

## Gümnaasiumi valikkursuse „Psühholoogia“ õppeprotsessi kirjeldus

### Kursuse ülesehitus

Psühholoogia õppimise ja õpetamise kavandamiseks gümnaasiumis on kirjeldatud õpitulemused (vastavalt läbivad ning teemapõhised), õppetegevus, hindamine, lõimingud teiste ainetega, õppesisu ning õppesisu proportsioonid ühe kursuse ehk 35 õppetunni mahus.

Kursus jaguneb neljaks põhimooduliks, millele eelneb sissejuhatav moodul. Moodulid järgnevad üksteisele nii, et iga eelneva mooduli läbimine toetab järgmises moodulis omandatavaid teadmisi. Iga moodul sisaldab lähtepunkte teema käsitlemiseks ning kaks tundi mooduli lõpust on planeeritud valikteemadele. Valikteemadest võib õpetaja koos õpilastega huvist, sobivusest ja kursuse ülesehitusest lähtudes valida kaks teemat iga põhimooduli kohta. Viis tundi kursusele pühendatud ajast on mõeldud õpitu kinnistamiseks, kordamiseks ja hindamiseks. Moodulite ja valikteemade juures väljatoodud maht tundides on soovituslik ning õpetaja saab sõltuvalt õpilaste eelnevatest teadmistest ja süvendatud huvist valikteemade arvelt näiteks pühendada ka põhjalikumalt põhimooduli materjali omandamisele. Ainepõhiseid lõiminguid pole antud dokumendis välja toodud, kuna psühholoogia seostub põhiliselt kõikide ainetega. Antud juhul on soovitav jälgida sotsiaalteaduste üldpädevusi (“Gümnaasiumi riiklik õppekava” lisa 5 peatükk 1.5.1), mille kujunemist õppekava toetab ning mille saavutamine on ka allpool kirjeldatud, samuti on välja toodud läbivate teemade rakendamise võimalused antud kursusel.

Sissejuhatus - psühholoogiateadus (2h) <i>Mis see on?</i>	1. moodul - tunnetuse ja tegevuse bioloogiline alus (5h) <i>Kuidas ma ehitatud olen?</i>	2. moodul - kognitiivne psühholoogia (5h) <i>Kuidas ma infot vastu võtan ja talletan?</i>	3. moodul - sotsiaal- ja isiksusepsühholoogia (8h) <i>Kuidas ma maailmaga suhestun?</i>	4. moodul - vaimne tervis (2h) <i>Kuidas ma ennast tervena hoian?</i>
	Valikteemad (2h)	Valikteemad (2h)	Valikteemad (2h)	Valikteemad (2h)
Õpitu kinnistamine, kordamine ja hindamine (5h)				

## **Õppe- ja kasvatuseesmärgid**

Gümnaasiumi valikkursuse eesmärgid on toetada tervikliku, iseseisva ja teisi arvestava inimese kujunemist, taotledes, et õpilane omandab teadmisi psühholoogia põhiliste seaduspärasuste ja nende uurimise kohta ning mõistab nende rakendamise võimalusi igapäevaelus. Psühholoogia valikkursuse õppe- ja kasvatuseesmärgid toetavad sotsiaalainete valdkonna üldpädevuste omandamist.

## **Kursust läbiv õpitulemus**

Õpilane mõistab, kuidas psühholoogiateadus tavaelus rakendub, kuidas väljenduvad individuaalsed ja kultuurilised erinevused ning kuidas need teadmised psühholoogiateaduse kaudu saadud on. Mõistab psüühika ehitust, süsteemsust ja toimimist, oskab analüüsida iseennast ja teisi sotsiaalses keskkonnas ning suhtlemisel inimeste erinevustega arvestada, hindab keskkonnategurite mõju inimkäitumisele ning teab tervisliku eluviisi põhitõdesid. Õpitulemused on teemaploki põhised ning ei ole üks-ühele seostatavad arvestusliku tundide jagunemisega moodulis.

Valikkursusega taotletakse, et õpilane:

1. On tutvunud psühholoogia tegevusvaldkondadega, teeb vahet teadusliku ja rahvapsühholoogia vahel, rakendades kriitilist mõtlemist.
2. Mõistab inimpsüühikaga seotud bioloogilisi ja füsioloogilisi aluseid ja mehhanisme, sh häirete kujunemist ja sõltuvuskäitumist.
3. Teab peamisi mälu ja õppimise toimimise mehhanisme ja protsesse, oskab kasutada õpistrateegiaid ja õppimist mõtestada. Mõistab erineva informatsiooni vastuvõtu- ja töötlusmehhanisme.
4. On omandanud ülevaate isiksusest, sotsiaalsest tajust, võrdlemisest ja rühmaprotsessidest. Kirjeldab põhiemotsioone ja nende väljendusviise. Oskab kirjeldada vajaduste, eesmärkide ja motivatsiooni omavahelisi seoseid.
5. Oskab vaimset tervist hoida, sellega seonduvaid probleeme võimalusel ennetada; tunneb tervisliku eluviisi põhimõtteid, sh mõistab mõtete, tunnete ja käitumise koostoimimise tähtsust vaimse tervise hoidmisel.
6. Mõistab psühholoogiaõppe rakenduslikke võimalusi edasiste õpingute ja karjäärivaliku osas.

Antud õppekava lõimub gümnaasiumi riikliku õppekava sotsiaalainete ainevaldkonna (lisa 5 punkt 1.5.1.) pädevustega ning toetab nende kujunemist.

## **Õppetegevus**

Kursuse koostamisel on lähtunud Gurungi jt 2016. aastal valminud mudelist sissejuhatava psühholoogiakursuse õpetamiseks ning MTÜ Miro poolt läbi viidud analüüsist saadud infost. Kursuse lähtepunktide valikul on taotletud psühholoogiateaduse ülevaatlikku ja mitmekülget käsitlemist ning valikteemad annavad võimaluse praktilisemaks, huvipakkumaks ja elulähedasemaks õppimiseks, mis samaaegselt kinnistab põhiliste lähtepunktide teoreetilisi teadmisi ja sotsiaalainete üldpädevuste omandamist. Teoreetiliste teadmiste omandamise ning nende praktilise mõtestamise kaudu toetab kursus õpilase iseseisvat toimetulekut, aitab tal mõista teisi inimesi, kujundab psühholoogiliste teadmiste kaudu mõtestatud hoiakuid ja väärtuseid, on tugipunktiks isiksuse arenemisel ning annab teadmised ja oskused elukvaliteedi parandamiseks ja säilitamiseks. Õpikäsitus on elulähedane ja võtab arvesse õpilase huvi ja pakutavate teadmiste vajalikkust ning prioriteetsust, arvestades seejuures ühiskonnas toimuvaid muutuseid. Õpimeetodite valikul on lähtunud psühholoogiateadmiste esitamise tänapäevasest kirevast spektrist erinevate katsete, videote jm meetodite näol, toetamaks õpilaste teadmiste omandamist, kursusele kaasamist ning muutes õppeprotsessi tervikuna mitmekülgseks. Õppematerjalid jagunevad õpetaja abimaterjaliks ja õpilasele iseseisvaks töövahendiks, mida õpetaja saab rakendada ka klassiruumi õppel. Läbivalt saab toetavate õppematerjalidena kasutada eestikeelseid psühholoogiaõpikuid: “Psühholoogia gümnaasiumile” (Tartu Ülikooli Kirjastus, 2002), “Psühholoogia” (J. Uljas, T. Rumberg, Koolibri, 2002) ja “Psühholoogia” (Gleitman, H. jt. Hermes, 2014).

Valikkursus “Psühholoogia gümnaasiumile” eeldab õpilase aktiivset osalemist õppes. Kursuse vältel saavad õpilased rakendada tunnist saadud teadmisi praktiliste ülesannete lahendamisel, kinnistades seeläbi teadmisi. Õpetajal on soovituslik lasta õpilastel läbi viia erinevaid katseid, koostada mini-uurimus või kirjutada essee. Õppe jooksul saab õpetaja kutsuda õpilaste ette mõne praktiseeriva psühholoogi, kes tutvustab enda tööd ning vastab õpilaste küsimustele. Oluline on õppe sidumine igapäevase eluga, viies igal asjakohasel juhul õpe klassiruumist välja ja kasutades õpiväljundite saavutamiseks infotehnoloogilisi vahendeid. Näiteks on võimalus külastada muuseumeid, teadus- ja terivishoiuasutusi või kutsuda mõni erialane organisatsioon endale külla.

## **Hindamine**

Hindamisel lähtub õpetaja gümnaasiumi riiklikus õppekavas kirjeldatud hindamise eesmärgist, rakendades õppekavas väljatoodud kujundava hindamise põhimõtteid (<https://www.riigiteataja.ee/akt/114012011002>). Hindamise käigus analüüsitakse õpilase teadmisi, oskusi, hoiakuid, väärtushinnanguid ja käitumist ning antakse tagasisidet seniste tulemuste ja vajakajäämistele kohta. Hindamiseks rakendab õpetaja õppe kestel toimuvat suulist ja kirjalikku hindamist, mis keskendub eelkõige õpilase arengu võrdlemisele tema varasemate saavutustega, andes õigel ajal ja võimalikult täpselt tagasisidet, mis toetavad õpilase arengut. Õpetaja kaasab õpilased enese ja kaaslaste hindamisse, soovi korral kasutab

õpimappe. Soovitatav on kursuse hindamisel õpetajal hinnata iga moodulit ja valikteemat eraldi. Mooduli ja valikteemade hinnete ning arvestuslike ülesannete põhjal kujuneb kogu kurususe hinne.

Hindamisel võtab õpetaja arvesse õpilase aktiivsust tunnis, iseseisvaid ja grupitöid, kirjalike tööde esitamist ning mooduli teadmistel põhinevaid vahearvestusi. Praktiliste ja iseseisvate ülesannete sooritamisel võib õpetaja lähtuda põhimõttest arvestatud/mittearvestatud, teadmistel põhinevaid vahearvestusi saab hinnata hindelise väärtusega. Ainealaste teadmiste ja oskuste hindamise tulemusi väljendab õpetaja koolisisesele hindamissüsteemile vastavate hinnetega. Õpitulemused on teemaploki põhised ning ei ole üks ühele seostatavad arvestusliku tundide jagunemisega moodulis. Õpitulemusi on soovitatav kasutada alusena hindamiseetodite valikul ning hinde kujunemisel.

Suuliste ja kirjalike ülesannete puhul õpilane:

- 1) selgitab ja kirjeldab mõistete sisu ning nende seoseid;
- 2) selgitab oma arvamusi, hinnanguid, seisukohti ja suhtumisi, seostades neid omandatud teadmistega ja igapäevaeluga;
- 3) eristab, rühmitab, võrdleb ja analüüsib olukordi, seisundeid, tegevusi ning tunnuseid lähtuvalt õpitulemustest;
- 4) demonstreerib faktide, mõistete ning seaduspärasuste tundmist lähtuvalt õpiülesannete sisust.

Praktiliste ülesannete puhul õpilane:

- 1) rakendab teoreetilisi teadmisi praktiliselt õpituatsioonis;
- 2) demonstreerib õpitulemustes määratud oskusi õpituatsioonis;
- 3) kirjeldab õpitulemustes määratud teadmiste ja oskuste rakendamist igapäevaelus.

