

PSIHOLOGIJA

Srednje splošno izobraževanje

Gimnazija

Gimnazija s slovenskim učnim jezikom na narodno mešanem območju v slovenski Istri

Gimnazija z italijanskim učnim jezikom na narodno mešanem območju v slovenski Istri

Dvojezična slovensko-madžarska gimnazija na narodno mešanem območju Prekmurja

Klasična gimnazija

Ekonomska gimnazija

Ekonomska gimnazija s slovenskim učnim jezikom na narodno mešanem območju v slovenski Istri

Tehniška gimnazija

Tehniška gimnazija s slovenskim učnim jezikom na narodno mešanem območju v slovenski Istri

Umetniška gimnazija

Umetniška gimnazija s slovenskim učnim jezikom na narodno mešanem območju v slovenski Istri



UČNI NAČRT

IME PREDMETA: psihologija

Izobraževalni program gimnazije, izobraževalni program gimnazije s slovenskim učnim jezikom na narodno mešanem območju v slovenski Istri, izobraževalni program gimnazije z italijanskim učnim jezikom na narodno mešanem območju v slovenski Istri, izobraževalni program dvojezične slovensko-madžarske gimnazije na narodno mešanem območju Prekmurja, izobraževalni program ekonomske gimnazije, izobraževalni program ekonomske gimnazije s slovenskim učnim jezikom na narodno mešanem območju v slovenski Istri, izobraževalni program tehniške gimnazije, izobraževalni program tehniške gimnazije s slovenskim učnim jezikom na narodno mešanem območju v slovenski Istri, izobraževalni program umetniške gimnazije - glasbena smer; modul A: glasbeni stavek, izobraževalni program umetniške gimnazije - glasbena smer; modul B: petje-instrument, izobraževalni program umetniške gimnazije - glasbena smer; modul C: jazz-zabavna glasba, izobraževalni program umetniške gimnazije s slovenskim učnim jezikom na narodno mešanem območju v slovenski Istri - glasbena smer; modul A: glasbeni stavek, Izobraževalni program umetniške gimnazije s slovenskim učnim jezikom na narodno mešanem območju v slovenski Istri - glasbena smer; modul B: petje-instrument, izobraževalni program umetniške gimnazije - plesna smer; modul A: balet, izobraževalni program umetniške gimnazije - plesna smer; modul B: sodobni ples, Izobraževalni program umetniške gimnazije - likovna smer, izobraževalni program umetniške gimnazije s slovenskim učnim jezikom na narodno mešanem območju v slovenski Istri - likovna smer, izobraževalni program umetniške gimnazije - smer gledališče in film:

obvezni predmet (70 ur)

maturitetni standard (280 ur)

Izobraževalni program klasične gimnazije:

obvezni predmet (70/210 ur)

maturitetni standard (280 ur)

PRIPRAVILA PREDMETNA KURIKULARNA KOMISIJA V SESTAVI:

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

JEZIKOVNI PREGLED: Barbara Jarc

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/ucni_nacrti/2026/un-psihologija_gim-si-is-dv-kl-ek-ek-si-teh-teh-si-um-um-si.pdf

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

[COBISS.SI](https://cobiss.si)-ID [247794691](https://cobiss.si)

ISBN 978-961-03-1078-5 (Zavod RS za šolstvo, PDF)

BESEDILO O SEJI SS

Strokovni svet RS za splošno izobraževanje je na svoji 244. seji, dne 22. 5. 2025, določi učni načrt psihologija za izobraževalni program gimnazije, izobraževalni program gimnazije s slovenskim učnim jezikom na narodnostno mešanem območju v slovenski Istri, izobraževalni program gimnazije z italijanskim učnim jezikom na narodnostno 17 mešanem območju v slovenski Istri, izobraževalni program dvojezične slovensko-madžarske gimnazije na narodnostno mešanem območju Prekmurja, izobraževalni program klasične gimnazije, izobraževalni program ekonomske gimnazije, izobraževalni program ekonomske gimnazije s slovenskim učnim jezikom na narodnostno mešanem območju v slovenski Istri, izobraževalni program tehniške gimnazije, izobraževalni program tehniške gimnazije s slovenskim učnim jezikom na narodnostno mešanem območju v slovenski Istri, izobraževalni program umetniške gimnazije in izobraževalni program umetniške gimnazije s slovenskim učnim jezikom na narodnostno mešanem območju v slovenski Istri.



PRIZNANJE AVTORSTVA – NEKOMERCIALNO – DELJENJE POD ENAKIMI POGOJI

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

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 dolupta 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 connihi tionsequiam eicia dolo intur accusci musdaecatet faccatur? Sinctet latiam facescipsa

Ceria pa iumquam, exernam quaspsit dit eaquasit, omnis quis aut apitassum coribusda invenih icatia qui aperorum qui ut re perumquaeepd 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

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 solosores 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 repernam id quist plita nume con nonectem sit volentis etur sanda de velictorrum quasimus mo mi.
 - » Icillabo. Bor as plibusc ipidesequat latia cuptatu repeliam.
 - » **Et ommo commolo ratatur saepedit essunt que parit, expelli quam rem simos con es est volorum quae. Aximintios et faccae. Inciet, ommolo con commoluptas aut vidusci enient.**
 - » **Ut fuga. Nemperum fuga.**
 - » Ma vellaut quatio rporore voluptae cus et illent harum doluptatur, et quas
 - » Omnim ut doluptur, quam consequ.
 - » *Obisquamet faccab incium repernam id quist plita nume con nonectem sit volentis etur sanda de velictorrum quasimus mo mi.*
 - » *Icillabo. Bor as plibusc ipidesequat latia cuptatu repeliam.*
 - » Et ommo commolo ratatur saepedit essunt que parit, expelli quam 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 | |

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 vertikale 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 blaborest 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

