

Ainekava

Õppeaine: **psühholoogia**, tundide arv **1** (65-minutiline), klass: **Gümnaasium**

õpitulemused
- kirjeldab teadusliku psühholoogia ja rahvapsühholoogia erinevusi
- eristab psühholoogia põhilisi harusid ning mõistab seoseid teiste teadustega
- teab psühholoogia põhilisi uurimismeetodeid (kirjeldavad, korrelatiivsed, eksperimentaalsed) ning toob näiteid psühholoogia teaduslike uurimuste kohta; väärtustab psühholoogiliste nähtuste seletamisel teaduslikku käsitlust
- kirjeldab inimese perifeerse ja kesknärvisüsteemi ehitust ning talitlust
- kirjeldab närviraku ehitust ja talitlust; selgitab meelelise tunnetuse olemust ja liigitab aistinguid, tuues näiteid igapäevaelust
- teab, kuidas võivad taju omadused (piirid, kujunemise aeg, kestus, püsivus, ruumiline ja ajaline vastasmõju) mõjutada tajukujundi tekkimist
- kirjeldab ja toob näiteid tajuliikide (sügavus-, liikumis- ja ruumitaju) kohta; eristab tahtlikku ja tahtmatut tähelepanu ning kirjeldab nende mõju oma õpitegevusele
- kirjeldab töömälu ja pikaajalist mälu ning toob näiteid nende olemasolu kohta, toetudes teaduslikule käsitlusele
- kirjeldab ja toob isiklikest kogemustest näiteid episoodilise, semantilise ja protseduurilise mälu kohta
- kirjeldab tähelepanu, infotötluse sügavuse ja info kokkupakkimise mõju informatsiooni salvestamisele mälus
- teab, mis on õppimine, ning selgitab, kuidas omandatakse teadmisi ja oskusi
- teab ja kirjeldab erinevaid õppimise viise: harjumine, tingimine, sotsiaalne õppimine, teadmiste konstrueerimine; toob näiteid õppimise viiside rakendamise kohta õpitegevustes ning oskab analüüsida oma õpitegevusi
- eristab ja kirjeldab mõtlemise elemente (kujundeid, mõisteid ja skeeme) ning selgitab keele ja mõtlemise seoseid
- teab probleemide lahendamise etappe ja takistusi probleemide lahendamisel, tuues näiteid protsessi kirjelduse ja takistuste kohta
- kirjeldab teadmiste ja kogemuste mõju probleemide lahendamisele ning loovale mõtlemisele
- teab, mis on emotsioon ja millised on põhiemotsioonid, ning kirjeldab, kuidas emotsioonid väljenduvad füsioloogiliselt, tunnetuslikult ja käitumises
- väärtustab emotsioonide väljendusviise, mis ei kahjusta ennast ega teisi, ning demonstreerib neid õpituatsioonis
- selgitab vajaduste, eesmärkide ja motivatsiooni seoseid

- selgitab pärilikkuse ja keskkonna osa isiksuseomaduste kujunemises
- toob näiteid üld- ja erivõimekuse väljendumise ning rakendamise võimaluste kohta inimestel
- selgitab intelligentsuskoeftsi endi tähendust; mõistab normi ja hälbevuse suhtelisust ning väärtustab inimeste erinevusi
- analüüsib, kuidas esmamulje, eelarvamused ja stereotüübid mõjutavad inimeste sotsiaalset tajut, ning toob selle kohta näiteid
- analüüsib rühmas toimuvate protsesside (sünergia, vastutuse hajumise, konformsuse, rühmamõtlemise) mõju inimese käitumisele, seostades seda igapäevaeluga
- väärtustab vajadust seista vastu rühmasurvele, mis õhutab ennast ja teisi kahjustavalt käituma
- selgitab psühholoogi tööd eri valdkondades ning teadvustab eetilisi printsiipe psühholoogias
- mõistab psühholoogiateadmiste olulisust ning väärtuslikkust enda ja teiste käitumise seletamisel

