

PSIHOLOGIJA

POKLICNO IN STROKOVNO IZOBRAŽEVANJE

Izobraževalni programi srednjega strokovnega izobraževanja

Izobraževalni programi srednjega strokovnega izobraževanja s slovenskim učnim jezikom na narodno mešanem območju slovenske Istre

Izobraževalni programi srednjega strokovnega izobraževanja z italijanskim učnim jezikom na narodno mešanem območju slovenske Istre

Izobraževalni programi srednjega strokovnega izobraževanja za dvojezično izvajanje na narodno mešanem območju Prekmurja

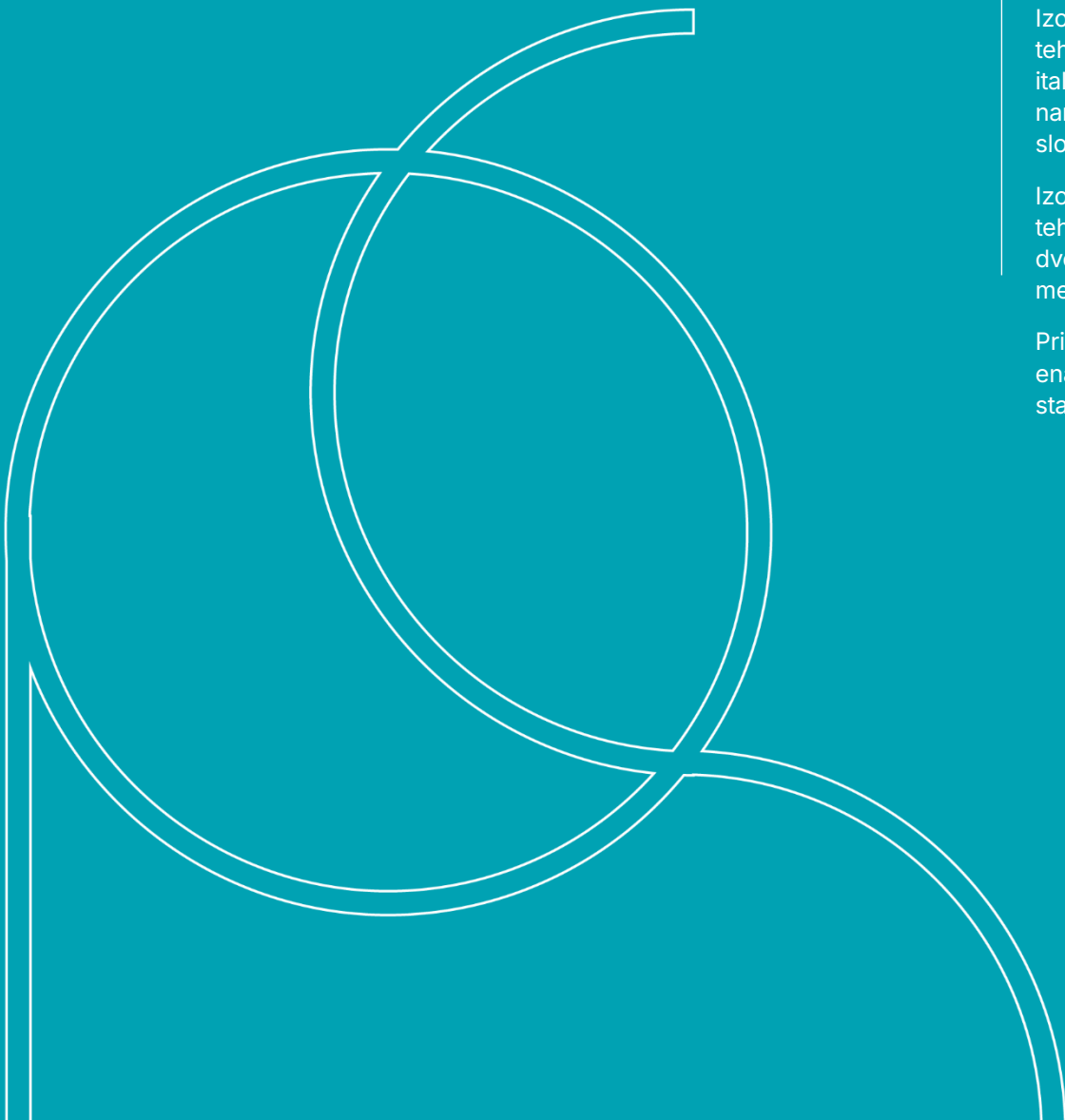
Izobraževalni programi poklicno-tehniškega izobraževanja

Izobraževalni programi poklicno-tehniškega izobraževanja s slovenskim učnim jezikom na narodno mešanem območju slovenske Istre

Izobraževalni programi poklicno-tehniškega izobraževanja z italijanskim učnim jezikom na narodno mešanem območju slovenske Istre

Izobraževalni programi poklicno-tehniškega izobraževanja za dvojezično izvajanje na narodno mešanem območju Prekmurja

Prilagojeni izobraževalni programi z enakovrednim izobrazbenim standardom



KATALOG ZNANJ

IME PREDMETA: psihologija

Srednje strokovno izobraževanje (68 ur)

Poklicno-tehniško izobraževanje (34 ur)

PRIPRAVILA PREDMETNA KURIKULARNA KOMISIJA V SESTAVI:

Maja Krajnc, Srednja vzgojiteljska šola, gimnazija in umetniška gimnazija, mag. Tina Petkovšek, Srednja šola za farmacijo, kozmetiko in zdravstvo, Lidija Srša, Zavod za šolstvo, mag. Jasna Vesel, dr. Katja Depolli Steiner, Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta, dr. Barbara Debeljak Rus, Srednja šola Domžale, dr. Mojca Čerče, Gimnazija Slovenj Gradec, Tomaž Kranjc

JEZIKOVNI PREGLED: Mira Turk Škraba

OBLIKOVANJE: neAGENCIJA, digitalne preobrazbe, Katja Pirc, s. p.

IZDALA: Ministrstvo za vzgojo in izobraževanje in Zavod RS za šolstvo

ZA MINISTRSTVO ZA VZGOJO IN IZOBRAŽEVANJE: dr. Vinko Logaj

ZA ZAVOD RS ZA ŠOLSTVO: Jasna Rojc

Ljubljana, 2025

SPLETNA IZDAJA

DOSTOPNO NA POVEZAVI:

<https://eportal.mss.edus.si/msswww/datoteke/katalogi-znanja/2026/kz-psihologija-ssi-pti.pdf>

CIP

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani

[COBISS.SI](#)-ID [242290947](#)

ISBN 978-961-03-0917-8 (Zavod RS za šolstvo, PDF)

BESEDILO O SEJI SS

Strokovni svet RS za poklicno in strokovno izobraževanje je na svoji 210. seji, dne 21. 3. 2025 določil Katalog znanj Psihologija za izobraževalni program srednjega strokovnega izobraževanja in izobraževalni program poklicno-tehniškega izobraževanja.



PRIZNANJE AVTORSTVA – NEKOMERCIALNO – DELJENJE POD ENAKIMI POGOJI

Prenova izobraževalnih programov s prenovo ključnih programskih dokumentov (kurikuluma za vrtce, učnih načrtov ter katalogov znanj)



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA VZGOJO IN IZOBRAŽEVANJE



KAKO SE ZNAJTI?

TIPIČNE STRANI

V dokumentu je za dijakinje in dijake, učiteljice in učitelje ipd. uporabljena moška slovnična oblika, ki velja enakovredno za oba spola.

Tema sporoča vsebinski okvir ali okvir predmetnospecifičnih zmožnosti, povezanih s cilji oz. skupinami ciljev: teme so predmetno specifične in lahko vključujejo vsebinske sklope in dejavnosti ter razvijajo veščine, zmožnosti in koncepte, ki naj bi jih dijaki izgrajevali in razvijali v procesu učenja.

Vrsta teme:

Obvezno

Izbirno

Maturitetno

Opis teme zajema ključne poudarke oz. koncepte kot okvir skupinam ciljev.

Dodatna pojasnila za temo lahko vsebujejo razlago o zasnovi teme, usmeritve in/ali navodila, ki se nanašajo na vsebino, vrsto teme, členitev teme, poimenovanje, trajanje, dejavnosti, izvedbo aktivnosti, učne pripomočke ... oz. karkoli, kar je pomembno za to temo.

IME TEME

OBVEZNO

OPIS TEME

Em fugiaspiduci sitet ut etur, in conest dipsum eosa nonsequam volorum, ommolor aut desequi duciist estrunda volorest, sandeni maximin uscillab il magnam quiam quo con explacc ullaccum alisi quidell igendam, in repta doluptur volor sam, ut hilit laut faccumqui omnim ut doluptur, quam consequ atibus dolo dignate mporehent qui tem nonseque por aliquisimust que volestrum esed quibusdae milla conserf ernate dentiat.

Ma vellaut quatio rporrore voluptae cus et illent harum doluptatur, et quas molorporia doluptatis molum rae nos event, inullit incimaiozem fugiandantis et fugitisque maion ped quo odi beatur, sequi ilisqui ipidel escim reprat.

DODATNA POJASNILA ZA TEMO

Ullatur sequo qui ut vellenderio. Re exceseq uiatur aturem eos millandio totaquis alibus iume voluptatia quis aut quamust iosant prestius, ut ommodigendis doluptaes dersped moluptae. Harum a volupta tiatur, ne veles quia voluptatia similic tatesequam, seque ventio. Hendis erum quissequo quist que con nulparum ut quuntemos et repro quod ma nimusa sae vellaut eum ulpari velent voluptu rempor a de omnimax impellu ptatiaecusa ducipsae aut evelles temolup tincil imporia simped et endes eum et molum que laborerat voluptiurem nempori bustio explabo rionsenet evenimin nis ex eum voluptam consed que volupid eliquibus, tetusda ntusam ellis ut archill uptiore rundiae nimusdam vel enit, optibea quiaspelitem lam alit re, omnis ab il mo dolupti conmihi tionsequiam eicia dolo intur accusci musdaecatet faccatur? Sinctet latiam facescipsa

Ceria pa iumquam, exernam quaspis dit eaquasit, omnis quis aut apitassum coribusda invenih icatia qui aperorum qui ut re perumquaeped quame moditatum ipient veligna tessint iaessum, optamus, testi sediasped moluptatem aperiam aut quodips usciate veribus.

Mi, asit volupta tuscil int aspel illit atur, eum idenist iorrum alit, nim re illitas ma nimi, iusciisita dolorrum volorepedio core, consequam quae. De nossiti officillate

8 Nižje poklicno izobraževanje | Slovenščina

Številka strani,
program izobraževanja,
predmet

Z oznako **SC** so označeni ključni cilji posameznih področij skupnih ciljev. Številčni zapis pri oznaki skupnih ciljev se navezuje na preglednico s skupnimi cilji.

Z oznako **O** so označeni obvezni cilji.

Z ležečim tiskom in oznako **I** so označeni izbirni cilji.

S krepko označenim besedilom so izpostavljeni **minimalni standardi znanja**.

Z ležečim besedilom so označeni izbirni standardi oz. standardi znanja, ki izhajajo iz izbirnih ciljev.

Dodatne pisave in oznake pri standardih so opredeljene v obvezujočih navodilih za učitelja (npr. podčrtani, M, PTI itd.)

IME SKUPINE CILJEV

CILJI

- O:** Et plabo. Nam eum fuga. Et explat. Xerro et aut que nihicia doloribus, velisci tatur
I: *Que ommodic aboribust, tesequae nimaionseni arum audit minusda dolum, si venimil itatat. Estinve litatem ut adit quid qui.* **SC** (2.2.2.1)
I: *Quia voluptatur aut od minverum, quas ilis et mint, eature rehenit magnatur aut exceaquam reiunt et omnis nobit vero excepel in nimagnam quat officiam que plaborpore ne culpa eum dolore aut aspicias sanihil moditam re pelias ne veri reperferes solos dolorum, quidit ad qui dolorerun.*
O: Ibus nis auda vendio venis saperum atem quiant aut pre comniscia num at is quoditi ne estinve litatem venis saperum atem quiant. **SC** (1.3.4.2 | 2.1.1.1 | 2.1.2.1 | 2.2.1.1 | 2.2.1.2 | 3.1.3.1 | 5.1.2.1)

STANDARDI ZNANJA

- Dijak
- Obisquamet faccab incium repenam id quist plita nume con nonectem sit volentis etur sanda de velictorum quasimus mo mi.
 - Ilcillabo. Bor as plibusc ipidesequat latia cuptatu repelliam.
 - Et ommo commolo ratatur saepedit essunt que parit, expelliquam rem simos con es est volorum quae. Aximintios et faccae. Inciet, ommolo con commoluptas aut vidusci enient.**
 - Ut fuga. Nemperum fuga.**
 - Ma vellaut quiatio rporore voluptae cus et illent harum doluptatur, et quas
 - Omnim ut doluptur, quam consequi.
 - Obisquamet faccab incium repenam id quist plita nume con nonectem sit volentis etur sanda de velictorum quasimus mo mi.*
 - Ilcillabo. Bor as plibusc ipidesequat latia cuptatu repelliam.*
 - Et ommo commolo ratatur saepedit essunt que parit, expelliquam rem simos con es est volorum quae. Aximintios et faccae. Inciet, ommolo con commoluptas aut vidusci enient.
 - Ut fuga. Nemperum fuga.*

TERMINI:

- | | | | |
|---|---|---|---------------------------------------|
| ☐ laborerat voluptiurem | ☐ veligna tessint | ☐ laborerat voluptiurem | ☐ veligna tessint |
| ☐ veligna tessint | ☐ laborerat voluptiurem | ☐ veligna tessint | |

9 Nižje poklicno izobraževanje | Slovenščina

Pojmi, ki jih dijak mora poznati oz. razumeti (in/ali znati smiselno uporabljati), lahko pa so navedeni tudi priporočeni pojmi. Nabor (strokovnih) terminov zaokrožuje in dopolnjuje posamezno temo, predstavlja pa informacijo učitelju pri načrtovanju vzgojno-izobraževalnega dela. Namenjen je navedbi terminologije, ki jo na področju določene teme v določenem obdobju izobraževalne vertikalne usvojijo dijaki.

VIRI IN LITERATURA PO POGLAVJIH

Viri in literatura,
ki so vključeni v
posamezno temo.

