



Državni izpitni center



M 0 5 2 5 4 1 1 4

JESENSKI ROK

PSIHOLOGIJA

NAVODILA ZA OCENJEVANJE

Sreda, 31. avgust 2005

SPLOŠNA MATURA

Moderirana različica

IZPITNA POLA 1**Naloge izbirnega tipa****Pravilni odgovori:**

1.	A
2.	B
3.	D
4.	A
5.	D
6.	B
7.	C
8.	B
9.	D
10.	B
11.	A
12.	B

IZPITNA POLA 2

Strukturirani eseji

1. ESEJ

ZNANJE:

Opredelitev obeh načinov obnašanja:

- **asertivno obnašanje:**
obnašanje, s katerim uveljavljamo sami sebe, vendar pri tem drugih ljudi ne oškodujemo, temveč jim zaupamo in jih spoštujemo; oblika proindividualnega vedenja, pri katerem postavimo v ospredje sebe in svoje koristi, toda ne na račun drugih; vedenje, s katerim branimo svoje pravice in si odločno prizadevamo, da dosežemo svoj cilj ...
- **agresivno obnašanje:**
fizično ali besedno vedenje, katerega namen je povzročanje telesne ali duševne škode;
je oblika antisocialnega vedenja, ko namerno nekoga oškodujemo ...

Pojavne oblike obeh načinov obnašanja:

- **agresivno obnašanje:**
pretepi, žaljenje ali poniževanje drugih ljudi, poškodba sebe, drugih in/ali njihove lastnine ...
- **asertivno obnašanje:**
posameznik zna reči ne, se ne pusti izkoriščati, uveljavlja svoje potrebe, izrazi svoje zahteve, vztraja pri doseganju zastavljenih ciljev ...

OPOMBA: Odgovor je ustrezen, če kandidat navede 1 opredelitev in 1 pojavno obliko za vsak način obnašanja.

2. raven:	opredeljeno asertivno in agresivno obnašanje ter navedeni pojavni obliki za oba načina obnašanja	4 točke
	opredeljeno asertivno in agresivno obnašanje ter navedena 1 pojavna oblika za en način obnašanja	3 točke
1. raven:	opredeljen 1 način obnašanja in navedena 1 pojavna oblika za ta način ali opredeljena 2 načina obnašanja	2 točki
	opredeljen 1 način obnašanja ali navedeni pojavni obliki za oba načina	1 točka

RAZUMEVANJE IN UPORABA:**Pojasnitvi frustracijske in socialne oz. vedenjske razlage agresivnosti:**

- **Frustracijska razlaga agresivnosti:**
agresivno obnašanje je posledica frustracij, ki nastanejo, ko je posamezniku preprečeno doseči cilj; usmerjeno je lahko k izvoru frustracije ali pa na nadomestni objekt (premeščanje agresivnosti) ...
- **Vedenjska oz. socialna razlaga agresivnosti:**
agresivno obnašanje se razvije z modelnim učenjem in/ali instrumentalnim pogojevanjem; modele, ki jih cenimo in so za agresivno obnašanje nagrajeni, posnemamo; agresivno obnašanje, ki je utrjeno/okrepljeno (ker z njim dosežemo zaželeno), ponavljamo ...

Ponazoritev razlag s primeroma:

- **Frustracijska razlaga agresivnosti: npr.** navijači ekipe, ki je izgubila srečanje, svojo frustriranost izrazijo z agresivnim obnašanjem (žaljenjem sodnika, metanjem kamenja v navijače druge ekipe, razbijanjem avtov, parkiranih pred štadionom) ...
- **Vedenjska razlaga agresivnosti: npr.** otrok med gledanjem risank opazi, da glavni junaki s svojim agresivnim obnašanjem marsikaj dosežejo, zato jih začne posnemati; otrok z agresivnim obnašanjem doseže želeno (npr. vzbudi pozornost), zato ga ponavlja (agresivno vedenje se utrdi/okrepi) ...