Klassi lahti kirjutatud õpitulemused	Õpitulemuste saavutamist toetav hindamine		Seos üldpädevuste ja läbivate teemadega kooli õppekava järgi
	hindamiskriteeriumid	kasutatud hindamismeetodid ja -mudelid	
<ul style="list-style-type: none"> - kirjeldab teadusliku psühholoogia ja rahvapsühholoogia erinevusi; - eristab psühholoogia põhilisi harusid ning mõistab seoseid teiste teadustega; - teab psühholoogia põhilisi uurimismeetodeid (kirjeldavad, korrelatiivsed, eksperimentaalsed) ning 	<ul style="list-style-type: none"> - oskab eristada teaduslikku psühholoogiat rahvapsühholoogiast, väärtustades teaduslikku käsitlust psühholoogiliste nähtuste seletamisel - kirjeldab psühholoogias kasutatavaid põhilisi uurimismeetodeid ning eristab teaduslikku teadmist tavateadmisesest 	<ul style="list-style-type: none"> - sõnaline - suuline - kirjalik - individuaalne töö/paaristöö/ rühmatöö. 	<p>Üldpädevused: väärtus-, sotsiaalne-, õpipädevus.</p> <p>Lõiming : kirjandus- psühholoogia kirjandusteostes. Tuntud psühholoogide elu ja töö. Ajalugu- psühholoogia uurimismeetodid ajaloo.</p>

<p>toob näiteid psühholoogia teaduslike uurimuste kohta; väärtustab psühholoogiliste nähtuste seletamisel teaduslikku käsitlust</p>			
<ul style="list-style-type: none"> - kirjeldab inimese perifeerse ja kesknärvisüsteemi ehitust ning talitlust - kirjeldab närviraku ehitust ja talitlust; selgitab meelelise tunnetuse olemust ja liigitab aistinguid, tuues näiteid igapäevaelust. 	<ul style="list-style-type: none"> - teab inimese perifeerse ja kesknärvisüsteemi ehitust ning talitlust; - teab närviraku ehitust ja talitlust; - teab närvisüsteemi haigused, sõltuvushaigused - oskab igapäevaelu näidetele tuginedes selgitada aistingute ja meelelise tunnetuse olemust. - teab, kuidas võib tekkida sõltuvus 	<ul style="list-style-type: none"> - mõistekaardi koostamine - praktilised juhtumianalüüsid - arutelu 	<p>Üldpädevus: enesemääratlus-, sotsiaalne pädevus.</p> <p>Läbivad teemad: keskkond ja jätkusuutlik areng, tervis ja ohutus.</p> <p>Lõiming: bioloogia- inimese närvisüsteem, närviraku ehitus ja talitlus, sõltuvused ja sõltuvushaiguste bioloogilised mehhanismid, inimese meeled ja aistingute tekkemehhanismid, meeleleundite tervishoid. Vaimne tervis. Une ja kehalise aktiivsuse seos vaimse tervisega.</p> <p>Keemia- närviimpulss, aktsioonipotentsiaal, neurotransmitterid, psühhofarmakonid, aistingute tekkemehhanismid, sõltuvusained, sõltuvuse biokeemia.</p> <p>Füüsika- nägemisaistingu ja kuulmisaistingu teke, optika, heli.</p>