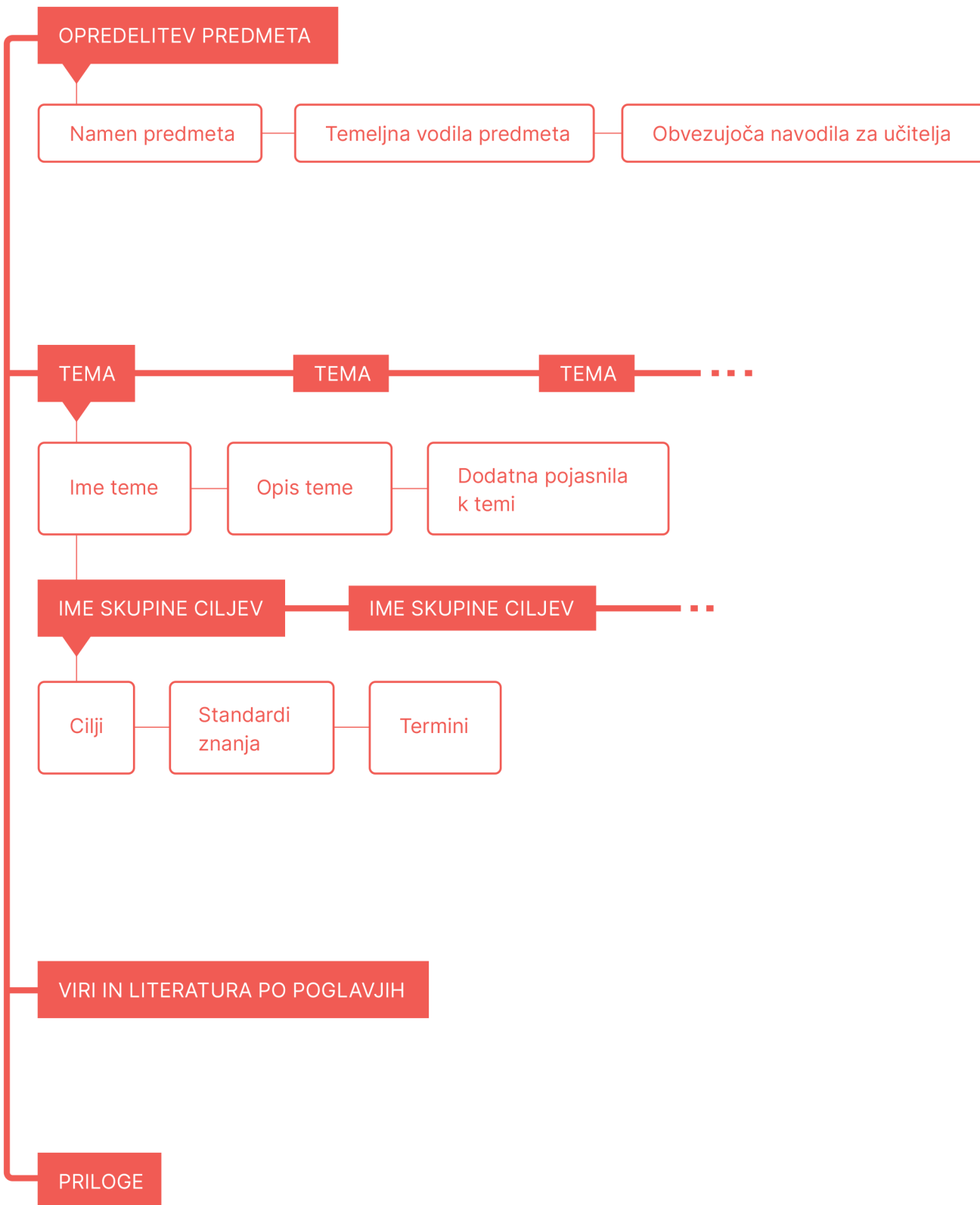
- » Vestibulum vitae massa eget orci condimentum fringilla, <https://lorem.ipsum.com/mubis/link/n0n2c3c>
- » Nunc F.: Vivamus quis tortor et ipsum tempor laoreet id quis nunc. Phasellus quis sagittis ligula.
- » Redaktion, 2018. Morbi placerat: <https://lorem.ipsum.com/mubis/link/n0n2c3c>

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

Hiperpovezava
do zunanjega vira

KAKO SE ZNAJTI?

STRUKTURA UČNEGA NAČRTA



KAZALO

OPREDELITEV PREDMETA..... 10

Namen predmeta..... 10

Temeljna vodila predmeta 10

Obvezujoča navodila za učitelje 11

TEME, CILJI, STANDARDI ZNANJA..... 12

PSIHOLOGIJA KOT ZNANOST..... 13

Uvod v psihologijo..... 14

Raziskovanje v psihologiji..... 15

Metode v psihologiji 16

Smeri v psihologiji 17

NEVROZNANOST DUŠEVNOSTI IN
VEDENJA..... 18

Živčni sistem in možgani 19

Nevroplastičnost možganov 20

Stanja zavesti 21

OBČUTENJE IN ZAZNAVANJE..... 22

Občutenje in zaznavanje 22

MIŠLJENJE..... 24

Mišljenje 24

SPOMIN..... 26

Spomin 26

UČENJE..... 28

Oblike učenja..... 28

ČUSTVA..... 30

Čustva 30

MOTIVACIJA..... 32

Motivacija 33

Pomembne človekove potrebe..... 34

OSEBNOST..... 35

Osebnost 35

Razumevanje sebe 37

Razvoj osebnosti 38

INTELIGENTNOST 39

Inteligentnost..... 39

DUŠEVNO ZDRAVJE..... 41

Duševne obremenitve in stres..... 42

Ohranjanje in krepitev duševnega zdravja
..... 44

Duševne motnje 45

POSAMEZNIK IN DRUŽBENO OKOLJE..... 46

Socialna kognicija..... 47

Skupina in socialno vedenje..... 48

Komunikacija 49

PROMOCIJA PSIHOLOŠKE ZNANOSTI 50

Promocija psihološke znanosti 51

VIRI IN LITERATURA PO POGLAVJIH52

Opredelitev predmeta..... 52

Psihologija kot znanost..... 52

UVOD V PSIHOLOGIJO 53

METODE V PSIHOLOGIJI 53

Nevroznanost duševnosti in vedenja ... 53

ŽIVČNI SISTEM IN MOŽGANI 54

NEUROPLASTIČNOST MOŽGANOV. 54

STANJA ZAVESTI 55

Občutenje in zaznavanje55

Mišljenje55

MIŠLJENJE 56

Spomin 56

SPOMIN..... 57

Učenje57

Čustva 58

ČUSTVA 58

Motivacija 59

MOTIVACIJA 59

POMEMBNE ČLOVEKOVE POTREBE 60

Osebnost 60

Inteligentnost..... 60

INTELIGENTNOST 60

Duševno zdravje..... 61

DUŠEVNE OBREMENITVE IN STRES 61

OHRANJANJE IN KREPITEV DUŠEVNEGA ZDRAVJA.....	62
DUŠEVNE MOTNJE	62
Posameznik in družbeno okolje.....	63
PRILOGE	64

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 spoznava, 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 psihološkimi 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 psihologije, 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 o motivaciji in delovanju čustev, stresa in duševnega zdravja razvija razumevanje in obvladovanje izzivov s katerimi se sooča ter izboljšuje duševno zdravje in počutje. Znanje o vplivu 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 pomembno prispeva k doseganju izobraževalnih ciljev ter k oblikovanju osebnostne integritete in družbene odgovornosti. Zasnovan je tako, da smiselno podpira razvoj ključnih in prečnih kompetenc, ki prispevajo k celovitosti izobrazbe.