4. raven:	ustrezno pojasnjeni in s primeroma ponazorjeni obe razlagi	4 točke
	ustrezno pojasnjeni obe razlagi, 1 ponazorjena s primerom	3 točke
3. raven:	ustrezno pojasnjena in s primerom ponazorjena 1 razlaga	2 točki
	ali ustrezno pojasnjeni obe razlagi brez primerov	
	ustrezno pojasnjena 1 razlaga	1 točka

INTERPRETACIJA IN VREDNOTENJE:**Predlogi in utemeljitve načinov, s katerimi bi lahko zmanjšali pogostost agresivnega obnašanja:**

- **razvijanje osebnostne čvrstosti**
npr.: osebnostno čvrsti ljudje se s frustracijo pogosteje spopadajo konstruktivno; frustracije doživljajo kot izziv in ne kot grožnjo, zato se nanje ne odzivajo z agresivnim obnašanjem ...
- **modeli neagresivnega vedenja**
npr.: otrok, odraščajoč ob »modelih«, ki se večinoma ne obnašajo agresivno, bo tudi sam ravnal neagresivno ...
- **zmanjševanje prikazovanja nasilja v medijih in otroški literaturi**
npr.: otrok se identificira z neagresivnim junakom otroške pravljice in se med vrstniki uveljavlja z neagresivnim obnašanjem; mladostnik posnema nenasilno obnašanje filmskega igralca ...
- **demokratska vzgoja**
spodbuja k dogovarjanju in prevzemanju odgovornosti za lastno ravnanje,
npr.: tako vzgajan otrok se bo zavedal posledic agresivnega vedenja, zato se bo s frustracijami spopadal konstruktivno in ne destruktivno ...
- **spodbujanje avtonomnosti, samostojnosti in nekonformizma pri ljudeh**
npr.: tako bi zmanjšali agresivno vedenje, ki je posledica nekritičnega podrejanja avtoritetam ali skupinskemu pritisku ...
- **postopno spopadanje s frustracijami in navajanje na ustrezno spoprijemanje z njimi**
npr.: če starši postopno predočijo otroku frustracije, s katerimi se lahko na neki stopnji razvoja uspešno spoprijema, pri tem pa ga učijo, kako naj jih konstruktivno premaguje, se bo redkeje odzival agresivno ...
- **drugi smiselni predlogi z utemeljitvami po presoji ocenjevalca**

6. raven:	3 predlogi z ustreznimi utemeljitvami	4 točke
	2 predloga z ustreznima utemeljitvama	3 točke
5. raven:	1 predlog z ustrezno utemeljitvijo ali 2 predloga (brez utemeljitev)	2 točki
	1 predlog brez utemeljitve	1 točka

OPOMBA: Za celoten esej kandidat lahko dobi dodatne točke od 1 do 3 v skladu z merili v Predmetnem izpitnem katalogu 2005, stran 8.

2. ESEJ

ZNANJE

Opisi vrst (oblik) mišljenja:

- Realistično mišljenje: kombiniranje stvarnih dejstev; vezano na stvarnost, prevladujejo objektivni dejavniki
- Domišljijско mišljenje: kombiniranje dejstev pod vplivom subjektivnih dejavnikov (želja in čustev); ustvarjanje novih kombinacij; manj vezano na stvarnost in bolj svobodno (avtistično)
- Konvergentno mišljenje: osredotočeno na eno zamisel; rešitev temelji na predhodnem znanju in logičnem mišljenju; daje tipične in vnaprej predvidene rešitve
- Divergentno mišljenje: razvijamo številne zamisli; postavljamo nove hipoteze; iščemo oddaljene povezave; daje nenavadne in nepričakovane rešitve
- Deduktivno mišljenje: sklepanje s splošnega na posebno in posamično; izvajanje konkretnih (novih) sodb iz splošnih (danih) sodb
- Induktivno mišljenje: sklepanje s posamičnega na splošno; ustvarjanje posplošitev iz informacij in opazovanj
- Konkretno mišljenje: prevladuje uporaba zaznav, predstav in konkretnih pojmov
- Abstraktno mišljenje: prevladuje uporaba abstraktnih pojmov
- Sintetično mišljenje: združujemo pojme v celoto
- Analitično mišljenje: razstavljanje celote v sestavne dele

OPOMBA: Navedene in opredeljene morajo biti 4 vrste mišljenja, ne glede na nasprotni pol neke vrste mišljenja. Npr. kandidat lahko navede in opredeli divergentno, realistično, domišljijско in konkretno mišljenje.

Zadostuje 1 opisana značilnost za vsako izbrano vrsto mišljenja.

