



Kool 21. Sajandil MTÜ

Reg.kood: 80053447
Tegevusloa nr.: 7151HTM
Sõle 40, 10317 Tallinn
(+372) 657 94 38
info@hve.edu.ee
http://www.hve.edu.ee

2021

Psühholoogia ainekava 35 tundi. GÜMNAASIUM. (10.klass)

Teema	Maht	Õppetulemused. Kursuse lõpul õpilane....	Kohustuslik õppesisu	Laiendavad teemad	Lõiming teiste ainetega
1. Psühholoogiateadus	3 akad. tundi	Kirjeldab teadvusliku ja rahvapsühholoogia erinevusi; Eristab psühholoogia põhiharusid ja suundi ning oskab neid seostada teiste teadustega; Teab põhilisi psühholoogia uurimismeetodeid, oskab koostada lihtsamaid küsimustikke; Teab põhilisi psühholoogia rakendusvaldkondi; Väärtustab psühholoogiliste nähtuste selgitamisel teaduslikku maailmapilti.	Psühholoogia kui teadus.Parapsühholoogia, rahvapsühholoogia. Psühholoogiaaine koht kooli õppekavas – sotsiaalvaldkonna ainete kaardistamine. Psühholoogia suunad ja harud, seos teiste teadusharudega, psühholoogia rakendusvaldkonnad. Psühholoogia uurimismeetodid.	Psühholoogia rakendusvaldkonnad, enda isiklikud võimalikud seosed psühholoogiaga tulevikus. Rahvapsühholoogia leviala ja vormid. Psühholoogilised katsed.	eesti keel,kirjandus, võõrkeeled geograafia, bioloogia, matemaatika , keemia, füüsika, muusika, kunstiõpetus, tööõpetus, kehaline kasvatus ajalugu, ühiskonnaõpetus
2. Tunnetuse ja tegevuse	2	Kirjeldab inimese perifeerse ja	Inimese närvisüsteemi ehitus ja	Närvirakke tapvad mürgid.	Bioloogia (anatoomias

bioloogiline alus		kesknärvisüsteemi ehitust ja talitust; Kirjeldab närviraku ehitust ja talitust; Selgitab taju olemust, liigitab aistinguid. Teeb vahet tajul ja aistingul.	talitlus. Erutus ja pidurdus. Refleksid. Närviraku ehitus ja talitlus – sünapsi olemus. Aju eri piirkonnad, aju asümmeetria. Aistingud, meeleelundid, tajumine. Tajulävi.	Mürkide mõju kesknärvisüsteemile. Ajutrauma ja ajukahjustus. Meeltega seotud katsed.	õpitu 9. klassis), keemia, lingvistika, kehaline kasvatus, matemaatika, füüsika (tajulävi)
3. Taju ja tähelepanu	3	Mõistab taju ülesandeid ja taju omadusi, taju omaduste mõju tajukujundi tekkimisele (tajuhäireid); Kirjeldab ja toob näiteid tajuliikide (sügavus-, liikumis- ja ruumitaju) kohta; Kirjeldab ja mõistab tähelepanu omadusi; Eristab tahtlikku ja tahtmatut tähelepanu ning kirjeldab nende mõju oma õpitegevusele.	Taju ja selle omadused. Tajukujundi tekkimine. Tajuliigid: sügavus-, liikumis-, ruumitaju. Tähelepanu, tähelepanu omadused. Tahtlik ja tahtmatu tähelepanu. Tähelepanu seos õppimisega, keskendumine.	Tajukujunditel põhinevad ülesanded, mõistatused; Tähelepanuhäired, nende tekkepõhjused ja ravi. Reklaamipsühholoogia. Reklaami olemus ja hea reklaami koostamine. Keskendumisharjutused.	Bioloogia, tähelepanu ja keskendumisega seotud sooritused erinevates õppeainetes.
4. Mälu	3	Teeb vahet töömälul ja pikaajalisel määlul, toob näiteid nende olemasolu kohta; Kirjeldab ja toob isiklikest kogemustest näiteid episoodilise, semantilise ja protseduurilise määlü kohta; Kirjeldab tegureid, mis mõjutavad informatsiooni salvestamist määlus; Teab unustamise põhjusi ning	Määlü olemus ja liigid. Töömäälü ja pikaajaline määlü. Episoodiline, semantiline ja protseduuriline määlü. Endel Tulving. Määlüprotsessid: salvestamine, meenutamine, unustamine.	Meelemürkide mõjust määlule. Määlüaugud. Endel Tulvingu huvitavamad uuringud. Mneemilised tehnikad, määlüvõtted.	Kõik õppeained, kus tuleb pähe õppida, eriti keeled.

