

Kursus: Psühholoogia**Klass: 10.kl****Tundide arv: 35 tundi****Kursus toimub e-õppena Moodle keskkonnas:**<https://moodle.edu.ee/course/index.php?categoryid=1029>

Teema: Psühholoogiateadus	
Teema olulisus Õpilane tutvub psühholoogia erinevate tegevusvaldkondadega, õpib eristama teaduslikku ja rahvapsühholoogiat rakendades kriitilist mõtlemist.	
Õpitulemused Õpilane: 1) oskab eristada teaduslikku psühholoogiat rahvapsühholoogiast, väärtustades teaduslikku käsitlust psühholoogiliste nähtuste seletamisel; 2) mõistab psühholoogia seoseid teiste teadustega ning oskab tuua näiteid psühholoogiateaduse harude kohta; 3) teab psühholoogia põhilisi uurimismeetodeid (kirjeldavad, korrelatiivsed, eksperimentaalsed) ning toob näiteid psühholoogia teaduslike uurimuste kohta	Õppesisu Psühholoogia kui teadus. Teaduslik psühholoogia ja rahvapsühholoogia. Psühholoogia uurimismeetodid. Psühholoogia harud ja seos teiste teadustega.
Õppetegevused Õpilane 1) toob näiteid psühholoogia seostest teiste valdkondadega; 2) eristab kirjelduse alusel teaduslikku psühholoogiat rahvapsühholoogiast; 3) viib läbi miniuurimuse psühholoogia erinevaid uurimismeetodeid katsetades	
Teema: Tunnetuse ja tegevuse bioloogiline alus	
Teema olulisus Teema võimaldab õpilasel mõista inimpsüühikaga seotud bioloogilisi ja füsioloogilisi aluseid ja mehhanisme, sh häirete kujunemist ja sõltuvuskäitumist ning luua seoseid bioloogias õpituga.	
Õpitulemused Õpilane: 1) teab inimese perifeerse ja kesknärvisüsteemi ehitust ning talitlust; 2) teab närviraku ehitust ja talitlust; 3) oskab igapäevaelu näidetele tuginedes selgitada aistingute ja meelelise tunnetuse olemust	Õppesisu Inimese närvisüsteem: perifeerne ja kesknärvisüsteem. Närviraku ehitus ja talitus. Meeleelundid ja aistingud

Õppetegevused

Õpilane

1) analüüsib etteantud materjalide põhjal närvisüsteemi talitlust erinevates olukordades (sh erinevate sõltuvuste tekkepõhjusi).

Teema: Taju ja tähelepanu**Teema olulisus**

Teema aitab mõistab erinevaid informatsiooni vastuvõtu- ja töötlusmehhanisme

Õpitulemused

Õpilane:

1) teab taju ülesandeid ja tajukujundite tekkimist lähtuvalt taju omadustest;
2) oskab tuua näiteid tajuliikide (sügavus-, liikumis- ja ruumitaju) kohta;
3) oskab eristada tahtlikku ja tahtmatut tähelepanu ning kirjeldab nende mõju oma õpitegevusele ning igapäevaelule

Õppesisu

Taju ja selle omadused.

Tajukujundi tekkimine.

Tajuliigid: sügavus-, liikumis-, ruumitaju.

Tahtlik ja tahtmatu tähelepanu

Õppetegevused

Õpilane

1) kirjeldab antud videote/ fotode/ vms tajumist;
2) toob näiteid isikutaju erinevate mehhanismide kohta;
3) analüüsib erinevate tajuliikide kasutamist igapäevategevustes ja seostab seda konkreetsete tegevusvaldkondadega;
4) kirjeldab ja analüüsib tahtliku ja tahtmatu tähelepanu mõju erinevates õpituatsioonides.

Teema: Mälu**Teema olulisus**

Õpilane saab ülevaate peamistest mälu toimimise mehhanismidest ja protsessidest.

