**NAVADE, SPRETNOSTI in ZNANJE**

**1. NAVADE:**

Primiri navad: kajenje, grizenje nohtov, pitje kave/čaja

Navada se razvije zaradi ponavljanja neke dejavnosti. Nastanejo spontano, v prvi fazi učenja pa sodeluje tudi posnemanje ali mišljenje.

Primer: Ko se učenec začne učiti tipkati na računalnik, zavestno nadzira gibe prstov. Postopoma se nadzor zmanjšuje in dejavnost postane avtomatična. Ne prenišljuje več kam polaga prste-če bi bil ponovno pozoren na tipkanje, bi ga to lahko celo zmotilo.

* navade **se upirajo spremembam** in **zavirajo prilagoditev** v razmerah, v katerih stare navade niso primerne, v kritičnih trenutkih lahko prevlada stara
* večina navad je koristna in potrebna v življenju (higienske,delovne navade)
* prihranijo nam čas – rutinsko (ne razmišljamo kako si bomo umili zobe)
* avtomatično opravljanje gibov mu omogoča, da dela z majhnim naporom
* mnoge navade so škodljive (preveč hrane,kajenje, igranje iger na srečo)
* so **sestavni del našega bivanja** in to, kako srečni in zadovoljni smo z življenjem, je precej povezano s tem, kakšne navade smo osvojili
* POZITIVNE NAVADE: predstavljajo temelj za našo osebnostno rast, lahko delujejo tudi negativno, ko razmere zahtevajo drugačno vedenje
* NEGATIVNE NAVADE: nas omejujejo in zavirajo na poti do uspeha
* Primer koristne navade , ki delujejo negativno:

KORISTNA NAVADA: da vse narediš takoj

Učitelj da za nalogo napisati spis🠦ti ga takoj napišeš, vendar da učitelj temo za spis šele drug dan-spis je potrebno popraviti

* NEGATIVNE NAVADE:

GRIZENJE NOHTOV-zaradi nervoznosti… odpravimo:grenek lak za nohte

KAJENJE-zaradi družbe,nervoze…odpravimo:kaznovanje-ne jemo čokolade

**2. SPRETNOSTI:**

* spretnosti so **sestavljene** **motorične navade**, ki jih človek uporablja v posebnih razmerah (v poklicu- poklicne spretnosti-nevrokirurg, v športu- športne spretnosti-umetnostni drsalec)
* posameznik ni spreten v splošnem, temveč **le na ožjem področju dejavnosti** (spretnosti prstov, ročni spretnosti, spretnosti nog)

**3. ZNANJE:**

* posameznik **uporablja pomen besed** in ga izraža s pojmi, besednimi opisi, sodbami, sklepi in definicijami
* ločimo različne ravni znanja:
	+ NAJNIŽJE RAVENI ZNANJA: dijak podatke osvoji, a jih ne poveže med seboj-ostanejo nepovezani zaradi različnih razlogov (se učijo avtomatično-ne razmišljajo o tem, kar se učijo)
	+ VIŠJE RAVENI ZNANJA: dijak podatke razčlenjuje in povezuje, jih presoja, išče zakonitosti in podaja sklepe