		<p>kirjeldab meenutamise tõhusamaks muutmise teid õpitegevustes.</p> <p>Teab, kes on kuulsaim eesti psühholoog ning millisel alal.</p>			
5. Õppimine	4	<p>Teab, mis on õppimine, ning selgitab, kuidas omandatakse teadmisi ja oskusi;</p> <p>Teab ja kirjeldab erinevaid õppimise viise: harjumine, tingimine, sotsiaalne õppimine, teadmiste konstrueerimine;</p> <p>Toob näiteid õppimise viiside rakendumise kohta õpitegevustes ning oskab analüüsida oma õpitegevusi.</p>	<p>Õppimine, teadmised ja oskused.</p> <p>Õppimise viisid: harjumine, tingimine, sotsiaalne õppimine, teadmiste konstrueerimine</p> <p>Formaalne, mitteformaalne õppimine. Elukestev õpe.</p>	<p>Mitteformaalse õppimise näiteid Eestist ja mujalt.</p> <p>Kogemusõpe, õuesõpe – praktikad.</p> <p>Õppimisvõtted ja praktilised nõuanded.</p> <p>Õppimine elust, eluülikool.</p>	<p>Kõik õnneained, kus on olnud vaja omandada uusi teadmisi ja oskusi.</p>
6. Mõtlemine	4	<p>Eristab ja kirjeldab mõtlemise elemente (kujundeid, mõisteid ja skeeme) ning selgitab keele ja mõtlemise seoseid;</p> <p>Teab probleemide lahendamise etappe ja takistusi probleemide lahendamisel, tuues näiteid protsessi kirjelduse ja takistuste kohta;</p> <p>Kirjeldab teadmiste ja kogemuste mõju probleemide lahendamisele ning loovale mõtlemisele ning toob isiklikust kogemusest näiteid selle kohta;</p>	<p>Mõtlemine. Mõtlemise elemendid: kujundid, mõisted, skeemid.</p> <p>Analüüs, süntees, erinevad mõtlemise liigid.</p> <p>Keel ja mõtlemine.</p> <p>Probleemide lahendamine ja loov mõtlemine.</p> <p>Loovus.</p> <p>Positiivne ja negatiivne mõtlemine tulemuse mõjutajana.</p> <p>Tüüpilisemad mõttevead.</p>	<p>Loovuse arendamine.</p> <p>Probleemide lahendamise erinevad strateegiad.</p> <p>Mõtlemise seos emotsioonide ja käitumisega.</p> <p>Mõtlemistreeningud, loogiline mõtlemine, mõtlemisülesanded.</p>	<p>Matemaatika, keemia ja füüsika – loogilise mõtlemisega seotud ained.</p> <p>Kirjandus ja kunstid – loovusega seotud mõtlemine.</p>

		Kirjeldab õppeülesandeid, läbides probleemi lahendamise etappe ja takistusi õppeülesande käigus, ning analüüsib probleemilahendust tagasivaateliselt.			
7. Emotsioonid ja motivatsioon	4	<p>Teab, mis on emotsioon. Kirjeldab, kuidas emotsioonid kehaliselt väljenduvad.</p> <p>Teab, millised on põhiemotsioonid ja miks need on valdavalt negatiivsed.</p> <p>Väärtustab emotsioonide väljendusviise, mis ei kahjusta ennast ega teisi, ning demonstreerib neid õpituatsioonis;</p> <p>Selgitab vajaduste, eesmärkide ja motivatsiooni seoseid;</p> <p>Demonstreerib õpituatsioonis oskust seada lühi- ja pikaajalisi eesmärke ning planeerida nende saavutamiseks vajalikke tegevusi;</p> <p>Kirjeldab inimese kõrgemaid vajadusi ja nende rahuldamise võimalusi erinevates tegevusvaldkondades, koolis.</p>	<p>Emotsioon. Emotsiooni komponendid. Põhiemotsioonid ja emotsioonide funktsioonid ja väljendamine. Emotsionaalne intelligentsus.</p> <p>Vajadused, vajaduste hierarhia, eesmärgid ja motivatsioon. Bioloogiline ja kultuuriline motivatsioon. Saavutusvajadus.</p> <p>Sisemine ja välimine motivatsioon. Õpimotivatsioon</p>	<p>Motivatsioonikoolitus – eesmärkidest tulemuseni.</p> <p>Sisemise motivatsiooni leidmine.</p> <p>Hoiakud, väärtused ja uskumused motivatsiooni teguritena.</p> <p>Emotsioonidega toimetulek.</p> <p>Foobiad, paanika, muud emotsionaalsed häired. Depressioon.</p> <p>Koolistress, tööstress, läbipõlemine.</p>	Kõik õppeained ja igapäevane koolielu.
8. Individuaalsed erinevused	4	<p>Selgitab pärilikkuse ja keskkonna osa isiksuseomaduste kujunemises;</p> <p>Oskab nimetada erinevaid isiksusetooriaid ja nendel põhinevaid isiksuse omaduste</p>	<p>Isiksus, isiksuseomadused. Isiksuse bioloogilised alused.</p> <p>Vaimsed võimed: üldvõimekus ja erivõimekused. Andekus. Hariduslik erivajadus.</p>	<p>Võimete testimine ja ananüüs.</p> <p>Isiksusetüübi testimine ja ananüüs.</p>	Kõik õppeained.