- | | | |
|------------------|--|---------|
| 2. raven: | poimenovane in opisane 4 vrste mišljenja | 4 točke |
| | poimenovane in opisane 3 vrste mišljenja | 3 točke |
| 1. raven: | poimenovani in opisani 2 vrsti mišljenja | 2 točki |
| | poimenovana in opisana 1 vrsta mišljenja ali poimenovani 2 vrsti mišljenja | 1 točka |

RAZUMEVANJE IN UPORABA:**Ponazoritve vrst mišljenja s primeri mišljenja iz življenja mladostnika, npr.:**

- **realistično mišljenje:**
mladostnik ga uporablja pri pisanju seminarske naloge; pri reševanju matematičnih enačb ...
- **domišljjsko mišljenje:**
mladostnica sanjari, kako bo na zmenku s fantom, ki ji je všeč; dijak uporablja domišljijo pri iskanju zamisli za oblikovanje naslovnice šolskega časopisa ...
- **konvergentno mišljenje:**
dijakinja ga uporablja pri reševanju testa inteligentnosti; pri ustnem preverjanju znanja iz zgodovine; pri reševanju aritmetičnih nalog ...
- **divergentno mišljenje:**
mladostnik razmišlja divergentno, ko išče idejo, katere psihološke teme se bo lotil pri pisanju seminarske naloge; ko se kot sodelavec pri nastajanju šolskega časopisa odloča, o čem bo napisal prispevek ...
- **induktivno mišljenje:**
dijaki ugotovijo: ko je Janez prišel obut k matematiki, ga je profesor poslal iz razreda, enako se je zgodilo Nini pa Mihi ... vedno ko pride dijak obut v razred, ga profesor matematike pošlje iz razreda ...
- **deduktivno mišljenje:**
dijak sklepa: petim neopravičenim izostankom od pouka vedno sledi ukor razrednika, ker sem petkrat neopravičeno izostal od pouka, bom dobil ukor razrednika ...
- **konkretno mišljenje:**
mladostnica ga uporablja, ko si predstavlja prijateljev obraz; dijaki razmišljajo konkretno, ko si pri razumevanju strukture molekul pri kemiji pomagajo z modeli ...
- **abstraktno mišljenje:**
dijaki razmišljajo abstraktno pri pouku filozofije, ko razpravljajo o vprašanju, kaj je bit ...

OPOMBA: Primeri morajo biti iz vsakdanjega življenja mladostnika. Mišljenje, na katero se nanaša primer, mora biti poimenovano ali pa mora biti iz primera razvidno, katero vrsto mišljenja ponazarja.

4. raven: ustrezni primeri za 3 vrste mišljenja 3–4 točke

OPOMBA: Ocena 3 ali 4 točke je odvisna od kakovosti primera.
Za oceno 4 točke se mora primer nanašati na mladostnika.

3. raven: ustrezn primeri za 2 vrsti mišljenja 2 točki

ustrezen primer za 1 vrsto mišljenja 1 točka

INTERPRETACIJA IN VREDNOTENJE:**Presoja in utemeljitev dejavnikov, ki vplivajo na učinkovitost mišljenja:**

- **sposobnosti**
npr.: mišljenje inteligentnih posameznikov je hitrejše in učinkovitejše ...
- **čustva**
npr.: zaradi močnih čustev lahko postane mišljenje pristransko, subjektivno obarvano; močna čustva (npr. strah) lahko mišljenje zavrejo oz. blokirajo; čustva spodbujajo, vzdržujejo in usmerjajo naše mišljenje ...
- **motivacija**
npr.: zaradi močnih interesov lahko spregledamo šibkosti lastnega mišljenja oz. napake; za učinkovito mišljenje/reševanje miselnih problemov je pomembna notranja motivacija ...
- **znanje in izkušnje**
npr.: večji obseg in organizacija znanja omogočata učinkovitejše mišljenje; predhodno znanje in izkušnje lahko povzročajo fiksacije mišljenja, torej zmanjšujejo učinkovitost mišljenja; prevelika, pa tudi premajhna količina znanja in izkušenj zavirata ustvarjalno mišljenje ...
- **količina in vrsta informacij**
npr.: mišljenje je manj učinkovito, če temelji na majhnem številu »pristranskih« informacij ali na nekritičnem sprejemanju avtoritet ...
- **uravnavanje mišljenja**
npr.: pozornost, namenjena procesu mišljenja, in zavedanje možnih napak med mišljenjem izboljšujeta učinkovitost mišljenja ...
- **drugi smiselni odgovori po presoji ocenjevalca**

6. raven:	ustrezna presoja 3 dejavnikov z 2 utemeljitvama	4 točke
	ustrezna presoja 2 dejavnikov z 1 utemeljitvijo	3 točke
5. raven:	ustrezna presoja 1 dejavnika z utemeljitvijo	2 točki
	ustrezna presoja 2 dejavnikov (brez utemeljitev)	1 točka

OPOMBA: Za celoten esej kandidat lahko dobi dodatne točke od 1 do 3 v skladu z merili v Predmetnem izpitnem katalogu 2005, stran 8.

