**DOLGOTRAJNI SPOMIN**

* Vrsta spomina v katerem so shranjene: **izkušnje, dogodki, informacije, veščine, čustva**, .. ki so med seboj povezani in dobro organizirani, kar omogoča njihovo obnovo.
* Informacije se lahko ohranjajo do konca življenja; **obseg=neomejen**
* Dostop do inf. v kratkotrajnem=neposreden, ker o njej ravno razmišljamo, v dolgotrajnem pa zahteva nekaj časa in truda.
* **GLEDE NA VSEBINO RAZLIKUJEMO:**   
  1. **Predstavni spomin,**  
  2. **Deklarativni spomin**3**. Proceduralni spomin**
* Predstavljanje je spominsko in domišljijsko(brez neposrednih dražljajev iz okolja). Predstave so lahko: - **vidne  
   - slušne  
   - kinestetične  
   - vonjalne**  
  **Mnemonike**(miselne operacije) za izboljšanje pomnenja: tehnika mest, opornih točk
* **Deklarativni spomin** = obsega vse informacije, ki jih lahko opišemo ali sporočimo. Delimo ga na : -> **epizodični** = dogodki(oz.epizode) v življenju v zaporedju, kot so se dogajali, skupaj s čutnimi vtisi(vidnim, slušnim, tipnimi, kinestetičnimi,..) in spremljajočimi čustvi, ki so jih spremljali. Torej poznamo tudi čutni in s tem povezani predstavni ter čustveni spomin(npr. ko smo se prvič zaljubili, znamo opisat potek dogodkov, občutke, vonj kože..)  
   -> **semantični** = spomin pomenov besed oz.pojmov, ki jih beseda označuje. Vsebuje dejstva ( Rdeča kapica je rdeča), pojme ( volk, babica, bolan) in odnose med njimi ( volk hudoben, poje rdečo kapico) Vsa ta dejstva, pojmi in odnosi so povezani med seboj v pojmovne mreže. Niso shranjene točne besede ampak le pomen. (npr. pomen besede ljubezen, ki je enak tudi če rečemo love, die liebe)
* **Proceduralni spomin** = spomin na to, kako stvari delamo ( učenje postopka) npr. kako množiti enačbe, kako plesati sambo. Da se naučimo teh veščin potrebujemo veliko časa, ampak dolgo ostanejo.   
  Pri možganskih poškodbah lahko prizadet le deklarativni in ne proced!

**OHRANJANJE V DOLGOTRAJNEM SPOMINU**

* Količino pozabljenega oz. ohranjenega je prvi raziskoval **Hermann Ebbinghaus**. Ugotovil -> da na spomin močno vplivajo asociacije in pomen, zato je za raziskave uporabljal sezname nesmiselnih zlogov ( DEC, RAX, DAK). Liste trinajstih zlogov se je naučil tako dobro, da jo je znal brez napake 2x ponoviti. Potem je v intervalih od 20 min-31 dni preverjal, koliko časa potrebuje, da se ponovno tako nauči isto listo zlogov. UGOTOVITEV= Pozabljanje nesmiselnih zlogov je največje takoj po učenju, v prvi uri izgine več kot polovica vsega naučenega. 8 ur po učenju - 60%, v 1 mesecu- 80%
* **Frederic Bartlett** = preučeval spreminjanje zgodb. Poskusnim osebam pripovedoval različne zgodbe, potem pa so jih morale v različnih časovnih presledkih obnoviti. V obnovah se zgodbe niso samo skrajšale ampak so se še bolj spremenile. UGOTOVIVE = zmanjša se obseg, pozabijo običajne stvari, neobičajne si zapomnijo, prilagodijo zgodbo svoji kulturi ( čoln-kanu), spremeni se pomen, kaj dodamo, prilagodimo zgodbo.

