

ÕPETAJA TÖÖKAVA

Õpetaja: Eva Palk
Õppeaine: psühholoogia
Klass: gümnaasium
Tundide arv: 1 nädalatundi, kokku 35 õppetundi õppeaastas

TÖÖKAVA Gümnaasiumi valikkursus „Psühholoogia“

Teema	Õppesisu	Õpitulemused	Läbivad teemad	Lõiming e sidusus
-------	----------	--------------	----------------	-------------------

<p>1. Psühholoogiateadus 5tundi</p>	<p>Psühholoogia kui teadus. Teaduslik psühholoogia ja rahvapsühholoogia. Psühholoogia uurimismeetodid. Psühholoogia harud ja seos teiste teadustega.</p>	<p>1) kirjeldab teadusliku psühholoogia ja rahvapsühholoogia erinevusi; 2) eristab psühholoogia põhilisi harusid ning mõistab seoseid teiste teadustega; 3) teab psühholoogia põhilisi uurimismeetodeid (kirjeldavad, korrelatiivsed, eksperimentaalsed) ning toob näiteid psühholoogia teaduslike uurimuste kohta; 4) väärtustab psühholoogiliste nähtuste seletamisel teaduslikku käsitlust.</p>	<p>Läbiv teema „Elukestev õpe ja karjääri planeerimine” – inimeste erinevate tegevusalade areng eri ajajärkudel, majanduslikud protsessid ühiskonnas ning nende mõju inimtegevusele; elukestva õppe väärtustamine ning koostööoskuse kujundamine erinevate õpitegevuste, sh õppekäikude kaudu, mis toetavad kokkupuudet erinevate elukutsetega; töösuhteid käsitlevad õigusaktid. Läbiv teema „Keskkond ja jätkusuutlik areng” – keskkonna kui terviku väärtustamine, inimtegevuse mõju keskkonna arengule ja keskkonnaprobleemide lahendamisele, inimkonna kultuurilise, sotsiaalse, majandusliku, tehnoloogilise ja inimarengu erinevate tunnuste vastastikuse seotuse mõistmine, inimtegevusega kaasnevad riskid; isiklike seisukohtade kujundamine keskkonnaküsimustes, sotsiaalse aktiivsuse olulisus. Läbiv teema „Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus” – demokraatliku ühiselu</p>	<p>Sotsiaalsed on teiste ainevaldkondadega seotud valdkonnapädevuste kujundamise kaudu. Suhtluspädevus – suutlikkus väljendada ennast selgelt ja asjakohaselt nii suuliselt kui ka kirjalikult, lugeda ja mõista erinevaid tekste; kasutada kohaseid keelevahendeid ja sobivat stiili ning ainealast sõnavara ja väljendusrikast keelt, järgida õigekeelsusnõudeid. Lisaks tähtsustuvad teksti kriitilise analüüsi oskus, meediakirjaoskus, info hankimine ja selle kriitiline hindamine, tööde vormistamine ning autoriõiguse kaitse. Võõrkeeltepädevus – teadmised erinevatest</p>
<p>2. Tunnetuse ja tegevuse bioloogiline alus 3t</p>	<p>Inimese närvisüsteem: perifeerne ja kesknärvisüsteem. Närviraku ehitus ja talitus. Meeleelundid ja aistingud.</p>	<p>1) kirjeldab inimese perifeerse ja kesknärvisüsteemi ehitust ning talitlust; 2) kirjeldab närviraku ehitust ja talitlust; 3) selgitab meelelise tunnetuse olemust ja liigitab aistinguid, tuues näiteid igapäevaelust.