3. ESEJ

ZNANJE:

Poimenovanje in opis značilnosti čustvene zrelosti:

- **ustreznost čustvenih odzivov (v kontekstu, v katerem se pojavljajo)**
čustvovanje zrele osebe se ujema s situacijo; oseba se čustveno odziva v skladu s kulturnimi pravili čustvovanja v nekem okolju
- **primerna kontrola čustvenih izrazov (uravnavanje čustev)**
zmožnost uravnavanja, nadziranja čustvenih izrazov; najprej moramo čustva prepoznati, jih znati neposredno izraziti z besedami in vedenjem ter jih v skladu s situacijo obvladati; pomeni, da smo se sposobni odločiti, kdaj, s kakšnim namenom, v odnosu do koga in kako bomo izrazili neko čustvo
- **pestrost, raznolikost (kompleksnost) čustev**
pojavljajo se vsa čustva, pozitivna in negativna; razvito, pestro in globoko čustvovanje; poleg enostavnih so razvita številna sestavljena čustva, vključno z empatijo – posameznik je sposoben zaznati, prepoznati in podoživeti čustva drugih ljudi

OPOMBA: Zadostuje 1 opis za vsako značilnost.

2. raven:	ustrezno navedene in opisane 3 značilnosti čustvene zrelosti	4 točke
	ustrezno navedene 3 in opisani 2 značilnosti čustvene zrelosti	3 točke
1. raven:	ustrezno navedeni 2 ali opisani 2 značilnosti čustvene zrelosti	2 točki
	ustrezno navedena 1 ali opisana 1 značilnost čustvene zrelosti	1 točka

RAZUMEVANJE IN UPORABA:

Primer situacije in odzivanje čustveno zrele osebe, npr.:

Mladostnik se je na zabavi zapletel v prepir s prijateljem, ki je resno zapeljeval njegovo dekle, kljub temu da ga je ona odklonila. Prijatelju je povedal, da je jezen nanj, da mu zameri, ker povzroča nevšečnosti, kajti bila sta prijatelja in tega od njega ni pričakoval. Nato se je drugim opravičil za neprijetnost, ki sta jo s prijateljem povzročila s prepikom, odšel z dekletom na drugi konec dvorane in kmalu sta se spet prijetno zabavala.

OPOMBA: V primeru je poimenovana značilnost čustvene zrelosti, ki se kaže v posameznem delu opisanega obnašanja oziroma je iz vedenja razvidno, katero značilnost čustvene zrelosti ponazarja.

4. raven:	s primerom situacije ustrezno ponazorjene 3 značilnosti čustveno zrelega odzivanja	4 točke
	s primerom situacije ustrezno ponazorjeni 2 značilnosti	3 točke
3. raven:	s primerom situacije ustrezno ponazorjena 1 značilnost	2 točki
	s primerom situacije pomanjkljivo ponazorjena 1 značilnost	1 točka

INTERPRETACIJA IN VREDNOTENJE:**Presoja vpliva družine na oblikovanje čustvene zrelosti otroka z utemeljitvami, npr.:**

- **čustvena navezanost med starši in otrokom v družini**
npr.: ker je osnova za razvoj pozitivnega doživljanja sebe; iz nje otrok črpa prepričanje, da je vreden ljubezni ...
- **ustrezne čustvene spodbude v družini, predvsem v zgodnjem otroštvu**
npr.: ker ugodno vplivajo na otrokov čustveni razvoj, kar vodi k ustreznemu oblikovanju čustvene zrelosti ...
- **vzgojni slog v družini**
npr.: ker je od njega odvisno, ali lahko otrok svobodno izrazi svoja čustva, kar mu npr. pomaga reševati frustracije in konflikte, ali čustva zadržuje, da bi zadovoljil pričakovanja okolja ...
- **sprejemanje čustev otroka s strani staršev**
npr.: dopuščanje staršev, da otrok izrazi svoja čustva, da jih prepoznavajo in da tudi svoja čustva odkrito pokažejo, da lahko otrok na njihovi podlagi uravnava svoje vedenje ...
- **način čustvenega izražanja, ki prevladuje v družini**
npr.: otrok se od staršev uči čustvenega izražanja z modelnim učenjem ...
- **drugi smiselni odgovori**

