

Mooduli nimetus: Psühholoogia

Mooduli lühikirjeldus:	Psühholoogia mooduli eesmärk on tutvustada õpilastele kõiki selle eriala tahke. Mooduli jooksul tutvume inimesega kogu tema hiilguses, kõige pisemast ajurakust kuni kõige keerukamate grupiprotsessideni ja õpime selle käigus praktilisi oskusi iseenda toetamiseks ja arendamiseks.
Mooduli tüüp (Kohustuslik/Valik)	Valik
Sihtrühm	G2-G3
Osalejate maksimaalne arv	36
Eeltingimused moodulis osalemiseks	-
Mooduli kursused:	1. Psühholoogia I: neuronist lühimäluni 2. Psühholoogia II: isiksusest ärevuseni 3. Soorituspsühholoogia

1. Kursuse nimi: Psühholoogia I: neuronist lühimäluni

Ainekava koostanud õpetaja(d)	Maili Tirel
Maht ja korraldus	10 kohtumist, 2x70 minutit, lisaks iseseisev töö
Kursuse toimumise aeg ja koht	I trimester
Kursuse lühikirjeldus ja eesmärgid	Psühholoogia I kursusel tutvume psühholoogiateaduse alustaladega. Õpime, kuidas toimib aju ning kust tuleb käitumine, tutvume erinevate kognitiivsete protsessidega ja sellega, kuidas inimpsüühika digimaailmas kohastub. Kursuse eesmärk on anda õpilastele teadmised psühholoogia peamiste seaduspärasuste kohta ning tutvustada nende rakendamise viise igapäevaelus.
Kursuse tulemuse kujunemise viis	Kursus loetakse arvestatuks, kui õpilane: 1. on osalenud vähemalt 80% tundidest. Rohkemate puudumiste korral saab sooritada lisaülesande kokkuleppel õpetajaga; 2. on esitanud kursuse lõpuks kõik kodutööd; 3. on esitanud kursuse lõputöö ehk eneseanalüüsi kursusel õpitu kohta.



Õpitulemused	Kursuse lõpuks õpilane: 1. on tutvunud psühholoogia tegevusvaldkondadega, teeb vahet teadusliku ja rahvapsühholoogia vahel rakendades kriitilist mõtlemist; 2. mõistab käitumise ja tunnetuse bioloogilist alust, sh närvisüsteemi ja aju ehitust ning meelte tööd; 3. teab peamisi mälu ja õppimise toimimise mehhanisme ja protsesse; 4. mõistab mõtlemise protsesse ja mõtlemise seotust keelega; 5. teab viise, kuidas digitaalne infoväli kognitiivseid protsesse mõjutada võib, tunneb infohügieeni põhitõdesid.
Vajalikud õppematerjalid ja -vahendid	Õpetaja poolt jagatud materjalid: tunnislaadid, konspektid, artiklid, töölehed. Õpilasel on soovitatav kursuse jaoks võtta õhuke kaust või kiirkõitja, kuhu kursuse materjale koguda.

Kursuse ülesehitus:

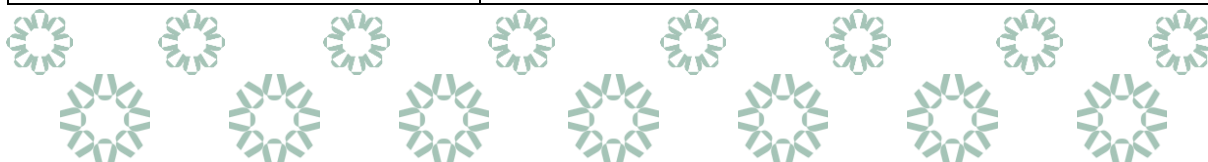
Teema	Tundide arv	Märkused
Psühholoogia ajalugu ja peamised suunad. Erinevad psühholoogia valdkonna ametid	2	Võimalusel annavad kursusel külalistunde praktiseerivad psühholoogid ja psühhologiateadlased.
Teaduslik psühholoogia ja uurimismeetodid	2	
Käitumise bioloogilised alused: inimese närvisüsteem ja aju ehitus, neuroplastilisus	2	
Meeleelundid ja aistingud Taju ja tähelepanu	2	
Mälu ja mäluprotsessid	2	
Õppimine	1	



Mõtlemine ja keel	2	
Kognitiivsed funktsioonid digitaalses maailmas	2	
Kursuse kokkuvõte	1	

