

Ainevaldkond: Gümnaasiumi valikaine

Aine: Psühholoogia

Klass/Kursus: gümnaasiumi valikkursus (35 tundi)

Hindamine: Mitteeristav

TEEMA: Psühholoogia põhimõisted. Psühholoogi töö.	
Õpitulemus	Õppesisu- ja tegevused
Õpilane: 1) teab psühholoogias kasutatavaid põhimõisteid ja kontseptsioone; 2) on tuttav psühholoogia mõiste ajalooga; 3) oskab eristada erinevaid vaimse tervise spetsialiste ja vastavate probleemide korral pöörduda/suunata õige spetsialisti poole	<ul style="list-style-type: none">• Teoreetiline osa psühholoogia ajaloost ja taustast;• Vaimse tervise spetsialistide kirjeldus, töö ülesehitus ning vajalik haridus;• Arutelu „Kes on psühhiaater? Kes on kliiniline psühholoog? Kes on psühholoog? Ja mis on nende erinevus?“
TEEMA: Inimene kui tervik. Emotsioonid ja motivatsioon.	
Õpitulemus	Õppesisu- ja tegevused
Õpilane:	<ul style="list-style-type: none">• Tunnetusprotsessid• Tähelepanu ja mälu

<p>1) mõistab inimese taju, tähelepanu, mälu, õppimise, mõtlemise, emotsioonide, motivatsiooni, isiksuse, vaimsete võimete ja sotsiaalsete protsesside põhilisi seaduspärasusi ning märkab neid enda ja teiste käitumises;</p> <p>2) teab inimese põhivajadusi ning kuidas need on seotud inimese emotsioonide ja motivatsiooniga.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mõtlemine ja õppimine + Jaan Aru videoloeng „Õppima õppimine“ • Inimese põhivajadused ja motivatsioon • Tööleht „Minu on minu vajadused“; • Arutelu „Kuidas leida motivatsiooni ja milleks seda vaja on?“ • Optilised illusioonid
<p>TEEMA: Individuaalsed erinevused ja isiksus. Sotsiaalsed protsessid.</p>	
<p>Õpitulemus</p>	<p>Õppesisu- ja tegevused</p>
<p>Õpilane:</p> <p>1) mõistab inimeste erinevuste päritolu ja individuaalsust ning väärtustab individuaalseid ja kultuurilisi erinevusi;</p> <p>2) analüüsib põhiliste sotsiaalsete protsesside mõju inimese käitumisele igapäevaelus</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kultuuride erinevused psühholoogia kontekstis • Individuaalsed erinevused- mis need on ja miks need on? • Arutelu “Miks me käitume nii ja mitte naa?” • Grupitööd tunnis (“Vestlus ilma küsimusteta”; erinevad vaatenurgad)
<p>TEEMA: Psüühikahäirete kirjeldus.</p>	
<p>Õpitulemus</p>	<p>Õppesisu- ja tegevused</p>

<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Teab ja oskab kirjeldada erinevaid psüühikahäireid; 2) Omab ülevaadet enam levinud psüühikahäirete (depressioon; ärevus jne) riski- ja kaitseteguritest ning ravivõimalustest. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Loengud erinevate psüühikahäirete teemadel (taust, levimus, sümptomid, riski- ja kaitsetegurid, ravi) ● Videod kogemuslugudest ● Arutelu erinevate vaimse tervise probleemide teadlikkusest ja stigmast
<p>TEEMA: Eneseabi- ja toimetulekustrateegiad</p>	
<p>Õpitulemus</p>	<p>Õppesisu- ja tegevused</p>
<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Oskab kasutada erinevaid eneseabivõtteid; 2) Oskab jälgida oma vaimset tervist ning on teadlik, kuidas oma vaimset tervist paremini hoida; 3) Oskab eristada funktsionaalseid ja mitte funktsionaalseid toimetulekustrateegiaid. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Läbivalt erinevate teemade juures välja toodud võtted, mida iga õpilane saab kasutada oma igapäevaelus; ● Kodutöö: „Vaimset tervist toetav muutus“ ● Ajajuhtimine ● Töölehed tundides (Tänulikkus, Minu eesmärgid, Mina 10 a pärast jne) ● Vaimse tervise vitamiinide test + analüüs ● Eneserefleksioon