6. raven:	3 presoje vpliva družine z utemeljitvami	3–4 točke
	OPOMBA: Ocena 3 ali 4 točke je odvisna od kakovosti utemeljitev.	
5. raven:	2 presoji vpliva družine z utemeljitvama	2 točki
	1 presoja vpliva družine z utemeljitvijo	1 točka

OPOMBA: Za celoten esej kandidat lahko dobi dodatne točke od 1 do 3 v skladu z merili v Predmetnem izpitnem katalogu 2005, stran 8.

IZPITNA POLA 3
Strukturirane naloge

1. NALOGA

A) Opredelitev socialne skupine:

- socialna skupina sta dva ali več ljudi, ki so v medsebojni interakciji;
- socialna enota, ki jo sestavlja omejeno število posameznikov;
- med posamezniki obstaja stabilen sistem odnosov in norme vedenja;
- usmerjenost k doseganju skupnih ciljev;
- med posamezniki je vzpostavljen vzajemni vpliv.

OPOMBA: Zadostuje 1 opredelitev socialne skupine.

Formalni skupini: družina, delovna skupina

Neformalni skupini: prijateljska, skupina sosedov

2. raven: ustrezna opredelitev socialne skupine, pravilna ugotovitev vseh 4 skupin 3 točke

1. raven: ustrezna opredelitev socialne skupine, pravilna ugotovitev 3 skupin 2 točki

ustrezna opredelitev socialne skupine **ali** pravilna ugotovitev 2 skupin 1 točka

OPOMBA: Če kandidat poleg pravih ugotovitev uvrsti katero od skupin napačno, je lahko ocenjen le na 1. ravni.

B) Opredelitev socialne vloge:

- socialna vloga je vsota pričakovanega vedenja v skupini;
- vedenje, ki je vezano na položaj v skupini;
- vedenje, ki so ga v skupini sprejeli s soglasjem;
- celota javno opredeljenih ali neopredeljenih pravil in pričakovanj o vedenju posameznikov v skupini.

OPOMBA: Zadostuje 1 opredelitev socialne vloge.

Primeri socialnih vlog in vedenja v prijateljski skupini, ki jih prevzema ekstravertni tip, npr.:

vodja skupine – odloča, kaj bodo v skupini počeli,
 pobudnik – spodbuja skupino k neki dejavnosti,
 humorist – skrbi za dobro voljo v skupini,
 dominanten član – veliko govori,
 prepirljivec – pogosto se spre s prijatelji,
 drugi odgovori po presoji ocenjevalca.

Primeri socialnih vlog in vedenja v prijateljski skupini, ki jih prevzema introvertni tip, npr.:

član	– se podreja odločitvam vodje,
opazovalec	– je bolj pasivno kakor aktivno udeležen pri dejavnostih skupine,
prijatelj	– je zanesljiv, kadar kaj obljubi, to izpolni;
poslušalec	– več posluša, kakor govori,
sanjač	– je pogosto zamišljen,
drugi odgovori po presoji ocenjevalca.	

- 4. raven:** ustrezna opredelitev socialne vloge in ustrezno navedeni 2 vlogi ekstravertnega tipa in 2 vlogi introvertnega tipa osebnosti **ali** ustrezna opredelitev socialne vloge in 2 opisa vedenja za vsako vlogo 4 točke
- ustrezna opredelitev socialne vloge, ustrezno navedena 1 vloga za 1 tip osebnosti **ali** ustrezna opredelitev socialne vloge in po 1 opis vedenja za vsako vlogo 3 točke
- 3. raven:** ustrezna opredelitev socialne vloge, ustrezno navedena 1 vloga za 1 tip osebnosti **ali** ustrezna opredelitev socialne vloge in 1 opis vedenja za 1 tip osebnosti 2 točki
- ustrezna opredelitev socialne vloge **ali** ustrezno navedena 1 vloga za 1 tip osebnosti **ali** 1 opis vedenja za 1 tip osebnosti 1 točka

