **Diskutujte** se spolužáky a vrstevníky, ved'te rozhovory ve skupinách.
- **Opakujte si látku nahlas, čtěte si nahlas**.
- Chod'te na **přednášky lidí z praxe** apod.

- **Postup proti zapomínání:**
 - **Najděte si smysl v probírané látce, nikoli v získané známce!**
 - **Aktivně opakujte.**
 - **Vyhledávejte souvislosti.**
 - **Hledejte praktické využití učiva.**
 - **Procvičujte.**

Najít si smysl v probírané látce je mnohdy to vůbec nejtěžší.



Prof. Hrbolek: *"Jsem profesor Hrbolek. Budu vás vyučovati češtině; nebo kdyby zde byl zájem, mohu dávat i soukromé hodiny latiny."*

Plha: *"Mám dotaz: Mohu uplatnit latinu ve svém oboru?"*

Prof. Hrbolek: *"Jakému oboru se hodláte věnovati, studente?"*

Plha: *"Pracuji jako skladník - ve šroubárně."*

Prof. Hrbolek: *"Nu, i skladník ve šroubárně si může přečísti Vergilia v originále."*

Marečku, podejte mi pero! (1976)

- Další problémy s učením:
 - požadavky studia v rozporu s intelektovými schopnostmi žáka/studenta
 - (ne)schopnost soustředění
 - problémy s trémou a strachem
 - nechuť k předmětu
 - averze k vyučujícímu

