

# 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 prenišlja več kam polaga prste-če bi bil ponovno pozoren na tipkanje, bi ga to lahko celo zmotilo.



- o **navade se upirajo spremembam in zavirajo prilagoditev** v razmerah, v katerih stare navade niso primerne, v kritičnih trenutkih lahko prevlada stara
- o večina navad je koristna in potrebna v življenju (higienske, delovne navade)
- o prihranijo nam čas – rutinsko (ne razmišljamo kako si bomo umili zobe)
- o avtomatično opravljanje gibov mu omogoča, da delo z majhnim naporom
- o mnoge navade so škodljive (preveč hrane, kajenje, igranje iger na srečo)
  
- o so **sestavni del našega bivanja** in to, kako srečni in zadovoljni smo z življenjem, je precej povezano s tem, kakšne navade smo osvojili
- o **POZITIVNE NAVADE:** predstavljajo temelj za našo osebnostno rast, lahko delujejo tudi negativno, ko razmere zahtevajo drugačno vedenje
- o **NEGATIVNE NAVADE:** nas omejujejo in zavirajo na poti do uspeha
  
- o Primer koristne navade , ki delujejo negativno:  
KORISTNA NAVADA: da vse narediš takoj  
Učitelj da za nalogo napisati spisiti ga takoj napišeš, vendar da učitelj temo za spis šele drug dan-spis je potrebno popraviti
- o **NEGATIVNE NAVADE:**  
GRIZENJE NOHTOV-zaradi nervoznosti... odpravimo:grenak lak za nohte

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

## **2. SPRETNOSTI:**

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

## **3. ZNANJE:**

- o posameznik **uporablja pomen besed** in ga izraža s pojmi, besednimi opisi, sodbami, sklepi in definicijami
- o 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 zakovitosti in podaja sklepe