NASLOV TEME

- » Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Morbi eget ante eget ante hendrerit convallis vitae et purus. Donec euismod dolor sed neque condimentum, at sodales enim interdum. <https://lorem.ipsum.com/mubis/link/n0n2c3c>

NASLOV SKUPINE CILJEV

- » Etiam, M. (2019). Eget laoreet ipsum. Nulla facilisi.
- » Parum, V. (2025). Sequi blaboreet quosam. Seque cus.
- » Morbi P. (2007). Sed ac arcu id velit facilisis aliquet. Nec tincidunt.
- » Eget O. (2010). Vestibulum vitae massa eget orci condimentum fringilla a ac turpis. Nulla et tempus nunc, vitae scelerisque tellus. Sed in tempus mi, a aliquet quam. Integer ut euismod eros, vel pretium mi. Maecenas sollicitudin.
- » Nunc N. (2023). Morbi suscipit ante quis viverra sollicitudin. Aenean ultricies.
- » Nunc N., Ante A., Sem S. (2015). Nullam congue eleifend magna in venenatis. Ut consectetur quis magna vitae sodales. Morbi placerat: <https://lorem.ipsum.com/mubis/link/n0n2c3c>
- » Sed A. (2024). Ut aliquet aliquam urna eget laoreet. Fusce hendrerit dolor id mauris convallis, at accumsan lectus fermentum. Nunc bibendum quam et nibh elementum consectetur.

NASLOV SKUPINE CILJEV

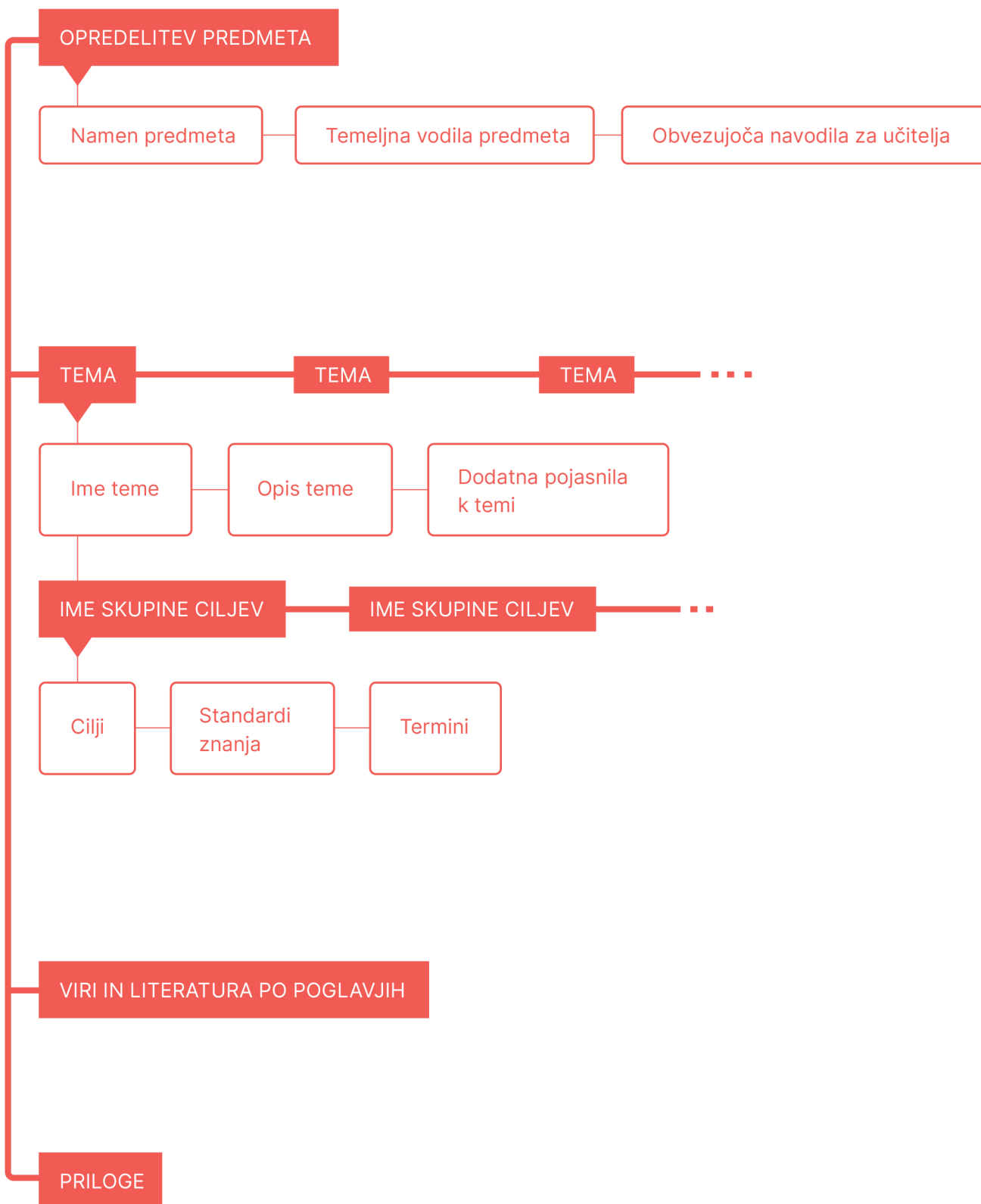
- » Vestibulum vitae massa eget orci condimentum fringilla, <https://lorem.ipsum.com/mubis/link/n0n2c3c>
- » Nunc F.: Vivamus quis tortor et ipsum tempor laoreet id quis nunc. Phasellus quis sagittis ligula.
- » Redaktion, 2018. Morbi placerat: <https://lorem.ipsum.com/mubis/link/n0n2c3c>

Viri in literatura, ki so vključeni
v posamezno skupino ciljev.

Hiperpovezava
do zunanjega vira

KAKO SE ZNAJTI?

STRUKTURA KATALOGA ZNANJ



KAZALO

OPREDELITEV PREDMETA.....	9	NEVROZNANOST DUŠEVNOSTI IN VEDENJA	42
Namen predmeta.....	9	POSAMEZNIK IN DRUŽBENO OKOLJE	43
Temeljna vodila predmeta	9	Čustva in motivacija	43
Obvezujoča navodila za učitelje	10	ČUSTVA	44
TEME, CILJI, STANDARDI ZNANJA.....	12	MOTIVACIJA	44
PSIHOLOGIJA KOT ZNANOST.....	13	Spoznavni (kognitivni) procesi	44
Psihologija kot znanost.....	13	ZAZNAVANJE	45
IZVORI DUŠEVNOSTI IN VEDENJA	15	UČENJE	45
Nevroznanost duševnosti in vedenja	16	SPOMIN.....	45
Posameznik in družbeno okolje.....	18	MIŠLJENJE	46
ČUSTVA IN MOTIVACIJA.....	20	Osebnost	46
Čustva	20	Duševno zdravje.....	46
Motivacija	22	DUŠEVNE OBREMENITVE IN STRES	47
SPOZNAVNI (KOGNITIVNI) PROCESI	23	OHRANJANJE IN KREPITEV DUŠEVNEGA ZDRAVJA	48
Zaznavanje	23	DUŠEVNE MOTNJE.....	48
Učenje	25	PRILOGE	49
Spomin	26		
Mišljenje	27		
OSEBNOST	28		
Osebnost	28		
Samopodoba	30		
Razvoj osebnosti	31		
Teorije osebnosti	32		
DUŠEVNO ZDRAVJE.....	33		
Duševne obremenitve in stres.....	33		
Ohranjanje in krepitev duševnega zdravja	35		
Duševne motnje	37		
PROMOCIJA PSIHOLOŠKE ZNANOSTI	38		
Vaje.....	39		
VIRI IN LITERATURA PO POGLAVJIH.....	41		
Opredelitev predmeta.....	41		
Psihologija kot znanost.....	41		
PSIHOLOGIJA KOT ZNANOST	42		
Izvori duševnosti in vedenja	42		

OPREDELITEV PREDMETA

NAMEN PREDMETA

Psihologija je splošnoizobraževalni predmet, pri katerem dijak spozna psihologijo kot znanstveno vedo, ki proučuje vedenje in duševne procese, ki se odvijajo v posamezniku, kar psihologija raziskuje s pomočjo raziskav in znanstvenih metod. Dijak spozna, zakaj se ljudje vedejo na različne načine in kakšne misli, čustva, zaznave, spomini, potrebe se ob tem pojavljajo ter kakšni biološki procesi se sprožajo ob tem. Predmet spodbuja razumevanje kompleksne povezanosti psiholoških, bioloških in družbenih dejavnikov, ki vplivajo na vedenje in duševne procese. To krepi tudi dijakovo razumevanje nevarnosti poenostavljenih vzročno-posledičnih razlag vedenja, svojega in drugih, s čimer prispeva k bolj odprtemu in sprejemajočemu družbenemu okolju. Psihologija s svojimi psiholoških spoznanji tako sodi v splošno izobrazbo posameznika v sodobnem svetu.

Sodelovanje z drugimi predmeti je naravni del poučevanja in učenja psihologije. Pojavi, obravnavani pri predmetu psihologija, se povezujejo tudi s spoznanji drugih ved, npr. biologije, filozofije, sociologije, matematike.

Poučevanje psihologije in psihološka spoznanja kognitivnih procesov dijaku pomagajo razvijati veščine kritičnega mišljenja in veščine reševanja problemov.

Dijak z znanjem motivacije, čustev, stresa in duševnega zdravja razvija razumevanje in obvladovanje izzivov, s katerimi se sooča, ter izboljšuje duševno zdravje in počutje. Znanje vpliva socialnih skupin pa krepi empatično in odgovorno vedenje v odnosu z drugimi.

S spoznanji osebnosti in sposobnosti dijak razvija lastne potenciale in oblikuje svojo vizijo prihodnosti.

Psihologija kot splošnoizobraževalni predmet nosi pomembno vlogo pri doseganju izobraževalne in vzgojno socializacijske dimenzije. Zasnovan je tako, da smiselno podpira razvoj ključnih in prečnih kompetenc, ki prispevajo k celovitosti poklicne in strokovne izobrazbe.

TEMELJNA VODILA PREDMETA

Pri predmetu dijaki spoznajo, da psihologija uporablja znanstvene metode za razumevanje človeškega vedenja in duševnih procesov. Učenje temelji na preverljivih dokazih, učitelj dijake

spodbuja, da ločijo znanstvena spoznanja od mitov in neznanstvenih razlag vedenja in duševnosti.

Pri načrtovanju in izvajanju učnega procesa učitelj sledi naslednjim vodilom:

- » Aktivno učenje in sodelovanje: dijakova aktivna vloga v procesu učenja podpira njegovo razumevanje psiholoških konceptov. Poučevanje poteka tako, da se spoznanja povezujejo z življenjem dijakov in vključevanjem primerov lastnih izkušenj in družbenih vprašanj. Vse to spodbuja kritično mišljenje in samorefleksijo.
- » Kritično in ustvarjalno mišljenje: dijaki se učijo analizirati informacije, postavljati vprašanja, razvijati argumente in iskati rešitve za kompleksne probleme.
- » Etično razmišljanje: Spodbujanje razumevanja in refleksije o etičnih vprašanjih v psihologiji, kot so pravice udeležencev raziskav, zaupnost in odgovorno ravnanje.
- » Samorefleksija: dijaki raziskujejo lastne procese učenja, vedenja, čustev in ostale miselne procese. Ker gre za zaupne vsebine, učitelj ne zahteva, da spoznanja samorefleksije dijak deli z drugimi, razen če to želi sam. Da bodo dijaki lahko razvijali večšino refleksije, je treba razvijati varno in spodbudno učno okolje.
- » Medosebne veščine in razumevanje raznolikosti: učitelj z aktivnim in sodelovalnim učenjem podpira razvoj dijakovih socialnih kompetenc komunikacije, empatije in reševanja konfliktov. Spodbuja spoštovanje do različnih kulturnih, družbenih in osebnih perspektiv.
- » Socialno-čustvene veščine: učitelj spodbuja razvoj veščin, ki jih dijaki lahko uporabijo v življenju, kot so obvladovanje stresa, reševanje problemov in izboljšanje odnosov.

Ta vodila oblikujejo okvir, ki zagotavlja, da je poučevanje psihologije smiselno in usmerjeno k osebnemu ter akademskemu razvoju dijakov.

OBVEZUJOČA NAVODILA ZA UČITELJE

Katalog znanj je namenjen poučevanju v programih srednjega strokovnega izobraževanja (SSI) in poklicno-tehniškega izobraževanja (PTI). Posebej so označene vsebine, namenjene programom PTI. Zajema sedem tem, od tega

šest obveznih in eno izbirno. Obvezne teme predstavljajo temeljna spoznanja psihologije. Predlagano zaporedje tem in skupin ciljev je priporočilo, v okviru katerega učitelj načrtuje dejavnosti v razredu. Vsaka tema vsebuje obvezne in izbirne cilje.

Učitelj je avtonomen pri poučevanju izbirnih ciljev glede na potrebe dijakov in program, v katere m poučuje, kar omogoča

večjo diferenciacijo in personalizacijo učenja. Učitelj lahko izbira tudi teme zunaj predlaganega okvira v skladu s specifičnimi interesi dijakov. Učitelj v programu PTI preveri predznanje dijakov za tiste cilje, ki so jih dijaki že obravnavali pri drugih predmetih.

Pri poučevanju učitelj upošteva sodobna spoznanja o učenju s poudarkom osredotočenosti na proces učenja.



TEME, CILJI, STANDARDI ZNANJA

PSIHOLOGIJA KOT ZNANOST

OBVEZNO

OPIS TEME

Uvod v psihologijo predstavi temeljne značilnosti psihologije kot znanosti in jo razmeji od ostalih znanosti ter neznanstvenih predpostavk s psihološkega področja. Z razumevanjem pomena sodobne psihologije za posameznika in družbo ter poznavanjem osnovnih načel psihološke etike osmišlja vsebine preostalih poglavij predmeta.

DODATNA POJASNILA ZA TEMO

Za temo priporočamo dve učni uri.

PSIHOLOGIJA KOT ZNANOST

CILJI

Dijak:

- O:** spozna psihologijo kot znanost in jo razmeji od drugih znanosti ter razlikuje poklic psihologa od drugih sorodnih poklicev (PTI),
- O:** raziskuje pomen psihologije za posameznika, družbo in svoje poklicno področje (PTI),
- I:** uporabi načela znanstvenega spoznavanja in jih razlikuje od neznanstvenih razlag duševnosti in vedenja,
- I:** spozna razvoj znanstvene psihologije in razume uporabnost spoznanj različnih področij sodobne psihologije,
- I:** spozna osnovna načela poklicne psihološke etike in njihovo uporabo v praksi ter razume uporabo etičnih načel v raziskovanju,
- O:** oblikuje vizijo prihodnosti, ki vključuje odgovore na vprašanja, kaj namerava početi v prihodnosti, kakšen želi postati in kakšno skupnost želi sooblikovati,
SC (5.1.3.1)
- I:** razvija občutljivost za moralna vprašanja ter sposobnosti, da o njih razmišlja skupaj z drugimi,
SC (1.2.2.2)

I: kritično presoja informacije, poglede in potrebe o trajnostnem razvoju z vidika naravnega okolja, živih bitij in družbe, pri čemer upošteva različne poglede, pogojene z osebnim, socialnim in kulturnim ozadjem.

