

UČENJE:

= proces Δ znanja / vedenja zaradi izkušenj s trajnim učinkom. (zaznavanja okolja, obvladovanja gibanja, reševanja problemov, doživljanje čustev...)
Info. sprejememo □ **pomnjenje** = proces *usvajanja* (vkodiranje), *ohranjanja* (uvrščanje v spominski sistem) in *obnavljanja* (priklic, prepoznavanje) informacij.

Spomin = sposobnost pomnjenja.

- *Trenutni spomin*: (narek) kratek čas, velik obseg – izgube, 1-3 sekunde (vidno, slušno, pomensko), omogoča povezovanje čutnih zapisov v celoto zaznav (pozornost ↓)
- *Kratkotrajni spomin*: (tel. št.) info. se shranijo, kombinirajo, 5-9 pomenskih enot (združevanje enot), 15-40 sekund, ponavljanje, obdelovanje, info. se spremeni v obliko, ki jo bomo lahko priklicali, slabo organiziran.
- *Dolgotrajni spomin*: (mat. postopki) organizirane pomenske mreže, neomejen, traja vse življenje, izgube: neprimeren zapis.
- ↓ Glede na: svoj učni stil, smiselno, nenavadno, konkretno gradivo, povezovanje z prejšnjim znanjem, v sistem, celoto, mnemonika, ponavljanje, čustvena vpletenost, motivacija.

Pozabljanje = proces izgubljanja ohranjenega gradiva iz dolgotrajnega spomina.

- ↑ količinske Δ : 1h – 50%, 8h – 60%, 1 mesec – 80%
- ↑ neorganizirana, brez asociacij/razumevanja, mehansko učenje, omejenost, fiziološki, psihološki vzroki, amnezije (motnje).
- ↑ vsebinske Δ : poenostavljanje, zaokrožanje, Δ pomen, izginjajo podrobnosti, razumljivejša vsebina, zanimive podrobnosti,...

Dejavniki:

- ☼ **Fiziološki** □ telesna stanja: lakota, počutje, razpoloženje, naspčnost, bioritem,...
- ☼ **psihološki** □ sposobnosti, zbranost, motivacija (notranja/zunanja) , učni stil (kombinacija načinov učenja: vidni / slušni / kinestetični), delovne navade, čustva, predznanje, osebnostne lastnosti,...
- ☼ **Fizikalni** □ vreme, hrup, svetloba, urejenost prostora, udobje, temperatura,...
- ☼ **Socialni** □ omejenost časa, pritisk okolja, način učenja, zapiski, šola, družina, ekonomski položaj, ...