</p>	<p>Läbiv teema „Elukestev õpe ja karjääri planeerimine” – inimeste erinevate tegevusalade areng eri ajajärkudel, majanduslikud protsessid ühiskonnas ning nende mõju inimtegevusele; elukestva õppe väärtustamine ning koostööoskuse kujundamine erinevate õpitegevuste, sh õppekäikude kaudu, mis toetavad kokkupuudet erinevate elukutsetega; töösuhteid käsitlevad õigusaktid. Läbiv teema „Keskkond ja jätkusuutlik areng” – keskkonna kui terviku väärtustamine, inimtegevuse mõju keskkonna arengule ja keskkonnaprobleemide lahendamisele, inimkonna kultuurilise, sotsiaalse, majandusliku, tehnoloogilise ja inimarengu erinevate tunnuste vastastikuse seotuse mõistmine, inimtegevusega kaasnevad riskid; isiklike seisukohtade kujundamine keskkonnaküsimustes, sotsiaalse aktiivsuse olulisus. Läbiv teema „Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus” – demokraatliku ühiselu</p>	<p>Sotsiaalsed on teiste ainevaldkondadega seotud valdkonnapädevuste kujundamise kaudu. Suhtluspädevus – suutlikkus väljendada ennast selgelt ja asjakohaselt nii suuliselt kui ka kirjalikult, lugeda ja mõista erinevaid tekste; kasutada kohaseid keelevahendeid ja sobivat stiili ning ainealast sõnavara ja väljendusrikast keelt, järgida õigekeelsusnõudeid. Lisaks tähtsustuvad teksti kriitilise analüüsi oskus, meediakirjaoskus, info hankimine ja selle kriitiline hindamine, tööde vormistamine ning autoriõiguse kaitse. Võõrkeeltepädevus – teadmised erinevatest</p>
<p>3. Taju ja tähelepanu</p>	<p>Taju ja selle omadused. Tajukujundi tekkimine. Tajuliigid: sügavus-,</p>	<p>1) selgitab taju ülesandeid ja tajukujundite tekkimist lähtuvalt taju omadustest;</p>	<p>Läbiv teema „Elukestev õpe ja karjääri planeerimine” – inimeste erinevate tegevusalade areng eri ajajärkudel, majanduslikud protsessid ühiskonnas ning nende mõju inimtegevusele; elukestva õppe väärtustamine ning koostööoskuse kujundamine erinevate õpitegevuste, sh õppekäikude kaudu, mis toetavad kokkupuudet erinevate elukutsetega; töösuhteid käsitlevad õigusaktid. Läbiv teema „Keskkond ja jätkusuutlik areng” – keskkonna kui terviku väärtustamine, inimtegevuse mõju keskkonna arengule ja keskkonnaprobleemide lahendamisele, inimkonna kultuurilise, sotsiaalse, majandusliku, tehnoloogilise ja inimarengu erinevate tunnuste vastastikuse seotuse mõistmine, inimtegevusega kaasnevad riskid; isiklike seisukohtade kujundamine keskkonnaküsimustes, sotsiaalse aktiivsuse olulisus. Läbiv teema „Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus” – demokraatliku ühiselu</p>	<p>Sotsiaalsed on teiste ainevaldkondadega seotud valdkonnapädevuste kujundamise kaudu. Suhtluspädevus – suutlikkus väljendada ennast selgelt ja asjakohaselt nii suuliselt kui ka kirjalikult, lugeda ja mõista erinevaid tekste; kasutada kohaseid keelevahendeid ja sobivat stiili ning ainealast sõnavara ja väljendusrikast keelt, järgida õigekeelsusnõudeid. Lisaks tähtsustuvad teksti kriitilise analüüsi oskus, meediakirjaoskus, info hankimine ja selle kriitiline hindamine, tööde vormistamine ning autoriõiguse kaitse. Võõrkeeltepädevus – teadmised erinevatest</p>