SC (2.2.2.1)

STANDARDI ZNANJA

Dijak:

- » opredeli psihologijo in opiše njen predmet proučevanja (PTI),
- » pojasni podobnosti in razlike poklica psihologa od drugih sorodnih poklicev (PTI),
- » pojasni uporabnost psiholoških spoznanj za posameznika, družbo in svoje poklicno področje (PTI),
- » *pojasni načela znanstvenega spoznavanja in jih razlikuje od neznanstvenih razlag duševnosti in vedenja,*
- » *pojasni znanstveno spoznavanje in korake znanstvenega spoznavanja ponazori s primeri,*
- » *opiše razvoj znanstvene psihologije,*
- » *opiše izbrana področja sodobne psihologije in s primeri pojasni, kako spoznanja teh področij koristijo ljudem ali družbi,*
- » *opiše in na primerih ponazori uporabo izbranih etičnih načel v raziskovanju in praksi.*

TERMINI

- psihologija ◦ psiholog ◦ znanost ◦ področja psihologije ◦ razvoj znanstvene psihologije
- neznanstvene razlage duševnosti in vedenja ◦ poklicna etika psihologa

IZVORI DUŠEVNOSTI IN VEDENJA

OBVEZNO

OPIS TEME

Tema obravnava glavna dejavnika, ki vplivata na duševnost in vedenje posameznika, to sta biološki dejavnik in vpliv okolja. Oba sta med seboj povezana in vplivata na oblikovanje vedenja in doživljanja. Skozi zgodovino so znani prispevki zagovornikov biološke podlage s poudarkom na genetiki (nativisti) in zagovornikov vplivov okolja (empiristi). Danes se ti prispevki v psihologiji najbolj odražajo na dveh področjih, ki sta del kataloga znanj – nevroznanost duševnosti in vedenja in posameznik in družbeno okolje.

1. Nevroznanost duševnosti in vedenja

Spoznavanje osnovne zgradbe in delovanja živčnega sistema nam omogoča razumevanje bioloških osnov duševnosti in vedenja ter je pomembna sestavina splošne razgledanosti mladostnika. Nevroznanost s sodobnimi raziskovalnimi pristopi vedno bolje pojasnjuje zgradbo in delovanje živčnega sistema, možganov, vpliv nevrottransmiterjev in endokrinih hormonov, s tem pa tudi različne in kompleksne duševne pojave in vedenje.

S pomočjo nevroznanosti lahko pojasnimo tudi različna stanja zavesti, ki jih ljudje doživljamo.

2. Posameznik in družbeno okolje

Tema vključuje izbrana spoznanja, ki se nanašajo na posameznika v družbi. Okolje sovpliva na posameznika in njegovo vedenje, posameznik pa nadalje nastopa kot del družbe, oblikuje odnose in vstopa v komunikacijo z okolico. Dijaki bodo spoznali konformizem, poslušnost ter vsebine o družini, vzgojnih stilih in stilih navezanosti. Teme socializacije, skupin ter stališč, predsodkov in stereotipov pa so ponujene le kot izbirni del, saj imajo posamezni programi SSI tematiko zajeto pri sociologiji.

DODATNA POJASNILA ZA TEMO

Za skupino ciljev nevroznanost duševnosti in vedenja priporočamo tri učne ure, od tega eno uro za obvezne cilje, dve pa za izbirne cilje po učiteljevi presoji.

Za skupino ciljev posameznik in družbeno okolje priporočamo pet učnih ur, od tega dve uri za obvezne cilje, tri pa za izbirne cilje po učiteljevi presoji.

NEVROZNANOST DUŠEVNOSTI IN VEDENJA

CILJI

Dijak:

- : spozna pomen živčnega sistema in možganov v povezavi z duševnostjo in vedenjem,
- : uporabi znanje vpliva nevrottransmitterjev in hormonov na duševnost in vedenje (PTI),
- I: *uporabi spoznanja o nevroplastičnosti možganov,*
- I: *uporabi pomembna spoznanja raziskav o povezanosti učenja z nevroplastičnostjo možganov,*
- I: *analizira različna stanja zavesti,*
- : zaznava in prepoznava lastno doživljanje (telesne občutke, čustva, misli, vrednote, potrebe, želja) in vedenje,
- SC (3.1.1.1)
- : razume pomen počitka in sprostitev po miselnem ali telesnem naporu,
- SC (3.2.3.1)
- I: *Uravnava lastno doživljanje in vedenje (npr. v stresnih učnih in socialnih situacijah).*
- SC (3.1.2.1)

STANDARDI ZNANJA

Dijak:

- » pojasni vpliv nevrottransmitterjev in hormonov na vedenje in duševnost,
- » **pojasni** in ovrednoti **vpliv nevrottransmitterja dopamina ali adrenalina na duševnost in vedenje (PTI),**
- » **pojasni** in ovrednoti **vpliv hormona kortizola ali testosterona na duševnost in vedenje (PTI),**
- » *pojasni koncept lokalizacije in integracije možganskih funkcij,*
- » ***pojasni nevroplastičnost in jo ponazori s primerom iz življenja,***
- » *predstavi spoznanja raziskav o nevroplastičnosti možganov in presodi pomen učenja v povezavi z nevroplastičnostjo možganov,*
- » ***pojasni pojem zavesti in razlikuje med budno zavestjo ter spremenjenimi stanji zavesti,***
- » *razlikuje različna stanja zavesti ter jih presoja s primeri iz življenja,*
- » *ovrednoti učinkovitost psihičnih procesov v procesov v povezavi z Yerkes-Dodsonovim zakonom.*

TERMINI

◦ živčni sistem ◦ nevron ◦ nevrottransmitter ◦ hormon ◦ dopamin ◦ adrenalin ◦ kortizol
◦ testosteron ◦ možganska skorja ◦ režnji možganske skorje ◦ centri možganske skorje
◦ subkortikalni centri ◦ nevroplastičnost ◦ zavest ◦ budna zavest ◦ spanje in sanje
◦ spremenjena stanja zavesti ◦ meditacija ◦ hipnoza ◦ učinki drog ◦ lateralizacija ◦ Yerkes-
Dodsonov zakon

POSAMEZNIK IN DRUŽBENO OKOLJE

CILJI

Dijak:

- : izgrajuje razumevanje vplivov okolja in presodi pomen okolja za razvoj posameznika (PTI),
- : uporabi izsledke raziskav o socialnem vplivanju na posameznika,
- : razlikuje med različnimi oblikami vedenja v medosebnih odnosih (PTI),
- : razume napake socialnega zaznavanja,
- !: uporabi spoznanja različnih vzgojnih stilov,
- !: uporabi spoznanja različnih stilov navezanosti,
- !: uporabi načela učinkovite komunikacije in raziskuje povezanost komunikacije z različnimi oblikami nasilja,
- !: razume vrednote, stališča, predsodke in stereotipe,
- !: prepozna svoje želje, močna in šibka področja ter zaupa, da lahko pozitivno vpliva na ljudi in situacije,
- SC (5.2.1.1)
- : konstruktivno sodeluje v različnih vrstah odnosov na različnih področjih,
- SC (3.3.3.1)
- !: se zaveda lastnega potenciala in odgovornosti za trajnostno delovanje in ukrepanje na individualni, kolektivni in politični ravni,
- SC (2.4.3.1)
- : prepozna in ovrednoti vpliv svojih odločitev in ravnanj na skupnost in okolje.
- SC (5.1.5.1)

STANDARDI ZNANJA

Dijak:

- » razloži in s primeri ponazori vplive družine, vrstniške skupine in medijev na posameznika (PTI),
- » pojasni izsledke raziskav o socialnem vplivanju na posameznika in jih poveže s primeri iz življenja ali poklicnega področja,
- » razlikuje in s primeri ponazori proindividualno, prosocialno, antisocialno vedenje (PTI),
- » razloži napake socialnega zaznavanja in jih ponazori s primeri iz življenja,

- » razlikuje vzgojne stile in jih ponazori s primeri,
- » razlikuje stile navezanosti in jih ponazori s primeri,
- » razlikuje asertivno, pasivno in agresivno komunikacijo in jih poveže s primeri iz življenja ali poklicnega področja,
- » pojasni oblike nasilja in presodi rešitve za zmanjševanje vrstniškega nasilja,
- » pojasni in s **primeri ponazori** vrednote, stališča, **predsodke** in stereotipe,
- » razlikuje različne vrste predsodkov in njihove posledice.

TERMINI

- stereotip ◦ stališče ◦ predsodek ◦ konformiranje ◦ poslušnost ◦ diskriminacija
- proindividualno vedenje ◦ prosocialno vedenje ◦ disocialno vedenje ◦ vzgojni stil ◦ stil navezanosti ◦ komunikacija ◦ socialno okolje ◦ popuščanje ◦ asertivna komunikacija
- pasivna komunikacija ◦ agresivna komunikacija ◦ napake socialnega zaznavanja ◦ socialno vplivanje



ČUSTVA IN MOTIVACIJA

OBVEZNO

OPIS TEME

V skupini ciljev čustva se dijak spozna z duševnim procesom, ki tvori podlago našega vsakodnevnega doživljanja in pomembno prispeva k delovanju in učinkovitosti preostalih duševnih procesov ter medosebnih odnosov. Z razumevanjem različnih čustev, njihovih funkcij in dejavnikov, ki jih sooblikujejo, dijak razvija prepoznavanje lastnega čustvovanja, oblikuje ter krepí veščine prepoznavanja in presojanja čustvenega odzivanja drugih ljudi in oblikuje zavedanje pomembnosti razvijanja lastnega čustveno uravnanega odzivanja.

V skupini ciljev motivacija se dijak spozna z duševnim procesom, ki spodbuja, usmerja in ohranja naše delovanje in s tem pomembno prispeva k zadovoljevanju potreb in uresničevanju naših ciljev. Z razumevanjem motivacijskega procesa dijak lažje ozavešča lastno motivacijo in načrtuje ter uravnava svojo dejavnost za uspešnost na različnih življenjskih področjih.

DODATNA POJASNILA ZA TEMO

Za temo priporočamo osem učnih ur. Priporočena je naslednja delitev ur: skupina ciljev motivacija (2 učni uri), skupina ciljev čustva (2 učni uri).

Preostale ure so namenjene izbirnim ciljem po presoji učitelja ne glede na skupino ciljev (4 ure).

ČUSTVA

CILJI

Dijak:

- : razume čustva kot duševni proces in razlikuje funkcije ter delitve čustev (PTI),
- : raziskuje povezanost čustev z drugimi duševnimi procesi in medosebnimi odnosi,
- : raziskuje načine, ki jih uporablja pri izražanju lastnih čustev in razume pomembnost čustvenega uravnavanja (PTI),
- !: *raziskuje nebesedno izražanje posameznih čustev in presoja posledice napačnih interpretacij nebesednega izražanja čustev,*

I: uporabi spoznanja biološke in kognitivne razlage čustev ter ju ponazori na življenjskih primerih,

O: skozi izkušnje razume njihovo povezanost v specifičnih situacijah (npr. ob doživljanju uspeha in neuspeha v učnih in socialnih situacijah),

SC (3.1.1.2)

O: uravnava lastno doživljanje in vedenje (npr. v stresnih učnih in socialnih situacijah),

SC (3.1.2.1)

O: zaznava in prepoznava lastno doživljanje (telesne občutke, čustva, misli, vrednote, potrebe, želja) in lastno vedenje.

SC (3.1.1.1)

STANDARDI ZNANJA

Dijak:

- » opiše in s primeri pojasni čustva kot duševni proces (PTI),
- » pojasni delitve čustev in jih ponazori s primeri iz življenja (PTI),
- » pojasni funkcije čustev in jih ponazori s primeri iz življenja (PTI),
- » presoja povezanost motivacije in čustev z drugimi duševnimi procesi z uspešnostjo posameznika in medosebnimi odnosi (PTI),
- » pojasni čustveno uravnavanje in ga ponazori s primeri iz življenja (PTI),
- » *opiše nebesedno izražanje čustev in ga ponazori na primerih iz življenja,*
- » *pojasni osnovne principe biološke, kognitivne razlage čustev in jih presodi s primeri iz življenja.*

TERMINI

- čustva ◦ osnovna čustva ◦ kompleksna čustva ◦ razpoloženja ◦ afekti ◦ funkcije čustev
- čustveno uravnavanje

MOTIVACIJA

CILJI

Dijak:

O: uporabi znanje motivacijskega procesa in analizira ravnanje posameznika z vidika njegove motivacije (PTI),

O: analizira vplive različnih vrst motivacije na človekovo delovanje,

O: ozavešča lastno motivacijo in razvija strategije samomotiviranja za različne dejavnosti ter razume povezanost motivacije in uspešnosti na različnih življenjskih področjih (PTI),

I: raziskuje uporabnost spoznanj teorij motivacije v različnih življenjskih okoliščinah,

O: Ob ozaveščanju lastne motivacije prepoznava lastne interese, lastnosti, močna in šibka področja ter v skladu z njimi načrtuje kratkoročne in dolgoročne cilje (vezane na duševno, telesno, socialno in učno področje),

SC (3.1.3.1)

I: spremlja doseganje in spreminjanje načrtovanih ciljev.

SC (3.1.3.2)

STANDARDI ZNANJA

Dijak:

» opiše motivacijo kot duševni proces in navede primere, kaj nas motivira (PTI),

» pojasni različne vrste motivacije in jih ilustrira s primeri iz življenja,

» presoja vplive različnih vrst motivacije na posameznika,

» opiše motivacijski proces in ga ponazori s primeri iz življenja (PTI),

» s primerom pojasni strategije samomotiviranja (PTI),

» pojasni izbrano teorijo motivacije in presodi njena spoznanja s primeri iz življenja.