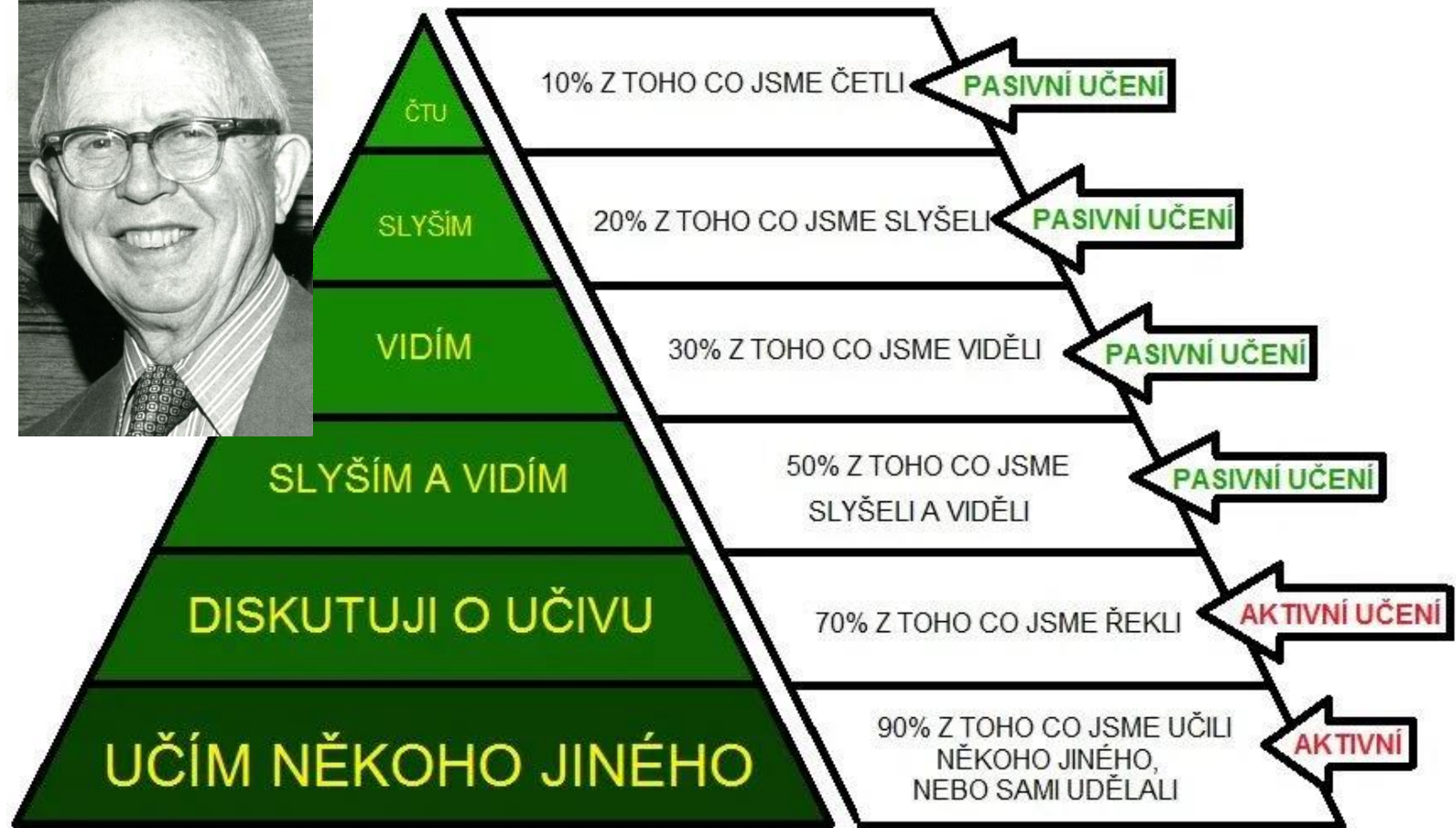
Několik pravidel správného učení

1. dostatečný spánek a zdravá životospráva
2. vhodné podmínky (pořádek, klid, vyvětraný pokoj)
3. vedení diáře (papír x SW)
4. sledování výkladu a aktivita ve vyučování
5. poznámky do sešitu, dodatečné výpisky, ...
6. práce s textem
7. učení v kratších časových blocích
8. opakování
9. chyba je stejně důležitá součástí procesu učení jako úspěch
10. motivace – chcete nebo o tom jen mluvíte
11. učení společně s kamarády
12. nevšímejte si nekonstruktivních výtek ani neopodstatněných pochval!
- 13. na učení máte sice celý život, ovšem ve vašem věku nejvíce předpokladů**

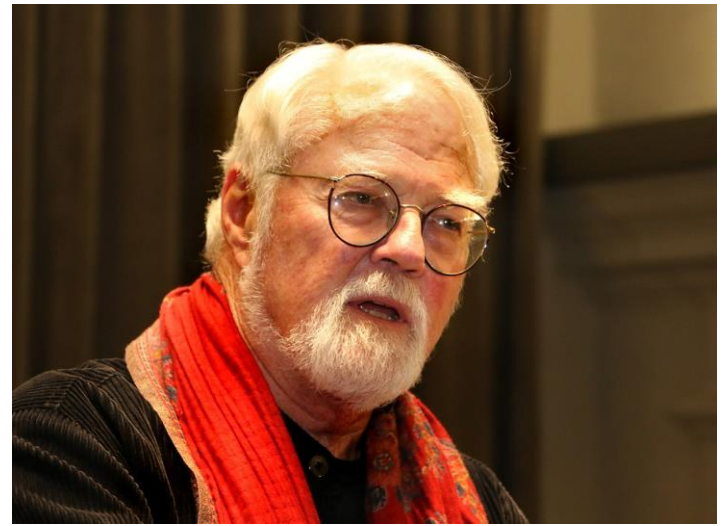


Příkladem nesprávného opakování je např. klasické biflování před písemkou.

Pro dlouhodobé zapamatování z počátku opakujte látku i s pečlivým procvičením. Až ji budete mít víc osvojenou, postačí už jen stručné připomenutí, které oživí synapse (spoje neuronů) a vryje látku do paměti.