C) Vplivi prijateljske skupine na osebni razvoj mladostnika

Pozitivni vplivi:

- zadovoljevanje potrebe po varnosti
- zadovoljevanje potrebe po sprejetosti
- možnost uveljavljanja
- učenje socialnih spretnosti, npr. reševanje konfliktov, sodelovanje
- pridobivanje komunikacijskih veščin
- oblikovanje vrednot
- drugi smiselni odgovori

Negativni vplivi:

- pritisk h konformnosti, poslušnosti
- oblikovanje agresivnega vedenja
- oblikovanje asocialnega vedenja, npr. »špricanje« pouka
- oblikovanje negativnih vrednot
- odklonskost
- oblikovanje predsodkov
- razvijanje razvad, npr. kajenje
- zloraba drog, alkohola
- drugi smiselni odgovori

- 6. raven:** ustrezna presoja 3 pozitivnih in 3 negativnih vplivov 4 točke
- ustrezna presoja 2 pozitivnih in 2 negativnih vplivov 3 točke
- 5. raven:** ustrezna presoja 2 pozitivnih in 1 negativnega vpliva **ali** obratno 2 točki
- ustrezna presoja 2 vplivov 1 točka

 2. NALOGA

A) Opredelitev pojma:

- frustracijska toleranca je stopnja odpornosti pri prenašanju frustracij;
- je zmožnost prenašanja frustracij brez negativnih posledic;
- je prag, do katerega oseba zdrži pritisk, ki ga povzroča frustracija;
- pove, kolikšno stopnjo frustracije lahko oseba prenaša brez nekonstruktivnih odzivov.

OPOMBA: Zadostuje 1 opredelitev.

Ugotovitev frustracijske tolerance za obe osebi:

Maja – visoka frustracijska toleranca

voznik – nizka frustracijska toleranca

- 2. raven:** ustrezno opredeljen pojem in pravilno ugotovljena frustracijska toleranca za obe osebi 3 točke
- 1. raven:** ustrezno opredeljen pojem in pravilno ugotovljena frustracijska toleranca za 1 osebo **ali** slabše opredeljen pojem in pravilno ugotovljena frustracijska toleranca za 2 osebi 2 točki
- ustrezno opredeljen pojem **ali** pravilno ugotovljena frustracijska toleranca za 1 osebo 1 točka

B) Pojasnitev pojma osebnostne čvrstosti:

- lastnost, za katero je značilno dojemanje situacije kot izziv, zavzeto spoprijemanje in notranji nadzor nad situacijo;
- lastnost, ki nam pove, kolikšno količino stresa oseba prenese brez negativnih posledic.

OPOMBA: Zadostuje 1 pojasnitev pojma osebnostne čvrstosti.

Primer vedenja mora vsebovati značilnosti osebnostne čvrstosti:

- dojemanje situacije kot izziv;
- zavzetost, aktivno spoprijemanje;
- nadzor nad situacijo.

- 4. raven:** ustrezno pojasnjena osebnostna čvrstost in s primerom ustrezno ponazorjeno vedenje osebe 3–4 točke

OPOMBA: Ocena 3 ali 4 točke je odvisna od kvalitete pojasnitve in ustreznosti primera; kandidat dobi 3 točke, če npr. pri pojasnitvi pojma samo navede, da gre za osebnostno lastnost, ki kaže, kako oseba prenaša stres.

- 3. raven:** dobro pojasnjena osebnostna čvrstost in slab primer vedenja osebe **ali** obratno 2 točki

slabo pojasnjena osebnostna čvrstost **ali** slab primer 1 točka

OPOMBA: Primer vedenja je slab, če kandidat samo navaja vse tri značilnosti in ne opiše vedenja **ali** če vedenje ne vsebuje vseh treh značilnosti osebnostne čvrstosti.