TERMINI

◦ motivacija ◦ potreba ◦ motiv ◦ cilj ◦ zunanja motivacija ◦ notranja motivacija ◦ zavedna motivacija ◦ nezavedna motivacija ◦ teorija motivacije



SPOZNAVNI (KOGNITIVNI) PROCESI

OBVEZNO

OPIS TEME

Tema spoznavni procesi pokriva osnovna spoznanja kognitivnih procesov in njihovo povezanost z ostalimi duševnimi procesi. Teme bodo dijakom pomagale bolje razumeti njihovo duševno delovanje. Pri zaznavanju izpostavimo predvsem pozornost, procese učenja razlikujemo od dednosti, pri spominu pa tristopenjski model spomina, spremembe spomina, tehnike za izboljšanje spomina ter pomembnost čustev in motivacije za spomin. Tema mišljenje vključuje reševanje problemov, pristranskosti mišljenja ter ustvarjalnost.

DODATNA POJASNILA ZA TEMO

Za temo priporočamo osem učnih ur.

ZAZNAVANJE

CILJI

Dijak:

- : razume proces ter pomen zaznavanja,
 - : raziskuje dejavnike, ki vplivajo na subjektivnost zaznavanja,
 - : uporabi spoznanja o pozornosti (PTI),
 - : zaznava in prepoznava lastno doživljanje (telesne občutke, čustva, misli, vrednote, potrebe, želje) in lastno vedenje,
- SC** (3.1.1.1)
- I:** *kritično presoja informacije, poglede in potrebe o trajnostnem razvoju z vidika naravnega okolja, živih bitij in družbe, pri čemer upošteva različne poglede, pogojene z osebnim, socialnim in kulturnim ozadjem,*
- SC** (2.2.2.1)



I: digitalno tehnologijo uporablja uravnoteženo, skrbi za dobro telesno in duševno dobrobit ter se izogiba negativnim vplivom digitalnih medijev.

SC (4.4.3.1)

STANDARDI ZNANJA

Dijak:

- » opiše proces zaznavanja in ovrednoti njegov pomen,
- » pojasni dejavnike, ki vplivajo na subjektivnost zaznavanja, s primeri iz življenja ali s poklicnega področja,
- » pojasni pozornost in ovrednoti njen pomen za posameznika (PTI).

TERMINI

- zaznavanje
- pozornost

UČENJE

CILJI

Dijak:

- O:** razume učenje in pomembnost vseživljenjskega učenja (PTI),
 - I:** uporabi znanje različnih vrst učenja,
 - I:** raziskuje povezanost učenja z drugimi duševnimi procesi,
 - O:** prepozna priložnosti za aktivno uporabo pridobljenega znanja v novih situacijah.
- SC** (5.3.5.3)

STANDARDI ZNANJA

Dijak:

- » opiše učenje in ga ponazori s primeri iz življenja (PTI),
- » pojasni razliko med prirojenim in naučenim,
- » primerja različne vrste učenja in jih ponazori s primeri iz življenja.

TERMINI

- učenje
- učenje s posnemanjem
- klasično pogojevanje
- instrumentalno pogojevanje

SPOMIN

CILJI

Dijak:

- uporabi znanje o spominu in raziskuje njegov pomen v življenju (PTI),
- analizira tristopenjski model spomina,
- uporabi znanje o spremembah spomina,
- uporabi različne strategije za izboljšanje zapomnitve ter uspešnejše učenje (PTI),
- !: *spozna motnje spomina,*
- !: *uporabi spoznanja raziskav spomina za uspešnejše učenje,*
- !: *prepozna priložnosti za aktivno uporabo pridobljenega znanja v novih situacijah,*
- SC (5.3.5.3)
- !: *spozna različne zaščitne ukrepe za ohranjanje zdravja.*
- SC (3.2.4.1)

STANDARDI ZNANJA

Dijak:

- » opiše spomin in s primeri pojasni njegov pomen v življenju (PTI),
- » pojasni in primerja stopnje spomina v tristopenjskem modelu spomina in jih ponazori s primeri,
- » razlikuje in s primeri ponazori količinske in kvalitativne spremembe spomina,
- » pojasni različne strategije za izboljšanje zapomnitve ter uspešnejše učenje in jih ponazori s primeri (PTI),
- » pojasni spoznanja izbranih raziskav spomina,
- » opiše amnezijo in demenco ter pozna dejavnike nastanka motenj spomina.

TERMINI

- spomin
- tristopenjski model spomina
- spremembe spomina
- demenca
- strategije za izboljšanje spomina
- amnezija

MIŠLJENJE

CILJI

Dijak:

- O:** razume pojem mišljenje in razvija sposobnost kritičnega mišljenja,
- O:** uporabi znanje o ustvarjalnosti v povezavi z mišljenjem in raziskuje dejavnike ustvarjalnosti pri posamezniku in v okolju (PTI),
- O:** raziskuje proces reševanja miselnih problemov in razume njegovo uporabo v življenju,
- I:** *raziskuje značilnosti kritičnega mišljenja in razume pomen kritičnega mišljenja v življenju,*
- I:** *pri reševanju izzivov na ustvarjalen način uporablja znanje in izkušnje za ustvarjanje boljših rešitev,*
- O:** učinkovito se spoprijema s problemskimi situacijami, ki zahtevajo proaktivno miselno naravnost,
- SC** (5.1.2.1)
- I:** *kritično presoja informacije, poglede in potrebe o trajnostnem razvoju z vidika naravnega okolja, živih bitij in družbe, pri čemer upošteva različne poglede, pogojene z osebnim, socialnim in kulturnim ozadjem.*
- SC** (3.1.4.2)

STANDARDI ZNANJA

Dijak:

- » opiše mišljenje in dva načina mišljenja ter ju ponazori s primerom iz življenja,
- » *opiše miselni problem in s primeri ponazori algoritme in heuristike kot strategije, ki jih uporabljamo pri reševanju miselnih problemov,*
- » *razlikuje dejavnike ustvarjalnosti in jih ponazori s primerom iz življenja,*
- » *pojasni proces ustvarjalnega mišljenja in ga ponazori s primeri iz življenja (PTI),*
- » *presodi značilnosti kritičnega mišljenja in jih ponazori na primeru iz življenja.*

TERMINI

- mišljenje
- kritično mišljenje
- miselni problem
- ustvarjalnost



OSEBNOST

OBVEZNO

OPIS TEME

Tema osebnost obravnava enega izmed najpomembnejših konceptov psihologije – celote duševnih in vedenjskih značilnosti, po katerih se posameznik prepozna in razlikuje od drugih. Vsebine dijaka ne seznanjajo le s spoznanji o osebnosti, temveč omogočajo povezovanje in osmišljanje mladostniškega doživljanja sveta z znanstveno psihologijo, obenem pa ozaveščajo in krepijo osebnostna področja, pomembna za podporo duševnemu zdravju.

DODATNA POJASNILA ZA TEMO

Za temo priporočamo osem učnih ur.

OSEBNOST

CILJI

Dijak:

- : razume pojma osebnost in osebnostna lastnost,
- !: uporabi spoznanja o modelu osebnosti Velikih pet,
- : zaznava in prepozna lastno doživljanje (telesne občutke, čustva, misli, vrednote, potrebe, želje) in lastno vedenje,
SC (3.1.1.1)
- : z raziskovanjem osebnostnih lastnosti in spoznanjem, da smo edinstveni, prepozna raznolikosti v ožjih (oddelek, vrstniki, družina) in širših okoljih (šola, lokalna skupnost, družba).
SC (3.3.1.2)

STANDARDI ZNANJA

Dijak:

- » opiše osebnost in osebnostno lastnost ter ju ponazori s primeri,

» *opiše in ovrednoti model Velikih pet faktorjev osebnosti in presodi povezanost teh lastnosti z različnimi področji življenja mladostnika.*

TERMINI

- osebnost
- osebnostna lastnost
- model Velikih pet

SAMOPODOBA

CILJI

Dijak:

- : razume področja samopodobe (PTI),
 - : uporabi spoznanja o pomenu realne in visoke samopodobe za človeka in medosebne odnose (PTI),
 - : s spoznanji o svoji samopodobi razvija samozaupanje in samospoštovanje,
- SC (3.1.2.2)
- I: *prepozna lastne interese, lastnosti, močna in šibka področja ter v skladu z njimi načrtuje kratkoročne in dolgoročne cilje (vezane na duševno, telesno, socialno in učno področje).*
- SC (3.1.3.1)

STANDARDI ZNANJA

Dijak:

- » opiše pojem samopodobe in pojasni področja samopodobe ter jih ponazori s primeri iz življenja (PTI),
- » presoja pomen realne in visoke samopodobe za doživljanje in vedenje posameznika ter njegove medosebne odnose (PTI),
- » oblikuje predloge za razvijanje visoke samopodobe.

TERMINI

- samopodoba ○ realni jaz ○ idealni jaz

RAZVOJ OSEBNOSTI

CILJI

Dijak:

O: uporabi spoznanja razvojnih značilnosti in raziskuje proces oblikovanja identitete v obdobju mladostništva,

I: raziskuje razvojne značilnosti v različnih obdobjih življenja in jih zna povezati s svojim življenjem in življenjem v skupnosti.

O: zaznava in prepoznava lastno doživljanje (telesne občutke, čustva, misli, vrednote, potrebe, želje) in lastno vedenje,

SC (3.1.1.1)

I: kritično oceni povezanost lastnih vrednot in vrednot družbe s trajnostnostjo v navezavi na svoje trenutne zmožnosti in družben položaj.

SC (2.1.1.1)

STANDARDI ZNANJA

Dijak:

» opiše in razloži značilnosti čustvovanja in mišljenja v mladostništvu ter jih ponazori s konkretnimi primeri iz življenja,

» pojasni identiteto in jo ponazori s primeri iz življenja,

» opiše razvojne značilnosti različnih obdobj v življenju, prepoznava te značilnosti v lastnem življenju in življenju bližnjih.

TERMINI

◦ mladostništvo ◦ identiteta ◦ onipotentnost ◦ mladostniški egocentrizem

TEORIJE OSEBNOSTI

CILJI

Dijak:

I: *raziskuje temeljne značilnosti različnih teorij osebnost.*

STANDARDI ZNANJA

Dijak:

» *opiše temeljne predpostavke in pojme izbranih teorij osebnosti ter presoja njihovo uporabnost za pojasnjevanje doživljanja in vedenja posameznika v življenju.*

TERMINI

- teorija osebnosti
- psihodinamične teorije
- potezne teorije
- humanistične teorije
- vedenjske teorije
- socialno teorije
- kognitivne teorije



DUŠEVNO ZDRAVJE

OBVEZNO

OPIS TEME

Duševno zdravje je enako kot telesno zdravje naša najpomembnejša dobrina in zato tudi ena od najpomembnejših tem življenja v sodobni družbi. Duševno zdravje je bistveno in neločljivo povezano z našim celovitim zdravjem in se izkazuje v čustvenem, psihološkem in socialnem blagostanju.

Pomembno je ozaveščanje duševnih obremenitev, njihovih različnih oblik in vplivov na telesno in duševno zdravje. S krepitevijo veščin odpornosti na stres skrbimo za ohranjanje duševnega zdravja.

Za ohranjanje in krepitev duševnega zdravja je nujno tudi spodbujati pozitiven odnos do duševnega zdravja, pri čemer nam pomagata poznavanje kontinuuma duševnega zdravja in razvijanje ustreznih veščin ozaveščanja lastnih duševnih stanj. S preizkušanjem različnih načinov skrbi za lastno duševno zdravje lahko pravočasno prepoznamo, kdaj pri tem potrebujemo strokovno pomoč.

Tema obravnava tudi spoznavanje različnih pojmovanj in razvrščanje duševnih motenj v preteklosti in sodobnem času, omogoča obravnavo posledic stigmatizacije duševnih motenj ter obravnava nekaj najpogostejših duševnih motenj v sodobnem času.

DODATNA POJASNILA ZA TEMO

Za temo priporočamo osem šolskih ur.

DUŠEVNE OBREMENITVE IN STRES

CILJI

Dijak:

- : raziskuje različne oblike duševnih obremenitev (PTI),
- : analizira stresni odziv in pomen odpornosti na stres (PTI),
- : uporabi učinkovite strategije za soočanje s stresom in raziskuje učinkovitost strategij soočanja s stresom (PTI),

I: uporabi znanje o bioloških in psiholoških znakih stresa,

O: z raziskovanjem veščin odpornosti na stres preizkuša in se uči samouravnavanja in se učinkovito spoprijemati z negotovostjo in kompleksnostjo,

SC (3.1.2.3)

O: z razumevanjem pogostosti in vpliva različnih duševnih obremenitev, še posebno stresa, na doživljanje in vedenje dijak razvija samozavedanje, saj zaznava in prepozna lastno doživljanje (telesne občutke, čustva, misli, vrednote, potrebe, želja) in lastno vedenje,

SC (3.1.1.1)

O: z razumevanjem, da ljudje lahko uporabljamo različno učinkovite strategije za soočanje s stresom, razvija prožen način razmišljanja, saj se uči, kako se učinkovito spoprijemati s problemskimi situacijami, ki zahtevajo proaktivno miselno naravnost.