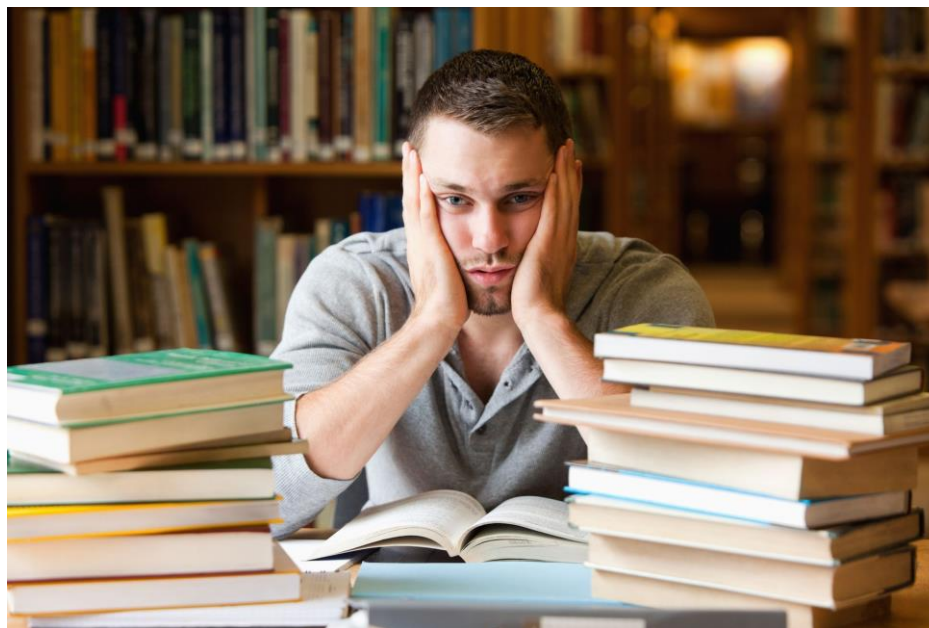


Edgar Dale (1900 - 1985) byl americký pedagog, který vyvinul **Learning Pyramid (1946)**. Původně nezahrnul žádná čísla (ta doplnily později jiní) a svůj kužel nezakládal na vědeckém výzkumu a také varoval čtenáře, aby kužel nebrali příliš vážně.



„ Všechno, co opravdu potřebuju znát o tom, jak žít, co dělat a jak vůbec být, jsem se naučil v mateřské školce. Moudrost mne nečekala na vrcholu hory zvané postgraduál, ale na pískovišti v nedělní škole. Tohle jsem se tam naučil: O všechno se rozděl. Hraj fér. Nikoho nebij. Vracej věci tam, kde jsi je našel. Uklízej po sobě. Neber si nic, co ti nepatří. Když někomu ublížíš, řekni promiň. Před jídlem si umyj ruce. Splachuj.“

Robert Fulghum (nar. 1937) - americký spisovatel, kněz a učitel v knize *Všechno, co opravdu potřebuju znát, jsem se naučil v mateřské školce*



Statistiky vzdělanosti v EU se vesměs stále zlepšují.

Přesto tušíme, že hovořit o setrvalém růstu skutečné vzdělanosti je diskutabilní.

Alarmující je, že v roce 2021 patříme tři země (Slovensko, Dánsko, Česká republika) u nichž dochází ke zvyšování počtu [předčasných odchodů ze vzdělávání](#) = zvyšuje se tedy počet **těch, kteří dosáhnou pouze základního vzdělání!**

Tento negativní trend u nás trvá již od roku 2012 = již nejde pouze o mladé lidi pocházející ze znevýhodněného prostředí, ale objevuje nová skupina těch, kterým se nepodařilo složit maturitu a následně přichází na trh práce bez kvalifikace!!!

2g) Stres a frustrace

- **Stres** = zatížení nebo přetížení organismu různými podněty a situacemi, které jedinec vnímá jako nadměrnou zátěž.
- Příčiny stresu označujeme jako tzv. **stresory**:
 - **Fyzikální stresory** (zima, hlad, žízeň, hluk, jedy, ...)
 - **Emocionální stresory** – psychologické a sociální faktory vyvolávající úzkost, strach, napětí, ... (nedostatek času, mezilidské konflikty, vnitřní nesouhlas s něčím, svatba, rozvod, ...)
- **Distres** – „klasický“, **negativně prožívaný** stres. Cítím se ohrožen, emocionálně strádám.
- **Eustres** - nejde o negativní emocionální zážitek, jedinec se snaží zvládnout to, co mu dělá radost (např. organizace svatby).



Fyzické projevy (symptomy) stresu např.:

- nekvalitní spánek
- pravidelné poruchy trávení
- časté bolesti hlavy
- kožní problémy
- opakované drobné infekce
- obtížné popadání dechu, závratí, třesy
- vyrážení studeného potu

- Určitá míra stresu patří k životu většiny lidí, existují však některé **strategie, jak stres zvládat**, aniž by však byla k dispozici nějaká **univerzální metoda**. Např.:
 - **konfrontace** (střetnutí, konflikt)
 - **hledání opory u druhých**
 - **sebeovládání**
 - **převzetí osobní odpovědnosti** při řešení problému
 - **hledání pozitivních stránek dění**
 - **umění relaxovat**
 - **vyhýbání se stresové situaci** (např. organizace času, ekonomická rozvážnost)
 - ...