C) Presoja drugih vplivov na konstruktivno spoprijemanje z duševnimi obremenitvami in pojasnitve, npr.:

- **izkušnje in poznavanje načinov spoprijemanja**
npr.: če posameznik pozna uspešne načine spopadanja z obremenitvami in če mu je v preteklosti neki način pomagal pri odpravi težav, bo poskušal v prihodnje uporabiti podoben način ...
- **pogostost obremenitev**
npr.: posameznik, ki se pogosto srečuje z obremenitvami, se jih lahko nauči obvladovati, pri tem si pomaga tudi z izkušnjami uspešnega obvladovanja ...
- **osebne lastnosti**
npr. čustvena stabilnost:
posameznik, ki je čustveno stabilen, zna nadzirati svoja čustva, zato se v obremenilnih situacijah lažje usmeri k odpravljanju težav in se ne predaja pretiranemu čustvovanju ...
- **trenutno telesno stanje osebnosti**
npr. zdravje:
zdrav človek ima več energije, ki jo lahko usmeri v odpravljanje težav ...
- **trenutno duševno stanje osebnosti**
npr. optimistično razpoloženje:
posameznik v takem stanju zaupa vase, verjame v možnost ugodne rešitve, zato lažje zbere energijo, ki jo potrebuje za odpravo težav ...
- **drugi smiselni odgovori**

6. raven:	presoja 3 vplivov z 2 ustreznima pojasnitvama	4 točke
	presoja 2 vplivov z 1 ustrežno pojasnitvijo	3 točke
5. raven:	presoja 1 vpliva s pojasnitvijo	2 točki
	presoja 2 vplivov (brez pojasnitev)	1 točka

 3. NALOGA

- A) Opredelitev:** Navade so dejavnosti, ki jih opravljamo samodejno; avtomatizirano; nismo pozorni na potek.

Ugotovitvi iz besedila:

- **Navada:** učiteljičina pogosta uporaba fraze »A razumete?«
- **Vrsta učenja:** modelno učenje (posnemanje) **ali** identifikacija

2. raven: ustrezna opredelitev navad in obe ugotovitvi iz besedila 3 točke

1. raven: ustrezna opredelitev navad in 1 ugotovitev **ali** pomanjkljiva opredelitev navad in obe ugotovitvi 2 točki

ustrezna opredelitev navad **ali** 1 ugotovitev 1 točka

- B) Primeri spretnosti:** hoja, drsanje, plavanje, vožnja kolesa, branje, pisanje, govor, pletenje itd.

Razlikovanje spretnosti od enostavnih navad:

- spretnosti so bolj kompleksni vzorci vedenja kakor navade;
- spretnosti ponavadi ne nastajajo spontano;
- spretnosti se ponavadi oblikujejo z nadzorovanim učenjem;
- pri učenju spretnosti ponavadi pomaga inštruktor ali trener;
- spretnosti se vežejo na specifične dejavnosti (npr. poklicne, športne);
- drugi smiselni odgovori.

4. raven: navedeni 3 primeri spretnosti in pojasnjeni 2 razliki 4 točke

navedeni 3 primeri spretnosti in pojasnjena 1 razlika 3 točke

3. raven: navedena 2 primera spretnosti in pojasnjena 1 razlika 2 točki

navedena 2 primera spretnosti 1 točka

C) Presoja in utemeljitev pomena navad in spretnosti:

- **večja učinkovitost**
npr.: ker neko dejavnost izvajamo hitro, brez napak ...
- **olajšajo življenje**
npr.: ker nam pri izvajanju neke dejavnosti ni treba razmišljati; dejavnost izvajamo samodejno ...
- **prihranek časa**
npr.: ker dejavnost izvajamo hitro ...
- **navade so lahko moteče v novih okoliščinah**
npr.: ker bi morali uporabiti drugačen vzorec vedenja, vendar vztrajamo pri stari navadi ...
- **ogrožanje zdravja**
npr.: škodljivi učinki negativnih navad ...
- **pozitivni vplivi na zdravje**
npr.: ker z zdravim prehranjevanjem, rednimi obroki zmanjšamo možnost za nekatere bolezni ...
- **uspešnost pri učenju, delu**
npr.: ker z rednim vsakodnevnim učenjem omogočamo, da je snov bolj utrjena ...
- **boljše možnosti pri iskanju zaposlitve**
npr.: dobro obvladovanje neke spretnosti; obvladovanje različnih spretnosti ...
- **drugi smiselni odgovori po presoji ocenjevalcev.**

6. raven:	3 presoje in utemeljitve pomena navad in spretnosti	4 točke
	2 presoji z utemeljitevama	3 točke
5. raven:	1 presoja z utemeljitvijo ali 2 splošni presoji	2 točki
	1 splošna presoja	1 točka