### **Õpikeskkond**

Füüsiline õpikeskkond: õppetegevus toimub soovitatavalt õpikeskkonnas, kus on võimalik kasutada nii infotehnoloogilisi vahendeid kui ka õppemeetodeid, mis eeldavad õpilaste ümberpaigutamist ja aktiivset osalemist. Kursust läbi viies on oluline meeles pidada aktiivõppemeetodeid, millega saab tutvuda lehekülgedel: [Aktiivõppe meetodid](#) ja [M. Oja aktiivõppemeetodid](#) ning raamatutes “Aktiivõppe meetodid I-III” (Salumaa, Talvik).

E-õppe keskkond: õpe on võimalik läbi viia ka kas osaliselt või täielikult e-õppe vormis.

Vaimne õpikeskkond: väärtuskasvatus ja hoiakute kujundamine toimuvada üksteist mõistvas õhkkonnas ning on suunatud eelkõige õpilaste positiivse mõtlemise arendamisele oma arengu ja toimetulekuvõimaluste üle.

Sotsiaalne õpikeskkond: soodne õpikeskkond toetub eelkõige: õpilaste isikupära ja isiklike seisukohtade austamisele; võimalustele vabaks arvamuse avaldamiseks; võimalustele initsiatiiviks, osalemiseks ja tegutsemiseks nii üksi kui ka koos teistega.

Oluline on õppe sidumine igapäevase eluga, viies igal asjakohasel juhul õppe klassiruumist välja ja kasutades õpiväljundite saavutamiseks infotehnoloogilisi vahendeid. Näiteks on võimalus külastada muuseumeid, teadus- ja terivishoiuasutusi või kutsuda mõni erialane organistasioon endale külla.

### **Sotsiaalteaduste üldpädevuste saavutamist toetavad teemad:**

- **kultuuri- ja väärtuspädevus** - psühholoogia uurimismeetodite eetika, psühholoogiaharud, teadusliku- ja rahvapsühholoogia võrdlemine, psühholoogiateaduse ajalugu, isiksuse kujunemine, vaimsed võimed ja individuaalsed erinevused, emotsioonid, vajadused, eesmärgid ja motivatsioon, sotsiaalne tajus, sotsiaalne võrdlemine, rühmaprotsessid, esmamulje ja eelarvamused, psüühikahäirete ning psühholoogiateadusega seonduvate muutide ümberlukkamine, vaimse tervise hoidmine.
- **enesemääratluspädevus** - psüühikahäirete bioloogiline alus, sõltuvuskäitumine ja sõltuvused, psühhotroopsed ained, mõttemustrid ja -vead, probleemide lahendamine ning keele ja mõtlemise seosed, mäluprotsessid, õppimisviisid ning efektiivsed õpimeetodid, tahtlik ja tahtmatu tähelepanu, isiksus ja selle kujunemine, vaimsed võimed ja individuaalsed erinevused, emotsioonid ja nende väljendamine, vajadused, eesmärgid ja motivatsioon, sotsiaalne tajus, sotsiaalne võrdlemine, esmamulje ja eelarvamused, rühmaprotsessid, konfliktilahendusmeetodid, tervislik eluviis ja selle põhimõtted, levinumad vaimsed häired ja psühholoogilise abi võimalused.
- **õpipädevus** - psühholoogia harud, psühholoogia uurimismeetodid ja rakendusvõimalused, psühholoogiateaduse seos teiste teadussuundadega, psüühikahäirete bioloogiline alus ning bioloogiliste mehhanismide mõju inimekäitumisele, tajuomadused ja tajukujundite tekkimine, mõtlemine, mälu ja mäluprotsessid, õppimisviisid ja efektiivsed õpimeetodid, tahtlik ja tahtmatu tähelepanu, vajadused, eesmärgid ja motivatsioon, saavutusvajadus, sotsiaalne võrdlemine, rühmaprotsessid, tervislik eluviis ja selle põhimõtted.
- **suhtluspädevus** - psühholoogia uurimismeetodid ja teadusharud, teadusartikliga tutvumine, meeleeelundid ja aistingud, tajuomadused, -kujundid ja -liigid, mõtlemine, keele ja mõtlemise seosed, mälu ja mäluprotsessid, õppimine, tahtlik ja tahtmatu tähelepanu, isiksus, emotsioonid ja nende väljendamine, motivatsioon, vajadused, sotsiaalne tajus ja sotsiaalne võrdlemine, esmamulje ja eelarvamused, rühmaprotsessid, konfliktilahendusmeetodid, aktiivne kuulamine ja reflekteerimine, tervislik eluviis ja selle põhimõtted.
- **matemaatika-, loodusteaduste- ja tehnoloogiaalane pädevus** - psühholoogia uurimismeetodid, teadusartiklid, teadusliku psühholoogia ja rahvapsühholoogia võrdlemine, psüühikahäirete ning psühholoogiateadusega seonduvate muutide ümberlukkamine, inimese närvisüsteem, aju ehitus ja funktsioonid, meeleeelundid ja aistingud, psüühikahäired ja psühhotroopsed ained, sõltuvusmehhanism, tajuliigid ja -kujundid, mõtlemine, mäluliigid, tähelepanu, vaimsed võimed, tervislik eluviis ja selle põhimõtted.

- **ettevõtlikkuspädevus** - psühholoogia harud ja uurimismeetodid, teadusliku ja rahvapsühholoogia võrdlemine, psüühikahäirete ning psühholoogiateadusega seonduvate muutide ümberlükkamine, psüühikahäirete bioloogiline alus, sõltuvuskäitumine ja psühhotroopsed ained, tajus, mõtlemine ja mõtlemisvead, mõttemustrid, mälu protsessid, efektiivsed õpimeetodid, tahtlik ja tahtmatu tähelepanu, vaimsed võimed, vajadused, eesmärgid ja motivatsioon, konfliktilahendusmeetodid ja rühmaprotsessid, stereotüübid ja eelarvamused, tervislik eluviis ja selle põhimõtted, levinumad vaimse tervise häired, psühholoogilise abi võimalused.

#### **Digipädevuste saavutamist toetavad teemad ja meetodid:**

- digitaalse info haldamine - psühholoogia uurimismeetodid, rühmatööd ja esitlused, allikakriitiline lähenemine, teadusliku psühholoogia ja rahvapsühholoogia erinevused, teabekeskonna kui läbiva teema üldpädevusi toetavad teemad;
- suhtlemine digikeskkondades - sotsiaalpsühholoogia, sotsiaalsed protsessid, sotsiaalmeedia ja minapilt, tajus ja mõtlemine, mõtlemisvead, stereotüübid, rühmatööd ja esitlused, suhtluspädevusi toetavad teemad, enesemääratluspädevusi toetavad teemad;
- digitaalne sisuloo - ettekanded ja esitlused, digitaalsed aktiivõppemeetodid;
- digitaalne turvalisus - tervise ja ohutuse kui läbiva teema üldpädevusi toetavad teemad;
- digitaalne probleemilahendus - digitaalsed aktiivõppemeetodid, probleemilahendusmeetodid, konfliktilahendusmeetodid, vajadused ja motivatsioon.

#### **Läbivate teemade rakendamise võimalusi psühholoogiakursuse läbiviimisel:**

- **elukestev õpe ja karjääri planeerimine** – psühholoogia seosed teiste teadustega, psühholoogia rakendusharud ja uurimismeetodid, teadusliku psühholoogia ja rahvapsühholoogia võrdlemine, mälu ja mõtlemine, õppimine, teadmised ja oskused, õppimise viisid, efektiivsed õpimeetodid, probleemide lahendamine ja loovmõtlemine, konfliktilahendusmeetodid, vajadused, saavutusvajadus, motivatsioon, isiksus, isiksuseomadused, vaimsed võimed ja individuaalsed erinevused, identiteet, sotsiaalne tajus ja võrdlemine, tervislik eluviis ja selle põhimõtted;
- **tervis ja ohutus** – psühholoogia uurimismeetodid, teadusliku psühholoogia ja rahvapsühholoogia võrdlemine, psühholoogiateadusega ning psüühikahäiretega seotud muutide ümberlükkamine, sõltuvushäired ja sõltuvusmehhanism, psühhotroopsed ained, psüühikahäirete bioloogiline alus, meeleelundid ja aistingud, emotsioonid ja emotsioonide väljendamine, normi ja hälbivuse suhtelisus, isiksus ja selle kujunemine, isiksuseomadused, efektiivsed õpimeetodid, stressiga toimetulek, vaimne tervis, tervislik eluviis ja selle põhimõtted, psühholoogiline abi ja nõustamisvõimalused;

- **keskkond ja jätkusuutlik areng** – psühholoogia teadusharud, seos teiste teadustega ning psühholoogiateaduse ja psüühikahäiretega seonduvate müütide ümberlükkamine, õppimine ja mõtlemine, probleemide lahendamine ja konfliktilahendusmeetodid, loovus, vajadused, eesmärgid ja motivatsioon, emotsioonide mõju otsustamisele ja probleemide lahendamisele, sotsiaalsed protsessid, keskkonna ja pärilikkuse mõju individuaalsetele erinevustele, tervislik eluviis ja selle põhimõtted, levinumad vaimse tervise häired, sõltuvused ning psühhotroopsed ained ja psühholoogilise abi võimalused, normi ja hälbevuse suhtelisus;
- **teabekeskond** – psühholoogia uurimismeetodid ning teadusliku ja rahvapsühholoogia võrdlemine, allikakriitilisus, erinevate teabekeskondade kasutamine, meeleelundid ja aistingud, taju, tajuliigid ja -kujud, sotsiaalne taju ja sotsiaalne võrdlemine, esmamulje, eelarvamused ja stereotüübid, tahtlik ja tahtmatu tähelepanu, mälu ja mäluprotsessid, õppimine ning õppimisviisid, sotsiaalne õppimine, keele ja mõtlemise seosed, probleemide lahendamine ja loov mõtlemine, vajadused ja motivatsioon, bioloogiline ja kultuuriline motivatsioon, tervislik eluviis ja selle põhimõtted, psühholoogilise abi võimalused;
- **kodanikualgatus ja ettevõtlikkus** – psühholoogiateaduse harud ja seosed teiste teadustega, teadusliku ja rahvapsühholoogia võrdlemine, probleemide lahendamine ja konfliktilahendusmeetodid, vajadused, saavutusvajadus, eesmärgid ja motivatsioon, bioloogiline ja kultuuriline motivatsioon, sotsiaalsed protsessid, eelarvamused ja stereotüübid, keskkonna mõju vaimsele tervisele, isiksuse kujunemine, levinumad psüühikahäired ja psühholoogilise abi võimalused, tervislik eluviis ja selle põhimõtted;
- **kultuuriline identiteet** – psühholoogiateaduse ajalugu, teaduslik psühholoogia ja rahvapsühholoogia, mälu ja mõtlemine, keel ja mõtlemine, emotsioonid ja nende väljendamine, õppimisviisid, sotsiaalne õppimine, bioloogiline ja kultuuriline motivatsioon, saavutusvajadus, vaimsed võimed ja individuaalsed erinevused, sotsiaalsed protsessid, isiksuse kujunemine, keskkonna mõju inimpsüühikale, stereotüübid ja eelarvamused, normi ja hälbevuse suhtelisus, tervislik eluviis ja selle põhimõtted;
- **tehnoloogia ja innovatsioon** – psühholoogia uurimismeetodid, tunnetuse ja tegevuse bioloogiline alus, arvutisõltuvus ja sõltuvusmehhanism, psüühikahäirete bioloogiline alus, taju, mälu ja õppimine, infotöötuse sügavuse ja info kokkupakkimise mõju informatsiooni salvestamisele inimvälis vs infotehnoloogilised vahendid, sotsiaalsed protsessid ja infotehnoloogia, sotsiaalmeedia ja minapilt, eelarvamused ja stereotüübid, nüüdisaegsete tehnoloogiliste vahendite kasutamine õppimiseks ja õppeprotsessi mitmekesistamiseks, tervislik eluviis ja selle põhimõtted, psühholoogilise abi võimalused;
- **väärtused ja kõlblus** – psühholoogia uurimismeetodid, uurimiseetika, üldinimlikud eetikaprintsiibid, psühholoogide eetikakoodeks ja psühholoogia rakendused, psüühikahäirete bioloogiline alus, õppimine, teadmised ja oskused, vajadused, eesmärgid ja motivatsioon, saavutusvajadus, emotsioonid ja emotsioonide väljendamine, personaalne ja interpersonaalne intelligentsus, intelligentsuse mõõtmine,

individuaalsed erinevused, sotsiaalsed protsessid, konfliktilahendusmeetodid, normi ja hälbivuse suhtelisus, eelarvamused ja stereotüübid, isiksuse areng ja keskkonna mõju inimpsüühikale, tervislik eluviis ja selle põhimõtted, levinumad vaimse tervise häired.