- Pokud mluvíme o stresu, zastavme se u problému **tzv. trémy**, tedy **strachu z neúspěchu a hrozícího veřejného ponížení**.
- Nejčastěji se s ní potýkáme pokud máme **mluvit před více lidmi**.
- Základním krokem k úspěchu je **naprosto dokonalá příprava na niž nesmíte šetřit časem ani úsilím!!!**
- **Vyzkoušejte** svůj projev **opakovaně předem** – mluvte do prázdna.
- Na akci přijďte **dostatečně včas**, **zmapujte situaci**, **pozdravte se s organizátory**, **nasajte atmosféru**, **připravte a vyzkoušejte si techniku** (prezentace), která může jak známo vždy zklamat.
- Snažte se plně **ovládat svůj hlas**, naučte se **poslouchat sami sebe** (**hlasitost, zřetelnost a přiměřené tempo**)
- Profesionálové se časem naučí „**hrát divadlo**“.

- **Frustrace** = pocit, který zažíváme v situacích, kdy nejsme schopni **dosáhnout vytyčeného cíle**. Pokud má tato situace dlouhodobý charakter, **ohrožuje pocit vlastní hodnoty**.
- Mezi **ochranné mechanismy vůči pocitům frustrace** patří např.:
 - **kompenzace** (nahrazení) nedosažitelného cíle dosažitelným
 - **snaha zdůvodnit si neúspěch** (svalení viny na okolí, snižování významu cíle)
 - **fantazie** – o věcech jen sním a ničeho reálného nedosáhnu
 - **vlastní frustraci z činu připíšu jiným** – např. stejně všichni lžou, kradou, ...
 - **regrese** – obrana sestupem na nižší úroveň psychického vývoje (např. místo řešení konfliktu si začnu hrát s plyšákem)
 - **agrese** – nejtypičtější reakci na frustraci – fyzická agrese, pomluvy, intriky, někdy **autoagrese** (sebepoškozování)



TAK JÁ TI NEJSEM DOST DOBŘEJ, TY SVĚTE
JEDEN BLDEJ, MODERNÍ?

Otázky:

1. Opakem vrozeného je
2. Učení v širším a užším pojetí – vysvětlete.
3. Učení verbální a pojmové – vysvětlete.
4. Učení senzomotorické – vysvětlete.
5. Vysvětlete rozdíl mezi problémem a úkolem.
6. Co by mělo být cílem tzv. sociálního učení?
7. Vyjmenuj co nejvíce faktorů ovlivňujících efektivitu učení.
8. Vyjmenujte nejvýznamnější problémy s učením.
9. Co je v rámci EU považováno za předčasný odchod ze vzdělávání?
10. Eustres – vysvětli.
11. Distres – vysvětli.
12. Uveďte fyzické projevy stresu u člověka.
13. Uveďte příklady strategií zvládnutí stresu.
14. Vysvětli pojem frustrace.
15. Uveďte ochranné mechanismy vůči pocitům frustrace.

Zdroje:

- HARARI, Yuval N. *Sapiens: úchvatný i úděsný příběh lidstva*. V nakl. Leda vyd. 2. Přeložil Anna PILÁTOVÁ. Voznice: Leda, 2014. ISBN 978-80-7335-388-9.
- HARARI, Yuval N. *Homo deus: stručné dějiny zítřka*. Přeložil Alexander TOMSKÝ, přeložil Anna PILÁTOVÁ. Voznice: Leda, 2017. ISBN 978-80-7335-502-9.
- ŠPIDLÍK, Tomáš. Z pokladnice otců: patristická čítanka na každý den. Přeložil Juraj FRANEK, přeložil Irena RADOVÁ, přeložil Tomáš JENIŠ. Olomouc: nakladatelství Centra Aletti Refugium Velehrad-Roma, 2019. ISBN 978-80-7412-333-7.
- Nekonečný, M. Encyklopedie obecné psychologie, Praha: Academia, 1997
- Rozsypalová, M., Čechová, V., Mellanová, A., :Psychologie a pedagogika I. Praha: Informatorium, 2003, 186 s., ISBN 80-7333-014-8.
- <http://www.100vedcu.cz/files/18-04-svoboda.pdf>
- <https://www.foxnews.com/science/chimps-killing-people-in-uganda>
- <https://images.radio.com/klufm/GettyImages-122203715.jpg?width=775&height=515&crop=747,497,x14,y0>
- <http://blog.krena.net/index.htm>
- http://www.upol.cz/fileadmin/user_upload/FTK-dokumenty/Katedra_kinantropologie/15motorickeuceni.pdf
- <https://scx2.b-cdn.net/gfx/news/2018/20-neuroscienti.jpg>
- <https://kiosek.epublishing.cz/1001/zahady-20-stoleti/vynalezce-smrti/>
- <https://www.oldham-chronicle.co.uk/news-features/143/letters-to-the-editor/118134/seeking-memories-of-dr-edwards-and-mr-steptoe>
- https://lh3.googleusercontent.com/proxy/o5heAgQzLiLAVprahgS1Fnj58GmqGn9auBwYeL5fdGlwMsWALaz4Tg_8blqQAY-9BxLq3VWhfsid9IQzf29P50s5g1z0_iokXehefkeGLyZ8PjhvpH8WtSdG1-hg3bTvV9BXDqLO
- Autor: United States Air Force – United States Force museum, Volné dílo, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=25332467>
- <https://www.cnbc.com/2017/04/03/start-up-epicenter-implants-employees-with-microchips.html>
- https://images.squarespace-cdn.com/content/v1/5ba0f54589c17264967b07bb/1557748633952-20LTGIJQY37UBDGNLDOE/ke17zwdGBToddl8pDm48kLkXF2plyv_F2eUT9F60jBI7gQa3H78H3Y0txjaiv_OfDoOvxcdMmMKkDsyUqMSsMWxHk725yiiHCLLrh8O1z4YTzHvnKhyph6Da-NYroOW3ZGjoBKy3azqku80C789I0iyqMbMesKd95J-X4EagrgU9L3Sa3U8cogeb0tjXbfawdOurKshkc5MgdBeJmALQKw/8V0A7050.jpg
- <https://weareepicenter.com/stockholm/wp-content/uploads/sites/3/2019/03/477621-917661-nsmojlfk8w.png>
- https://miro.medium.com/max/720/0*DpBYW3rMX6TCFce.jpg
- https://miro.medium.com/max/1200/1*OOa8Ifbam1HRv_uiQiqxLQ.jpeg
- <https://www.root.cz/clanky/potrebujeme-pravidla-pro-vyvoj-umele-inteligence/>
- <https://cdn.wccfttech.com/wp-content/uploads/2020/07/Amazon.jpg>
- <https://www.root.cz/clanky/chceme-nediskriminujici-umelou-inteligenci-ale-sami-to-neumime/>
- <https://alcor.org/Contact/index.html>
- <https://www.calicolabs.com/>
- Volné dílo, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=332744>
- <https://osobnibyznys.cz/wp-content/uploads/sp%C3%A1nkov%C3%BD-cyklus-600.jpg>
- <https://empress2inspire.files.wordpress.com/2019/09/how-blue-light-affects-our-health.jpg>
- <https://images.fineartamerica.com/images/artworkimages/mediumlarge/1/auca-yachai-pablo-amaringo.jpg>
- https://lh6.googleusercontent.com/proxy/wQwLGGqCQdzYuLKy1Q6QgSCYS8zkoPhJ-8GKymTHIJmfVg9n4vGwMX9S37fb0LlomT7tXEx_ntgO9f-WygdJpUF_r0GyHFpyceklbvjpE6tienBsEv-g3VCWog=w1200-h630-p-k-no-nu

