

**GÜMNAASIUMI VALIKAINED „PRAKTILINE PSÜHHOLOOGIA“
AINEKAVA**

*Alus: Vabariigi Valitsuse 06.01.2011. a määrus nr 2
„Gümnaasiumi riiklik õppekava“
(Vabariigi Valitsuse 23.02.2023 määruse nr 18 sõnastuses)*

Valikursus: Praktiline psühholoogia (10.-12. klass)

Valdkond	Sotsiaalsed
Kursuse nimi	Praktiline psühholoogia (10.-12. klass)
Eelduskursused	puuduvad
Lõimumine	Bioloogia ja kehaline kasvatus
Õppetöö korraldus	35 akadeemilist tundi, millest 24 tundi auditoorset õpet (12x2 tundi) ja 11 tundi iseseisvat tööd.
Kursuse eesmärgid	Kursuse eesmärk on anda põhiteadmised inimpsüühika toimimisest, praktilised teadmised vaimse tervise probleemide ennetamise võimalustest ja oskused efektiivseks õppimiseks.
Kursuse sisu	Kursusel käsitletavat teemad <ul style="list-style-type: none">• Oleme need, kust tuleme.• Ennastkahjustav käitumine, enesevigastamine, ohtutusplaan.• Peamised virgatsained - dopamiin. Motivatsioon, dopamiinidefitsiit ja sõltuvusained.• Peamised virgatsained - serotoniin. Meeleolu- ja ärevushäired.• Peamised virgatsained - endorfiinid ja osküdotsiin.• Stressile reageerimise süsteemi seadistamine läbi enesekontrolli suurendamise.• Kokkuvõtted möödunud aastast ja eesmärgi seadmise töötuba.• Efektiivsed õpistrateegiad.• Harjumused - nende kujunemine ja uute harjumuste kujundamine. Iseseisev õpe: <ul style="list-style-type: none">- 27.09 Jaan Aru loeng (2 tundi)- 2-4 tundi enesekontrolli suurendamine- 2 tundi harjumuste kaardistamine ja hindamine- 2 tundi harjumuse teadvustamine- 2 tundi uue harjumuse kujundamine- 1 tund eneseanalüüsi kirjutamine
Kursuse õpitulemused	Kursuse läbinud õpilane: <ol style="list-style-type: none">1) oskab nimetada peamisi vaimse tervise probleeme ja teab kõige efektiivsemaid sekkumise vorme;2) oskab nimetada peamisi virgatsaineid ajus ning teab, kuidas käitumuslikult ennetada vaimse tervise probleemide tekkimist;3) on teadlik efektiivsetest õpistrateegiast;

**GÜMNAASIUMI VALIKAINED „PRAKTILINE PSÜHHOLOOGIA“
AINEKAVA**

	<p>4) teab, mis on harjumus ja tunneb harjumuse muutmise võimalusi; 5) oskab seada eesmärke ja planeerida nende suunas liikumist.</p>
Hindamine	<p>Kursus on arvestuslik. Arvestuse saamiseks peab õpilane osalema kursusel vähemalt 80% ja sooritama iseseisvad ülesanded. Hindamisel arvestatakse õpilase aktiivsust tunnis, harjutuste õigeaegset korrektset sooritamist, iseseisvaid ja grupitöid. Puudunud tundide materjali omandamise ja järelevastamise võimalused lepib õpilane ise kursuse juhendajaga kokku.</p>