<ul style="list-style-type: none"> - teab, kuidas võivad taju omadused (piirid, kujunemise aeg, kestus, püsivus, ruumiline ja ajaline vastasmõju) mõjutada tajukujundi tekkimist; - kirjeldab ja toob näiteid tajuliikide kohta 	<ul style="list-style-type: none"> - teab taju ülesandeid ja tajukujundite tekkimist lähtuvalt taju omadustest; - oskab tuua näiteid tajuliikide (sügavus-, liikumis- ja ruumitaju) kohta; - oskab eristada tahtlikku ja tahtmatut tähelepanu ning kirjeldab nende mõju oma õpitegevusele ning igapäevaelule. 	<ul style="list-style-type: none"> - demonstratsioonid, katsed - kunstiteose analüüs - kirjalik töö 	<p>Üldpädevus: sotsiaalne, enesemääratlus- ja õpipädevus, suhtluspädevus.</p> <p>Läbivad teemad: tervis ja ohutus, teabekeskond, elukestev õpe ja karjääriplaneerimine.</p> <p>Lõiming: bioloogia- meelelundid, aistingud, taju. Muusika ja kunst- tuntud kunstnike ja muusikute looming. Füüsika- heli ja valguse levimine, taju tekkemehhanismid. Ajalugu ja ühiskonnaõpetus- sotsiaalne õppimine, vajadused, teadmiste ja kogemuste mõju mõtlemisele ja otsustamisele,</p>
<ul style="list-style-type: none"> - kirjeldab töömälu ja pikaajalist mälu ning toob näiteid nende olemasolu kohta - teab, mis on õppimine, ning selgitab, kuidas omandatakse teadmisi ja oskusi; - teab ja kirjeldab erinevaid õppimise viise: harjumine, tingimine, 	<ul style="list-style-type: none"> - oskab tuua näiteid töömälu ja pikaajalise mälu kohta, toetudes teaduslikule käsitlusele; - analüüsib isiklike kogemuste kaudu episoodilise, semantilise ja protseduurilise mälu erinevusi; - mõistab tähelepanu, infotöötuse sügavuse ja 	<ul style="list-style-type: none"> - mõisteskeem - rühmatöö ajurünnak- Kuidas efektiivselt õppida? - ettekanne (õppimise muutumine ajas) - juhtumianalüüs. - suunatud arutelu, näidete toomine. Väitlus, - kas kodused õppeülesanded on vajalikud või mitte? 	<p>Üldpädevus: sotsiaalne, enesemääratlus- ja õpipädevus, suhtluspädevus.</p> <p>Läbivad teemad: elukestev õpe, kultuuriline identiteet, teabekeskond, tervis ja ohutus.</p> <p>Lõiming: bioloogia- mälu, mõtlemise ja õppimise bioloogilised mehhanismid, käitumise hormonaalne regulatsioon, mälu ja aju, mäluhäired, traumad ja mälu.</p>

<p>sotsiaalne õppimine, teadmiste konstrueerimine; toob näiteid õppimise viiside rakendumise kohta õpitegevustes ning oskab analüüsida oma õpitegevusi.</p>	<p>info kokkupakkimise mõju mällu salvestamisele;</p> <ul style="list-style-type: none"> - teab unustamise põhjusi ning oskab tuua näiteid, kuidas muuta meenutamine õppides tõhusamaks. 		<p>Kirjandus- kirjandusteosed kui vaimse ja kultuurilise mälu kandjad, tuntud kirjanike elulood ja teosed. Ajalugu ja ühiskonnaõpetus- ajalooline mälu, meenutamine, unustamine.</p>
<ul style="list-style-type: none"> - teab, mis on emotsioon ja millised on põhiemotsioonid, ning kirjeldab, kuidas emotsioonid väljenduvad füsioloogiliselt, tunnetuslikult ja käitumises; - väärtustab emotsioonide väljendusviise, mis ei kahjusta ennast ega teisi, ning demonstreerib neid õpituatsioonis; - selgitab vajaduste, eesmärkide ja motivatsiooni seoseid; - selgitab intelligentsuskoefitsiendi tähendust; mõistab normi ja hälbivuse 	<ul style="list-style-type: none"> - analüüsib emotsioonide ja vaimse tervise seoseid, oskab tuua näiteid, kuidas vaimset tervist hoida ning kust vajaduse korral abi leida; - rakendab õpituatsioonis emotsioonide väljendamise viise, mis ei kahjusta ennast ega teisi, ning väärtustab neid; - oskab selgitada vajaduste, eesmärkide ja motivatsiooni seoseid; 	<ul style="list-style-type: none"> - emotsioonide analüüs - esitus - rollimäng - juhtumianalüüs (Näiteks: paarisuhte ja perevägivalda ennetamine- negatiivsete emotsioonidega toimetulek jms igapäeva elu probleem) 	<p>Üldpädevus: sotsiaalne, enesemääratlus- ja õpipädevus, suhtluspädevus.</p> <p>Läbivad teemad: elukestev õpe ja karjääriplaneerimine, kultuuriline identiteet, teabekeskond, tervis ja ohutus.</p> <p>Lõiming: bioloogia- emotsioonid ja füsioloogia, bioloogiline motivatsioon.</p> <p>Kirjandus- tuntud kirjanike elulood ja teosed.</p> <p>Muusika ja kunst- tuntud kunstnike ja muusikute isiksused, looming ja elulood.</p> <p>Ajalugu ja ühiskonnaõpetus- emotsioonid kui otsustusprotsesside mõjutajad. Sotsiaalne ja kultuuriline</p>