		<p>mõõtmise meetodeid (isiksuse teste)</p> <p>Teab eriandekuste teooriat ja toob näiteid üld- ja erivõimekuse väljendumise ning rakendamise võimaluste kohta koolis ja tööl</p> <p>Selgitab intelligentsuskoefitsiendi tähendust, nimetab norme.</p> <p>Mõistab normi ja hälbevuse suhtelisust ning väärtustab inimeste erinevusi.</p>	<p>IQ. Individuaalsed erinevused, norm ja hälbivus.</p> <p>Erinevused – tolerants, empaatia, inimõigused. Erivajadusega inimesed.</p>	<p>Käitumistüübi testimine ja ananüüs.</p> <p>Käitumishäired, isiksuse häired.</p> <p>Vabatahtlike töö erivajadustega inimeste heaks.</p>	
9. Sotsiaalsed protsessid	4	<p>Selgitab kultuurilise ja rahvusliku identiteedi kujunemise mehhanisme;</p> <p>Analüüsib, kuidas esmamulje, eelarvamused ja stereotüübid mõjutavad inimeste sotsiaalset taju, ning toob selle kohta näiteid;</p> <p>Analüüsib rühmas toimivate protsesside (sünergia, vastutuse hajumise, konformsuse, rühmamõtlemise) mõju inimese käitumisele, seostades seda igapäevaeluga;</p> <p>Väärtustab vajadust seista vastu rühmasurvele, mis õhutab ennast ja teisi kahjustavalt käituma.</p> <p>Saab aru sotsiaalabi mõttest, väärtustab abistamist ja nõrgemate huvide eest seismist.</p>	<p>Sotsiaalne võrdlemine ja identiteet. Sotsiaalne taju.</p> <p>Esmamulje, eelarvamused, stereotüübid.</p> <p>Rühmaprotsessid – sünergia, vastutuse hajumine, konformsus, rühmamõtlemine.</p> <p>Sotsiaalne areng ja sotsialiseerumine. Sotsiaalne eraldatus, eemaletõmbumine. Marginaliseerumine.</p>	<p>Suhtlemispsühholoogia.</p> <p>Sotsiaaltöö ja lastekaitse.</p> <p>Sotsialiseerimise võimalused.</p> <p>Rühmatööd, läbi kogemuse õpe, rollimängud.</p>	<p>Ühiskonnaõpetus, ajalugu. Kehaline kasvatus (meeskonnatööd), teised õppained, kus õpetaja kasutab rühmatööd.</p>
10. Psühholoogia rakendused	4	<p>Selgitab psühholoogi tööd eri valdkondades ning teadvustab</p>	<p>Psühholoogi elukutse ja psühholoogia rakendused, eetika</p>	<p>Psühholoogid meditsiinis, hariduses, spordis.</p>	

		<p>eetilisi printsiipe psühholoogias;</p> <p>Mõistab psühholoogiateadmiste olulisust ning väärtuslikkust enda ja teiste käitumise seletamisel.</p> <p>Mõistab, mis ei ole psühholoogia.</p>	<p>kategooriad.</p> <p>Psühholoogiateadmiste rakendamine igapäevaelus. Eneseabi.</p> <p>Psühhiaatria ja psühholoogia.</p> <p>Rakendusvaldkondade täpsem tutvustus – kus töötavad psühholoogid?</p>	<p>Tervisepsühholoogia, tervise edendus, ennetus.</p>	
--	--	---	--	---	--