TEMELJNA VODILA PREDMETA

Pri predmetu dijaki spoznajo, da psihologija uporablja znanstvene metode za razumevanje človekovega 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 potrebno 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 različnih kulturnih, družbenih in osebnih perspektiv.
- » Socialno - čustvene kompetence: učitelj spodbuja razvoj kompetenc, 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 osebni ter akademski razvoju dijakov.

OBVEZUJOČA NAVODILA ZA UČITELJE

Učni načrt je namenjen poučevanju v programih splošne, klasične in strokovne gimnazije. Zajema 13 tem, od tega 11 obveznih in dve izbirni. Obvezne teme predstavljajo temeljna spoznanja psihologije. Predlagano zaporedje tem in skupin ciljev je priporočilo, v okviru katerega učitelj načrtuje aktivnosti v razredu. Vsaka tema vsebuje obvezne in izbirne cilje ter standarde. Večina izbirnih ciljev in standardov ima oznako (M), kar pomeni, da so namenjeni za poučevanje v 4. letniku. Učitelj pa je v prvem letu poučevanja učno avtonomen pri poučevanju izbirnih ciljev glede na potrebe dijakov in program v katerem poučuje, kar omogoča večjo diferenciacijo in personalizirano učenje. Učitelj lahko izbira tudi teme zunaj predlaganega okvira v skladu s specifičnimi interesi dijakov. Pri poučevanju učitelj upošteva sodobna spoznanja o učenju s poudarkom osredotočenosti na proces učenja.



TEME, CILJI, STANDARDI ZNANJA



PSIHOLOGIJA KOT ZNANOST

OBVEZNO

OPIS TEME

Tema predstavi temeljne značilnosti psihologije kot znanosti in jo razmeji od drugih znanosti. Dijaka postopoma vpelje v spoznavanje osnov znanstvenega raziskovanja v psihologiji. Razumevanje načel in stopenj v raziskovalnem procesu, poznavanje raziskovalnih metod v psihologiji in ozaveščanje pomena etičnosti v raziskovanju dijaku omogočajo širše in bolj poglobljeno razumevanje spoznanj sodobne psihologije. Spozna smeri razvoja psihologije, ki so pomembno vplivale na sodobno psihologijo. Tema dijaka opremi z znanjem, s katerim lažje razlikuje znanstvene razlage od neznanstvenih razlag psiholoških pojavov.

DODATNA POJASNILA ZA TEMO

Tema vključuje naslednje skupine ciljev: uvod v psihologijo, raziskovanje v psihologiji, metode v psihologiji in smeri v psihologiji.

Pri skupini ciljev uvod v psihologijo dijak spozna značilnosti psihologije kot znanosti.

Pri skupini ciljev raziskovanje v psihologiji se dijak spozna s temeljnimi načeli in stopnjami znanstvenega raziskovanja.

Pri skupini ciljev metode v psihologiji spozna osnovne značilnosti temeljnih metod v psihologiji in spozna pomen etičnih načel v psihološkem raziskovanju.

Pri skupini ciljev smeri v psihologiji spozna ključne smeri, ki so prispevale k razvoju sodobne psihologije.

Z osnovami statistične obdelave podatkov, ki jih dijak potrebuje za učinkovito izdelavo maturitetne naloge, se seznani pri predmetu matematika, zato je pri tej temi potrebno medpredmetno sodelovanje z učiteljem matematike.

Dijak z izraženim interesom za raziskovanje psiholoških spoznanj lahko izdela svojo raziskovalno nalogo že v prvem letu poučevana. Tako zavzame perspektivo informiranega uporabnika psiholoških spoznanj o duševnosti in vedenju, o katerih zmore in želi kritično razmišljati.

UVOD V PSIHOLOGIJO

CILJI

Dijak:

- O:** spozna psihologijo kot znanost in jo primerja z drugimi znanostmi ter razlikuje poklic psihologa od drugih sorodnih poklicev,
 - O:** raziskuje pomen psihologije za posameznika in družbo ter kritično presodi možnost zlorabe psiholoških spoznanj,
 - I:** *spozna začetke znanstvene psihologije in razume namen ter cilje psihologije kot znanosti (M),*
 - I:** *razume uporabnost spoznanj različnih področij sodobne psihologije (M).*
- SC** (1.2.2.1 | 1.2.5.1)

STANDARDI ZNANJA

Dijak:

- » opredeli psihologijo in opiše njen predmet proučevanja,
- » pojasni podobnosti in razlike med psihologijo in drugimi znanostmi,
- » pojasni podobnosti in razlike med poklicem psihologa in drugimi sorodnimi poklici,
- » presoja uporabnost psiholoških spoznanj za posameznika in za družbo,
- » *pojasni namen psihologije kot znanosti in opiše cilje psihologije ter jih ponazori s primeri iz življenja (M),*
- » *opiše izbrana področja sodobne psihologije in s primeri pojasni, kako spoznanja teh področij koristijo ljudem ali družbi (M).*

TERMINI

- psihologija
- znanost
- področja psihologije
- sodobna psihologija

RAZISKOVANJE V PSIHOLOGIJI

CILJI

Dijak:

O: razume načela znanstvenega spoznavanja v psihologiji in jih razlikuje od neznanstvenih načinov spoznavanja duševnosti in vedenja,

SC (2.1.2.1)

I: uporablja znanje o stopnjah znanstvenega raziskovanja na primerih znanih psiholoških raziskav (M).

SC (4.1.2.1)

STANDARDI ZNANJA

Dijak:

» pojasni načela znanstvenega spoznavanja in jih razlikuje od neznanstvenih razlag duševnosti in vedenja ter jih ponazori s primeri,

» pojasni stopnje znanstvenega raziskovanja na primeru psiholoških raziskav (M).

TERMINI

◦ teorija ◦ hipoteza ◦ načela znanstvenega spoznavanja ◦ neznanstvena razlaga ◦ stopnje znanstvenega raziskovanja

METODE V PSIHLOGIJI

CILJI

Dijak:

I: razume eksperimentalno metodo in neeksperimentalno metodo v psihologiji (M),

SC (5.1.2.1)

I: raziskuje pojav pristranskosti v raziskovanju in predlaga rešitve za zmanjševanje pristranskosti v raziskovanju (M),

I: razvija zmožnost kritičnega presojanja različnih psiholoških raziskav z metodološkega vidika (M),

SC (2.3.3.1)

I: razume osnovna načela poklicne etike psihologa,

I: kritično presoja psihološke raziskave z vidika etičnih načel raziskovanja v psihologiji (M).

