

AINEKAART

Õppeaine: Psühholoogia

Klass: X

Õpetaja: Gea Murakas

Ainetüüp: Valikaine gümnaasiumis (35 tundi)

Õpetamise aeg: õppeaasta: 2017/2018



Õppekirjandus:

Allik, J. jt. Psühholoogia gümnaasiumile. TÜ Kirjastus, 2002.

T.Bachmann, R. Maruste. Psühholoogia alused. Tallinn. Ilo, 2003.

Loengukonspektid. Õppeprotsessi kirjeldus (Innove).

Vajalikud õppevahendid:

Õpimapp, loengumaterjalid, esitlused, video

Õppesisu:

1. Psühholoogia – *mis see on?*

Psühholoogia kui teadus. Uurimismeetodid psühholoogias.

2. Tunnetuse ja tegevuse bioloogiline alus – *kuidas ma ehitatud olen?*

Inimese närvisüsteem. Aju ehitus ja funktsioonid. Käitumise bioloogilised alused.

Sõltuvushaigused, sõltuvuslik käitumine. Psühhotroopsed ained.

3. Kognitiivne psühholoogia – *kuidas ma infot vastu võtan ja talletan?*

Taju ja teadvuse seisundid, omadused. Tunnetusprotsessid. Mõtlemine ja probleemide lahendamine.. Õppimine ja mälu.

LISA – Empaatia. IQ ja selle mõõtmine. IQ testid.. Õpimotivatsioon.

4. Sotsiaal- ja isiksuspsühholoogia – *kuidas ma maailmaga suhestun?*

Isiksuse teooriad. Isiksuse testid. Emotsioonid. Vajadused, eesmärgid, motivatsioon

Sotsiaalpsühholoogia – mina, lähisuhted, enesehinnang. Grupiprotsessid.

Suhtlemistõkked ja –oskused. Konflikti olemus ja lahendusmeetodid.

LISA - Emotsionaalne intelligentsus. Stress. Karjääri testid.

5. Vaimne tervis – *kuidas ma ennast tervena hoian?*

Tervislik eluviis ja selle põhimõtted. Levinumad vaimsed häired ning psühholoogilise abi võimalused.

Õpitulemused:

Õpilane

- Mõistab psühholoogia kui teaduse uurimisobjekte ning koostab ülevaate psühholoogia teoreetilistest suundadest ja uurimismeetoditest;
- Teab psühholoogia ajalugu ning olulisi esindajaid;
- Teab käitumise bioloogilisi aluseid - närvisüsteemi ehitus ja talitus;
- Oskab eristada teadvuse erinevaid tasandeid;
- Oskab selgitada aistingute tekkemehhanisme ning mõistab nende osa tunnetusprotsessides;
- Oskab koostada ülevaate teadustekstist ja seda kaaslastele ette kanda. Koostab sotsiaalpsühholoogilise referaadi ning esitleb seda klassile;
- Oskab teha eneseanalüüsi;
- Teab, kuidas õppida, ennast motiveerida, erinevaid õpistrateegiaid kasutada;
- Analüüsib ennast kui tulevast töötajat;
- Oskab nimetada erinevaid suhtlemistõkkeid ja –oskusi ning neid analüüsida.
- Analüüsib enda rolle suhtlejana;
- Teab erinevaid abistamisoskusi ning oskab neist sobiva valida;
- Oskab koostada ja selgelt väljendada mina-sõnumeid;
- Tutvub enesekehtestamise mudeliga;
- Teab, kuidas ennast vaimselt tervena hoida.

Hindamise kirjeldus:

Hindamise põhiline ülesanne on toetada õpilase arengut, kujundades positiivset minapilti ja adekvaatset enesehinnangut ning pakkudes võimalusi enesehindamiseks. Õpilane saab kursuse käigus nii suulist kui ka kirjalikku tagasisidet tehtud ülesannetele ja arvestuslikele töödele. Kursuse hinne kujuneb järgnevalt:

1. Õpimapp
2. Kontrolltöö – I poolaasta materjal
3. Grupitööd
4. Sotsiaalpsühholoogiline referaat – II poolaasta

Hindamisel võtab õpetaja arvesse õpilase aktiivsust tunnis.

Praktiliste ja iseseisvate ülesannete sooritamisel võib õpetaja lähtuda põhimõttest arvestatud/ mittearvestatud. Teadmistel põhinevaid vahearvestusi hinnatakse hindelise väärtusega lähtuvalt kooli hindamisjuhendist.

Koduste tööde tähtajast tuleb kinni pidada. Tähtaja ületanud töö hinnet alandatakse ühe hinde võrra.

Muud nõuded ja märkused:

Õpilane koostab ja kujundab õpimapi, mis sisaldab tunnikonspekte, töölehti ja koduseid töid. Mapp peab olema visuaalselt ilus ja sisuliselt korrektne. Õpilane esitab õpimapi kaks nädalat enne jõuluvahetust ja üks kuu enne suvevaheaja.

Õpimapp:

- asendab vihikut;
- on nn kiirköitja taoline (õhukeste või kõvade kaantega mapp), mille vahele on võimalik köita lehti (4A);
- lehed on kergesti paigaldatavad (augud servas); neid on võimalik lisada ja vajadusel välja võtta;
- õpilane koostab tunnikonspekti ja köidab mappi ja kontrolltöö järel võib materjali mapist välja võtta ning koju jätta (mapp ei muutu mahukaks);
- õpilane paneb mappi KÕIK tööd, mis ta õpetajale eelnevalt hindamiseks on esitanud.

Järele vastamise kord

Järele saab vastata mitterahuldavalt sooritatud arvestuslikke töid 10 päeva jooksul peale arvestustöö negatiivse hinde saamist. Järeltöö sooritamise kuupäevas tuleb õpetajaga eelnevalt kokku leppida.