SC (3.1.4.1)

STANDARDI ZNANJA

Dijak:

- » **pojasni različne oblike duševnih obremenitev in jih ilustrira s primeri iz življenja (PTI),**
- » **pojasni stres, razlikuje vrste stresa in stresorjev ter zanje navede primere iz življenja (PTI),**
- » **pojasni in analizira stresni odziv in zanj navede primere iz življenja (PTI),**
- » **presoja pomen odpornosti na stres za posameznika in družbo (PTI),**
- » **opiše in presoja učinkovitost strategij za soočanje s stresom in navede primere učinkovitih strategij soočanja s stresom (PTI),**
- » **pojasni povezavo med biološkimi in psihološkimi znaki stresa in jo ilustrira s primeri iz življenja,**
- » **pojasni izbrane posledice (dolgotrajnega) stresa: izčrpanost, sindrom izgorelosti, posttravmatska stresna motnja, psihosomatske motnje.**

TERMINI

- stres ◦ distres ◦ eustres ◦ notranji konflikt ◦ frustracija ◦ splošni prilagoditveni sindrom
- izčrpanost ◦ izgorelost ◦ posttravmatska stresna motnja ◦ psihosomatska motnja
- odpornost na stres

OHRANJANJE IN KREPITEV DUŠEVNEGA ZDRAVJA

CILJI

Dijak:

- uporabi znanje o opredelitvi in pomenu duševnega zdravja,
 - analizira dejavnike kontinuuma duševnega zdravja za posameznika in družbo,
 - uporabi različne strategije v skrbi za svoje duševno zdravje (PTI),
 - spozna različne oblike samopomoči in strokovne psihološke pomoči (PTI),
- I: razume pomen ozaveščanja in uravnavanja neugodnih čustev in neprijetnih duševnih stanj v različnih življenjskih situacijah,*
- I: razume raziskavo Naučena nemoč in njena spoznanja v povezavi z duševnim zdravjem,*
- spozna, da se lahko o duševnem zdravju pogovarja in se lahko nauči skrbeti za ohranjanje in krepitev lastnega duševnega zdravja, saj spozna pomen sprostitev in počitka tako, da pozna različne tehnike sproščanja in uporablja tiste, ki mu najbolj koristijo,
- SC (3.2.3.2)
- skozi ozaveščanje in s spodbujanjem učenja uravnavanja neugodnih čustev in neprijetnih duševnih stanj se podpira pred različnimi oblikami zasvojenosti, saj usvaja znanje o oblikah in stopnjah zasvojenosti ter strategijah, kako se jim iztrgati oz. jih preprečiti z zdravim življenjskim slogom,
- SC (3.2.5.1)
- z razumevanjem kompleksnosti in pomena duševnega zdravja ter poznavanjem kontinuuma duševnega zdravja ravna varno in odgovorno, pri čemer skrbi za ohranjanje svojega zdravja in zdravja drugih,
- SC (3.2.4.2)
- s poznavanjem različnih oblik psihološke samopomoči in strokovne psihološke pomoči poišče ustrezno pomoč posameznika (npr. vrstnika, učitelja, strokovnjaka) ali strokovne skupnosti.
- SC (5.2.4.2)

STANDARDI ZNANJA

Dijak:

- » pojasni pojem duševnega zdravja in opiše dejavnike kontinuuma duševnega zdravja ter ga ponazori s primeri iz življenja,
- » predlaga različne strategije, kako si lahko posameznik pomaga v skrbi za svoje duševno zdravje (PTI),
- » razlikuje med samopomočjo in strokovno psihološko pomočjo (PTI),

- » *opiše raziskavo Naučena nemoč in pojasni njene rezultate v povezavi z duševnim zdravjem s primeri iz življenja,*
- » *presoja različne načine za ozaveščanje neugodnih čustev in neprijetnih duševnih stanj v različnih življenjskih situacijah.*

TERMINI

- duševno zdravje ◦ kontinuum duševnega zdravja ◦ strategije soočanja s stresom
- psihološka strokovna pomoč ◦ samopomoč ◦ naučena nemoč



DUŠEVNE MOTNJE

CILJI

Dijak:

I: spozna sodobne klasifikacije duševnih motenj in uporabi znanje o pomembnosti strokovnega razvrščanja duševnih motenj,

O: raziskuje problem stigmatizacije in njene posledice za posameznika in družbo (PTI),

I: spozna najpogostejše duševne motnje in motnje osebnosti v sodobnem času,

I: s spoznavanjem različnih pojmovanj duševnih motenj v preteklosti in z informativnim poznavanjem sodobnih klasifikacij duševnih motenj bolje razume kompleksnost človeške duševnosti, zato je spodbujeno tudi njegovo samouravnavanje, saj se učinkoviteje spoprijema z negotovostjo in kompleksnostjo,

SC (3.1.2.3)

I: spozna in razume pojav stigmatizacije duševnih motenj in njene posledice, ima priložnost za zmanjševanje predsodkov o duševnih motnjah, zato lahko razvija sodelovanje in reševanje konfliktov tako, da krepi sodelovalne veščine, spretnosti vzpostavljanja in vzdrževanja kakovostnih odnosov v oddelku, družini, šoli, širši skupnosti, temelječih na spoštljivem in asertivnem komuniciranju ter enakopravnosti,

SC (3.2.3.1)

O: spozna, da so duševne stiske, težave in motnje lahko izkušnje človeške duševnosti, kar mu omogoča boljše razumevanje sebe in drugih in s tem razvoj prosocialnega vedenja, saj krepi prepoznavanje in zavedanje potrebe po pomoči drugim.

SC (3.3.5.1)

STANDARDI ZNANJA

Dijak:

» pojasni težavnost presojanja normalnosti duševnih pojavov,

» pojasni pomembnost strokovnega razvrščanja duševnih motenj,

» opiše stigmatizacijo in ovrednoti posledice stigmatizacije,

» opiše najpogostejše duševne motnje in motnje osebnosti v sodobnem času.

TERMINI

- duševna motnja ◦ klasifikacija duševnih motenj ◦ kriteriji določanja normalnosti
- stigmatizacija ◦ motnje osebnosti



PROMOCIJA PSIHOLOŠKE ZNANOSTI

IZBIRNO

OPIS TEME

Tema omogoča dijakom, da z izkustvenim učenjem osmislijo vsebine obveznih tem in jih povežejo z življenjem, pri tem pa razvijajo raznolike veščine, pomembne za osebni razvoj, življenje v sodobni družbi in izzive na poklicnem področju.

Tema je namenjena usvajanju ne le deklarativnega, temveč tudi proceduralnega znanja. Dijaki tako razvijajo zmožnost samorefleksije, razvijajo spretnosti v medosebnih odnosih, se učijo učinkovitega sporazumevanja, sodelovanja ter kakovostnih in odgovornih odnosov; razvijajo zavest o različnih načinih ohranjanja psihičnega blagostanja posameznika in se jih učijo uporabljati.

To je mogoče doseči s poučevanjem v majhnih skupinah z interakcijskimi vajami, socialnimi igrami, ponovitvami psiholoških eksperimentov in drugimi aktivnimi metodami, ki povezujejo spoznanja psihologije z neposredno izkušnjo in tako sistematično dosegajo navedene cilje ter razvijajo nekatere temeljne kompetence, predvsem socialne, kompetenco učenje učenja ter samoiniciativnost in podjetnost. Zato je deset ur namenjenih vajam, ki so organizacijsko načrtovane na podoben način kot laboratorijske vaje.

DODATNA POJASNILA ZA TEMO

Promocija psihološke znanosti je izbirna tema, ki je namenjena vajam, tj. učnim uram, izključno namenjenim aktivnim in izkustvenim metodam ter oblikam poučevanja za poglobljanje znanja in krepitev učne motivacije.

Izbirnost teme učitelju omogoča, da glede na zaznane potrebe in interese dijakov, aktualno družbeno dogajanje in poklicno področje fleksibilno prilagaja njen obseg, razporeditev in vsebino.

Učitelj psihologije naj izbira vsebine in izvaja vaje, ki bodo prilagojene specifičnim potrebam dijakov glede na njihovo poklicno usmeritev, saj bo to prispevalo k razvoju znanj, veščin in kompetenc, ki povezujejo psihologijo z njihovim poklicem. Vaje naj bodo zasnovane tako, da omogočajo učenje skozi izkušnje in povezovanje teorije z realnimi delovnimi situacijami.

Smiselno je, da vaje izvajamo v manjših skupinah, saj tako dijaki lahko razvijajo zmožnost samorefleksije, razvijajo spretnosti v medosebnih odnosih, se učijo učinkovitega

sporazumevanja, sodelovanja ter kakovostnih in odgovornih odnosov; razvijajo zavest o različnih načinih ohranjanja psihičnega blagostanja posameznika in se jih učijo uporabljati.

VAJE

CILJI

Dijak:

- I:** *kritično presoja verodostojnost in strokovnost različnih virov informacij in izbira ustrezne podatke in sredstva glede na izbran problem iz poklicnega okolja,*
- I:** *razvija in povezuje digitalne kompetence s psihološkimi znanji za oblikovanje učinkovitega ter psihološko podpornega delovnega okolja,*
- I:** *razvija različne oblike komunikacijskih veščin in jih preizkuša pri svojem komuniciranju v različnih poklicnih in socialnih situacijah,*
- I:** *razvija etično refleksijo in aktivno državljansko držo ter ju povezuje z uspešnostjo na poklicnem področju,*
- I:** *prepoznava lastne vrednote in jih povezuje s poklicno etiko,*
- I:** *pozna principe učinkovitega vodenja in/ali sodelovanja v skupini,*
- I:** *razvija sodelovalne veščine in načrtuje sodelovanje z drugimi v socialnem in poklicnem okolju,*
- I:** *razvija ustvarjalnost in prepoznava pomembnost umetniškega in neumetniškega izražanja za uspešnost na poklicnem področju,*
- I:** *prepoznava in razvija kritično in prožno mišljenje, ki ga uporablja za probleme, vezane na poklicno področje,*
- I:** *spoznava lastne osebnostne značilnosti, doživljanje in vedenje in jih povezuje z različnimi poklicnimi situacijami,*
- I:** *prepoznava in načrtuje konstruktivne odzive v stresnih situacijah v svojem poklicu,*
- I:** *opiše in načrtuje ukrepe za spodbujanje in ohranjanje duševne, telesne in socialne dobrobiti zase in za druge posameznike v svojem poklicnem okolju,*
- I:** *razvija samovrednotenje lastnih močnih in šibkih področij ter načrtuje korake za njihov razvoj, usmerjen k osebni in poklicni (profesionalni) rasti,*
- I:** *se izraža z ustrezno terminologijo predmeta in skrbi za ustrezno govorno in pisno raven svojega strokovnega jezika,*

SC (1.1.2.2)

I: presoja dejanja, ki so potrebna za doseganje želene trajnostne prihodnosti,

SC (2.3.1.2)

I: pri uporabi digitalnih tehnologij in omrežij prilagaja svoje vedenje pričakovanjem in pravilom, ki veljajo v določeni skupini,

SC (4.2.5.1)

I: krepi družbeno odgovornost,

SC (3.3.5.3)

I: pri reševanju izzivov na ustvarjalen način uporablja znanje in izkušnje za ustvarjanje boljših rešitev,

SC (5.1.2.1)

I: oblikuje vizijo prihodnosti, ki vključuje odgovore na vprašanja, kaj namerava početi v prihodnosti, kakšen želi postati in kakšno skupnost želi sooblikovati.

SC (5.1.3.1)

VIRI IN LITERATURA PO POGLAVJIH

OPREDELITEV PREDMETA

Beyer, A., & Cerniak, J. (Eds.). (2023). *A psychology toolbox: Creative class activities that support students' growth and development. The Society for the Teaching of Psychology.*
<https://teachpsych.org/ebooks/psytoolbox>

Celin, I., Kompare, A., Rupnik Vec, T., Stražišar, M., Vuradin Popovič, J., in Zajc, P. (2013). *Izzivi razvijanja in vrednotenja znanja v gimnazijski praksi.* Psihologija. Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

Curk, J. (2011). *Ideje za poučevanje psihologije s filmom.* Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

Feldman, R. S. (2021). *Understanding psychology* (15 izd.). McGraw-Hill.

Miller, R. L. (Ed.). (2018). *Promoting psychological science: A Compendium of laboratory exercises for teachers of high school psychology.* Retrieved from the Society for the Teaching of Psychology web site: <http://teachpsych.org/ebooks/>

Myers, D. G., in DeWall, C. N. (2023). *Psychology in everyday life* (6. izd.). Worth Publishers, Macmillan Learning.

Rupnik Vec, T., Zupan M., Čerče, M., Krajnc, M., Kompare, A., Vuradin Popovič, J., in Celin, I. (2010). *Posodobitve pouka v gimnazijski praksi.* Psihologija. Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

Rupnik Vec, T., in Kompare, A. (2006). *Kritično mišljenje v šoli.* Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

PSIHOLOGIJA KOT ZNANOST

Bekarian, D. A., in Levey, A. B. (2012). *Applied psychology: putting theory into practice* (2. izd.). Oxford University Press.

Cowley, S. (2007). *Kako mularijo pripraviti do razmišljanja?* Modrijan.

Hill, G. (2001). *Psihologija: shematski pregledi.* Tehniška založba Slovenije.

Hock, R. R. (2009). *Forty studies that changed psychology: explorations into the history of psychological research*. Pearson Prentice Hall.

Poštuvan, V., Čerče, M. (2023). *Psiholog v dilemi*. Univerza na Primorskem.

Rolls, G. W. P. (2005). *Classic case studies in psychology*. Hodder Arnold.

PSIHOLOGIJA KOT ZNANOST

APA. (2013). *Psychology Subfields*.

<https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/6als25c>

Filozofska fakulteta. (b. d). *Komisija za etiko FF*. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/tf0apeb>

Kalle K., Arro G., Kriipsalu M., McQuibban J., Kranjc J., Žnajder Ž., Kenk K., (2022). *Zerowaste priročnik*. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/9ur6h2u>

IZVORI DUŠEVNOSTI IN VEDENJA

Nevroznanost duševnosti in vedenja:

Dolenc Grošel, L. (2021, junij). *Zakaj spimo?* [Video]. SiNAPSA, slovensko društvo za nevroznanost. <https://www.youtube.com/watch?v=9wJAymvGMfA>

Eagleman, D. (2014). *Prikrito: Neznano življenje človeških možganov*. UMco.

Eagleman, D. (2023). *Živo omrežje: Skrivnosti nenehno spreminjajočih se možganov*. UMco.

Feldman Barrett, L. (2023). *Sedem in pol spoznanj o možganih*. UMco.

Lembke, A. (2023). *Dopaminska omama: kako najti ravnovesje v dobi užitkov*. Učila International.

Morris, R. G. M., in Fillenz, M. (ur.). (2007). *Prvi koraki v nevroznanost, znanost o možganih*. Izobraževalni in raziskovalni inštitut Ozara, SiNAPSA, slovensko društvo za nevroznanost. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/0y76xbe> *Nevroznanost-2014.pdf*

Psihologija in okolje:

Bečaj, J. (2000). *Temelji socialnega vplivanja*. Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta.

Nastran Ule, M. (2000). *Temelji socialne psihologije*. Znanstveno in publicistično središče.

NEVROZNANOST DUŠEVNOSTI IN VEDENJA

Dolenc Grošel, L. (2021, junij). *Zakaj spimo?* [Video]. SiNAPSA, slovensko društvo za nevroznanost. <https://www.youtube.com/watch?v=9wJAymvGMfA>

Gamma, E. (2023). Brain plasticity (neuroplasticity): How experience changes the brain. Simply Psychology. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/sdchsmr>

Guy-Evans, O. (2023). What does serotonin do? Neurotransmitter function. Simply Psychology. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/f5kv944>

Kandel, E. R., Schwartz, J. H., Jessell, T. M., Siegelbaum, S. A., in Hudspeth, A. J. (ur.). (2012). *Principles of neural science* (5. izd.). McGraw-Hill.

Lembke, A. (2023). *Dopaminska omama. Kako najti ravnoesje v dobi užitkov*. Učila.