<p>suhtelisust ning väärtustab inimeste erinevusi</p>	<ul style="list-style-type: none"> - rakendab õpituatsioonis oskust seada lühi- ja pikaajalisi eesmärke ning plaanida nende saavutamiseks vajalikke tegevusi; - teab bioloogilise ja kultuurilise motivatsiooni avaldumisvorme ning oskab tuua nende kohta näiteid; - oskab kirjeldada inimese saavutusvajaduse rahuldamise võimalusi erinevates tegevusvaldkondades. 		<p>motivatsioon, saavutusvajadus, eneseteostus. Emotsioonid ja kultuur. Silmapaistvad ajaloolised isiksused.</p>
<ul style="list-style-type: none"> - analüüsib, kuidas esmamulje, eelarvamused ja stereotüübid mõjutavad inimeste sotsiaalset taju, ning toob selle kohta näiteid; - väärtustab vajadust seista vastu rühmasurvele, mis õhutab ennast ja teisi kahjustavalt käituma. 	<ul style="list-style-type: none"> - analüüsib, kuidas esmamulje, eelarvamused ja stereotüübid mõjutavad inimeste sotsiaalset taju, ning toob selle kohta näiteid; - oskab tuua näiteid, kuidas rühmasurvele vastu hakata. 	<ul style="list-style-type: none"> - paaritöö - rühmatöö - diskussioon- mis mind motiveerib? Kooli ja õpetajate roll õpilaste motiveerimisel? - suunatud arutelu 	<p>Üldpädevus: sotsiaalne, enesemääratlus- ja õpipädevus, suhtluspädevus, väärtuspädevus. Läbivad teemad: elukestev õpe ja karjääriplaneerimine, kultuuriline identiteet, teabekeskond, tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus. Lõiming: bioloogia- inimese meeled ja aistingud. ajalugu, kirjandus, ühiskonnaõpetus.</p>

			<p>Kirjandus- kirjandusteosed kui sotsiaalsete protsesside peegeldajad. Tuntud kirjanike elulood ja teosed. Muusika ja kunst- tuntud kunstnike ja muusikute isiksused, looming ja elulood.</p> <p>Ühiskonnaõpetus ja ajalugu- stereotüübid ja eelarvamused, meedia ja reklaamivõtted, sotsiaalne tajus, rühmaprotsessid, mõjutamine, võim, otsustusprotsessid ühiskonnas.</p>
<ul style="list-style-type: none"> - selgitab psühholoogi tööd eri valdkondades ning teadvustab eetilisi printsiipe psühholoogias 	<ul style="list-style-type: none"> - oskab kirjeldada psühholoogi tööd eri valdkondades - mõistab psühholoogiateadmiste olulisust ning väärtuslikkust enda ja teiste käitumise seletamisel. 	<ul style="list-style-type: none"> - õpilasettekanded - eneseanalüüs, kursuse kokkuvõtted 	<p>Üldpädevus: sotsiaalne, enesemääratlus- ja õpipädevus, suhtluspädevus.</p> <p>Läbivad teemad: elukestev õpe ja karjääriplaneerimine, teabekeskond, tervis ja ohutus.</p> <p>Lõiming: Bioloogia- neuropsühholoogia, kliiniline psühholoogia, psühhopaatoloogia. Vaimne tervis, uni, kehaline aktiivsus. Ühiskonnaõpetus- nõustamispsühholoogia, tööstuspsühholoogia, sotsiaalpsühholoogia juhtimispsühholoogia,</p>

			grupipsühholoogia, õiguspsühholoogia jne. Muusika ja kunst- muusika- ja kunstipsühholoogia. Kehaline kasvatus- spordipsühholoogia.
--	--	--	---