

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 domišljjsko (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, razporeženja 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. Pomanjkljivosti = 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** = + razporeženi 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