**DEJAVNIKI, KI VPLIVAJO NA UČINKOVITOST UČENJA**

* Razdelimo jih na: **- notranje**(psihološki in fiziološki)  
   **- zunanje**( fizikalni, socialni)  
  Fiziološki = so kratkotrajna telesna stanja ( utrujenost, žeja, zobobol..) ali pa dolgotrajnejša ( slabovidnost, kronična obolenja,, ), telesna aktivnost   
  Fizikalni = vremenske razmere, osvetljenost, hrup, temperatura.  
  Socialni = družina – motivacija, čustvena stabilnost, vrednote do izobraževanja; šola- lahko vpliva na učenčeva stališča do učenja ( pomemben stil vodenja, oprema s pripomočki, razpoloženja učiteljev); širše družbeno okolje  
  Psihološki = **-** **umske in druge sposobnosti  
   - učni stil  
   - učna motivacija  
   - čustva  
  -> učenje in sposobnosti =** raven splošne inteligentnosti ->bolj sposobni učenci hitreje razumejo snov, jo znajo logično povezati, izluščiti bistvo, se je hitreje naučiti, znajo bolje obnoviti; vrste inteligentnosti ( jezikovna, telesno-gibalna, logistično-matematična)  
  -> **učni stil =** kombinacija učnih strategij, ki jih učenec uporablja v učnih situacijah   
  (vidni, slušni in kinestetični-gibalni)  
  1. celotni učni stil = snov poskuša povezati s tem, kar že ve, tudi z drugimi predmeti iz življenja. Primerja zapiske, ustvarja razpreglednice, vendar pa pomanjkljivosti: površnost, izpuščanje, posploševanje  
  2. analitični učni stil= se osredotoča na dele, preučuje zaporedno, skuša si zapomniti tudi podrobnosti. Pomanjklivosti = ne ustvarijo si pregleda o celostni snovi, ne izluščijo pomembno   
  -> **učna motivacija =** so tisti dejavniki, ki spodbujajo in usmerjajo učenje ter določajo njegovo trajanje, kakovost in intenzivnost.  
  1. NOTRANJA = vir spodbud je v učencu samem, učimo se da bi razvili sposobnosti, ker hočemo nekaj obvladati ali nas zanima. Več si zapomnimo ker nas zanima  
  2. ZUNANJA = kadar se učimo zaradi zunanjih ciljev : pohvale, ocene, nagrade ali zmage. Nagrade morajo biti vedno večje, da bo uspešna  
  -> **čustva =** + razpoloženi smo najbolj učinkoviti pri učenju ( primer : malo strahu pred neuspehom nas spodbudi, zelo velika trema pa ohromi)

**KOMPETENCE   
🡪 =** zmožnost uspešno opraviti neko nalogo s pomočjo znanja, veščin, stališč in vrednot. ( je kombinacija deklarativnega in proceduralnega znanja, ter stališč in vrednot); npr. kompetenten voznik = hoče voziti po pravilih in zna voziti  
-> **Deklarativno znanje** = da poznamo potek splošnega prilagoditvenega sindroma zaradi dolgotrajnega stresa  
-> **Proceduralno znanje** = nam omogoča, da ob številnih znakih in v stresni situaciji presodimo, da gre za znake izčrpanosti zaradi stresa, znamo poiskati ustrezno literaturo in naslove ustanov kjer lahko iščemo pomoč, da si poiščemo pomoč pri prijateljih. ( pa tudi npr. znam poslušat in sprejet kritiko)  
-> **Vrednota** = da je zdravje pomembno, vpliva na našo odločitev, da moramo nekaj ukreniti za njegovo ohranitev ( pa tudi npr. da so drugi enakovredni z mano)

**KOMPETENCA UČENJA UČENJA =**  obsega: -> **organiziranje in usmerjanje lastnega učenja** -> **učinkovito upravljanje s časom pri učenju** -> **pridobivanje, elaboracijo, organizacijo in vrednotenje novega znanja** -> **uporabo novega znanja in spretnosti v različnih okoliščinah ( v družini, šoli, službi)  
SOCIALNA ALI MEDSEBOJNA KOMPETENCA** = obsega: -> **veščine konstruktivnega sporazumevanja v različnih okoljih** -> **stališča strpnosti, spoštovanja drugih in pripravljenost sklepanja kompromisov** -> **znanje o kodeksu vedenja in običajih, ki so splošno sprejeti v družbi**