Morris, R. G. M., in Fillenz, M. (ur.). (2007). *Prvi koraki v nevroznanost, znanost o možganih*. Izobraževalni in raziskovalni inštitut Ozara, SiNAPSA, slovensko društvo za nevroznanost. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/i9xvldp>

Oblak, L., in Blinc, L. (2022). *Zdravje možganov, številka 1: poudarki iz raziskave na vzorcu slovenske laične javnosti*. SiNAPSA, Slovensko društvo za nevroznanost. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/1aack0i>

Repovš, G. (2005). *Plastičnost možganov; kaj je to?*. SiNAPSA, slovensko društvo za nevroznanost. <https://www.sinapsa.org/rm/poljudno.php?id=1>

Sapolsky, R. M. (2004). *Why zebras don't get ulcers* (3. izd.). Holt Paperbacks. See, R. E. (2010).

Poti ugodja v možganih: podlaga za nagrajevanje. [Predstavitev PPT]. SiNAPSA, slovensko društvo za nevroznanost. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/85r8etw>

Schultz, W. (1998). Predictive reward signal of dopamine neurons. *Journal of neurophysiology*, 80(1), 1–27. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/0xz8jxq> (26. 4. 2024).

8 načinov, kako lahko dvignete raven dopamina in izboljšate razpoloženje. [Video]. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/6d4g4p1>

POSAMEZNIK IN DRUŽBENO OKOLJE

Bečaj, J. (2000). *Temelji socialnega vplivanja*. Filozofska fakulteta.

Nastran Ule, M. (2000). *Temelji socialne psihologije*. Znanstveno in publicistično središče.

ČUSTVA IN MOTIVACIJA

Feldman Barrett, L. (2023). *Kako nastajajo čustva: skrivno življenje možganov*. Mladinska knjiga. (Str. 161–180).

Kobal Grum, D. (2021). *Vem, hočem, čutim: kognitivno-motivacijski vidiki čustev*. Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/nal33rs>

Kobal Grum, D., in Musek, J. (2009). *Perspektive motivacije*. Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta.

Milivojević, Z. (2008). *Emocije: razumevanje čustev v psihoterapiji*. Psihopolis institut.

Panju, M. (2010). *Strategije za spodbujanje čustvene inteligentnosti v razredu*. Modrijan.

Petrovič Erlah, P., in Žnidarec Demšar, S. (2004). *Asertivnost: Zakaj jo potrebujemo in kako si jo pridobimo?* Argos.

ČUSTVA

Beck Rydahl, P. (2010). *Moč najstništva*. Didakta.

Branch, R., in Willson, R. (2011). *Kognitivno-vedenjska terapija za telebane*. Pasadena.

Branch, R., in Willson, R. (2018). *Kognitivno-vedenjska terapija za telebane: delovni zvezek*. Pasadena.

Gibson, L. C. (2023). *Odrasli otroci čustveno nezrelih staršev: Kako preboleti, če vaši starši niso mogli izpolniti vaših čustvenih potreb*. Iskanja. (Str. 47–78).

Panju, M. (2010). *Strategije za spodbujanje čustvene inteligentnosti v razredu*. Modrijan.

Petrovič Erlah, P., in Žnidarec Demšar, S. (2004). *Asertivnost: Zakaj jo potrebujemo in kako si jo pridobimo?* Argos.

Tacol, A., Lekić, K., Konec Juričič, N., Sedlar Kobe, N., in Roškar, S. (2019). *Zorenje skozi To sem jaz: razvijanje socialnih in čustvenih veščin ter samopodobe: priročnik za preventivno delo z mladostniki*. Nacionalni inštitut za javno zdravje. <https://aplikacijaun.zrssi.si/api/link/uco25ld>

Sternberg, R. J. (1998). *In search of the human mind*. Harcourt Brace College Publishers. (Str. 480–484).

NIJZ. (2022). *Kaj lahko naredim, da mi bo lažje? Veščine za vsakdan in viri opore v stiski. Priročnik za mladostnice in mladostnike*. (Str. 20–35). <https://aplikacijaun.zrssi.si/api/link/x527fn1>

Feldman Barrett, L. (2023). *Kako nastajajo čustva: skrivno življenje možganov*. Mladinska knjiga. (Str. 161–180).

Kobal Grum, D. (2021). *Vem, hočem, čutim: kognitivno-motivacijski vidiki čustev*. Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta. <https://aplikacijaun.zrssi.si/api/link/nal33rs>

Milivojević, Z. (2008). *Emocije: razumevanje čustev v psihoterapiji*. Psihopolis institut.

MOTIVACIJA

Kobal Grum, D., in Musek, J. (2009). *Perspektive motivacije*. Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta.

Kobal Grum, D. (2021). *Vem, hočem, čutim: kognitivno-motivacijski vidiki čustev*. Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta. <https://aplikacijaun.zrssi.si/api/link/nal33rs>

SPOZNAVNI (KOGNITIVNI) PROCESI

Chudler, E. H. (b. d.). *Neuroscience for Kids: Memory*. <https://aplikacijaun.zrssi.si/api/link/qzerg32>

Čebulj, M. (2009). Učenje in spomin: Kako naj se učim, da si bom lahko zapomnil več? V T. Rupnik Vec, A. Kompare, B. Debeljak Rus, M. Logonder, J. Vuradin Popovič, N. Krošel, M. Košir, M. Krajnc in M. Čebulj (ur.), *Kritično mišljenje pri pouku psihologije*. Zavod RS za šolstvo. (Str. 152–155).

Greene, L. in Habashi Whitlock, K. (2018). Memory. V R. L. Miller (ur.), *Promoting psychological science: A Compendium of laboratory exercises for teachers of high school psychology*. Society for the Teaching of Psychology. (Str. 141–174). <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/g6y870p>

Loftus, E. (2013, junij). *How reliable is your memory?* [Video]. TED talk. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/gqlse3w>

May, C. P., in Einstein, G. O. (2013). *Memory. A Five-Day Unit Lesson Plan for High School Psychology Teachers*. American Psychological Association. (Str. 31–56).

Musek, J. (2003). *Zgodovina psihologije*. Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta.

Myers, D. G., in DeWall, C. N. (2023). *Psychology in everyday life* (6. izd.). Worth Publishers, Macmillan Learning.

ZAZNAVANJE

Kompare, A., Budanovič, J., Rupnik Vec, T., Felicijan, V. in Onič, S. (2001). *Občutenje in zaznavanje: Didaktični komplet za učitelje psihologije*. Zavod RS za šolstvo.

UČENJE

Hock, R. R. (2009). *Forty studies that changed psychology: explorations into the history of psychological research*. Pearson Prentice Hall.

Musek, J. (1999). *Uvod v psihologijo*. Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta.

Musek, J. (2003). *Zgodovina psihologije*. Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta.

SPOMIN

Bakračević Vukman, K. (2010). *Psihološki korelati učenja učenja. Študije metakognicije in samoregulacije: razvoj in možne praktične aplikacije*. Zora.

Boekaerts, M. (2013). Motivacija in čustva imajo ključno vlogo pri učenju. V H. Dumont, D. Istance in F. Benavides (ur.), *O naravi učenja*. (Str. 83–102). Zavod RS za šolstvo. <https://www.zrss.si/pdf/o-naravi-ucenja.pdf>

Eysenck, M. W., in Keane, M. T. (2015). *Cognitive psychology: A student's handbook* (15. izd.). Psychology Press. (Str. 207–344).

Jurišević, M. (2006). *Učna motivacija in razlike med učenci*. Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.

May, C. P., in Einstein, G. O. (2013). *Memory: A five-day unit lesson plan for highschool psychology teachers*. American Psychological Association.

Tostovršnik, K. in Hawlina, H. (2014). Da ne pozabim! Tehnike za pomladitev spomina. *eSinapsa*, 2014(7). <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/7jvrf85>
Združenje Spominčica. (b. d.). *O demenci*. <https://www.spomincica.si/o-demenci>

Zupančič, M., in Puklek Levpušček, M. (2009). *Osebnostni, motivacijski in socialni dejavniki učne uspešnosti*. Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta.

MIŠLJENJE

Eysenck, M. W., in Keane, M. T. (2015). *Cognitive psychology: A student's handbook* (15. izd.). Psychology Press. (Str. 499–631).

Fickes, C., Melone D., in Riener C. (2021). *Cognition: A three-lesson unit plan for high school psychology teachers*. American Psychological Association. (Str. 1–10).

Kahneman, D. (2019). *Razmišljanje, hitro in počasno* (2. natis). UMco.

OSEBNOST

Avsec, A., Kavčič, T., in Petrič, M. (2017). *Temeljni vidiki osebnosti*. Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta.

Avsec, A. (2007). *Psihodiagnostika osebnosti*. (Poglavji: Samopodoba in Pet velikih faktorjev osebnosti; str. 39–71 in 121–185). Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta.

Hock, R. R. (2009). *Forty studies that changed psychology: explorations into the history of psychological research*. Pearson Prentice Hall.

Kobal Grum, D. (2017). *Samopodoba v diferencialni psihologiji*. Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta.

Musek, J. (1997). *Znanstvena podoba osebnosti*. Educy.

Musek, J. (1999). *Psihološki modeli in teorije osebnosti*. Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta.

Puklek Levpušček, M. (2006). *Socialna anksioznost v otroštvu in mladostništvu: razvojni, šolski in klinični vidiki*. (Poglavje: Mladostništvo; str. 44–50). Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta.

Tacol, A. (ur.). (2019). *Zorenje skozi To sem jaz: razvijanje socialnih in čustvenih veščin ter samopodobe: priročnik za preventivno delo z mladostniki*. (Poglavje: Teoretična izhodišča za delo z razredom, samopodoba idr.; str. 25–35). Nacionalni inštitut za javno zdravje.

Zupančič, M., in Marjanovič Umek, L. (ur.). (2004). *Razvojna psihologija*. Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta. (Str. 510 – 612). (Poglavja govorijo o mladostništvu, opredelitvi tega razvojnega obdobja in razvojnih nalogah, čustvenem razvoju mladostnika, razvoju identitete idr.)

DUŠEVNO ZDRAVJE

Avsec, A., Kavčič, T., in Petrič, M. (2017). *Temeljni vidiki osebnosti*. Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta.

Elkin, A. (2014). *Obvladovanje stresa za telebane* (2. izd.). Pasadena.

Kobal Grum, D., in Musek, J. (2009). *Perspektive motivacije*. Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta.

Levine, P. A., in Frederick, A. (2015). *Kako prebuditi tigra: zdravljenje travm*. V.B.Z.

McGonigal, K. (2017). *Druga stran stresa: zakaj je stres dober za nas in kako ga izkoristiti sebi v prid*. UMco.

MIRA. (b. d.). *Kaj je duševno zdravje*. Nacionalni inštitut za javno zdravje. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/qd6hyf6>

Nacionalni inštitut za javno zdravje. (14. 11. 2022). *O duševnem zdravju*.

<https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/tue0clc>

Nacionalni inštitut za javno zdravje. (29. 4. 2024). *Telesno kaznovanje ali nasilje nad otroki*.

<https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/11exyzt>

OMRA. (b. d.) *Zanimivosti o stigmati in iskanju pomoči: Stigma med otroki in mladostniki je drugačna kot*

pri odraslih. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/gr7uo3p>

Perry, B. D., in Winfrey, O. (2022). *Kaj se ti je zgodilo? Pogovori o travmi, odpornosti in okrevanju*. Primus.

Van der Kolk, B. A. (2023). *Telo si vse zapomni: možgani, um in telo pri zdravljenju travme*. V.B.Z.

DUŠEVNE OBREMENTITVE IN STRES

Center of Developing Child. Harvard University. (b. d.). Toxic stress. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/rtvjp2d>

Horvat, M. (26. 11. 2024). *Kognitivno funkcioniranje pri izgorelosti*. eSinapsa. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/c4udaw5>

Jeriček Klanšček, H., in Bajt, M. (2015). *Ko učenca stresa stres in kaj lahko pri tem naredi učitelj: priročnik za učitelje in svetovalne delavce*. Nacionalni inštitut za javno zdravje. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/zpp69ol>

McLeod, S. (29. 1. 2024). *Type A Personality (vs type B)*. SymplePsychology. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/moh11q9>

MIRA. Nacionalni program duševnega zdravja. (b. d.). *Pogoste duševne težave in motnje. Izgorelost*. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/u73bhjt>

Štirn, M., Šibilja, J., in Dolinar, M. (2020). *Krepimo osebno prožnost: priročnik za izvedbo aktivnosti z otroki*. ISA Institut.

<https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/yo7bks6>

OHRANJANJE IN KREPITEV DUŠEVNEGA ZDRAVJA

Jeriček Klanšček, H., Vinko, M., in Hočevar Grom, A. (ur.). (2018). *Duševno zdravje otrok in mladostnikov v Sloveniji*. Nacionalni inštitut za javno zdravje. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/fqxqr2v>

MIRA. Nacionalni program duševnega zdravja. (b. d.). *Mladostništvo. Kakšna čustva doživljamo mladostniki*. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/3b4nigk>

MIRA. (b. d.). *V tvoji besedi je moč*. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/g6tpvff>

OMRA (b. d.). *Naučena nemoč. Ljudje, ki dogajanje dojemajo kot neobvladljivo, lahko doživijo zelo močan stres*. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/cnw4hvv>

OMRA. (b. d.). *Zanimivosti o stigmi in iskanju pomoči: Stigma med otroki in mladostniki je drugačna kot pri odraslih*. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/gr7uo3p>

Rutar, M. (2024). *Podnebna anksioznost: morda muha, duševna motnja ali ustrezen odziv na dejansko nevarnost? Vzgoja in izobraževanje, letnik 2024, št. 4-5*.