SC (1.2.2.2 | 4.3.3.1 | 4.2.5.1)

STANDARDI ZNANJA

Dijak:

» opiše in primerja nekatere neeksperimentalne metode: arhivsko raziskovanje, naravno opazovanje, vprašalnik, študija primera, korelacijsko raziskovanje (M),

» pojasni značilnosti neeksperimentalnih metod in jih ponazori s primeri raziskovanja psiholoških pojavov (M),

» pojasni značilnosti eksperimentalne metode in jo ponazori s primeri raziskovanja psiholoških pojavov (M),

» razlikuje eksperimentalne in neeksperimentalne metode (M),

» pojasni pristranskosti v raziskovanju in jih ponazori s primeri (M),

» pojasni pomen etičnih načel raziskovanja v psihologiji in jih kritično ovrednoti na primerih raziskovanja v psihologiji (M).

TERMINI

- eksperimentalna metoda ◦ arhivsko raziskovanje ◦ naravno opazovanje ◦ vprašalnik
- študija primera ◦ korelacijsko raziskovanje ◦ eksperiment ◦ pristranskost v raziskovanju
- poklicna etika psihologa ◦ etičnost psihološkega raziskovanja ◦ neeksperimentalne metode

SMERI V PSIHOLOGIJI

CILJI

Dijak:

I: razume temeljne predpostavke psihoanalize, vedenjske psihologije, humanistične psihologije in kognitivne psihologije ter raziskuje njihov vpliv na razvoj psihologije in sodobne družbe (M).

STANDARDI ZNANJA

Dijak:

- » opiše temeljne predpostavke posamezne psihološke smeri in posamezno psihološko smer pojasni s psihološko raziskavo ali na primerih iz življenja (M),
- » pojasni prispevek posamezne psihološke smeri k razvoju psihologije (M).

TERMINI

- psihoanaliza
- vedenjska psihologija
- humanistična psihologija
- kognitivna psihologija



NEVROZNANOST DUŠEVNOSTI IN VEDENJA

OBVEZNO

OPIS TEME

Tema zajema spoznavanje osnovne zgradbe in delovanja živčnega sistema ter s tem omogoča razumevanje bioloških osnov duševnosti in vedenja. Nevroznanost s sodobnimi raziskovalnimi pristopi vedno bolje pojasnjuje zgradbo in delovanje nevronov, živčnega sistema in možganov, s tem pa tudi različne in kompleksne duševne pojave in vedenje. Vedno bolj razumemo zgradbo in delovanje možganov ter vplive nevrottransmitterjev in endokrinih hormonov na duševnost in vedenje. S pomočjo nevroznanosti si lahko pojasnimo tudi različna stanja zavesti, ki jih ljudje doživljamo.

DODATNA POJASNILA ZA TEMO

Tema je pomembna sestavina mladostnikove splošne razgledanosti, saj ga usmerja v spoznavanje novjših nevroznanstvenih razlag o delovanju možganov kot organske osnove človekove duševnosti. Vključuje tri skupine ciljev: živčni sistem in možgani, nevropastičnost možganov in stanja zavesti.

Pri skupini ciljev živčni sistem in možgani dijak spozna delovanje živčnega sistema in možganov.

Pri skupini ciljev nevropastičnost možganov dijak spozna pomembnost učenja in izkušenj v povezavi z nevropastičnostjo možganov.

Pri skupini ciljev stanja zavesti dijak spozna budno zavest in spremenjena stanja zavesti.

Tema je interdisciplinarna in omogoča medpredmetno povezovanje z biologijo in drugimi predmeti, npr. v interdisciplinarnem tematskem sklopu. Učitelj preveri predznanje dijakov o temi in izpostavi pomen poznavanja teh vsebin za razumevanje duševnosti in posameznikovega vedenja.



ŽIVČNI SISTEM IN MOŽGANI

CILJI

Dijak:

I: spoznava zgradbo živčnega sistema in delovanje nevrona in sinapse v povezavi z duševnostjo in vedenjem,

SC (3.2.4.1)

O: utemelji vlogo in pomen možganov za duševnost in vedenje,

O: raziskuje vpliv nevrottransmiterjev in hormonov na duševnost in vedenje.

SC (3.1.2.1)

STANDARDI ZNANJA

Dijak:

» *pojasni zgradbo živčnega sistema in delovanje nevrona ter sinapse v povezavi z duševnostjo in vedenjem,*

» **opiše** vlogo in pomen možganov za duševnost in vedenje s **koncepti lokalizacije in integracije možganskih funkcij,**

» *opiše pojav in vpliv lateralizacije možganov (M),*

» **pojasni vpliv nevrottransmiterjev in hormonov na duševnost in vedenje ter jih ponazori s primeri.**

TERMINI

- lateralizacija možganov
- možganski režnji
- centri možganske skorje
- subkortikalni centri
- retikularna formacija
- talamus
- hipotalamus
- amigdala
- hipokampus
- limbična skorja
- nevrottransmitter
- hormon
- dopamin
- adrenalin
- kortizol
- testosteron

NEUROPLASTIČNOST MOŽGANOV

CILJI

Dijak:

I: *spoznava nevroplastičnost možganov in raziskuje pomen nevroplastičnosti možganov (M),*
SC (3.1.1.1 | 3.1.4.1)

I: *razume načine in pomembna spoznanja raziskovanj nevroplastičnosti možganov.*

STANDARDI ZNANJA

Dijak:

» *pojasni in ovrednoti pomen nevroplastičnosti možganov (M),*

» *pojasni načine in pomembna spoznanja raziskovanj nevroplastičnosti možganov.*

TERMINI

◦ nevroplastičnost

STANJA ZAVESTI

CILJI

Dijak:

I: *spoznava različna stanja zavesti in jih raziskuje na primerih iz življenja (M),*

SC (3.1.1.1 | 3.2.3.3)

I: *uporablja spoznanja o Yerkes-Dodsonovo zakonitosti na primerih iz življenja.*

STANDARDI ZNANJA

Dijak:

» *pojasni pojem zavesti in razlikuje med budno zavestjo ter spremenjenimi stanji zavesti (M),*

» *opiše različna stanja zavesti in jih pojasni s primeri iz življenja (M),*

» *pojasni Yerkes-Dodsonovo zakonitost in ponazori njeno uporabo na primerih iz življenja.*

TERMINI

- zavest ◦ budna zavest ◦ spremenjena stanja zavesti ◦ Yerkes-Dodsonova zakonitost
- spanje in sanje ◦ meditacija ◦ hipnoza ◦ učinki drog

OBČUTENJE IN ZAZNAVANJE

OBVEZNO

OPIS TEME

Tema ponudi vpogled v povezavo med človekom in njegovim okoljem ter s tem v povezanost telesnega in duševnega delovanja. Osredotoči se na razlikovanje med občutkom in zaznavo ter na kompleksnost nastajanja smiselnih zaznav s procesi pozornosti, zaznavne organizacije in zaznavne interpretacije. Izpostavi pomen pozornosti in njenega uravnavanja v življenju. Razširja razumevanje zaznave kot subjektivnega doživetja, ki ga sooblikujejo raznoliki dejavniki ter odpira razmišljanje o pojavu zmotnih zaznav.