## **Näidistund**

### **Vaimne tervis: levinumad vaimsed häired ning psühholoogiline abi (1h, Vaimse tervise teemaploki teine tund)**

#### **Õpetamise eesmärgid ja teema tähtsus:**

Käesoleva teema raames puutub õpilane kokku levinumate vaimse tervise häirete nimetustega (meeleoluhäired, ärevushäired jne) ning laiendab teadmisi nende olemuse kohta. Teema on oluline vähendamaks stigmatiseeritust ning väärarvamusi vaimse tervise häirete kontekstis, samuti andmaks õpilasele toimetulekuoskused situatsioonis, kus vaimse tervise häire võib esineda endal või lähedasel. Oluline on õpetajal selgitada normi ja hälbivuse suhtelisust ning normaliseerida vajadusel abi otsimist ja psühholoogi poole pöördumist.

#### **Õpitulemused:**

- Õpilane teab levinumate psüühikahäirete nimetusi ja peamisi sümptomeid;
  - Õpilane on seostanud tunni teadmised kursusel varasemalt õpituga (häirete kujunemist mõjutavad tegurid) ning suudab neid teadmisi tavaelus kaaslaste ja iseenda mõistmisel rakendada;
  - Õpilane oskab ja julgeb vajadusel pöörduda abi saamiseks psühholoogi või psühhiaatri poole.
- Õpitulemusi on soovitatav kasutada alusena hindamismeetodite valikul ning hinde kujunemisel.

#### **Eelnevalt õpitu, millele õppeprotsessis toetutakse:**

Õpilane on kursuse alguses mõistnud vaimse tervise häirete bioloogilise tausta olemasolu ning oskab seda häirete väljakujunemisel arvesse võtta. Samuti on õpilane vaimse tervise ploki esimeses tunnis mõtestanud välistegurite mõju vaimsele tervisele ning arvestab ka nende tähtsust häirete kontekstis. Õpilane teab psühholoogiateaduse plokist, et psühholoogia erialal on teaduslik ning praktiline väljund ning oskab psühholoogi ametit seostada teaduspõhiste meetoditega.

#### **Õppesisu ja -meetodid:**

Õpetaja tutvustab levinumaid vaimse tervise häireid WHO andmete tuginedes, rääkides nii statistikast kui ka sümptomitest, võttes viimaste puhul arvesse normi ja hälbivuse suhtelisust ning veendudes, et ka õpilased suhtelisust mõistavad. Õpilane arutleb selle üle, kuidas tuleks käituda, kui märgatakse endal või lähedasel vaimse tervise häirele viitavaid märke. Õpetaja annab ülevaate kohalikest ja riiklikest



psühholoogilise abi võimalustest ning selgitab erinevusi psühholoogi ja psühhiaatri ametite vahel, misjuures õpilane mõistab psühholoogilise abi teaduspõhisust.

Arutelu- ja küsimuste ring:

- Õpilasele antakse õpetaja poolt võimalus küsida küsimusi, mis vaimse tervise kontekstis on tekkinud, samuti toetab arutelu kursuse käigus õpitu arvestamist ja seostamist käsitletava teemaga.
- Võimalik on õpilasel vaadata/õpetajal tutvustada internetilingilt kogemuslugusid või psühholoogi/psühhiaatri näidisvastuvõttu ning huvi korral tutvuda erinevate teraapiavormidega ning tuletada meelde välistegurite mõju vaimsele tervisele.
- Võimalik on õpetaja juhendamisel viia gruppides läbi juhtumianalüüs, mille käigus õpilane arutleb, kuidas mõne vaimse tervise häirega kokku puutudes käituda.
- Võimalik on õpilasel tutvuda klassiruumis eneseabiäppidega.
- Võimalik on õpetajal kutsuda klassiruumi psühholoog, psühhiaater või vaimse tervise häire läbi kogenud inimene, samuti võimalik külastada koos õpilastega nõustamiskeskust vmt.

Laiema huvi korral vaimse tervise häirete spektri vastu on soovitatav valida teemaploki järgselt valikmoodul “Psühhopatoloogia”.

### **Põhimõisted:**

Psüühikahäire, vaimupuue, psühholoog, psühhiaater, teraapia, seanss, ärevus, sotsiaälärevus, depressioon, dementsus, sõltuvus, söömishäire, arenguhäire, teaduspõhine meetod, norm, hälbivus.

### **Materjalid:**

[peaasi.ee](http://peaasi.ee) ([psühholoogi juures](#) ja [psühhiaatri näidisvastuvõtt](#), kogemuslood); [Psühhopatoloogia käsitlemisest psühholoogia tunnis](#); Peatükid raamatust: Gleitman, H. jt. “Psühholoogia”, Hermes, 2014, ptk psühhopatoloogia ja psüühikahäirete ravi; [Abi otsimise ABC](#); [Eneseabiäpid](#).

### **Õppesisu**

#### **1. Sissejuhatus psühholoogiateadusesse (~2h) Psühholoogia - mis see on?**

**Õpitulemus:** Õpilane on tutvunud psühholoogia tegevusvaldkondadega, teeb vahet teadusliku ja rahvapsühholoogia vahel rakendades kriitilist mõtlemist.

Õpitulemus	Õppesisu	Metoodilised soovitused	Materjalid
1. On tutvunud psühholoogia põhiliste harude ja uurimismeetoditega.	Psühholoogia peamised harud ja uurimismeetodid.	<p><b>Õpetaja:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tutvustab peamiseid psühholoogia harusid ning pöörab tähelepanu kursusel käsitletavatele: tunnetuse ja tegevuse bilooilised alused; kognitiivne psühholoogia; sotsiaal- ja isiksusepsühholoogia; vaimne tervis;</li> <li>2. Tutvustab peamiseid psühholoogia uurimismeetodeid, tuues näiteid olulisematest artiklitest ning käsitledes selleläbi eetikat. Näited uurimismeetoditest;</li> <li>3. Arutleb õpilastega teadusliku ja rahvapsühholoogia üle, tuues näiteid ning arendades seeläbi kriitilist mõtlemist.</li> </ol> <p><b>Õpilane:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Osaleb aktiivselt arutelus.</li> <li>2. Õpilane leiab ise, grupikaaslaste või õpetaja abiga uurimisprobleemi ja arutleb</li> </ol>	<p><b>Õpetajale:</b></p> <p><a href="#">Soojendusmäng</a></p> <p>Raamat: “Psühholoogia uurimismeetodid”, Elmes, D. G. jt. tõlkinud Tiia Laak, Marika Rauk, Karin Täht, TÜ kirjastus 2013.</p> <p><a href="#">Psühholoogide eetika</a></p> <p><a href="#">Kriitiline mõtlemine</a></p> <p><a href="#">Juhuslikud korrelatsioonid</a> (ingl. k.)</p> <p>Populaarteaduslikud artiklid: <a href="#">“Teaduslikult tõestatud: koolisüsteem teeb meid rumalaks”</a></p> <p><a href="#">Telegrami artikkel</a></p> <p><a href="#">Naine 24 artikkel sünniaja ja intelligentsuse vahelistest seostest</a></p> <p>Teaduslik: <a href="#">Google scholar</a></p> <p><a href="#">Sünniaja ja intelligentsuse vaheliste seoste originaalartikkel</a> (ing. k.)</p> <p><b>Õpilasele:</b></p> <p>Tunnis tutvumiseks:</p> <p>Raamat: “Psühholoogia” Gleitman, H. jt. Hermes, 2014.</p> <p>Raamat: “Psühholoogia</p>
2. Oskab teha vahet teaduslikul ja rahvapsühholoogial.	Teadusliku ja rahvapsühholoogia võrdlemine.		

		<p>erinevate uurimismeetodite kasutamise sobilikkuse üle.</p> <p>3. Leiab kaasõpilaste abiga erinevusi teadusliku ja rahvapsühholoogia artiklite vahel.</p>	<p>gümnaasiumile”, Tartu Ülikooli Kirjastus, 2002.</p> <p>Raamat:“Psühholoogia”, J. Uljas, T. Rumberg, Koolibri, 2002.</p>
		<p><b>Võimalikud praktilised ülesanded:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Õpetaja võtab vaatluse alla mõne huvipakkuva populaarteadusliku artikli, leiab sellele originaalartikli ning õpilased võrdlevad artiklite sisu ja toovad õpetaja abiga välja olulised osad, millest teadusartikkel koosneb;</li> <li>• Aruteluteemad: kuidas on seotud psühholoogia uurimisharud teiste teaduste ja igapäevaeluga/kas väitel on teaduslik taust või kuulub see rahvapsühholoogia valdkonda;</li> <li>• Aktiivõppemeetodid viidatud (lk 5) Õpikeskkond - füüsiline õpikeskkond.</li> </ul>	
<p><b>Kujundatavad üldpädevused:</b>  Kultuuri- ja väärtuspädevus, suhtluspädevus, õpipädevus, matemaatika-, loodusteaduste- ja tehnoloogiaalane pädevus, ettevõtlikkuspädevus, õpipädevus, digipädevus.</p> <p><b>Läbivate teemade rakendamise võimalusi:</b>  Elukestev õpe ja karjääriplaneerimine, keskkond ja jätkusuutlik areng, kodanikualgatus ja ettevõtlikkus, teabekeskond, väärtused ja kõlblus, tervis ja ohutus, kultuuriline identiteet.</p>			