Õpitulemused

Õpilane:

1) oskab tuua näiteid töömälu ja pikaajalise mälu kohta, toetudes teaduslikule käsitlusele;
2) analüüsib isiklike kogemuste kaudu episoodilise, semantilise ja protseduurilise mälu erinevusi;
3) mõistab tähelepanu, infotöötuse sügavuse ja info kokkupakkimise mõju mälu salvestamisele;
4) teab unustamise põhjusi ning oskab tuua näiteid, kuidas muuta meenutamine õppides tõhusamaks

Õppesisu

Mälu.

Töömälu ja pikaajaline mälu. Episoodiline, semantiline ja protseduuriline mälu.

Mäluprotsessid: salvestamine, meenutamine, unustamine.

Õppetegevused

Õpilane

1) Osaleb paaristöös toodud materjali analüüsimiseks ja selle seostamiseks oma igapäevase tegevusega (mh õppimisega)

Teema: Õppimine	
Teema olulisus Teema võimaldab saada ülevaadet peamistest õppimise toimimise mehhanismidest ja protsessidest, analüüsida ja mõtestada õppimist kasutades erinevaid õpistrateegiaid.	
Õpitulemused Õpilane: 1) teab, mis on õppimine, ning selgitab, kuidas omandatakse teadmisi ja oskusi; 2) teab ja kirjeldab erinevaid õppimise viise: harjumine, tingimine, sotsiaalne õppimine, teadmiste konstrueerimine; 3) oskab tuua näiteid erinevate õpistrateegiate rakendumise kohta õpitegevustes ning oskab analüüsida oma õppimist	Õppesisu Õppimine, teadmised ja oskused. Õppimise viisid: harjumine, tingimine, sotsiaalne õppimine, teadmiste konstrueerimine. Erinevad õpistrateegiad ja nende kasutamine
Õppetegevused Õpilane 1) osaleb rõhmatöös etteantud tööülesande täitmiseks; 2) kasutab erinevaid allikaid info saamiseks ja hindab kriitiliselt selle objektiivsust; 3) analüüsib oma õppimist, mh erinevate õpistrateegiate eesmärgipärast kasutamist.	
Teema: Mõtlemine	
Teema olulisus Teema annab ülevaate mõtlemise eeldustest ja seotusest keelega ning annab juhiseid konstruktiivseks probleemide lahendamiseks.	
Õpitulemused Õpilane: 1) oskab eristada ja kirjeldada mõtlemise elemente (kujundeid, mõisteid ja skeeme) ning mõistab keele ja mõtlemise seoseid; 2) teab probleemide lahendamise etappe ja oskab tuua näiteid takistuste kohta probleeme lahendades; 3) analüüsib teadmiste ja kogemuste mõju probleemide lahendamisele ning loovale mõtlemisele ja toob selle kohta näiteid; 4) oskab rakendada probleemi lahendamise etappe probleemülesandeid lahendades ning analüüsida lahenduse käiku	Õppesisu Mõtlemine. Mõtlemise elemendid: kujundid, mõisted, skeemid. Keel ja mõtlemine. Probleemide lahendamine ja loov mõtlemine.
Õppetegevused Õpilane 1) analüüsib keele ja mõtlemise seoseid (võimalusel tuues sisse setokeelseid termineid); 2) kirjeldab probleemide lahendamisel kasutatavaid erinevaid mõtlemisviise (produktiivne ja reproduktiivne mõtlemine);	

3) analüüsib ühe konkreetse probleemi lahendamise käiku ja toob välja seoseid/õppimiskohti omandatud probleemilahenduse etappidest lähtudes.

Teema: Emotsioonid ja motivatsioon

Teema olulisus

Õpilane saab ülevaate põhiemotsioonidest, nende väljendusviisidest, ja vaimse tervise ning emotsioonide omavahelisest seosest. Teema pöörab tähelepanu vajaduste, eesmärkide ja motivatsiooni omavahelistele seostele.