DODATNA POJASNILA ZA TEMO

Tema se povezuje in dopolnjuje s temami nevroznanost duševnosti in vedenja, čustva, učenje, spomin, duševno zdravje, posameznik in družbeno okolje.

Prav tako je tema interdisciplinarno povezana z biologijo, likovno umetnostjo, glasbo, fiziko, kemijo.

OBČUTENJE IN ZAZNAVANJE

CILJI

Dijak:

○: spoznava biološko podlago procesa občutenja in procesa zaznavanja ter presoja njun pomen za posameznika,

SC (3.1.1.1)

○: razume pozornost in raziskuje strategije za uravnavanje pozornosti v življenju,

SC (3.1.2.1 | 3.1.3.3)

I: *spoznava vpliv pozornosti, zaznavne organizacije in zaznavne interpretacije na oblikovanje zaznav (M),*

SC (5.1.2.1)

I: *raziskuje vpliv različnih dejavnikov na zaznavanje (M),*

○: spoznava zmotne zaznave.

STANDARDI ZNANJA

Dijak:

- » razlikuje med občutkom in zaznavo ter ju ponazori s primeri iz življenja,
- » pojasni pozornost in ponazori njen pomen na primerih iz življenja,
- » pojasni in presoja učinkovitost strategij uravnavanja pozornosti na različnih primerih iz življenja,
- » *pojasni vpliv pozornosti, zaznavne organizacije in zaznavne interpretacije v procesu zaznavanja in jih ponazori s primeri iz življenja (M),*
- » *analizira in presodi vpliv različnih dejavnikov na zaznavanje in jih pojasni s primeri iz življenja (M),*
- » opiše in razlikuje **zmotne zaznave** ter jih pojasni s primeri.

TERMINI

- občutenje ◦ zaznavanje ◦ pozornost ◦ dejavniki pozornosti ◦ zaznavana organizacija
- psihološki dejavniki zaznavanja ◦ zmotne zaznave



MIŠLJENJE

OBVEZNO

OPIS TEME

Tema nam pomaga razumeti kognitivne procese, pri katerih posameznik aktivno manipulira z informacijami. Informacije z mišljenjem pretvarjamo v nove in drugačne oblike, kar nam omogoča, da odgovarjamo na vprašanja, sklepamo, se odločamo, rešujemo miselne probleme in načrtujemo. Za posameznikovo učinkovito delovanje v vsakdanjem življenju je pomembno, da razume procese, ki so del mišljenja, in da ozavešči dejavnike, ki mišljenju lahko koristijo ali pa ga ovirajo. Poglavje vključuje tudi spoznavanje ustvarjalnosti in ustvarjalnega procesa.

DODATNA POJASNILA ZA TEMO

Tema se znotraj psihologije povezuje z drugimi temami, ki se nanašajo na duševne procese, zlasti z drugimi kognitivnimi procesi. Interdisciplinarno je tema povezana z biologijo, nevroznanostjo, kognitivno znanostjo in računalništvom, pa tudi s filozofijo in slovenščino.

MIŠLJENJE

CILJI

Dijak:

- : spoznava mišljenje,
- : raziskuje različne načine procesiranja informacij,
- : spoznava ustvarjalnost in dejavnike ustvarjalnosti ter raziskuje ustvarjalni proces,
- SC (5.1.2.1)
- I: *razume proces reševanja miselnih problemov in raziskuje njegovo uporabo v vsakdanjem življenju (M),*
- SC (3.1.4.2 | 2.2.1.1)
- I: *razume dejavnike reševanja miselnih problemov (M),*
- I: *razume razvoj mišljenja (M),*
- I: *raziskuje značilnosti kritičnega mišljenja in razume njegov pomen v vsakdanjem življenju.*
- SC (1.1.2.2)



STANDARDI ZNANJA

Dijak:

- » opiše pojem mišljenja ter ga ponazori s primeri iz življenja,
- » pojasni in s primeri iz življenja ponazori dva sistema procesiranja informacij,
- » opredeli ustvarjalnost ter razlikuje dejavnike ustvarjalnosti in jih pojasni s primeri,
- » pojasni ustvarjalni proces in ga ponazori s primeri,
- » *opiše problem in problemski prostor ter razlikuje med dobro in slabo opredeljenimi problemi (M),*
- » *opiše in razlikuje algoritem in hevristiko (M),*
- » *s primeri pojasni algoritme in hevristike kot strategije reševanja problemov (M),*
- » *opredeli konvergentno in divergentno mišljenje ter ju pojasni s primeri reševanja problemov (M),*
- » *s primeri pojasni pozitivne in negativne dejavnike reševanja problemov (M),*
- » *opiše temeljne značilnosti razvoja mišljenja in jih pojasni s primeri (M).*

TERMINI

- mišljenje ◦ ustvarjalnost ◦ ustvarjalni proces ◦ strategija reševanja problemov ◦ algoritem
- hevristika ◦ konvergentno mišljenje ◦ divergentno mišljenje ◦ sistem 1 ◦ sistem 2
- problem ◦ problemski prostor ◦ razvoj mišljenja ◦ procesiranje informacij



SPOMIN

OBVEZNO

OPIS TEME

Tema prikaže, kako deluje naš spomin. S tristopenjskim modelom spomina pojasni, kako vkodiramo, hranimo in prikličemo informacije. Ozaveščanje procesov, ki so del spomina, in ozaveščanje dejavnikov, ki pripeljejo do sprememb spomina, posamezniku pomagata, da uporablja različne strategije za izboljševanje spomina ter različne strategije za uspešnejše učenje.

DODATNA POJASNILA ZA TEMO

Tema se znotraj psihologije povezuje z drugimi temami, ki se nanašajo na duševne procese, še zlasti s kognitivnimi procesi. Interdisciplinarno je tema povezana z biologijo, nevroznanostjo, kognitivno znanostjo in računalništvom, pa tudi s filozofijo in slovenščino.