- <https://i.pinimg.com/originals/e6/65/bd/e665bd65bd141a973e7900fc88f5b0f8.jpg>
- https://cs.wikipedia.org/wiki/Jean_Piaget
- <https://userscontent2.emaze.com/images/7d02d5d8-51e3-4c7f-85bc-78779051f493/9ab63b73-bc99-4ddc-bdd4-4c7fdce0010c.png>
- Autor: CeSt – Vlastní dílo, CC BY-SA 3.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=32772785>
- https://cs.wikipedia.org/wiki/Erik_Erikson
- FULGHUM, Robert. Všechno, co opravdu potřebuju znát, jsem se naučil v mateřské školce. Vyd. 8., rozš. 3. Přeložil Lenka FÁROVÁ, přeložil Jiří HRUBÝ. Praha: Argo, 2013. ISBN 978-80-257-0831-6.
- Autor: Pavel Hrdlička, Wikipedia, CC BY-SA 4.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=63778990>
- https://live.staticflickr.com/7067/6935585103_29e6426200_c.jpg
- https://lh3.googleusercontent.com/proxy/7IEVG8ucEzsN2u89gajxy4su1ZIDHzWS7-LS65o2SLes51MKLrmdRW3md348yCrm6lRUICALh325CY62L8MX8XvJ5xZgFqhK0Xgza5H_KFxdjK4yLMzAQfJfj0-RW750vbQg
- https://mysteriesunsolved.com/wp-content/uploads/2020/07/IMG_20200713_190807_compress3.jpg
- https://glavnoe-smi.ru/wp-content/uploads/2020/03/screenshot_2020-03-06-oksana-malaya-kak-slozhilas-sudba-devochki-kotoruyu-vospitali-sobaki-8-tys-izobrazhenij-najdeno-v-yandek....png
- <https://www.reflex.cz/clanek/zajimavosti/75947/vlci-deti-zdokumentovane-pripady-lidi-ktere-od-malicka-vychovavala-zvirata.html>
- Autor: Jindřich Nosek (NoJin) – Vlastní dílo, CC BY-SA 4.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=93529971>
- <https://www.ceskatelevize.cz/porady/10121244562-jadro/1722-kdo-je-frantisek-koukolik/>
- https://cs.wikipedia.org/wiki/Deprivant_ž
- KOUKOLÍK, František a Jana DRTILOVÁ. Vzpouza deprivantů: nestvůry, nástroje, obrana. Nové, přeprac. vyd. Praha: Galén, c2006. Makropulos. ISBN 978-80--7492-120-9.
- https://cs.wikipedia.org/wiki/Masakr_na_Columbine_High_School
- <https://www.sott.net/image/s18/376384/full/WolfSheep.jpg>
- https://dspace.cvut.cz/bitstream/handle/10467/76395/MU-BP-2018-Novakova-Katerina-BP_2018_Novakova_Katerina.pdf?sequence=-1&isAllowed=y
- https://en.wikipedia.org/wiki/Robert_D._Hare
- https://www.irozhlas.cz/veda-technologie/vesmir/neil-armstrong-astronaut-psychopat-psychiatr-radkin-honzak_1805122000_ako
- Autor: NASA – Great Images in NASA, Volné dílo, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=6448070>
- https://www.speakerbookingagency.com/storage/celebrities/1547512133_andrew-fastow.jpg
- https://media.nationthailand.com/images/news/2020/02/04/30381578/800_fdca84d90470d48.jpg?v=1580806228
- <https://www.investicniweb.cz/news-zemrel-byvaly-sef-zkrachovale-firmy-worldcom-bernard-ebbers/>
- [https://www.thejc.com/image/policy:1.484915:1584442288/Stock-image-crying-child.jpg?f=16x9&h=576&w=1024&\\$p\\$fh\\$w=6263107](https://www.thejc.com/image/policy:1.484915:1584442288/Stock-image-crying-child.jpg?f=16x9&h=576&w=1024&pfh$w=6263107)
- https://www.idnes.cz/onadnes/vztahy/radek-pekny-psycholog-psychopat-disocialni-porucha-osobnosti.A180117_103512_vztahy-sex_jup
- https://1gr.cz/fotky/lidovky/11/114/Inorg/APE3f84f3_domskrovapropusteni.png
- https://www.lidovky.cz/domov/teta-tyranych-deti-opustila-na-podminku-vezeni.A140724_165526_ln_domov_sk
- <https://i.pinimg.com/originals/eb/4a/8c/eb4a8ca6b912b6e122613df07c7e153d.png>