2. Tunnetuse ja tegevuse bioloogiline alus (~5h) <i>Kuidas ma ehitatud olen?</i>			
Õpitulemus: Õpilane mõistab inimpsüühikaga seotud bioloogilisi ja füsioloogilisi aluseid ja mehhanisme, sh häirete kujunemist ja sõltuvuskäitumist.			
Õpitulemus	Õppesisu	Metoodilised soovitus	Materjalid
1. Omab ülevaadet närvisüsteemi üldisest ülesehitusest ning selle elementide omavahelisest koostööst.	Inimese närvisüsteem: perifeerne ja kesknärvisüsteem.	<b>Õpetaja:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Annab ülevaate vastavalt klassi eelnevatele teadmistele närvisüsteemi, sh aju ehitusest;</li> <li>Selgitab meelelundite ja aistingute seost igapäevase maailma tajumisega;</li> <li>Tutvustab psüühiliste häirete bioloogilise aluse olemasolu;</li> <li>Käsitleb psühhotroopsete ainete mõju ajule ja meelelunditele;</li> <li>Arutleb õpilastega, milliseid sõltuvusi võib tekkida, kuidas neid märgata/ennetada.</li> </ol> <b>Õpilane:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Tutvub ülevaatlikult närvisüsteemi, sh aju ehituse, meelelundite ja</li> </ol>	<b>Õpetajale:</b> Raamat: "Psühholoogia gümnaasiumile", Tartu Ülikooli Kirjastus, 2002. (ptk. 4.1). Raamat: "Psühholoogia", J. Uljas, T. Rumberg, Koolibri, 2002. (ptk. 2 - närvisüsteem, närvisüsteemi ehitus ja talitus, kesknärvisüsteem, peaju, ajupoolkerade asümmeetria, aju uurimine; ptk. 5 meelelundid ning nendega kaasnevad aistingud). Raamat: "Psühholoogia" Gleitman, H. jt. Hermes, 2014. (ptk. 3 - närvisüsteemi ülesehitus, peaju koor e. korteks; ptk 4 - aisting). <a href="#">Veebiakadeemia. Intervjuu Mart Saarmaga.</a> <a href="#">T. Rumberg-Torga.</a>
2. Oskab nimetada ning teab, millist rolli mängivad igapäevases käitumises erinevad aju osad.	Aju ehitus ja funktsioonid.		
3. Oskab nimetada meelelundeid ning nendega kaasnevaid aistinguid.	Meelelundid ja aistingud.		
4. On kursis erinevate häirete bioloogiliste aluste olemasoluga.	Psüühiliste häirete bioloogiline alus. Sõltuvushaigused, sõltuvuslik käitumine.		

<p>5. Teab, milline on erinevate psühhotropsete ainete mõju inimese organismile; mõistab sõltuvuslikku käitumist ja oskab märgata selle tunnuseid.</p>	<p>Psühhotropsed ained.</p>	<p>psühhotropsete ainete mõjuga interaktiivsete animatsioonide kaudu.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Märkab ning arutleb selle üle, millist rolli mängivad igapäevases käitumises erinevad aju osad;</li> <li>3. Mõistab õpetaja abiga, et psüühikahäiretel on bioloogiline alus;</li> <li>4. Õpilane leiab ise, grupikaaslaste või õpetaja abiga erinevaid sõltuvuslikke käitumisi ning arutleb erinevate sõltuvushaiguste tunnuste üle.</li> </ol>	<p><a href="#">Psühhopatoloogia käsitlemisest psühholoogia tunnis</a>  <a href="#">Valik animatsioone närvisüsteemist</a>  <b>Õpilasele:</b>  <a href="#">Inimese närvisüsteem</a> (ingl. k.)  <a href="#">Aju ehituse animatsioon</a> (ingl. k.)  <a href="#">Kuidas meie aju toimib</a> (ingl. k.)  <a href="#">Aju müüdid</a> (ingl. k.)  <a href="#">Psühhobussi esinemine</a>  <a href="#">Kunstkäe katse</a> (ingl. k.)  <a href="#">Varjus oleva ruudu katse</a> (ingl. k.)  <a href="#">Neuropsühholoogia animatsioonid</a> (ingl. k.)  <a href="#">Kuulmis- ja tasakaaluelundi animatsioon</a> (ingl. k.)  <a href="#">Psüühiliste häirete bioloogiline alus</a> (ingl. k.)  <a href="#">Kuidas sotsiaalmeedia meie aju muudab</a> (ingl. k.)  <a href="#">Uimastid ja aju, hiirte animatsioon</a> (ingl. k.)  <a href="#">Narko.ee</a>  <a href="#">Alkoinfo.ee</a>  <a href="#">National Geographic Braingames</a> (ingl. k.)</p>
		<p><b>Võimalikud praktilised ülesanded:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kukkuva joonlaua katse (<a href="#">Psühhobussi esinemine</a>);</li> <li>• <a href="#">Kunstkäe katse</a>;</li> </ul>	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Varjus oleva ruudu katse</a>;</li> <li>• Juhtumianalüüs;</li> <li>• Ajumaketi ehitamine;</li> <li>• Rühmaettekanded (nt sõltuvustest);</li> <li>• Aktiivõppemeetodid viidatud (lk 5) Õpikeskkond - füüsiline õpikeskkond.</li> </ul>	
<p><b>Kujundatavad üldpädevused:</b>  enesemääratluspädevus, suhtluspädevus, õpipädevus, matemaatika-, loodusteaduste- ja tehnoloogiaalane pädevus, digipädevus.</p> <p><b>Läbivate teemade rakendamise võimalusi:</b>  keskkond ja jätkusuutlik areng, tervis ja ohutus, tehnoloogia ja innovatsioon.</p> <p><b>Valikteemad (2h)</b> - Valida allpool kirjeldatud valikteemade seast soovitatavalt kaks huvipakkuvat ja läbitud mooduliga lõimuvat teemat.</p>			
<p><b>3. Kognitiivne psühholoogia (~5h) Kuidas ma infot vastu võtan ja talletan?</b></p>			
<p><b>Õpitulemus:</b> Õpilane teab peamisi mälu ja õppimise toimimise mehhanisme ja protsesse, oskab kasutada õpistrateegiaid ja õppimist mõtestada. Mõistab erineva informatsiooni vastuvõtu- ja töötlemismehhanisme.</p>			
Õpitulemus	Õppesisu	Metoodilised soovitused	Materjalid
1. Omab ülevaadet taju erinevate ülesannete ja omaduste kohta ning oskab tuua näiteid tajuliikide kohta.	Taju ja selle omadused. Tajukujundite tekkimine. Tajuliigid: sügavus-, liikumis- ja ruumitaju.	<b>Õpetaja:</b> 1. Annab ülevaate taju erinevate ülesannete ja omaduste kohta; 2. Tutvustab mõtlemise elemente, probleemide lahendamise etappe, selgitab probleemide	<b>Õpetajale:</b> Raamat: "Psühholoogia gümnaasiumile", Tartu Ülikooli Kirjastus, 2002. (ptk 6,7,8) Raamat: "Psühholoogia", J. Uljas, T. Rumberg, Koolibri, 2002.
2. On tutvunud mõtlemise	Mõtlemine.		

<p>elementidega, oskab nimetada probleemide lahendamise etappe ning oskab selgitada keele ja mõtlemise seoseid.</p>	<p>Mõtlemise elemendid: kujundid, mõisted, skeemid. Mõttemustrid ja -vead. Probleemide lahendamine ning keele ja mõtlemise seosed.</p>	<p>lahendamise etappe ning keele ja mõtlemise seoseid;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Selgitab töömälu ja pikaajalist mälu tuues näiteid igapäevaelust; tutvustab mäluprotsesse ning arutleb õpilastega, kuidas toimub info vastuvõtmine ning talletamine;</li> <li>4. Annab ülevaate erinevate õppimisviiside kohta ning arutleb õpilastega, kuidas neid rakendada õpitegevuses; tutvustab õpilastele efektiivsemaid õpimeetodeid;</li> <li>5. Kirjeldab tahtliku ja tahtmatu tähelepanu erinevusi ning nende mõju õpilase õpitegevusele ning igapäevaelule.</li> </ol> <p><b>Õpilane:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Analüüsib ning võrdleb individuaalselt või grupiviisiliselt erinevate tajuliikide erinevusi;</li> <li>2. Analüüsib mõtlemise elemente lähtuvalt oma igapäevasest mõttetegevusest;</li> <li>3. Arutleb grupis probleemide</li> </ol>	<p>Raamat: “Psühholoogia” Gleitman, H. jt. Hermes, 2014. (ptk 7,8,9)  <a href="#">Taju ja selle liigid</a>  <a href="#">Optiliste illusioonide galerii</a> (ingl.k.)  <a href="#">Mõtlemine, selle elemendid ja probleemilahendus</a>  <a href="#">Mõttetegevuse areng</a> (ingl. k.)  Raamat: “Kiire ja aeglane mõtlemine”, D. Kahneman, Tänapäev, 2013.  <a href="#">Mälu, selle liigid ning protsessid</a>  <a href="#">Loeng tähelepanust ja mälust</a>  <a href="#">Tajuillusioonid ja nende põhjused</a> (ingl. k.)  <a href="#">Mõtlemisvead</a>  <a href="#">Töömälu katse</a>  <a href="#">Efektiivsed õpimeetodid</a> (ingl. k.)  <a href="#">Tähelepanu</a>  <a href="#">Teadvus ja tähelepanu</a> ehk Teadvuse Suure Probleemi Lahendamine  <a href="#">Valik animatsioone</a>  <a href="#">Digipädevusi toetavad õpimeetodid</a>  <b>Õpilased:</b>  <a href="#">Töömälu</a>  <a href="#">Töö- ja pikaajaline mälu</a></p>
<p>3. Oskab tuua näiteid töömälu ja pikaajalise mälu kohta ning seostada isiklike kogemusi erinevate mäluliikidega. On tutvunud mälu protsessidega ning mõistab info vastuvõtmise ning talletamise üldmehhanisme.</p>	<p>Mälu, töömälu ja pikaajaline mälu.  Mäluliigid: episoodiline, semantiline ja protseduuriline mälu.  Mäluprotsessid: salvestamine, meenutamine, unustamine.</p>		
<p>4. Mõistab, kuidas omandatakse teadmisi; oskab tuua näiteid erinevate õppimise viiside kohta, kuidas neid rakendada õpitegevuses; on tutvunud efektiivsemate õpimeetoditega ning oskab enda õppimist analüüsida.</p>	<p>Õppimine, teadmised, oskused.  Õppimisviisid: harjumine, tingimine, sotsiaalne õppimine, teadmiste konstrueerimine.  Efektiivsed õpimeetodid: enesetestimine, hajutatud õppimine jm.</p>		
<p>5. Oskab eristada tahtlikku ja tahtmatut tähelepanu ning kirjeldab nende mõju oma õpitegevusele ning</p>	<p>Tahtlik ja tahtmatu tähelepanu.</p>		

igapäevaelule.		<p>lahendamise etappide üle;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Analüüsib nii pikaajalise kui ka töömälu rolli isiklikes mõtteprotsessides;</li> <li>5. Hindab mälu protsesside toimimist lähtuvalt isiklikust kogemusest;</li> <li>6. Omandab ülevaate õppimise protsessidest ning nendest lähtuvalt oskab kriitiliselt hinnata isiklike õppimismeetodeid ja -harjumusi;</li> <li>7. Võrdleb tahtmatut ja tahtlikku tähelepanu ning analüüsib mõlema tähelepanu seost keskkonnaga.</li> </ol>	<p><a href="#">Bobo nukk, sotsiaalne õppimine</a> (ingl. k.)</p> <p><a href="#">Klassikaline tingimine</a></p> <p><a href="#">Operantne tingimine</a></p> <p><a href="#">Õpimeetodid</a> (ingl. k.)</p> <p><a href="#">Õppekaartide koostamine</a> (ing. k.)</p> <p><a href="#">E. Tulving, "Ühte ja ainsat mälu pole olemas"</a></p> <p><a href="#">Gorilla katse</a> (ingl. k.)</p>
		<p><b>Võimalikud praktilised ülesanded:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Kodutööde tegemine õpilaste poolt erinevates keskkonnatingimustes;</li> <li>● Erinevate õpistrateegiate katsetamine õpilaste poolt;</li> <li>● Töömälu mahu katse;</li> <li>● Tähelepanu katse (nähtamatu gorilla);</li> <li>● Kunstiteose analüüs;</li> <li>● Mälu treeningu praktilised võtted ja analüüs;</li> <li>● Arutelu/väitlus klassis: kas kooliga seonduvad kodused tööd on vajalikud või mitte?;</li> </ul>	