<p>4t</p>	<p>liikumis-, ruumitaju. Tahtlik ja tahtmatu tähelepanu.</p>	<p>2) teab, kuidas võivad taju omadused (piirid, kujunemise aeg, kestus, püsivus, ruumiline ja ajaline vastasmõju) mõjutada tajukujundi tekkimist; 3) kirjeldab ja toob näiteid tajuliikide (sügavus-, liikumis- ja ruumitaju) kohta; 4) eristab tahtlikku ja tahtmatut tähelepanu ning kirjeldab nende mõju oma õpitegevusele.</p>	<p>korraldamise väärtustamine, koostööoskus, algatusvõime toetamine ja vabatahtlikkusel põhineva tegutsemise väärtustamine; ettevõtlikkuse ja kodanikualgatuse roll ühiskonnas. Läbiv teema „Kultuuriline identiteet” – roll kultuuri kandjana, edasivijana ja kultuuride vahendajana; kultuuridevahelise suhtlemise ja koostöö tähtsuse mõistmine; osalemine kultuuridevahelises kommunikatsioonis; sallivuse, oma kultuuri ja teiste kultuuride pärandi väärtustamine, diskrimineerimise taunimine; mineviku ja tänapäeva ühiskondade kultuurilise mitmekesisuse teadvustamine ning tunnustamine. Läbiv teema „Teabekeskond” – oma teabevajaduste määramine ja sobiva teabe leidmine; kriitilise teabeotsingu ja -analüüsi oskuste arendamine; meedia toimimise ja mõju teadvustamine; avalikus ruumis (sh teabekeskonnas) kehtivate reeglite tundmine ning</p>	<p>kultuuridest ja traditsioonidest, oma kultuuri ja teiste kultuuride erinevuste mõistmine ning lugupidamine teiste keelte ja kultuuride vastu; suhtlemine mitmekultuurilises ühiskonnas; võõrkeeleoskus. Matemaatikapädevus – ajaarvamine; ressursside planeerimine (aeg, raha); matemaatiline kirjaoskus, arvandmete esitlemine ja tõlgendamine (graafikud, tabelid, diagrammid); oskus probleeme püstitada, sobivaid lahendusstrateegiaid leida ja neid rakendada, lahendusideid analüüsida ning tulemuse tõesust kontrollida; oskus loogiliselt arutleda,</p>
<p>4. Mälu</p> <p>3t</p>	<p>Mälu. Töömälu ja pikaajaline mälu. Episoodiline, semantiline ja protseduuriline mälu. Mäluprotsessid: salvestamine, meenutamine, unustamine.</p>	<p>1) kirjeldab töömälu ja pikaajalist mälu ning toob näiteid nende olemasolu kohta, toetudes teaduslikule käsitlusele; 2) kirjeldab ja toob isiklikest kogemustest näiteid episoodilise, semantilise ja protseduurilise mälu kohta; 3) kirjeldab tähelepanu, infotöötuse sügavuse ja info kokkupakkimise mõju informatsiooni salvestamisele mälus; 4) teab unustamise põhjusi ning kirjeldab meenutamise</p>	<p>korraldamise väärtustamine, koostööoskus, algatusvõime toetamine ja vabatahtlikkusel põhineva tegutsemise väärtustamine; ettevõtlikkuse ja kodanikualgatuse roll ühiskonnas. Läbiv teema „Kultuuriline identiteet” – roll kultuuri kandjana, edasivijana ja kultuuride vahendajana; kultuuridevahelise suhtlemise ja koostöö tähtsuse mõistmine; osalemine kultuuridevahelises kommunikatsioonis; sallivuse, oma kultuuri ja teiste kultuuride pärandi väärtustamine, diskrimineerimise taunimine; mineviku ja tänapäeva ühiskondade kultuurilise mitmekesisuse teadvustamine ning tunnustamine. Läbiv teema „Teabekeskond” – oma teabevajaduste määramine ja sobiva teabe leidmine; kriitilise teabeotsingu ja -analüüsi oskuste arendamine; meedia toimimise ja mõju teadvustamine; avalikus ruumis (sh teabekeskonnas) kehtivate reeglite tundmine ning</p>	<p>kultuuridest ja traditsioonidest, oma kultuuri ja teiste kultuuride erinevuste mõistmine ning lugupidamine teiste keelte ja kultuuride vastu; suhtlemine mitmekultuurilises ühiskonnas; võõrkeeleoskus. Matemaatikapädevus – ajaarvamine; ressursside planeerimine (aeg, raha); matemaatiline kirjaoskus, arvandmete esitlemine ja tõlgendamine (graafikud, tabelid, diagrammid); oskus probleeme püstitada, sobivaid lahendusstrateegiaid leida ja neid rakendada, lahendusideid analüüsida ning tulemuse tõesust kontrollida; oskus loogiliselt arutleda,</p>