DUŠEVNE MOTNJE

Drescher, J. (2015). Out of DSM: Depathologizing Homosexuality. *Behavioral Sciences*, 5(4), 565–575. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/vjcp3cv>

OMRA. (b. d.). *Stigma in iskanje pomoči*. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/p7zuslv>

Safe.si. Točka osveščanja o varni rabi interneta in mobilnih naprav za otroke, najstnike, starše in učitelje (b. d.). *Testi*. <https://safe.si/orodja/testi>

Matjan Štuhec, P. (15. 2. 2019). *Narcisizem*. RTV365. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/48zr2ox>

Milar, K. S. (februar 2011). The myth buster. *Monitor on Psychology*, 42(2). <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/887v7pl>

MIRA. Nacionalni program duševnega zdravja. (b. d.). *Pogoste duševne težave in motnje*. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/6d30ifk>

Miselne pasti. (2021). Batagelj, T. in Lekić, K. (ur.). *To sem jaz*. (Str. 22–24). NIJZ. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/a9lm65h>

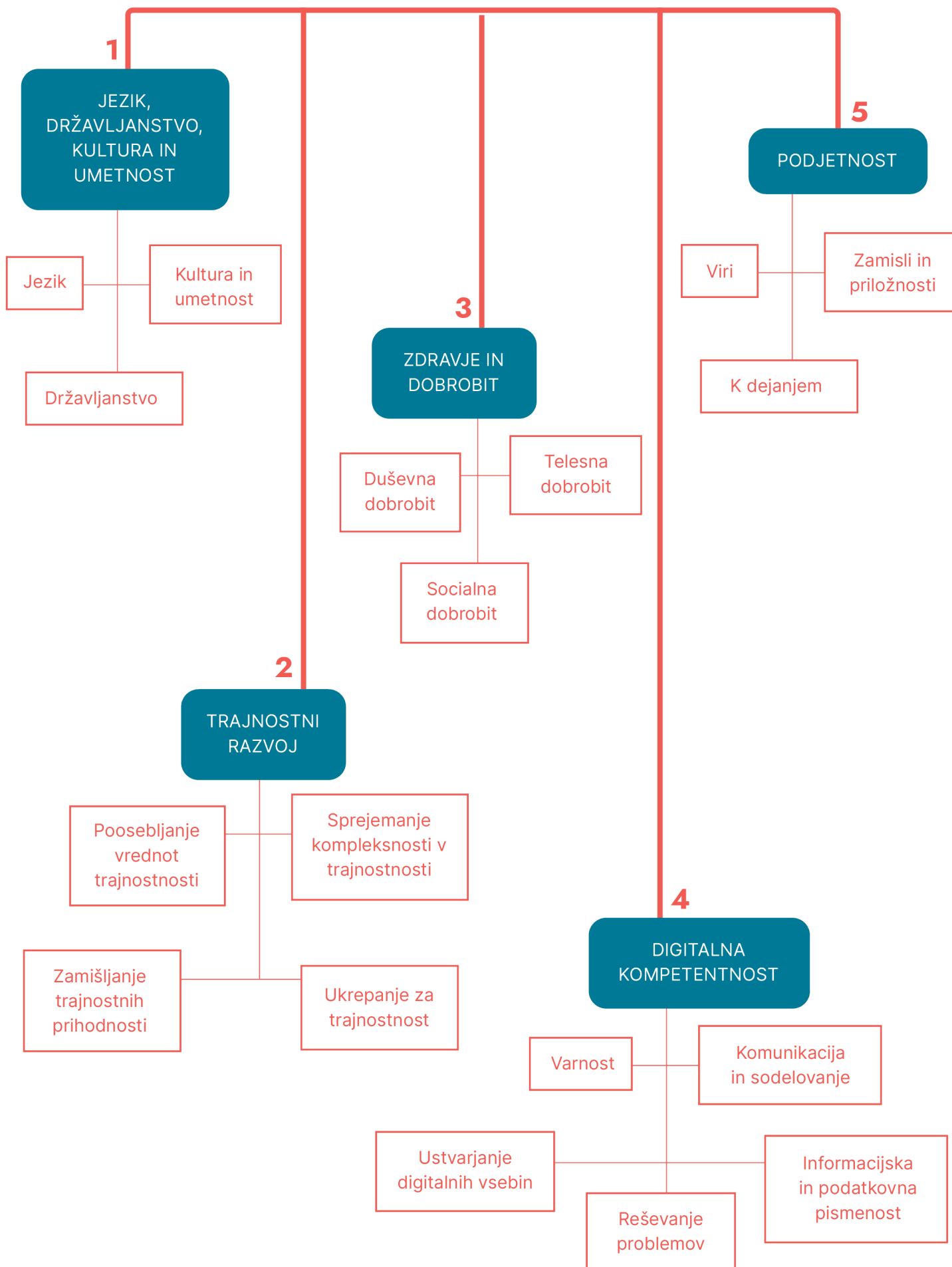
Bregar, B., Štrukelj, K. B., Švab, V., Velikonja, I., in Vukša Jurejevčič, N. (ur.). (2021). *Priročnik za psihopatologijo in urgentna stanja: učno gradivo za zaposlene v Centrih za duševno zdravje odraslih*. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/gjihuh2v>

Dernovšek, M. Z., Šprah, L., Knežević Hočevar, D. (2018). *Stres in anksioznost: priročnik za vse tiste, ki si želijo vedeti več o duševnih motnjah in bolje poskrbeti za svoje duševno zdravje*. Založba ZRC. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/ctdnvvu>

PRILOGE



KLJUČNI CILJI PO PODROČJIH SKUPNIH CILJEV



1 /// JEZIK, DRŽAVLJANSTVO, KULTURA IN UMETNOST



SKUPNI CILJI IN NJIHOVO UMEŠČANJE V UČNE NAČRTE TER KATALOGE ZNANJ

POVZETO PO PUBLIKACIJI WWW.ZRSS.SI/PDF/SKUPNI_CILJI.PDF

1.1 JEZIK

1.1.1 Strokovna besedila	1.1.1.1 Pri posameznih predmetih razvija zmožnost izražanja v različnih besedilnih vrstah (referat, plakat, povzetek, opis, pogovor itd.).
1.1.2 Strokovni jezik	1.1.2.1 Se zaveda, da je učenje vsebine posameznega predmeta hkrati tudi spoznavanje njegove strokovne terminologije; torej učenje jezika na ravni poimenovanj za posamezne pojme in na ravni logičnih povezav. 1.1.2.2 Se izraža z ustrezno terminologijo predmeta in skrbi za ustrezno govorno ter pisno raven svojega strokovnega jezika.
1.1.3 Univerzalni opis jezika kot sistema	(pri vseh predmetih:) 1.1.3.1 Se zaveda podobnosti ter razlik med jeziki in je na to pozoren tudi pri uporabi gradiv v tujih jezikih, pri uporabi prevajalnikov, velikih jezikovnih modelov, avtomatsko prevedenih spletnih strani itd. (pri vseh jezikovnih predmetih:) 1.1.3.2 Se zaveda, da različne jezike lahko opisujemo na podoben način; pri pouku tujih jezikov zato uporablja znanje, pridobljeno pri pouku učnega jezika, in obratno: zna primerjati jezike, ki se jih uči, in razpozna podobnosti ter razlike med njimi.
1.1.4 Razumevanje pomena branja	1.1.4.1 Pri vseh predmetih redno bere, izbira raznolika bralna gradiva, jih razume, poglobljeno analizira in kritično vrednoti.
1.1.5 Jezik in nenasilna komunikacija	1.1.5.1 Razvija lastne sporazumevalne zmožnosti skozi nenasilno komunikacijo.

1.2 DRŽAVLJANSTVO

1.2.1 Poznavanje in privzemanje človekovih pravic ter dolžnosti kot temeljnih vrednot in osnov državljanske etike	1.2.1.1 Pozna, razume in sprejema človekove pravice kot skupni evropski in ustavno določeni okvir skupnih vrednot ter etike. 1.2.1.2 Razume, da so človekove pravice univerzalne in nepogojene, da uveljavljajo vrednote svobode in enakosti. 1.2.1.3 Razume in sprejema, da je obstoj pravic pogojen s spoštovanjem individualne dolžnosti do enake pravice drugega. 1.2.1.4 Razume in sprejema, da je dolžnost do enake pravice drugega dolžnost zaradi dolžnosti (ne le pravica zaradi individualnega interesa). 1.2.1.5 Razume in sprejema človekove pravice in dolžnosti kot osnovno, vsem državljanom skupno etiko (moralo), ki uveljavlja vrednote spoštovanja človekovega dostojanstva, pravičnosti, resnice, zakona, lastnine, nediskriminacije in strpnosti.
1.2.2 Etična refleksija	1.2.2.1 Spozna, da obstajajo moralna vprašanja, pri katerih ni vnaprej danih od vseh sprejetih odgovorov. 1.2.2.2 Razvija občutljivost za moralna vprašanja ter sposobnost, da o njih razmišlja skupaj z drugimi.
1.2.3 Sodelovanje z drugimi v skupnosti in za skupnost	1.2.3.1 Z namenom uresničevanja skupnega dobrega sodeluje z drugimi ter podaja in uresničuje predloge, ki kakovostno spreminjajo skupnosti. 1.2.3.2 Prek lastnega delovanja ozavešča pomen skrbi za demokratično skupnost ter krepi zavedanje o pomenu pripadnosti skupnosti za lastnodobrobit in dobrobit drugih.
1.2.4 Aktivno državljanstvo in politična angažiranost	1.2.4.1 Ob zavedanju pozitivnega pomena politike kot skupnega reševanja izzivov in skrbi za dobrobit vseh, pa tudi iskanja kompromisov in preseganja konfliktov, pozna raznolike oblike demokratičnega političnega angažiranja in se vključuje v politične procese, ki vplivajo na življenja ljudi.
1.2.5 Znanje za kritično mišljenje, za aktivno državljansko držo	1.2.5.1 Uporabi znanja vsakega predmetnega področja za kritično in aktivno državljansko držo.

1.3 KULTURA IN UMETNOST

1.3.1 Sprejemanje, doživljanje in vrednotenje kulture in umetnosti	1.3.1.1 Intuitivno ali zavestno (individualno in v skupini) vzpostavlja odnos do kulture, umetnosti, umetniške izkušnje in procesov ustvarjanja ter ob tem prepozna lastna doživetja in se vživlja v izkušnjo drugega. itd.).
1.3.2 Raziskovanje in spoznavanje kulture ter umetnosti	1.3.2.1 Raziskuje in spozna kulturo, umetnost, umetniške zvrsti ter njihova izrazna sredstva v zgodovinskem in kulturnem kontekstu.
1.3.3 Izražanje v umetnosti in z umetnostjo	1.3.3.1 Je radoveden in raziskuje materiale in umetniške jezike, se z njimi izraža, razvija domišljijo ter pogloblja in širi znanje tudi na neumetniških področjih.
1.3.4 Uživanje v ustvarjalnem procesu ter dosežkih kulture in umetnosti	1.3.4.1 Uživa v ustvarjalnosti, se veseli lastnih dosežkov in dosežkov drugih. 1.3.4.2 V varnem, odprtem in spodbudnem učnem okolju svobodno izraža želje in udejanja ustvarjalne ideje.
1.3.5 Živi kulturo in umetnost	1.3.5.1 Živi kulturo in umetnost kot vrednoto v domačem in šolskem okolju ter prispeva k razvoju šole kot kulturnega središča in njenemu povezovanju s kulturnim in z družbenim okoljem.

2 /// TRAJNOSTNI RAZVOJ



SKUPNI CILJI IN NJIHOVO UMEŠČANJE V UČNE NAČRTE TER KATALOGE ZNANJ

POVZETO PO PUBLIKACIJI WWW.ZRSS.SI/PDF/SKUPNI_CILJI.PDF

2.1 POOSEBLJANJE VREDNOT TRAJNOSTNOSTI

2.1.1 Vrednotenje trajnostnosti	2.1.1.1 Kritično oceni povezanost lastnih vrednot in vrednot družbe s trajnostnostjo glede na svoje trenutne zmožnosti ter družben položaj.
2.1.2 Podpiranje pravičnosti	2.1.2.1 Pri svojem delovanju upošteva etična načela pravičnosti, enakopravnosti ter sočutja.
2.1.3 Promoviranje narave	2.1.3.1 Odgovoren odnos do naravnih sistemov gradi na razumevanju njihove kompleksnosti in razmerij med naravnimi ter družbenimi sistemi.

2.2 SPREJEMANJE KOMPLEKSNOSTI V TRAJNOSTNOSTI

2.2.1 Sistemsko mišljenje	2.2.1.1 K izbranemu problemu pristopa celostno, pri čemer upošteva povezanost okoljskega, gospodarskega in družbenega vidika. 2.2.1.2 Presoja kratkoročne in dolgoročne vplive delovanja posameznika in družbenih skupin v družbi, družbe na lokalni, regionalni, nacionalni ter globalni ravni.
2.2.2 Kritično mišljenje	2.2.2.1 Kritično presoja informacije, poglede in potrebe o trajnostnem razvoju z vidika naravnega okolja, živih bitij in družbe, pri čemer upošteva različne poglede, pogoje z osebnim, socialnim in kulturnim ozadjem.
2.2.3 Formuliranje problema	2.2.3.1 Pri opredelitvi problema upošteva značilnosti problema – (ne)jasnost, (ne)opredeljenost, (ne)določljivost problema – in lastnosti reševanja – (ne)definirane, (ne)sistemske rešitve – ter vpletenost deležnikov.

2.3 ZAMIŠLJANJE TRAJNOSTNIH PRIHODNOSTI

2.3.1 Pismenost za prihodnost	2.3.1.1 Na podlagi znanja, znanstvenih dognanj in vrednot trajnostnosti razume ter vrednoti možne, verjetne in želene trajnostne prihodnosti (scenarije). 2.3.1.2 Presoja dejanja, ki so potrebna za doseganje želene trajnostne prihodnosti.
2.3.2 Prilagodljivost	2.3.2.1 V prizadevanju za trajnostno prihodnost tvega in se kljub negotovostim prilagaja ter sprejema trajnostne odločitve za svoja dejanja.
2.3.3 Raziskovalno mišljenje	2.3.3.1 Pri načrtovanju in reševanju kompleksnih problemov/-atik trajnostnosti uporablja in povezuje znanja in metode različnih znanstvenih disciplin ter predlaga ustvarjalne in inovativne ideje in rešitve.

2.4 UKREPANJE ZA TRAJNOSTNOST

2.4.1 Politična angažiranost	2.4.1.1 Ob upoštevanju demokratičnih načel kritično vrednoti politike z vidika trajnostnosti ter sodeluje pri oblikovanju trajnostnih politik in prakse na lokalni, regionalni, nacionalni ter globalni ravni.
2.4.2 Kolektivno ukrepanje	2.4.2.1 Pri prizadevanju in ukrepanju za trajnostnost upošteva demokratična načela in aktivno ter angažirano (konstruktivno) sodeluje z drugimi.
2.4.3 Individualna iniciativa	2.4.3.1 Se zaveda lastnega potenciala in odgovornosti za trajnostno delovanje in ukrepanje na individualni, kolektivni ter politični ravni.