		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arutelu klassis: kasvatus vajalikkus/rollimudelid ja stereotüübid ühiskonnas/tuleviku kool;</li> <li>• Eneseanalüüs - milline õppija ma olen;</li> <li>• Aktiivõppemeetodid viidatud (lk 5) Õpikeskkond - füüsiline õpikeskkond.</li> </ul>	
<p><b>Kujundatavad üldpädevused:</b> sotsiaalne, enesemääratlus- ja õpipädevus, suhtluspädevus, õpipädevus, matemaatika-, loodusteaduste- ja tehnoloogiaalane pädevus, digipädevus.</p> <p><b>Läbivate teemade rakendamise võimalusi:</b> tervis ja ohutus, teabekeskond, elukestev õpe ja karjääriplaneerimine, kultuuriline identiteet, keskkond ja jätkusuutlik areng, tehnoloogia ja innovatsioon.</p>			
<p><b>Valikteemad (2h)</b> - Valida allpool kirjeldatud valikteemade seast soovitavalt kaks huvipakkuvat ja läbitud mooduliga lõimuvat teemat.</p>			
<p><b>4. Sotsiaal- ja isiksusepsühholoogia (~8h) <i>Kuidas ma maailmaga suhestun?</i></b></p>			
<p><b>Õpitulemus:</b> Õpilane on omandanud ülevaate isiksusest, sotsiaalsest tajust, võrdlemisest ja rühmaprotsessidest. Kirjeldab põhiemotsioone ja nende väljendusviise. Oskab kirjeldada vajaduste, eesmärkide ja motivatsiooni omavahelisi seoseid.</p>			
Õpitulemus	Õppesisu	Metoodilised soovitused	Materjalid
1. Mõistab pärilikkuse ja keskkonna osa isiksuseomaduste kujunemises ning väärtustab individuaalseid ja kultuurilisi erinevusi.	Isiksus, selle mõõtmine, omadused ning bioloogilised alused. Vaimsed võimed: üld- ja erivõimekus, IQ, individuaalsed erinevused.	<p><b>Õpetaja:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Käsitleb isiksust ning selle bioloogilise aluse olemasolu, selgitades seeläbi individuaalsete erinevuste</li> </ol>	<p><b>Õpetaja:</b></p> <p>Raamat: "Isiksusepsühholoogia", toimetajad: J. Allik, A. Realo, K. Konstabel, Tartu Ülikooli kirjastus, 2003. (ptk. Isiksus ja emotsioonid).</p>

2. Teab põhiemotsioone ja nende väljendusviiside seost füsioloogia, tunnetuse ja käitumisega.	Emotsioon, selle komponendid, põhiemotsioonide väljendamine ja seos füsioloogia, tunnetuse ning käitumisega.	<p>paratamatust. Tutvustab viiefaktorilist mudelit;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Tutvustab üld- ja erivõimekust ning IQ-d;</li> <li>3. Käsitleb põhiemotsioone ja nende väljendamise olulisust. Suunab õpilasi märkama tundeid enda sees ning nende seost füsioloogia, käitumisega;</li> <li>4. Tutvustab vajaduste, eesmärkide ja motivatsiooni olulisust ning lühi- ja pikaajaliste eesmärkide saavutamise etappe;</li> <li>5. Arutleb sotsiaalse taju (atributsioonid) ja võrdlemise olemuse ning nende mõju õpilase igapäevase mõtlemise üle;</li> <li>6. Annab ülevaate rühmas toimuvatest protsessidest ja arutleb, kuidas rakendada omandatud teadmisi konfliktsituatsioonis.</li> </ol> <p><b>Õpilane:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Analüüsib enda</li> </ol>	<p>Raamat: “Intelligentsuse psühholoogia”, R. Mõttus, J. Allik, A. Realo, Tartu Ülikooli kirjastus, 2011.</p> <p>Raamat: “Psühholoogia” Gleitman, H. jt. Hermes, 2014. (ptk. 13 “Sotsiaalpsühholoogia”)</p> <p>Raamat: “Suhtlemisoskused”, M.McKay, M, Davis, P. Fanning, Väike Vanker, 2000. (ptk. konfliktilahendus, kuulamine)</p> <p><a href="#">Mina-kontseptsioon ja enese-esitlus</a></p> <p><a href="#">Intelligentsus</a></p> <p><a href="#">Isiksuse bioloogilised alused</a></p> <p><a href="#">Isiksusepsühholoogia loengud</a></p> <p><a href="#">Emotsioonid</a></p> <p><a href="#">Sotsiaalsed protsessid</a></p> <p><a href="#">Vale IQ testide kohta</a></p> <p><a href="#">Ringimeetod</a></p> <p><a href="#">Überpööratud klassiruum</a> (näiteks <a href="#">veebiseminar</a>)</p> <p><a href="#">Telepurk õpimeetodid</a></p> <p><a href="#">M. Oja Aktiivõppemeetodid</a></p> <p><b>Õpilasele:</b></p> <p><a href="#">Film: Nullpunkt</a></p> <p><a href="#">Läbi eneseanalüüsi õnnelikkuse poole</a></p> <p><a href="#">SMART eesmärgi mudel</a> (ingl. k.)</p>
3. Oskab selgitada vajaduste, eesmärkide ja motivatsiooni seoseid ning oskab kirjeldada inimese saavutusvajaduse rahuldamise võimalusi erinevates tegevusvaldkondades.	Vajadused, eesmärgid ja motivatsioon, motiveerimine, motivatsiooniteooriad, sisemine ja välimine motivatsioon, saavutusvajadus.		
4. Analüüsib põhiliste sotsiaalsete protsesside mõju inimese käitumisele; oskab ennast sotsiaalses kontekstis analüüsida ja väljendada.	Sotsiaalne taju, sotsiaalne võrdlemine.		
5. On omandanud ülevaate erinevate rühmas toimuvate protsesside mõjust inimese käitumisele.	Rühmaprotsessid: sünergia, vastutuse hajumine, konformsus, rühmamõtlemine.		
6. Tunneb konflikti olemust ja teab põhilisi konfliktilahendusmeetodeid.	Konflikti lahendusmeetodid: vältimine, kohandumine, võitlus, kompromiss, koostöö. Aktiivne kuulamine ja		

	reflekteerimine.	<p>isiksuseomaduste puhul pärilikkuse ja keskkonna mõju üle;</p> <p>2. Arutleb ühiskonnas valitsevate individuaalsete ja kultuuriliste erinevuste tähtsuse ja stereotüüpse mõtlemise ohtlikkuse üle;</p> <p>3. Leiab ja toob välja internetis leitavate IQ-testide osas kriitikat;</p> <p>4. Toob näiteid, kuidas käitumine, mõtlemine ja emotsioonid koostoimivad;</p> <p>5. Püstitab ühe reaalse motiveeriva eesmärgi teatud ülesande raames;</p> <p>6. Analüüsib ennast sotsiaalse taju ja võrdlemise kontekstis;</p> <p>7. Praktiseerib teatud ülesande raames konfliktilahenduse meetodeid ja oskab välja tuua grupikäitumisega kaasnevaid riske.</p>	<p><a href="#">Jaak Panksepa loeng: emotsioonid ja aju</a> (ingl. k.)</p> <p><a href="#">Põhiemotsioonid</a></p> <p><a href="#">(Võlts)naeratuse test</a> (ingl. k.)</p> <p><a href="#">Motivatsioon</a> (ingl. k.)</p> <p><a href="#">Armumistunne</a></p> <p><a href="#">Õnn on protsess, mitte tunne</a></p> <p><a href="#">Konfliktilahendusest</a></p> <p><a href="#">Loomade emotsioonid, J. Panksepp</a> (ingl. k.)</p> <p><a href="#">Konformsus võib olla ohtlik</a> (ingl. k.)</p> <p><a href="#">Vahukommi katse</a> (ingl. k.)</p> <p><a href="#">Ahvid ja võrdsuse katse</a> (ingl. k.)</p> <p><a href="#">Loomade moraalne käitumine</a> (ingl. k.)</p> <p><a href="#">Välimuse mõju suhtlemisel</a> (ingl. k.)</p> <p><a href="#">Kadunud laps</a> (ingl. k.)</p> <p><a href="#">Aschi konformsuse ekseperiment</a> (ingl. k.)</p> <p><a href="#">Võitja-efekt</a> (ingl. k.)</p> <p><a href="#">Kõrvaltvaataja-efekt</a> (ingl. k.)</p> <p><a href="#">Halo-efekt</a> (ingl. k.)</p> <p><a href="#">Stanfordi vanglaeksperiment</a> (ingl. k.)</p> <p><a href="#">Kuidas värv võib mõjutada</a></p>
--	------------------	--	---

			<p><a href="#">emotsioone</a> (ingl. k.)  <a href="#">Naeratus ja komplimentide võlujõud</a> (ingl. k.)  <a href="#">Milgrami eksperiment</a> (ingl. k.)  Laiema huvi korral sotsiaalsete eksperimentide vastu on soovitatav valida teemaploki järgselt valikmoodul “Sotsiaal- ja isiksusepsühholoogia eksperimendid”.</p>
		<p><b>Võimalikud praktilised ülesanded:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Arutelu klassis keskkonna versus geneetiliste tegurite mõju üle inimese elus;</li> <li>● Erinevate IQ testide lahendamine õpilaste poolt ning seeläbi psühhomeetrilise testi mõiste selgitamine;</li> <li>● Õpilastel erinevaid eesmärkide saavutamise etappe silmas pidades koostada plaan mõne eesmärgi saavutamiseks;</li> <li>● Mõelda välja üks väike ütlus või tegevus õpilaste poolt, mis aitaks tõsta klassikaaslaste meeleolu;</li> <li>● Õpilased katsetavad läbi ühe sotsiaalse surve eksperimendi;</li> <li>● Konfliktituatsiooni analüüs õpilaste poolt ja lahendusmeetodite pakkumine rühmas, arvestades ja analüüsides sama ülesande raames ka rühmas toimuvaid protsesse;</li> <li>● Õppekäik kontserdile/näitusele, emotsioonide analüüs;</li> <li>● Külalisesineja loeng;</li> <li>● <a href="#">Maailmakohvik</a> - kooli ja õpetajate roll õpilaste motiveerimisel;</li> </ul>	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Maailmakohvik- Kiusamisvaba kool</a>;</li> <li>• <a href="#">suhtlemismäng</a>;</li> <li>• Aktiivõppemeetodid viidatud (lk 5) Õpikeskkond - füüsiline õpikeskkond.</li> </ul>	
<p><b>Kujundatavad üldpädevused:</b>          kultuuri- ja väärtuspädevus, enesemääratluspädevus, suhtluspädevus, õpipädevus, ettevõtlikkuspädevus, digipädevus.</p> <p><b>Läbivate teemade rakendamise võimalusi:</b>          keskkond ja jätkusuutlik areng, kodanikualgatus ja ettevõtlikkus, kultuuriline identiteet, väärtused ja kõlblus, tehnoloogia ja innovatsioon, tervis ja ohutus, teabekeskond, elukestev õpe ja karjääriplaneerimine.</p> <p><b>Valikteemad (2h)</b> - Valida allpool kirjeldatud valikteemade seast soovitavalt kaks huvipakkuvat ja läbitud mooduliga lõimuvat teemat.</p>			
<p><b>5. Vaimne tervis (~2h) <i>Kuidas ma ennast tervena hoian?</i></b></p>			
<p><b>Õpitulemus:</b> Õpilane oskab vaimset tervist hoida, sellega seonduvaid probleeme võimalusel ennetada; tunneb tervisliku eluviisi põhimõtteid, sh mõistes mõtete ja tunnete koostoimimise tähtsust vaimse tervise hoidmisel.</p>			
Õpitulemus	Õppesisu	Metoodilised soovitused	Materjalid
1. Teab vaimse tervise hoidmise põhiprintsiipe ja oskab vaimse tervisega seonduvaid probleeme ennetada, tundes tervisliku eluviisi põhimõtteid.	Tervislik eluviis ja selle põhimõtted.	<p><b>Õpetaja:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kirjeldab tervislikku eluviisi ning selle põhimõtteid arutledes õpilastega keskkonna, toitumise jt välistegurite mõju üle vaimsele tervisele;</li> <li>2. Annab ülevaate levinumatest vaimse tervise probleemidest</li> </ol>	<p><b>Õpetajale:</b></p> <p><a href="#">Vaimse tervise hoidmiseks vajalikud oskused</a>  <a href="#">Vaimse tervise hoidmine</a> (ingl. k.)  <a href="#">Meditatsiooni teaduslik seletus</a> (ingl. k.)  <a href="#">Levinumad vaimsed häired</a> (ingl. k.)</p>
2. On tutvunud levinumate psüühiliste probleemidega ning	Levinumad vaimsed häired.		