<p>5. Õppimine</p> <p>2t</p>	<p>Õppimine, teadmised ja oskused. Õppimise viisid: harjumine, tingimine, sotsiaalne õppimine, teadmiste konstrueerimine.</p>	<p>tõhusamaks muutmise teid õpitegevustes.</p> <p>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) toob näiteid õppimise viiside rakendumise kohta õpitegevustes ning oskab analüüsida oma õpitegevusi.</p>	<p>autoriõiguste kaitse järgimine.</p> <p>Läbiv teema „Tehnoloogia ja innovatsioon” – tehnoloogiliste uuenduste mõju inimeste töö- ja eluviisile, elukvaliteedile ning keskkonnale nii tänapäeval kui ka minevikus; tehnoloogiate toimimise ja arengusuundade tundmine erinevates eluvaldkondades; tehnoloogiliste, majanduslike, sotsiaalsete ning kultuuriliste uuenduste vastastikused mõjud; tehnoloogilise arengu positiivsed ja negatiivsed mõjud ning tehnoloogia arengu ja selle kasutamise eetilised küsimused; info- ja kommunikatsioonitehnoloogia (IKT) kasutamine eluliste probleemide lahendamiseks ning oma õppimise ja töö tõhustamiseks.</p>	<p>põhjendada ja tõestada ning väärtustada matemaatilist käsitlust kui analüüsimeetodit. Loodusteaduslik pädevus – geograafilise asendi ja looduskeskkonna mõju inimühiskonna arengule, inimese areng ja rahvastikuprotsessid; majanduse ressursid; ühiskonna jätkusuutlikkus, säästlik tarbimine, üleilmastumine, globaalprobleemide, sh keskkonnaprobleemide märkamine, mõistmine ning jätkusuutliku ja vastutustundliku, sh loodushoidliku eluviisi väärtustamine.</p>
<p>6. Mõtlemine</p> <p>3t</p>	<p>Mõtlemine. Mõtlemise elemendid: kujundid, mõisted, skeemid. Keel ja mõtlemine. Probleemide lahendamine ja loov mõtlemine.</p>	<p>1) eristab ja kirjeldab mõtlemise elemente (kujundeid, mõisteid ja skeeme) ning selgitab keele ja mõtlemise seoseid; 2) teab probleemide lahendamise etappe ja takistusi probleemide lahendamisel, tuues näiteid protsessi kirjelduse ja takistuste kohta; 3) kirjeldab teadmiste ja kogemuste mõju probleemide lahendamisele ning loovale mõtlemisele ning toob isiklikust</p>	<p>Läbiv teema „Tervis ja ohutus” – käitumisviiside ohutustaseme ning lühi- ja pikaajaliste tagajärgede analüüsimine tervise ja turvalisuse seisukohalt; alkoholi ja tubaka, keskkonna ja ühiskonna (sh eakaaslaste) mõju</p>	<p>Tehnoloogiline pädevus – ametid ja elukutsed erinevates ühiskondades, tehnika ja tootmise arengu</p>