3.1 DUŠEVNA DOBROBIT

3.1.1 Samozavedanje	3.1.1.1 Zaznava in prepoznavna lastno doživljanje (telesne občutke, čustva, misli, vrednote, potrebe, želje) ter lastno vedenje. 3.1.1.2 Skozi izkušnje razume povezanost različnih vidikov lastnega doživljanja (telesni občutki, čustva, misli, vrednote, potrebe, želje) v specifičnih situacijah (npr. ob doživljanju uspeha in neuspeha v učnih in socialnih situacijah).
3.1.2 Samouravnavanje	3.1.2.1 Uravnava lastno doživljanje in vedenje (npr. v stresnih učnih in socialnih situacijah). 3.1.2.2 Razvija samozaupanje in samospoštovanje. 3.1.2.3 Se učinkovito spoprijema z negotovostjo in kompleksnostjo. 3.1.2.4 Učinkovito upravlja, organizira čas učenja in prosti čas.
3.1.3 Postavljanje ciljev	3.1.3.1 Prepoznavna lastne interese, lastnosti, močna in šibka področja ter v skladu z njimi načrtuje kratkoročne in dolgoročne cilje (vezane na duševno, telesno, socialno in učno področje). 3.1.3.2 Spremlja doseganje in spreminjanje načrtovanih ciljev. 3.1.3.3 Razvija zavzetost in vztrajnost ter krepi zmožnosti odložitve nagrade.
3.1.4 Prožen način razmišljanja	3.1.4.1 Razvija osebno prožnost, razvojno miselno naravnost, radovednost, optimizem in ustvarjalnost. 3.1.4.2 Učinkovito se spoprijema s problemskimi situacijami, ki zahtevajo proaktivno miselno naravnost.
3.1.5 Odgovornost in avtonomija	3.1.5.1 Krepi odgovornost, avtonomijo in skrbi za osebno integriteto.

3.2 TELESNA DOBROBIT

3.2.1 Gibanje in sedenje	3.2.1.1 Razume pomen vsakodnevnega gibanja za zdravje in dobro počutje. 3.2.1.2 Razvija pozitiven odnos do gibanja. 3.2.1.3 Vključuje se v različne gibalne dejavnosti, tudi tiste, ki razbremenijo naporen vsakdan. 3.2.1.4 Razume škodljivosti dolgotrajnega sedenja, razvija navade za prekinitev in zmanjšanje sedenja.
3.2.2 Prehrana in prehranjevanje	3.2.2.1 Razume pomen uravnotežene prehrane. 3.2.2.2 Razvija navade zdravega prehranjevanja. 3.2.2.3 Oblikuje pozitiven odnos do hrane in prehranjevanja.
3.2.3 Sprostitev in počitek	3.2.3.1 Razume pomen počitka in sprostitve po miselnem ali telesnem naporu. 3.2.3.2 Spozna različne tehnike sproščanja in uporablja tiste, ki mu najbolj koristijo. 3.2.3.3 Razume pomen dobrih spalnih navad za učinkovito telesno in miselno delovanje ter ravnanje.
3.2.4 Varnost	3.2.4.1 Spozna različne zaščitne ukrepe za ohranjanje zdravja. 3.2.4.2 Ravna varno in odgovorno, pri čemer skrbi za ohranjanje zdravja sebe in drugih.
3.2.5 Preventiva pred različnimi oblikami zasvojenosti	3.2.5.1 Usvaja znanje o oblikah in stopnjah zasvojenosti ter o strategijah, kako se jim izogniti oz. jih preprečiti z zdravim življenjskim slogom.

3.3 SOCIALNA DOBROBIT

3.3.1 Socialno zavedanje in zavedanje raznolikosti	3.3.1.1 Ozavešča lastno doživljanje in vedenje v odnosih z drugimi. 3.3.1.2 Zaveda se in prepoznavna raznolikosti v ožjem (oddelek, vrstniki, družina) in širšem okolju (šola, lokalna skupnost, družba).
3.3.2 Komunikacijske spretnosti	3.3.2.1 Razvija spretnosti aktivnega poslušanja, asertivne komunikacije, izražanja interesa in skrbi za druge.
3.3.3 Sodelovanje in reševanje konfliktov	3.3.3.1 Konstruktivno sodeluje v različnih vrstah odnosov na različnih področjih. 3.3.3.2 Krepi sodelovalne veščine, spretnosti vzpostavljanja in vzdrževanja kakovostnih odnosov v oddelku, družini, šoli, širši skupnosti, temelječih na spoštljivem in asertivnem komuniciranju ter enakopravnosti.
3.3.4 Empatija	3.3.4.1 Krepi zmožnosti razumevanja in prevzemanja perspektive drugega. 3.3.4.2 Prepoznavna meje med doživljanjem sebe in drugega. 3.3.4.3 Uravnava lastno vedenje v odnosih, upoštevajoč več perspektiv hkrati.
3.3.5 Prosocialno vedenje	3.3.5.1 Krepi prepoznavanje in zavedanje potrebe po nudenju pomoči drugim. 3.3.5.2 Prepoznavna lastne potrebe po pomoči in strategije iskanja pomoči. 3.3.5.3 Krepi družbeno odgovornost.

4 /// DIGITALNA KOMPETENTNOST



SKUPNI CILJI IN NJIHOVO UMEŠČANJE V UČNE NAČRTE TER KATALOGE ZNANJ

POVZETO PO PUBLIKACIJI WWW.ZRSS.SI/PDF/SKUPNI_CILJI.PDF

4.1 INFORMACIJSKA IN PODATKOVNA PISMENOST

4.1.1 Brskanje, iskanje in filtriranje podatkov, informacij ter digitalnih vsebin	4.1.1.1 Izraža informacijske potrebe, išče podatke, informacije in vsebine v digitalnih okoljih ter izboljšuje osebne strategije iskanja.
4.1.2 Vrednotenje podatkov, informacij in digitalnih vsebin	4.1.2.1 Analizira, primerja in kritično vrednoti verodostojnost in zanesljivost podatkov, informacij in digitalnih vsebin.
4.1.3 Upravljanje podatkov, informacij in digitalnih vsebin	4.1.3.1 Podatke zbira, obdeluje, prikazuje in shranjuje na najustreznejša mesta (trdi disk, oblak, USB itd.) tako, da jih zna kasneje tudi najti.

4.2 KOMUNIKACIJA IN SODELOVANJE

4.2.1 Interakcija z uporabo digitalnih tehnologij	4.2.1.1 Sporazumeva se z uporabo različnih digitalnih tehnologij in razume ustrezna sredstva komunikacije v danih okoliščinah.
4.2.2 Deljenje z uporabo digitalnih tehnologij	4.2.2.1 Deli podatke, informacije in digitalne vsebine z drugimi z uporabo ustreznih digitalnih tehnologij. Deluje v vlogi posrednika in je seznanjen s praksami navajanja virov ter avtorstva.
4.2.3 Državljsko udejstvovanje z uporabo digitalnih tehnologij	4.2.3.1 Išče in uporablja portale za udejstvovanje v družbi. Poišče skupine, ki zastopajo njegove interese, s pomočjo katerih lahko aktivno daje predloge za spremembe.
4.2.4 Sodelovanje z uporabo digitalnih tehnologij	4.2.4.1 Z digitalnimi orodji soustvarja skupno vsebino in se zavzema za krepitev sodelovanja med člani.
4.2.5 Spletni bonton	4.2.5.1 Pri uporabi digitalnih tehnologij in omrežij prilagaja svoje vedenje pričakovanjem ter pravilom, ki veljajo v določeni skupini.
4.2.6 Upravljanje digitalne identitete	4.2.6.1 Ustvari eno ali več digitalnih identitet in z njimi upravlja, skrbi za varovanje lastnega ugleda ter za ravnanje s podatki, ki nastanejo z uporabo številnih digitalnih orodij in storitev v različnih digitalnih okoljih.

4.3 USTVARJANJE DIGITALNIH VSEBIN

4.3.1 Razvoj digitalnih vsebin	4.3.1.1 Ustvarja in ureja digitalne vsebine v različnih formatih.
4.3.2 Umeščanje in poustvarjanje digitalnih vsebin	4.3.2.1 Digitalne vsebine obogati z dodajanjem slik, glasbe, videoposnetkov, vizualnih efektov idr.
4.3.3 Avtorske pravice in licence	4.3.3.1 Pozna licence in avtorske pravice. Spoštuje pravice avtorjev in jih ustrezno citira.
4.3.4 Programiranje	4.3.4.1 Zna ustvariti algoritem za rešitev enostavnega problema. Zna odpraviti preproste napake v programu.

4.4 VARNOST

4.4.1 Varovanje naprav	4.4.1.1 Deluje samozaščitno; svoje naprave zaščiti z ustreznimi gesli, programsko opremo in varnim ravnanjem, jih ne pušča brez nadzora v javnih prostorih idr.
4.4.2 Varovanje osebnih podatkov in zasebnosti	4.4.2.1 Varuje osebne podatke in podatke drugih ter prepoznava zaupanja vredne ponudnike digitalnih storitev.
4.4.3 Varovanje zdravja in dobrobiti	4.4.3.1 Digitalno tehnologijo uporablja uravnoteženo, skrbi za dobro telesno in duševno dobrobit ter se izogiba negativnim vplivom digitalnih medijev.
4.4.4 Varovanje okolja	4.4.4.1 Zaveda se vplivov digitalnih tehnologij in njihove uporabe na okolje.

4.5 REŠEVANJE PROBLEMOV

4.5.1 Reševanje tehničnih težav	4.5.1.1 Prepozna tehnične težave pri delu z napravami ali digitalnimi okolji ter jih rešuje.
4.5.2 Prepoznavanje potreb in opredelitev tehnoloških odzivov	4.5.2.1 Prepoznava in ocenjuje potrebe, izbira ter uporablja digitalna orodja in jih prilagaja lastnim potrebam.
4.5.3 Ustvarjalna uporaba digitalne tehnologije	4.5.3.1 S pomočjo digitalne tehnologije ustvarja rešitve in novosti v postopkih ter izdelkih.
4.5.4 Prepoznavanje vrzeli v digitalnih kompetencah	4.5.4.1 Prepozna vrzeli v svojih digitalnih kompetencah, jih po potrebi izboljšuje in dopolnjuje ter pri tem podpira tudi druge.

**5.1 ZAMISLI IN PRILOŽNOSTI**

5.1.1 Odkrivanje priložnosti	5.1.1.1 Prepoznavava avtentične izzive kot priložnosti za ustvarjanje vrednost zase in za druge.
5.1.2 Ustvarjalnost in inovativnost	5.1.2.1 Pri reševanju izzivov na ustvarjalen način uporablja znanje in izkušnje za ustvarjanju boljših rešitev. 5.1.2.2 Pripravi nabor možnih rešitev izziva, pri čemer stremi k oblikovanju vrednosti za druge.
5.1.3 Vizija	5.1.3.1 Oblikuje vizijo prihodnosti, ki vključuje odgovore na vprašanja, kaj namerava početi v prihodnosti, kakšen želi postati in kakšno skupnost želi sooblikovati.
5.1.4 Vrednotenje zamisli	5.1.4.1 Vrednoti rešitve ob upoštevanju kriterijev po načelu ustvarjanja dobrobiti za druge in izbere ustrezno rešitev.
5.1.5 Etično in trajnostno razmišljanje	5.1.5.1 Prepozna in ovrednoti vpliv svojih odločitev ter ravnanj na skupnost in okolje.

5.2 VIRI

5.2.1 Samozavedanje in samoučinkovitost	5.2.1.1 Prepozna svoje želje, močna in šibka področja ter zaupa, da lahko pozitivno vpliva na ljudi in situacije.
5.2.2 Motiviranost in vztrajnost	5.2.2.1 Je pozitivno naravnani, samozavesten in osredotočen na proces reševanja izziva. 5.2.2.2 Vztraja pri opravljanju kompleksnejših nalog.
5.2.3 Vključevanje virov	5.2.3.1 Pridobi podatke in sredstva (materialna, nematerialna in digitalna), potrebne za prehod od zamisli k dejanjem, s katerimi odgovorno in učinkovito upravlja, pri čemer upošteva učinkovito izrabo lastnega časa in finančnih sredstev.
5.2.4 Vključevanje človeških virov	5.2.4.1 Spodbuja in motivira druge pri reševanju skupnih nalog. 5.2.4.2 Poišče ustrezno pomoč posameznika (npr. vrstnika, učitelja, strokovnjak itd.) ali strokovne skupnosti. 5.2.4.3 Razvije spretnosti za učinkovito komunikacijo, pogajanje, vodenje, ki so potrebne za doseganje rezultatov.
5.2.5 Finančna pismenost	5.2.5.1 V različnih življenjskih situacijah prepozna in rešuje finančne izzive (viri finančnih sredstev, skrb za denar, poslovanje npr. z banko, zavarovalnico ter drugimi finančnimi institucijami, ocena potrebnih sredstev, tveganj in odločitev o zadolževanju ter naložbi, varčevanju). 5.2.5.2 Sprejema odgovorne finančne odločitve za doseganje blaginje (osebne in za skupnost). 5.2.5.3 Pridobiva ustrezno znanje na področju finančne pismenosti za kakovostno vsakdanje in poklicno življenje.

5.3 K DEJANJEM

5.3.1 Prevzemanje pobude	5.3.1.1 Spodbuja in sodeluje pri reševanju izzivov, pri čemer prevzema individualno in skupinsko odgovornost.
5.3.2 Načrtovanje in upravljanje	5.3.2.1 V procesu reševanja problemov si zastavlja kratkoročne, srednjeročne in dolgoročne cilje, opredeli prednostne naloge in pripravi načrt. 5.3.2.2 Prilagaja se nepredvidnim spremembam.
5.3.3 Obvladovanje negotovosti, dvoumnosti in tveganja	5.3.3.1 Na nepredvidene situacije se odziva s pozitivno naravnanoostjo in ciljem, da jih uspešno razreši. 5.3.3.2 Pri odločitvah primerja in analizira različne informacije, da zmanjša negotovost, dvoumnost in tveganja.
5.3.4 Sodelovanje	5.3.4.1 Sodeluje z različnimi posamezniki ali skupinami. 5.3.4.2 Morebitne spore rešuje na konstruktiven način in po potrebi sklepa kompromise.
5.3.5 Izkusveno učenje	5.3.5.1 Z reševanjem izzivov pridobiva nove izkušnje in jih upošteva pri sprejemanju nadaljnjih odločitev. 5.3.5.2 Presoja uspešnost doseganja zastavljenih ciljev in pri tem prepozna priložnosti za nadaljnje učenje. 5.3.5.3 Prepozna priložnosti za aktivno uporabo pridobljenega znanja v novih situacijah. 5.3.5.4 Povratne informacije uporabi za nadaljnji razvoj podjetnostne kompetence.