oskab vajaduse korral abi leida.	Kohalikud ning riiklikud psühholoogilise abi võimalused.	<p>ning kust leida psühholoogilist abi;</p> <p>3. Tutvustab psühholoogi ja psühhiaatri ameteid ja nende omavahelisi erinevusi ning psühholoogilise abi ja teraapia olemust.</p> <p><b>Õpilane:</b></p> <p>1. Tutvub vaimse tervise hoidmise kontekstis oluliste teguritega ning arutleb selle üle millist mõju need inimesele võivad avaldada (keskkond, toitumine, suhted, mõtted jne);</p> <p>2. Mõtleb kaasa vaimse tervise probleemide märkamist käsitlevatel teemadel (nii enda kui teiste puhul) ning omab julgust vajadusel pöörduda.</p>	<p><a href="#">Psüühikahäirete statistika Euroopas</a> (ingl. k.)</p> <p><a href="#">Levinumate häirete kirjeldused ning psühholoogi ja psühhiaatri näidisseansid</a></p> <p><a href="#">Psüühikahäirete kogemisest</a> (ingl. k.)</p> <p><a href="#">Depressiooni teaduslik käsitlus</a> (ingl. k.)</p> <p><a href="#">Eesti noorte stigmad</a></p> <p><a href="#">Telepurk õpimeetodid</a></p> <p><a href="#">Digipädevusi toetavad õpimeetodid</a></p> <p><b>Õpilasele:</b></p> <p><a href="#">Kui palju peaksime magama</a> (ingl. k.)</p> <p><a href="#">Abi otsimise ABC</a></p> <p><a href="#">Enesetunne</a></p> <p><a href="#">Kes on psühholoog?</a></p>
		<p><b>Võimalikud praktilised ülesanded:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Juhtumianalüüs õpetaja juhendamisel;</li> <li>● Psühholoog/psühhiaater klassiruumis;</li> <li>● Õpilane tutvub iseseisvalt mõne teraapialiigiga;</li> <li>● Eneseabiäppide proovimine;</li> <li>● Arutelu: kuidas käituda, kui tunned kaaslaste pärast muret/psüühikahäiretega inimesed ühiskonnas/kuidas edendada ja</li> </ul>	

		hoida vaimset tervist iseenda puhul ja/või ühiskonnas; <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aktiivõppemeetodid viidatud (lk 5) Õpikeskkond - füüsiline õpikeskkond.</li> </ul>
<b>Kujundatavad üldpädevused:</b> sotsiaalne, enesemääratlus- ja õpipädevus, suhtluspädevus, õpipädevus, kultuuri- ja väärtuspädevus, ettevõtlikkuspädevus, digipädevus.		
<b>Läbivate teemade rakendamise võimalusi:</b> elukestev õpe ja karjääriplaneerimine, teabekeskond, tervis ja ohutus, kodanikualgatus ja ettevõtlikkus, kultuuriline identiteet, tehnoloogia ja innovatsioon, väärtused ja kõlblus.		
<b>Valikteemad (2h) -</b> Valida allpool kirjeldatud valikteemade seast soovitatavalt kaks huvipakkuvat ja läbitud mooduliga lõimuvat teemat.		

<b>Valikteemad -</b> Ühe õppetunni pikkused teemakäsitlelused silmaringi laiendamiseks, huvipakkuvatesse teemadesse süvenemiseks ning eelneva õpitu kinnistamiseks. Õpetaja valib koos õpilastega soovitatavalt iga läbitud mooduli järgselt kaks valikteemat, mis läbitud mooduliga lõimuvad. Kursuse peale kokku tuleb valida 8 valikteemat.			
Valikteema	Lõimuv moodul	Tutvustus	Materjalid
Pimedate ja kurtide maailmataju	Tunnetuse ja tegevuse bioloogiline alus	Pimedate ja kurtide maailmataju teema valimisel mõeldakse klassiruumis sellele, kuidas erineb pimedate ja kurtide maailmataju puueteta inimeste omast. Õpetajal on võimalik tutvustada õpilastele punktikirja	Rehabilitatsioonikeskuse (nt <a href="#">Astangu</a> ) külastamine Labürintteater <a href="#">Kuidas pimedad maailma tajuvad, und näevad jmt</a> (ingl. k.) <a href="#">Huultelt lugemine</a> (ingl. k.) <a href="#">Viipekeele levinud väljendid</a>

		ning kasvatada sallivust puuetega inimeste vastu empaatia rakendamise kaudu, et tuua erivajadustega inimesed kogemuslikult õpilasele lähemale.	(ingl. k.)
Tunnetuse ja tegevuse bioloogilise aluse eksperimendid	Tunnetuse ja tegevuse bioloogiline alus	Tunnetuse ja tegevuse bioloogilise aluse eksperimentide teema valimisel viiakse klassiruumis läbi üks või mitu katset, mis ilmestavad bioloogilise aluse moodulis omandatud teooriaosa. Õpilane rakendab teadmisi vastavalt kuulmise, nägemise või muu kohta ning kinnistab õpitud kaasahaarava katse kaudu.	<a href="#">Maitsemeel</a> <a href="#">Kuulmise piirid</a> <a href="#">Puuetundlikkus, homunkuluse kaardistamine</a> <a href="#">Psühhobussi esinemine</a> <a href="#">Feromoonide t-särgi eksperiment</a> <a href="#">Illusoorsed katsed 1</a> <a href="#">Illusoorsed katsed 2: pööratud näod</a> <a href="#">Illusoorsed katsed 3: kaduv käsi</a> <a href="#">Brain Games</a> (ingl. k.)
Päriselulised juhtumid	Tunnetuse ja tegevuse bioloogiline alus	Päriseluliste juhtumite teema valimisel tutvub õpilane kuulsamate tõestisündinud lugudega, mis ilmestavad tunnetuse ja tegevuse bioloogilise aluse moodulis õpitud teooriat eeskätt ajuehituse ja -toimimise kohta. Õpetaja eestvedamisel arutletakse juhtumite tagamaid ning kinnistatakse teadmisi aju	Oliver Sacksi raamatud: “Mees, kes pidas oma naist kübaraks”, “Hallutsinatsioonid” <a href="#">Insuldi läbi elanud naise lugu</a> (ingl. k.) Raamat: “Psühholoogia gümnaasiumile”, päriselulised juhtumid, Tartu Ülikooli Kirjastus, 2002.



		funktsionaalsuste kohta.	
Mälu treening	Kognitiivne psühholoogia	<p>Mälu treeningu teema eesmärgiks on ühendada inimese mälu teaduslik käsitlus ning igapäevane praktika.</p> <p>Erinevad mäluharjutused aitavad õpilasel salvestada informatsiooni efektiivsemalt ning rakendada õpitud teadmisi nii igapäevases kooli- kui ka eraelus. Tunni raames käsitletakse erinevaid mälu sooritust parandavaid tehnikaid: känkimine (rühmitamine), assotsiatsioonide kasutamine, materjali organiseerimine, mälu jälgede kasutamine, asendussõnade meetod, paigutusmeetod, ühendamismeetod ning jutumnemootika.</p>	<p><a href="#">Mnemotehnikad</a></p> <p><a href="#">Mnemotehnikate tutvustus</a> (ingl. k.)</p> <p><a href="#">Mälu tehnikate tutvustus</a> (ingl. k.)</p> <p><a href="#">Assotsiatsioonid</a> (ingl. k.)</p> <p><a href="#">Mälu tehnikate kasutamine</a> (ingl. k.)</p>
Otsuste langetamine	Kognitiivne psühholoogia	<p>Teemakäsitluse eesmärgiks on aidata õpilastel muuta otsustusprotsesse igapäevaelus lihtsamaks, kiiremaks ja kvaliteetsemaks.</p> <p>Õpilane tutvub erinevate tahtlike</p>	<p>Raamat: “Kiire ja aeglane mõtlemine” D. Kahneman, Tänapäev. 2013.</p> <p><a href="#">Otsuste langetamist mõjutavad faktorid</a> (ingl. k.)</p> <p><a href="#">Psühholoogilised tegurid</a> (ingl. k.)</p>

		ja tahtmatute infotöötlusprotsessidega, mis mõjutavad otsuste langetamist. Läbi sihipärase kriitilise mõtlemise ning taju ja tähelepanu tahtliku suunamise omandab ta ülevaate sellest, kuidas täiustada isiklikke otsustusprotsesse.	<a href="#">7-sammuline otsuste tegemise mudel</a> (ingl. k.) <a href="#">Individuaalne ja grupiviisiline otsustamine</a> (ingl. k.) <a href="#">Otsustamise mudelid</a> (ingl. k.)
Õppimisvõtted ja keskendumine	Kognitiivne psühholoogia	Efektive õppimise, keskendumise ja keskkonna kujundamise eesmärgiks on tutvustada õpilasele erinevaid teaduslikke meetodeid õpitava materjali efektiivsemaks omandamiseks. Teema raames omandab õpilane ülevaate kiirlugemisest, erinevatest õppimismeetoditest ning kuidas kujundada endale optimaalne keskkond. Õpilane õpib hindama oma keskkonna sobivust püstitatud eesmärgi saavutamiseks.	<a href="#">Efektiivsed õppimisvõtted</a> (ingl. k.) <a href="#">Keskendumisvõtted</a> (ingl. k.) <a href="#">Keskendumisvõtted ja optimaalne õppekeskkond</a> (ingl. k.) <a href="#">Tähelepanu ja keskendumine</a> (ingl. k.) <a href="#">Kiirlugemine</a> (ingl. k.)
Reklaamipsühholoogia	Sotsiaal- ja isiksusepsühholoogia	Reklaamipsühholoogia teema valimisel tutvutakse reklaamis kasutatud leidvate psühholoogiliste	Raamat: "Reklaamipsühholoogia", Talis Bachmann, kirjastus Ilo AS,