SPOMIN

CILJI

Dijak:

- : spoznava spomin in raziskuje njegov pomen v življenju,
- : raziskuje tristopenjski model spomina,
- ! : *raziskuje spominske procese in jih uporabi na primerih iz vsakdanjega življenja (M),*
- ! : *uporablja spoznanja raziskav spomina in ugotovitve s področja spomina za uspešnejše učenje (M),*
- SC (4.1.2.1)
- ! : *presoja različne strategije za izboljšanje spomina ter prepozna lastne strategije učenja, jih analizira in načrtuje izboljšave (M),*
- SC (5.3.5.3 | 3.1.3.3)
- ! : *uporablja znanje o spremembah spomina in raziskuje, kako te spremembe vplivajo na naše življenje (M),*
- ! : *spoznava in s primeri pojasni motnje spomina,*
- ! : *razume, kako motnje spomina vplivajo na kakovost posameznikovega življenja.*

STANDARDI ZNANJA

Dijak:

- » opiše spomin in s primeri pojasni njegov pomen v življenju,
- » pojasni spominske procese in stopnje v tristopenjskem modelu spomina ter jih ponazori s primeri,
- » *pojasni in razlikuje deklarativni in nedeklarativni spomin ter ju ponazori s primeri (M),*
- » *opiše in ovrednoti izbrane raziskave spomina (M),*
- » *razlikuje ter s primeri pojasni količinske in kakovostne spremembe spomina (M),*
- » s primeri pojasni različne strategije za izboljšanje spomina,
- » *načrtuje uporabo različnih strategij za lastno uspešnejše učenje (M),*
- » *opiše amnezijo in demenco ter ju ponazori s primeri,*
- » *pojasni dejavnike nastanka demence ter presodi, s kakšnimi izzivi se sooča posameznik z demenco.*

TERMINI

- spomin ◦ vkodiranje informacij ◦ hranjenje informacij ◦ priklic informacij ◦ tristopenjski model spomina ◦ količinske spremembe spomina ◦ kakovostne spremembe spomina
- amnezija ◦ demenca ◦ strategije za izboljšanje spomina ◦ deklarativni spomin
- nedeklarativni spomin ◦ strategije učenja

OPIS TEME

Tema se osredotoča na spoznavanje različnih značilnosti in oblik duševnega procesa, ki so ključnega pomena za razumevanje, kako posameznik pridobiva, predeluje in uporablja nove informacije. Ta proces je temeljni dejavnik posameznikovega razvoja osebnosti, saj omogoča vse spremembe, ki se zgodijo v našem znanju, dojetanju in sposobnosti prilagajanja na okolje. Gre za dinamičen proces, ki vpliva na oblikovanje naših prepričanj, vrednot, čustvenih in socialnih sposobnosti ter celo na način, kako zaznavamo svet okoli sebe. Poleg tega je učenje neločljivo povezano z našim osebnostnim razvojem, saj ob vsakem izzivu, nalogi ali izkušnji pridobivamo nova znanja in spretnosti, ki so ključni za oblikovanje naše identitete. Vse te spremembe, ki jih doživljamo z učenjem, nas oblikujejo in vodijo k bolj celostnemu in zrelemu razumevanju sebe in sveta.

DODATNA POJASNILA ZA TEMO

Tema se tesno povezuje s temami nevroznanost duševnosti in vedenja, spomin, osebnost, posameznik v družbenem okolju.

Medpredmetne povezave so mogoče s predmetoma: sociologija, biologija.

OBLIKE UČENJA

CILJI

Dijak:

- : spoznava učenje in raziskuje pomembnost vseživljenjskega učenja,
- : razlikuje med prirojenim in naučenim ter raziskuje njuno povezanost na primerih iz življenja,
- : uporablja znanje o različnih oblikah učenja,
- SC (5.3.5.3)
- I: *spoznava kompetence in presoja pomen različnih kompetenc v različnih življenjskih situacijah.*
- SC (3.1.3.1)

STANDARDI ZNANJA

Dijak:

- » opiše učenje in ga ponazori s primeri iz življenja,
- » pojasni razliko med prirojenim in naučenim ter pojasni njuno povezanost pri oblikovanju posameznikove osebnosti in vedenja,
- » pojasni in s primeri iz življenja ponazori izbrano obliko učenja,
- » *pojasni in s primeri ponazori proces klasičnega pogojevanja (M),*
- » *pojasni in s primeri ponazori proces instrumentalnega pogojevanja (M),*
- » *pojasni in s primeri ponazori proces učenja s posnemanjem (M),*
- » *pojasni in s primeri ponazori proces besednega učenja (M),*
- » *presoja raziskave in ugotovitve s področja različnih oblik učenja (M),*
- » *s primeri opiše različne kompetence in pojasni njihov pomen v različnih situacijah.*

TERMINI

◦ učenje ◦ klasično pogojevanje ◦ instrumentalno pogojevanje ◦ besedno učenje ◦ učenje s posnemanjem



ČUSTVA

OBVEZNO

OPIS TEME

Pri tej temi se dijak spoznava z duševnim procesom, ki tvori podlago našega vsakodnevnega doživljanja in ki pomembno prispeva k delovanju in učinkovitosti preostalih duševnih procesov ter k medosebnim odnosom. Z razumevanjem različnih čustev, njihovih funkcij in dejavnikov, ki jih sooblikujejo, dijak razvija prepoznavanje lastnega čustvovanja, oblikuje ter krepi veščine prepoznavanja in presojanja čustvenega odzivanja drugih ljudi ter oblikuje zavedanje pomembnosti razvijanja in uravnavanja lastnega čustvenega odzivanja.

DODATNA POJASNILA ZA TEMO

Tema se tesno povezuje z vsemi temami učnega načrta, ki obravnavajo duševne procese, pa tudi s temami nevroznanost duševnosti in vedenja, duševno zdravje, razvoj osebnosti, osebnost in posameznik v družbenem okolju.

Medpredmetne povezave so mogoče s predmeti slovenščina, glasba in likovna umetnost, biologija, športna vzgoja.

Vsebine lahko dijaki poglobljajo z dejavnostmi, ki jih učitelj izvaja v okviru teme promocija psihološke znanosti.

ČUSTVA

CILJI

Dijak:

○: spoznava čustva ter razlikuje različne funkcije čustev in delitve čustev,

SC (3.1.1.1)

○: uravnava čustva in načrtuje lastne čustveno uravnane odzive,

SC (3.1.2.1 | 3.1.4.1)

I: raziskuje povezanost čustev z drugimi duševnimi procesi in medosebnimi odnosi (M),



I: uporablja spoznanja nevropsihološke in kognitivne razlage čustev ter ju ponazori na življenjskih primerih (M),

I: raziskuje nebesedno izražanje posameznih čustev in presoja posledice napačnih interpretacij nebesednega izražanja čustev (M).