- https://www1.wdr.de/stichtag/stichtagseptemberdreizehn104~_v-ARDFotogalerie.jpg
- https://is.muni.cz/th/fkbfq/Olfaktoricka_komunikace_u_cloveka.pdf
- <https://vesmir.cz/cz/casopis/archiv-casopisu/2001/cislo-11/homo-olfactoricus.html>
- <https://www.publicdomainpictures.net/pictures/10000/velka/1-1260458375i3AX.jpg>
- Autor: Fibonacci – Vlastní dílo, CC BY-SA 3.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=1788215>
- <https://cdn.myshoptet.com/usr/www.phototools.cz/user/documents/upload/slovník/houbka-ostrosti.jpg>
- Autor: en:User:Famousdog – <http://en.wikipedia.org/wiki/File:HermannGrid.gif>, Volné dílo, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=10373371>
- Autor: User:Tó campos1 – Vlastní dílo, Volné dílo, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=648988>
- <https://www.metabunk.org/threads/debunked-fata-morgana-hovering-boat-mirages.9112/>
- <https://cs.wikipedia.org/wiki/Surrealismus>
- https://images-na.ssl-images-amazon.com/images/I/81bJyITg3ML.AC_SL1391_.jpg
- Autor: Robert Fludd – Utriusque cosmi maioris scilicet et minoris [...] historia, tomus II (1619), tractatus I, sectio I, liber X, De triplici animae in corpore visione, Volné dílo, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=699073>
- <https://wikisofia.cz/wiki/My%C5%A1len%C3%AD>
- <https://karelcerveny.blog.idnes.cz/blog.aspx?c=128526>
- https://casopis.mensa.cz/veda/intelligence_a_jeji_mereni.html
- http://www.msspctu.cz/spc/index.php?menuitem=vady_reci/vady_reci
- <https://i.ytimg.com/vi/7FGFYJGoGA/maxresdefault.jpg>
- <https://www.varustelevka.com/pictures/thumbsfb/351265841532878d3d.jpg>
- <https://triumvirat.cz/2017/12/slovní-zasoba-vas-pritel/>
- <https://ct24.ceskatelevize.cz/veda/1878980-prumerny-american-zna-podle-nove-studie-42-000-slov-a-co-prumerny-cech>
- <https://easylingo.cz/jak-si-zapamatovat-400-procent-vic/>
- <https://pedagogika.skolni.eu/dalova-pyramida-uceni/>
- http://it.pedf.cuni.cz/strstud/edutech/2006_Dale_Ovsenak/cone_of_learning.html
- https://en.wikipedia.org/wiki/Edgar_Dale
- <https://www.tc.edu/articles/2019/december/the-key-to-improving-refugee-education/>
- file:///C:/Users/Ing.%20Ji%C5%99%C3%AD%20Franc/Desktop/K%C5%98%C3%8D%C5%BDE%20ROKYTNÍK/F-9.0.177_Vyvoj_vzdelanosti_a_oborove_struktury_zaku_a_studentu_ve_strednim_a_vyssim_odbornem_vzdel.pdf
- <https://sites.google.com/site/sbirkafilmovychhlasek/marecku-podejte-mi-pero-1976>
- <https://freeabortionalternatives.com/wp-content/uploads/2019/07/waiting.jpg>
- https://s.abcnews.com/images/Health/GTY_tough_mudder_sr_140505_16x9_1600.jpg
- <https://ehe.osu.edu/teaching-and-learning/educational-research-tradition-excellence/>
- <https://www.nesvlikejsezkuze.cz/obrazky/vtipy/1290-600-315px.jpg>
- https://media.loupak.fun/soubory/obrazky_n/_vlastni/2_2016/a35991c6fe93113cfa720c1eda6d4c36.jpg
- https://citaty.net/media/quotes/19/58/1958235-martin-luther-king-obrazky-s-citaty-intelligence-plus-charakter-to-j_a73nwX9.png
- https://www.zivotjakohra.cz/facebook-18-_2.png
- https://im.tiscali.cz/press/2020/09/23/1218606-profimedia-0102356662-base_16x9.jpg.1152?1600877465.0
- <https://i.pinimg.com/originals/50/a1/8c/50a18c43cf8765ec177b04dbe18be68f.jpg>
- https://emilypost.com/client_media/images/wedding-attire-mom.jpg