		<p>võtetega ning õpitakse neid reklaamides ära tundma, sh näiteks vajadustele apelleerimist. Õpilane süvendab kriitilise mõtlemise oskust reklaamidest saadava info töötlemisel.</p>	<p>2009.  <a href="#">Reklaamipsühholoogia loengukonspekt</a>, Talis Bachmann.  Raamat: “Mõjustamise psühholoogia. Teooria ja praktika”, R. B. Cialdini, Pegasus, 2005.  <a href="#">TELE2 reklaamiklipp</a>  <a href="#">EMT reklaamiklipp</a>  <a href="#">Coca cola reklaam</a>  <a href="#">RIMI jõulud</a>  <a href="#">Leiburi sai</a>  <a href="#">HIV reklaam. Mine testima</a>  <a href="#">Kondoomi reklaam</a>  <a href="#">Kondoomi reklaam</a>  <a href="#">Omadele tasuta</a>  <a href="#">Kuldmuna konkursile esitatud tööd</a>  <a href="#">Ülle Tolk. Reklaam turunduses.</a>  <a href="#">Lili Kängsepp. Reklaami loomise põhimõtted turismiettevõtetele.</a></p>
Sotsiaalmeedia ja minapilt	Sotsiaal- ja isiksusepsühholoogia	<p>Sotsiaalmeedia ja minapildi teema valimisel kõneletakse sotsiaalmeedias loodavatest kuvanditest, tuuakse sisse võrdlus reaalse eluga ning arutletakse</p>	<p>Raamat: “Isiksusepsühholoogia”, toimetajad: J. Allik, A. Realo, K. Konstabel, Tartu Ülikooli kirjastus, 2003.  <a href="#">Mina-uskumused iseenda kohta</a></p>

		õpilastega, kuidas sotsiaalmeedias loodud kuvandid mõjutavad inimese minapilti. Õpilane analüüsib sotsiaalmeedia mõju oma enesehinnangule ning süvendab kriitilise mõtlemise oskust sotsiaalmeedia poolt pakutud informatsiooni töötlemisel.	Raamat: “Internetipsühholoogia”, P. Wallace, Valgus, 2002. <a href="#">Internetisõltuvus</a>
Karjääriipsühholoogia	Sotsiaal- ja isiksusepsühholoogia Vaimne tervis	Karjääriipsühholoogia teema valimisel keskendutakse karjäärivalikute langetamisele ja seda protsessi toetavate toimetulekuoskuste tugevdamisele. Arutletakse, mille põhjal elukutsevalikuid tuleks langetada ning mis rolli mängivad neis iseloomuomadused; kuidas karjäärivalikutega seonduva stressiga toime tulla ning edusse ning ebaedusse suhtuda; laiendatakse teadmisi motivatsioonist. Teema läbinuna tähtsustab õpilane oma võimeid ja vajadusi karjäärimaastikul.	<a href="#">Esinemine tööintervjuul</a> <a href="#">Tööintervjuu näidis</a> <a href="#">Eneseanalüüs</a> <a href="#">Tööstress, Mare Teichmann</a> <a href="#">Rajaleidja</a> <a href="#">Allik, J. Kui väärsti on inimene mõõdetud?</a> <a href="#">Stressi teejuht</a>
Efektiivne töötamine grupis	Sotsiaal- ja isiksusepsühholoogia	Efektiivse grupitöö mooduli	Raamat: “Mõjustamise

		<p>valimisel tutvutakse muuseas ka sotsiaalpsühholoogiliste terminitega nagu enesekehtestamine ning mõjustamine. Õpitakse efektiivse koostöö saavutamiseks olulise arvestama ning analüüsitakse enda panust grupi liikmena. Analüüsini ja aruteludeni jõutakse praktilise ülesande kaudu, mis annab võimaluse grupitööks ning avardab teadmisi grupiprotsesside rakendumisest igapäevastes situatsioonides.</p>	<p>psühholoogia. Teooria ja praktika”, R. B. Cialdini. Pegasus. 2005.</p> <p><a href="#">Kuidas olla parem vestluskaaslane</a> (ingl. k.)</p> <p><a href="#">Kehakeel suhtluses</a> (ingl. k.)</p>
Eelarvamused, hoiakud ja stereotüübid	Sotsiaal- ja isiksusepsühholoogia	<p>Eelarvamuste, stereotüüpide ja hoiakute teema valimisel tutvutakse lähemalt eelnimetatud mõistetega ning nende kujunemisega. Arutletakse hoiakute, stereotüüpide ja eelarvamuste paikapidavuse ja püsivuse üle igapäevases keskkonnas ja ühiskonnas üleüldiselt. Teemakäsitus süvendab kriitilise mõtlemise oskust ning laiendab</p>	<p><a href="#">Stereotüübid laste mõtlemises</a></p> <p><a href="#">Soorollid</a></p> <p><a href="#">Soostereotüübid meedias.</a></p> <p><a href="#">video1</a></p> <p><a href="#">video 2</a>,</p> <p><a href="#">video 3</a>,</p> <p><a href="#">video 4</a></p> <p><a href="#">Rahvuslikud stereotüübid. Kes on kõige õigem eestlane?</a></p> <p><a href="#">Esmamulje usaldusväärsus</a> (ingl. k.)</p>

		sotsiaalpsühholoogilisi teadmisi, mida arvesse võtta igapäevases suhtluses.	
Abistamine ja altruism	Sotsiaal- ja isiksusepsühholoogia	Abistamise ja altruismi teema valimisel selgitab õpetaja õpilastele altruismi mõistet ning arutleb koos õpilastega abistamise, õpitud abituse ja altruismi üle igapäevaelus. Teemakäsitus laiendab sotsiaalpsühholoogilisi teadmisi ning suunab märkama psühholoogilisi nähtusi enda ümber.	<a href="#">Dokumentaalfilmi tutvustus “The Witness”</a> <a href="#">Altruism</a> <a href="#">Abivalmidus</a> Raamat: Gleitman “Psühholoogia” (2014) ptk “Abistamine ja altruism” lk 628-629
Sotsiaal- ja isiksusepsühholoogia eksperimentid	Sotsiaal- ja isiksusepsühholoogia	Sotsiaal- ja isiksusepsühholoogia eksperimentide teema valimisel vaadatakse klassiruumis salvestisi psühholoogilistest eksperimentidest ning ilmestatakse nende näitel eelnevalt õpitut. Teemakäsitus laiendab arusaama psühholoogiateaduse toimimisest.	<a href="#">Konformsus võib olla ohtlik</a> (ingl. k.) <a href="#">Vahukommi katse</a> (ingl. k.) <a href="#">Ahvid ja võrdsuse katse</a> (ingl. k.) <a href="#">Loomade moraalne käitumine</a> (ingl. k.) <a href="#">Välimuse mõju suhtlemisel</a> (ingl. k.) <a href="#">Kadunud laps</a> (ingl. k.) <a href="#">Aschi konformsuse ekseperiment</a> (ingl. k.) <a href="#">Võitja-efekt</a> (ingl. k.)

			<a href="#">Kõrvaltvaataja-efekt</a> (ingl. k.) <a href="#">Halo-efekt</a> (ingl. k.) <a href="#">Stanfordi vanglaeksperiment</a> (ingl. k.) <a href="#">Kuidas värv võib mõjutada emotsioone</a> (ingl. k.) <a href="#">Milgrami eksperiment</a> (ingl. k.) <a href="#">Sotsiaalpsühholoogiline eksperiment: ukсед meestele ja naistele</a> (ingl. k.) <a href="#">Tähelepanu- gorilla katse</a> (ingl. k.) Filmid: <a href="#">Piinatud geenius</a> , <a href="#">Hea Will Hunting</a> , <a href="#">Siiski veel Alice</a> , <a href="#">Stanfordi vanglaeksperiment</a> , <a href="#">Vihmamees</a>
Eneseanalüüs või isiksusetest või karjääritest	Sotsiaal- ja isiksusepsühholoogia	Eneseanalüüsi, isiksustesti või karjäär testi teema valimisel sooritatakse klassiga üks kolmest nimetatud testist, et avardada arusaama iseendast. Testi tulemuste tõlgendamist ja mõtestamist suunab õpetaja arutelu käigus. Moodul laiendab arusaama psühholoogiateaduse toimimisest ning psühhomeetriselise testi mõistest.	<a href="#">Rajaleidja keskus</a> <a href="#">Läbi eneseanalüüsi õnnelikkuse poole</a>

<p>Eneseväljendamine, aktiivne kuulamine ja peegeldamine</p>	<p>Sotsiaal- ja isiksusepsühholoogia</p>	<p>Eneseväljendamise, aktiivse kuulamise ja peegeldamise teema valimisel läbitakse praktiliste harjutuste kaudu lühike suhtlemispraktikum. Klassiruumis läbiviidavate harjutuste puhul on tavaolukorras enam tähelepanu pööratud iseenda suhtlusstiili jälgimisele, sh kuulamis- ja peegeldamisoskustele ja ka eneseesitlusele. Teemakäsitlus laiendab arusaama sotsiaalpsühholoogiast ja grupiprotsessidest, samuti süvendab eneseväljendusoskust ja oskust iseennast vahetult analüüsida.</p>	<p>Raamat: “Suhtlemisoskused”, M.McKay, M. Davis, P. Fanning, Väike Vanker, 2000.  <a href="#">Suhtlemise põhioskused lihtsas keeles</a>  <a href="#">Kuidas olla parem vestluskaaslane</a> (ingl. k.)  <a href="#">Kuidas rääkida nii, et inimesed tahaksid kuulata</a> (ingl. k.)</p>
<p>Kultuuripsühholoogia</p>	<p>Sotsiaal- ja isiksusepsühholoogia</p>	<p>Kultuuripsühholoogia teema valimisel võib vabalt valitud kultuurikontekste võrrelda nende psühholoogilistest aspektidest. Teemakäsitlus laiendab arusaama sotsiaalpsühholoogiast ning annab õpilasele võimaluse õppida</p>	<p>Raamat: “Isiksusepsühholoogia”, toimetajad: J. Allik, A. Realo, K. Konstabel, Tartu Ülikooli kirjastus, 2003. (Individualism-kollektivism ja isiksus)  <a href="#">Kultuuriti võrdlev psühholoogia</a> (ingl. k.)</p>



		nägema keskkonna ja kultuurikonteksti olulisust isiksuse arengul, samuti mõtestada stereotüüpsete kuvandite tekkimist ja adekvaatsust.	Raamat: Heine, S. J. "Cultural psychology", Norton, 2008.
Juhtumianalüüs	Vaimne tervis Sotsiaal- ja isiksusepsühholoogia Kognitiivne psühholoogia Tunnetuse ja tegevuse bioloogiline alus	Juhtumianalüüsi teemat on võimalik siduda mõne teise teemaga, andes õpilasele võimaluse rakendada saadud teadmisi ühe konkreetse juhtumi analüüsimise kaudu väikses grupis. Juhtumianalüüsis võiks olla kirjeldatud olukord, kus väljamõeldud isikule oleks kohane rakendada mõnda eelneva põhimooduli või valikteema raames õpitud toimetulekustrategiat. Rühmatöö vorm laiendab arusaama grupiprotsesside toimimisest ning arutelu käigus võrreldakse rühmade lähenemisi juhtumile.	<a href="#">Näiteid juhtumianalüüsides M. Purre magistritöös (lk 38-40)</a>
Külaline klassiruumis	Vaimne tervis	Külaline klassiruumis teema valimisel kutsutakse klassiruumi	<a href="#">Psüh hobuss</a>