SC (1.3.3.1)

STANDARDI ZNANJA

Dijak:

- » opiše čustva in s primeri iz življenja pojasni različna čustva,
- » pojasni funkcije čustev in jih ponazori s primeri iz življenja,
- » pojasni različne delitve čustev in jih ponazori s primeri iz življenja,
- » pojasni uravnavanje čustev in ga ponazori s primeri iz življenja,
- » pojasni in s primeri ponazori povezanost čustev z drugimi duševnimi procesi (M),
- » presoja povezanost čustev z medosebnimi odnosi (M),
- » pojasni osnovne principe nevropsihološke in kognitivne razlage čustev, jih prepozna in ponazori s primeri iz življenja (M),
- » opiše in razlikuje nebesedno izražanje čustev ter s primeri ponazori obrazne izraze čustev (M).

TERMINI

- čustva ◦ nevropsihološka razlaga čustev ◦ kognitivna razlaga čustev ◦ funkcije čustev
- uravnavanje čustev ◦ nebesedna komunikacija ◦ afekt ◦ razpoloženja ◦ osnovna čustva
- kompleksna čustva ◦ čustva samozavedanja



MOTIVACIJA

OBVEZNO

OPIS TEME

Tema zajema kompleksne pojave in procese, ki spodbujajo, vzdržujejo in usmerjajo posameznikovo vedenje.

Motivacijski pojavi in procesi imajo različne biološke, kognitivne, čustvene in socialne vidike, ki jih pojasnjujejo teorije motivacije. S poznavanjem teh teorij bolje razumemo svoje vedenje in vedenje drugih ljudi ter pojasnujemo pestrost pojavljanja, doživljanja in načinov zadovoljevanja temeljnih človekovih potreb: lakote in hranjenja, spanja in sanj, spolnosti, potrebe po varnosti, potrebe po pripadnosti in potrebe po dosežkih. Nekaterih lastnih motivacijskih procesov se zavedamo, vendar je pomembno poznati tudi pojav in vpliv nezavedne motivacije na doživljanje in vedenje.

DODATNA POJASNILA ZA TEMO

Tema vključuje dve skupini ciljev.

Pri skupini ciljev motivacija dijak spozna pojem motivacije in nekatere pomembne teorije motivacije (v prvem letu poučevanja po presoji in izbiri učitelja). V 4. letniku dijak nadgradi znanje o motivaciji še s preostalimi uveljavljenimi teorijami, kar mu omogoča razumevanje različnih motivacijskih pojavov in procesov, ki vplivajo na posameznika.

Pri skupini ciljev pomembne človekove potrebe dijak spozna nekatere temeljne človekove potrebe (v prvem letu poučevanja po presoji in izbiri učitelja). V 4. letniku spozna še preostale temeljne človekove potrebe in posledice nezadovoljenosti potreb.

Pri obravnavi obeh skupin ciljev so v ospredju psihološke raziskave, pojasnjevanje teorij motivacije s primeri iz življenja in njihovo povezovanje z dijakovimi izkušnjami.

Tema motivacija se povezuje z drugimi temami v učnem načrtu, npr. s temo nevroznanost duševnosti in vedenja (npr. stanja zavesti), s temo občutenje in zaznavanje (npr. notranji dejavniki pozornosti), s temo čustva (npr. motivacijska funkcija čustev) in s temo duševno zdravje (npr. povečanje duševnih obremenitev in stres).

Tema omogoča medpredmetno povezovanje z biologijo v zvezi z biološkimi potrebami ter s sociologijo z vidika socialnih vplivov na pojavljanje in načine zadovoljevanja posameznih potreb. Tako spodbuja odpiranje vprašanj in možnosti, da dijaki razpravljajo o prepletenih vplivih kompleksnih bioloških, socioloških in psiholoških dejavnikov, ki vplivajo na človekovo motivacijo.

MOTIVACIJA

CILJI

Dijak:

○: spoznava motivacijo in raziskuje vrste motivacije,

SC (3.3.1.1)

○: razume različne razlage motivacije in njihova spoznanja uporabi za pojasnjevanje primerov vedenja iz življenja,

SC (3.1.2.3 | 2.4.3.1)

I: razume pojav zavestne in nezavedne motivacije (M).

STANDARDI ZNANJA

Dijak:

» opiše in s primeri pojasni motivacijo kot duševni proces ter razlikuje notranjo in zunanjo motivacijo,

» opiše in ovrednoti značilnosti obravnavanih razlag motivacije ter zanje poda primere iz življenja,

» pojasni zavestno motivacijo in jo ponazori na primeru iz življenja ter presodi njen vpliv na posameznika in medosebne odnose (M),

» pojasni nezavedno motivacijo in jo ponazori na primeru iz življenja ter presodi njen vpliv na posameznika in medosebne odnose (M).

TERMINI

- motivacija ○ notranja motivacija ○ zunanja motivacija ○ teorija redukcije gona in potrebe
- aktivacijske teorije motivacije ○ teorija hierarhije potreb ○ teorija samodoločenosti ○ teorija kognitivne neskladnosti ○ teorije socialnega učenja in spodbud ○ nezavedna motivacija
- zavestna motivacija

POMEMBNE ČLOVEKOVE POTREBE

CILJI

Dijak:

🟡: razume nekatere temeljne človekove potrebe in raziskuje njihov pomen v življenju,

🔴 (3.3.4.1 | 3.1.1.1)

🟡: raziskuje posledice nezadovoljenosti potreb, frustracije in notranjih konfliktov.

🔴 (3.3.3.1)

STANDARDI ZNANJA

Dijak:

» **razloži pojavljanje, doživljanje in načine zadovoljevanja temeljnih potreb:** lakote in hranjenja, spanja in sanj, spolnosti, potrebe po varnosti, potrebe po pripadnosti in potrebe po dosežkih,

» **opiše in ovrednoti posledice nezadovoljenosti potreb, frustracije in notranjih konfliktov** za posameznika in medosebne odnose.

TERMINI

- temeljna potreba ◦ lakota in hranjenje ◦ spanje in sanje ◦ spolnost ◦ potreba po varnosti
- potreba po pripadnosti ◦ potreba po dosežkih ◦ nezadovoljenost potreb ◦ frustracija
- notranji konflikt



OSEBNOST

OBVEZNO

OPIS TEME

Tema obravnava enega izmed najpomembnejših konceptov psihologije – celoto 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

Tema je razdeljena na tri skupine ciljev: osebnost, razumevanje sebe, razvoj osebnosti.

Pri skupini ciljev osebnost dijak spozna razlage različnih smeri v psihologiji, ki so prispevale k razumevanju osebnosti.

Pri skupini ciljev razumevanje sebe dijak spozna samopodobo in samospoštovanje.

Skupina ciljev razvoj osebnosti se osredotoča na razvojno obdobje mladostništva ter predstavi pomen vzgojnih slogov in slogov navezanosti na posameznikov razvoj.