2. Kursuse nimi: Psühholoogia II: isiksusest ärevuseni

Ainekava koostanud õpetaja(d)	Maili Tirel
Maht ja korraldus	10 kohtumist, 2x70 minutit
Kursuse toimumise aeg ja koht	II trimester
Kursuse lühikirjeldus ja eesmärgid	Psühholoogia II kursusel käsitleme sotsiaalpsühholoogia põhitõdesid, tutvume individuaalsete erinevuste, grupiprotsesside ja tervete suhete ning vaimse tervise hoidmise põhimõtetega. Kursuse eesmärk on suunata õpilased analüüsima nii ennast kui ka end ümbritsevat ning anda neile põhiteadmised vaimse tervise hoidmisest.
Kursuse tulemuse kujunemise viis	Kursus loetakse arvestatuks, kui õpilane 1. on osalenud vähemalt 80% tundidest. Rohkemate puudumiste korral saab sooritada lisaülesande kokkuleppel õpetajaga; 2. on esitanud kursuse lõpuks kõik kodutööd; 3. on esitanud kursuse lõputöö ehk eneseanalüüsi kursusel õpitu kohta.
Õpitulemused	Kursuse lõpuks õpilane: 1. on omandanud ülevaate individuaalsetest erinevustest, sh vaimsetest võimetest ja isiksusest ning nende mõõtmise võimalustest; 2. kirjeldab põhiemotsioone, nende vajalikkust ja väljendusviise; 3. tunneb vajaduste ja motivatsiooni omavahelisi seoseid; 4. teab levinumaid grupiprotsesse ning kuidas grupp võib indiviidi käitumisele mõjuda;



	5. tunneb enesehinnangu ja minapildi kujunemise viise; 6. tunneb konfliktide lahendamise strateegiaid ning oskab neid rakendada; 7. teab levinumaid vaimseid häireid ning nende tekkemehhanisme ja ravivõimalusi; 8. tunneb vaimse tervise alustalasid ning enese abistamise põhimõtteid.
Vajalikud õppematerjalid ja -vahendid	Õpetaja poolt jagatud materjalid: tunnislaadid, konspektid, artiklid, töölehed. Õpilasel on soovitatav kursuse jaoks võtta õhuke kaust või kiirkõitja, kuhu kursuse materjale koguda.

Kursuse ülesehitus:

Teema	Tundide arv	Märkused
Individuaalsed erinevused: vaimne võimekus	2	
Isiksusetooriad ja -testid	2	
Emotsioonid, nende tekkimine ja väljendamine	2	
Vajadused ja motivatsioon	2	
Grupiprotsessid ja indiviidi käitumine grupis	2	
Minapilt ja enesehinnang	2	
Lähisuhted ja konfliktilahendus	2	
Tervisepsühholoogia	1	
Vaimne tervis. Kuidas aidata iseennast ja teisi?	2	
Psühhopatoloogia ja psühhoteraapiad	2	Võimalusel on tunnis külas kliiniline psühholoog või psühholoog-nõustaja.
Kursuse kokkuvõte	1	

3. Kursuse nimi: Soorituspsühholoogia


Ainekava koostanud õpetaja(d)	Maili Tirel
Maht ja korraldus	10 kohtumist 2x70 minutit
Kursuse toimumise aeg ja koht	III trimester
Kursuse lühikirjeldus ja eesmärgid	Soorituspsühholoogia seostub enim spordiga, kuid mitte ainult - iga õpilane puutub sooritusega mingil viisil kokku, on see siis esinedes, ainevõistlusel, tulevikus vastutusrikkal töökohal või lihtsalt riigieksamil. Kursuse eesmärk on anda õpilastele teadmised sooritust mõjutavatest faktoritest ning enda soorituse juhtimise viisidest.
Kursuse tulemuse kujunemise viis	Kursus loetakse arvestatuks, kui õpilane 1. on osalenud vähemalt 80% tundidest. Rohkemate puudumiste korral saab sooritada lisaülesande kokkuleppel õpetajaga; 2. on esitanud kursuse lõpuks kõik kodutööd; 3. on esitanud kursuse lõputöö ehk eneseanalüüsi kursusel õpitu kohta.
Õpitulemused	Kursuse lõpuks õpilane: 1. teab erinevaid sooritusolukordi ja nende eripärasid; 2. tunneb eesmärkide, stressi ja motivatsiooni seoseid; 3. on omandanud psühholoogilised oskused soorituse juhtimiseks.
Vajalikud õppematerjalid ja -vahendid	Õpetaja poolt jagatud materjalid: tunnislaudid, konspektid, artiklid, töölehed. Õpilasel on soovitatav kursuse jaoks võtta õhuke kaust või kiirköitja, kuhu kursuse materjale koguda.

Kursuse ülesehitus:

Teema	Tundide arv	Märkused
Soorituspsühholoogia ajalugu ja valdkonnad	2	
Mis on sooritus? Erinevad sooritusolukorrad	2	



Oskuste õpe algtasemest tippsoorituseni	2	
Sooritus spordis	2	
Sooritus esinemisel	2	
Vaimne sooritus	2	
Motivatsiooni roll soorituses	2	
Stressi mõju sooritusele ning sellega toimetulek	2	
Edukas eesmärgistamine	2	
Psühholoogilised oskused soorituse juhtimiseks	2	