		<p>vaimse tervise probleemi läbi kogenud inimene või külastatakse/kutsutakse klassiruumi oma tööst, psühholoogiast ja vaimsest tervisest rääkima ning küsimustele vastama psühholoog või psühhiaater või külastatakse/kutsutakse klassiruumi psühholoogiat populariseeriv organisatsioon. Teema laiendab arusaama psühholoogiateadusest ja selle rakendamisest.</p>	
Positiivne psühholoogia	Vaimne tervis	<p>Positiivse psühholoogia teema valimisel tutvub õpilane positiivse psühholoogia teooria lähtepunktidega ning seeläbi ka meetoditega, mis aitavad elukvaliteeti tõsta ning on iseenda peal rakendatavad. Näiteks võib õpilasele tutvustada tänulikkuse väljendamise, enese parima versiooni kirjeldamise jt meetodite positiivset mõju. Teema kaudu analüüsib õpilane</p>	<p>Raamat: "Ehe õnn" M. Seligman, Pilgrim, 2008  Raamat: "Positiivne psühholoogia. Tõhusa toimimise põhitõed" Boniwell, I., Äripäev, 2014.  <a href="#">Positiivsest psühholoogiast</a> (ingl. k.)  <a href="#">Mis on positiivne psühholoogia ja õpitud optimism</a> (ingl. k.)  <a href="#">Mina-uskumused</a>  <a href="#">Läbi eneseanalüüsi õnnelikkuse</a></p>

		enda ellusuhtumist ning mõtestada positiivsete mõtete mõju vaimsele tervisele.	<a href="#">poole</a> <a href="#">Õnn on protsess, mitte tunne</a>
Positiivse psühholoogia meetodid ja meetodite rakendamine enda peal	Vaimne tervis	Positiivse psühholoogia meetodite rakendamise teema on soovitatav valida koos positiivse psühholoogia teemaga. Käesolevas teemakäsitluses on positiivse psühholoogia meetodite ja teooria lähtepunktidega põgusalt tutvunud õpilasel võimalus valida õpetaja poolt pakutud meetoditest üks huvipakkuv ning seda kokkulepitud aja vältel enda peal rakendada. Tunnis saavad õpilased arutelu käigus jagada oma kogemust meetodi rakendamisega ning analüüsida positiivsete mõtete mõju vaimsele tervisele.	<a href="#">Meetodid 1</a> (ingl. k.) <a href="#">Meetodid 2</a> (ingl. k.) <a href="#">Töölehtede näidised meetodite rakendamiseks</a> (ingl. k.)
Efektiivne ajaplaneerimine	Vaimne tervis	Efektiivse ajaplaneerimise teema valimisel omandab õpilane ülevaate meetoditest, mille abil oma ajakasutust efektiivsemalt	<a href="#">Ajajuhtumine</a> <a href="#">Internetis veedetud aja mõõtmise rakendus</a> (ingl. k.) <a href="#">Meetodeid ajaplaneerimiseks</a>

		planeerida ja seeläbi olla produktiivsem ning ühtlasi vähendada stressitaset. Õpetajal on võimalik viia õpilastega läbi ajataju eksperiment. Teema käsitlemine süvendab toimetulekuoskusi ning laiendab teadmisi tervisliku eluviisi komponentidest.	(ingl. k.) <a href="#">Kuidas lõpetada prokrastineerimine</a> (ingl. k.) <a href="#">Ajaplaneerimine</a> (ingl. k.)
Tervislik toitumine	Vaimne tervis	Tervisliku toitumise teema valimisel meenutab õpilane tervisliku toitumise põhitõdesid ning laiendab oma teadmisi toitumise ja enesetunde interaktsiooni mõtestamise kaudu. Õpilane analüüsib oma toitumisharjumusi ning hindab nende harjumuste olulisust vaimse tervise kontekstis. Õpilane laiendab arusaama kognitiivsete ja bioloogiliste tegurite mõjust inimekäitumisele ja -tunnetusele dieetide ebaõnnestumise ning toitumishäirete tekkemehhanismidega tutvumise	<a href="#">Miks dieetid ei toimi</a> (ingl. k.) <a href="#">Kuidas suhkur ajule mõjub</a> (ingl. k.) <a href="#">Tervisliku toitumise põhitõed</a> (ingl. k.) <a href="#">Toitumishäired</a> <a href="#">Toitumishäiretest spetsiifilisemalt</a> (ingl. k.) <a href="#">Kuidas omada tervislikku suhtumist toitu</a> (ingl. k.)

		kaudu.	
Spordipsühholoogia	Vaimne tervis Kognitiivne psühholoogia	Spordipsühholoogia teema annab õpilasele ülevaate kehalise aktiivsuse mõjust ajukeemiale ning selle kaudu ka vaimsele tervisele, rakendades seeläbi arusaama bioloogiliste tegurite mõjust inimkäitumisele ja -tunnetusele. Õpilane analüüsib oma liikumisaktiivsust ning selle mõju enda vaimsele tervisele füüsilise tervise kasutegurite kõrval. Teemaga seonduvalt mõtestatakse edu ja ebaedu sportlikus kontekstis, analüüsides kognitiivsete tegurite, sh mõttemustrite olulisust ja edu ning võidu suhtelisust.	Raamat: “Spordipsühholoogia õpik”Raudsepp, L., Hannus, A., Matsi, J. , Atlex, 2010. <a href="#">Füüsilise aktiivsuse mõju ajutegevusele</a> (ingl. k.) <a href="#">Treeningmotivatsiooni individuaalsed erinevused</a> (ingl. k.) <a href="#">Eesmärkide püstitamine</a> (ingl. k.) <a href="#">Võidu ja edu erinevused</a> (ingl. k.)
Stressiga toimetulekumeetodid	Vaimne tervis	Stressiga toimetulekumeetodite teemaga seonduvalt tutvub õpilane distressi ja eustressi mõistega, tuntumate stressiga toimetulekumeetoditega, mida on õpilasel lihtne ka enda peal praktiseerida. Teemakäsitus	<a href="#">Stress ja seda põhjustavad tegurid</a> <a href="#">Stressiga toimetuleku meetodid</a> <a href="#">Kuidas tulla toime eksamiärevusega</a> <a href="#">Kuidas suhtuda stressi positiivselt</a> (ingl. k.) <a href="#">Stressi teejuht</a>

		<p>laiendab arusaama emotsioonidest, nende märkamisest, väljendamisest ja nendega toimetulekust. Õpilane arutleb ülemäärase stressi mõju üle inimkäitumisele ja -tunnetusele, õpib ennast stressiolukorras maandama ning stressiga paremini toime tulema näiteks õpikeskkonnaga seotud stressoritega toimetuleku analüüsimise kaudu.</p>	<p><a href="#">Eneseabiäpid</a></p>
Psühhopaatoloogia	Vaimne tervis	<p>Psühhopaatoloogia teema raames on võimalik laiendada teadmisi vaimse tervise häirete spektri kohta. Juba tutvunud levinumatele häiretele lisanduvad skisofreenia, isiksushäired ja foobiad, millest õpilane omandab põgusa ülevaate. Teemakäsitus laiendab arusaama vaimse tervise häirete aspektidest ning normi ja hälbivuse suhtelisusest.</p>	<p><a href="#">Psühhopaatoloogia käsitlemisest psühholoogia tunnis</a>  <a href="#">Psühhopaatoloogiast detailsemalt</a>  <a href="#">Psühhopaatoloogiatega seonduvad müüdid</a> (ingl. k.)  <a href="#">Levinumad psüühikahäired</a> (ingl. k.)  <a href="#">Psüühikahäirete levimusest Euroopas</a> (ingl. k.)  <a href="#">Ettekanded vaimse tervise teemadel</a> (ingl. k.)          Peatükid raamatust:          “Psühholoogia” Gleitman, H. jt., Hermes, 2014, ptk</p>

			psühhopaatoloogia ja psüühikahäirete ravi
Arvutisõltuvus	Vaimne tervis	Arvutisõltuvuse teema valimisel mõtestab õpilane oma suhestumist arvuti ja virtuaalkeskkonnaga ajakasutuse analüüsimise kaudu, rakendades teadmisi sõltuvusmehhanismi kujunemisest. Teemakäsitlus laiendab arusaama inimese motivatsioonidest ja vajadustest ning sõltuvuskäitumisest.	<a href="#">Arvutisõltuvus</a> <a href="#">Inspireeriv luuletus</a> (ingl. k.) <a href="#">Internetis veedetud aja mõõtmise rakendus</a> (ingl. k.) Raamat: “Internetipsühholoogia”P. Wallace, Valgus, 2002. <a href="#">Internetisõltuvus</a>
Uni	Vaimne tervis	Une teema valimisel mõtestab õpilane une olulisust oma igapäevaelus, meenutades biloogiliste rütmide mõju inimekäitumisele ja -tunnetusele. Tutvutakse une etappidega, insomnia ja hüpersomniaga, arutletakse piisava uneaja üle. Teema raames omandatud teadmiste toel väärtustab õpilane und vaimse (ja ka füüsilise) tervise hoidmise kontekstis.	<a href="#">Kui palju peaksime magama</a> (ingl. k.) <a href="#">Une tähtsus</a> (ingl. k.) <a href="#">Unepuudus ja -vajadus</a> <a href="#">Une monitor</a> <a href="#">Miks me magame</a>

## **Viited**

Gurung, R.A.R., et. al. (2016). Strengthening introductory psychology: A new model for teaching the introductory course. *American Psychologist*, Vol 71(2), Feb-Mar, 2016. *Special Issue: Undergraduate Education in Psychology: Current Status and Future Directions*. pp. 112-124.

Raik, K., Ristimets, J., Randma, G., Altrov, K., Voo, K., Aavik, L. (2016) *Eesti gümnaasiumi psühholoogia valikkursuse riikliku õppekava ja õppeprotsessi kirjelduse analüüs*. MTÜ Miro

**Gümnaasiumi psühholoogia valikkursuse õppekava ning õppeprotsessi kirjeldus on loodud MTÜ Miro liikmete poolt (Krislin Raik, Jan Ristimets, Geia Randma, Kirke Altrov, Karl Voo, Liisa Aavik) koostöös ekspertrühmaga: Eva Palk (eriline tänu leidlike materjalide jagamise eest), Krista Saadoja, Marja Popova, Mart Kimmel, Epp Müil ning tuginedes MTÜ Miro seminarides osalenutelt saadud sisendile: Tallinna Ülikooli psühholoogia õppejõud (eriline tänu Mati Heidmets), Tartu Ülikooli psühholoogia õppejõud, Eesti Psühholoogide Liit, Eesti Psühholoogiaüliõpilaste Ühendus (EPSÜ), Psühhobuss, Lahendus.net, Noortekeskus Lille Maja, MTÜ Peasjad, Tartu Laste Tugikeskus, MTÜ Tartu Nõustamis- ja Kriisiabikeskus, Eesti-Rootsi Vaimse Tervise ja Suitsidoloogia Instituut (ERSI), Tallinna Perekeskus, Inimeseõpetuse Ühing, Tallinna Ülikooli psühholoogiatudengid, Tartu Ülikooli psühholoogiatudengid, psühholoogiaõpetajad, koolipsühholoogid ning küsitluses osalenud psühholoogiaõpilased üle Eesti.**