<p>7. Emotsioonid ja motivatsioon</p> <p>3t</p>	<p>Emotsioon. Emotsiooni komponendid. Põhiemotsioonid ja emotsioonide väljendamine. Vajadused, eesmärgid ja motivatsioon. Bioloogiline ja kultuuriline motivatsioon. Saavutusvajadus.</p>	<p>kogemusest näiteid selle kohta; 4) kirjeldab õppeülesandeid, läbides probleemi lahendamise etappe ja takistusi õppeülesande käigus, ning analüüsib probleemilahendust tagasivaateliselt.</p> <p>1) teab, mis on emotsioon ja millised on põhiemotsioonid, ning kirjeldab, kuidas emotsioonid väljenduvad füsioloogiliselt, tunnetuslikult ja käitumises; 2) väärtustab emotsioonide väljendusviise, mis ei kahjusta ennast ega teisi, ning demonstreerib neid õpituatsioonis; 3) selgitab vajaduste, eesmärkide ja motivatsiooni seoseid; 4) demonstreerib õpituatsioonis oskust seada lühi- ja pikaajalisi eesmärke ning planeerida nende saavutamiseks vajalikke tegevusi; 5) selgitab ja toob näiteid bioloogilise ja kultuurilise</p>	<p>analüüsimine tervisele ning ohutusalaste otsuste langetamisele. Läbiv teema „Väärtused ja kõlblus” – väärtuste ja kõlbeliste normide analüüsimine; erinevate väärtussüsteemide ning nende seoste tundmine ajaloolis-kultuurilises kontekstis, religiooni ja maailmavaatete seoses; isiklike väärtushoiakute ja kõlbeliste tõekspidamiste refleksioon; erinevate vaadete ja seisukohtade arvestamine oma tegevust planeerides; mitmekesisuse kui ühiskonna rikkuse ja arengu tingimuse väärtustamine.</p>	<p>seos muutustega ühiskonnas; tööturg, kutseuunitlus ja karjääri planeerimine; oskus hinnata tehnoloogia rakendamisega kaasnevaid võimalusi ja ohte; mõista tehnoloogia nüüdisaegseid arengutrende ning tehnoloogia ja teaduse omavahelisi seoseid; rakendada tänapäevaseid tehnoloogiaid tõhusalt ja eetilisel oma õpi-, töö- ja suhtluskeskkonna kujundamisel; kasutada tehnilisi vahendeid eesmärgipäraselt ning säästlikult, järgides seejuures ohutuse ja autoriõiguste kaitse nõudeid. Kunstipädevus – Eesti, Euroopa ja erinevate maailma rahvaste kultuuri teemade</p>
---	---	--	---	---

<p>8. Individuaalsed erinevused</p> <p>3t</p>	<p>Isiksus, isiksuseomadused. Isiksuse bioloogilised alused. Vaimsed võimed: üldvõimekus ja erivõimekused. IQ. Individuaalsed erinevused, norm ja hälbivus.</p>	<p>motivatsiooni avaldumisvormide kohta; 6) kirjeldab inimese saavutusvajaduse rahuldamise võimalusi erinevates tegevusvaldkondades.</p> <p>1) kirjeldab isiksuse viiefaktorilist käsitlust, tuues selle kohta näiteid; 2) selgitab pärilikkuse ja keskkonna osa isiksuseomaduste kujunemises; 3) teab isiksuseomaduste mõõtmise põhilisi meetodeid psühholoogias; 4) toob näiteid üld- ja erivõimekuse väljendumise ning rakendamise võimaluste kohta inimestel; 5) selgitab intelligentsuskoefitsiendi tähendust; 6) mõistab normi ja hälbivuse suhtelisust ning väärtustab inimeste erinevusi.</p>		<p>käsitlemine ja kultuuriloomingu väärtustamine, iluhinnangute muutumine ajas; esteetiline areng ja eneseteostus, rahvakultuur, loominguiline eneseväljendusoskus. Kehakultuuripädevus – suutlikkus mõista ja väärtustada kehalise aktiivsuse tähtsust tervisliku eluviisi osana erinevatel ajastutel, meditsiinisaaavutuste rolli ühiskonna arengus; arendada sallivat suhtumist kaaslastesse ning järgida ausa koostöö põhimõtteid.</p>
<p>9. Sotsiaalsed</p>	<p>Sotsiaalne võrdlemine</p>	<p>1) selgitab kultuurilise ja</p>		