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) teab emotsiooni mõistet ja põhiemotsioone ning analüüsib, kuidas väljenduvad emotsioonid füsioloogiliselt, tunnetuslikult ja käitumises;
- 2) analüüsib emotsioonide ja vaimse tervise seoseid, oskab tuua näiteid, kuidas vaimset tervist hoida ning kust vajaduse korral abi leida;
- 3) rakendab õpituatsioonis emotsioonide väljendamise viise, mis ei kahjusta ennast ega teisi, ning väärtustab neid;
- 4) oskab selgitada vajaduste, eesmärkide ja motivatsiooni seoseid;
- 5) rakendab õpituatsioonis oskust seada lühi- ja pikaajalisi eesmärke ning plaanida nende saavutamiseks vajalikke tegevusi;
- 6) teab bioloogilise ja kultuurilise motivatsiooni avaldumisvorme ning oskab tuua nende kohta näiteid;
- 7) oskab kirjeldada inimese saavutusvajaduse rahuldamise võimalusi erinevates tegevusvaldkondades

Õppesisu

Emotsioon.

Emotsiooni komponendid. Põhiemotsioonid ja emotsioonide väljendamine.

Vajadused, eesmärgid ja motivatsioon.

Bioloogiline ja kultuuriline motivatsioon.

Saavutusvajadus.

Õppetegevused

Õpilane

- 1) analüüsib põhiemotsioonide avaldumist (erinevad avaldumisvormid) ja kirjeldab emotsioonide ja vaimse tervise omavahelist seotust;
- 2) seab ühe konkreetse eesmärgi ja planeerib selle saavutamiseks vajalikud tegevused

Teema: Individuaalsed erinevused

Teema olulisus

Teema annab ülevaate isiksusest ja selle kujunemisest ning suunab analüüsima ennast kui isiksust.

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) oskab selgitada isiksuse viiefaktorilist käsitlust, tuues selle kohta näiteid;

Õppesisu

Isiksus, isiksuseomadused.

Isiksuse bioloogilised alused.

Vaimsed võimed: üldvõimekus ja erivõimekused.

<p>2) mõistab pärilikkuse ja keskkonna osa isiksuseomaduste kujunemises;</p> <p>3) teab isiksuseomaduste mõõtmise põhilisi meetodeid psühholoogias;</p> <p>4) oskab tuua näiteid üld- ja erivõimekuse väljendumise ning rakendamise võimaluste kohta inimestel;</p> <p>5) teab intelligentsuskoeffitsiendi tähendust;</p> <p>6) mõistab normi ja hälbivuse suhtelisust ning väärtustab inimeste erinevusi</p>	<p>IQ.</p> <p>Individuaalsed erinevused, norm ja hälbivus.</p>
<p>Õppetegevused</p> <p>Õpilane</p> <p>1) analüüsib oma isiksuse kujunemisel oluliste tegurite mõju (geneetika, keskkond, inimene ise);</p> <p>2) määrab testi täites oma isiksusetüübi ja tõlgendab selle tulemusi</p>	
<p>Teema: Sotsiaalsed protsessid</p>	
<p>Teema olulisus</p> <p>Antakse ülevaate sotsiaalsest tajust, võrdlemisest ja rühmaprotsessidest. Juhitakse tähelepanu indiviidi ja rühma omavahelisele mõjutamisele analüüsidest erinevaid tegevusi rühmades.</p>	
<p>Õpitulemused</p> <p>Õpilane:</p> <p>1) mõistab kultuurilise ja rahvusliku identiteedi kujunemise mehhanisme;</p> <p>2) analüüsib, kuidas esmamulje, eelarvamused ja stereotüübid mõjutavad inimeste sotsiaalset taju, ning toob selle kohta näiteid;</p> <p>3) analüüsib rühmas toimuvate protsesside (sünergia, vastutuse hajumise, konformsuse, rühmamõtlemise) mõju inimese käitumisele, seostades seda igapäevaeluga;</p> <p>4) väärtustab vajadust seista vastu rühmasurvele, mis õhutab ennast ja teisi kahjustavalt käituma</p>	<p>Õppesisu</p> <p>Sotsiaalne võrdlemine ja identiteet. Sotsiaalne taju.</p> <p>Esmamulje, eelarvamused, stereotüübid.</p> <p>Rühmaprotsessid – sünergia, vastutuse hajumine, konformsus, rühmamõtlemine</p>
<p>Õppetegevused</p> <p>Õpilane</p> <p>1) osaleb paaritöös etteantud materjali põhjal analüüsidest oma rolle ühiskonnas, identiteedi kujunemist ja seotust erinevate rühmaprotsessidega</p>	