Prav tako se tema povezuje tudi z drugimi temami učnega načrta, saj jih povezuje v celoto. Učitelj dijake spodbuja k prepoznavanju in razumevanju te povezanosti. Vsebine lahko dijaki poglobljajo z dejavnostmi, ki jih učitelj izvaja v okviru teme promocija psihološke znanosti.

Medpredmetne povezave so mogoče s predmetoma sociologija in filozofija.

OSEBNOST

CILJI

Dijak:

- : spozna osebnost in osebnostno lastnost,
- : raziskuje vpliv dednosti in okolja na razvoj osebnosti ter njuno medsebojno povezanost,
- ! : razume značilnosti teorij različnih psiholoških smeri, ki pojasnjujejo oblikovanje osebnosti (M),
- : spozna model Velikih pet in ga raziskuje na primerih iz vsakdanjega življenja,
- SC (3.3.1.2)
- ! : presoja pomen spoznavanja osebnosti in osebnostnih lastnosti v življenju (M).

STANDARDI ZNANJA

Dijak:

- » opiše osebnost in osebnostno lastnost ter ju ponazori s primeri,
- » razloži vpliv dednosti in okolja na razvoj osebnosti ter njuno medsebojno povezanost z različnimi raziskavami,
- » opiše in primerja *značilnosti teorij različnih psiholoških smeri, ki pojasnjujejo oblikovanje osebnosti (M)*,
- » opiše in ovrednoti **model Velikih pet faktorjev osebnosti** ter presodi povezanost teh lastnosti z različnimi področji mladostnikovega življenja,
- » ovrednoti pomen strokovnega in laičnega spoznavanja osebnosti in osebnostnih lastnosti v življenju (M).

TERMINI

- osebnost
- osebnostne lastnosti
- testi osebnosti
- model Velikih pet
- psihoanalitična smer
- vedenjska smer
- humanistična smer
- kognitivna smer

RAZUMEVANJE SEBE

CILJI

Dijak:

○: spoznava samopodobo in raziskuje področja samopodobe,

SC (5.2.1.1)

I: *kritično presoja pomen samopodobe za posameznika in medosebne odnose (M).*

SC (3.1.2.2)

○: spoznava samospoštovanje in raziskuje dejavnike, ki vplivajo na samospoštovanje,

SC (3.1.2.2)

I: *kritično presoja pomen samospoštovanja za posameznika in medosebne odnose (M),*

I: *uporablja znanje o identiteti in raziskuje različna področja posameznikove identitete,*

I: *kritično presoja pomen identitete za posameznika in medosebne odnose.*

STANDARDI ZNANJA

Dijak:

» opiše pojem samopodoba in pojasni področja samopodobe ter jih ponazori s primeri iz življenja,

» *presoja pomen samopodobe za posameznikovo doživljanje in vedenje ter za njegove medosebne odnose (M),*

» oblikuje predloge za razvijanje zdrave samopodobe,

» opiše pojem samospoštovanja in pojasni dejavnike, ki vplivajo na samospoštovanje ter jih ponazori s primeri iz življenja,

» *presoja pomen samospoštovanja za posameznikovo doživljanje in vedenje ter za njegove medosebne odnose (M),*

» *opiše pojem identiteta ter presoja pomen področij identitete za posameznikovo doživljanje in vedenje ter za njegove medosebne odnose.*

TERMINI

○ samopodoba ○ samospoštovanje ○ identiteta

RAZVOJ OSEBNOSTI

CILJI

Dijak:

O: uporablja znanje o razvoju posameznika skozi življenje in ga povezuje s svojim življenjem in življenjem v skupnosti,

SC (3.3.1.1)

I: raziskuje razvojne procese mladostništva in njihov vpliv na razvoj osebnosti (M),

SC (5.1.3.1)

I: uporablja spoznanja različnih vzgojnih slogov in jih raziskuje s primeri iz življenja (M),

SC (1.3.3.1)

I: uporablja spoznanja o navezanosti, slogih navezanosti in jih raziskuje s primeri iz življenja (M).

STANDARDI ZNANJA

Dijak:

» opiše in razloži razvojne značilnosti čustvenega, kognitivnega in socialnega razvoja v mladostništvu ter jih ponazori s konkretnimi primeri iz življenja,

» opiše razvojne naloge obdobja mladostništva, prepozna te značilnosti v lastnem življenju in življenju bližnjih,

» razlikuje in s primeri ponazori vzgojne sloge ter pojasni njihov vpliv na posameznika in medosebne odnose (M),

» opiše navezanost, razlikuje in s primeri ponazori sloge navezanosti ter pojasni njihov vpliv na posameznika in medosebne odnose (M).

TERMINI

◦ mladostništvo ◦ razvojne naloge ◦ vzgojni slog ◦ navezanost ◦ slog navezanosti



INTELIGENTNOST

IZBIRNO

OPIS TEME

Tema govori o pomembni človekovi sposobnosti, ki je povezana s posameznikovo učinkovitostjo pri učenju, mišljenju in prilagajanju okolju. Vpliv inteligentnosti je viden na različnih področjih posameznikovega življenja, zato je pomembno, da se zavedamo, v kolikšni meri je naša uspešnost v življenju povezana z inteligentnostjo. Poglavje vključuje še spoznavanje vpliva dednosti in okolja na razvoj inteligentnosti, medosebnih in medskupinskih razlik v inteligentnosti ter izhodišč za merjenje inteligentnosti.

DODATNA POJASNILA ZA TEMO

Tema se znotraj psihologije povezuje zlasti s kognitivnimi procesi, osebnostjo in socialno psihologijo. Interdisciplinarno je tema povezana zlasti z biologijo, nevroznanostjo, kognitivno znanostjo, računalništvom in zgodovino.

INTELIGENTNOST

CILJI

Dijak:

I: *spoznava inteligentnost in raziskuje dejavnike razvoja inteligentnosti (M),*

SC (3.1.4.1)

I: *presoja pomen inteligentnosti na različnih področjih posameznikovega življenja (M),*

I: *razlikuje strokovno merjenje inteligentnosti od laičnih testov (M),*

SC (4.4.2.1)

I: *raziskuje spoznanja raziskav o medosebnih in medskupinskih razlikah v inteligentnosti ter kritično vrednoti posledice zlorab teh spoznanja za posameznika in družbo (M).*



STANDARDI ZNANJA

Dijak:

- » *opiše pojem inteligentnosti in pojasni njen pomen na različnih področjih življenja (M),*
- » *opiše fluidno in kristalizirano inteligentnost ter ju ponazori s primeri (M),*
- » *pojasni dejavnike razvoja inteligentnosti in jih ponazori s primeri (M),*
- » *opiše raziskave o medosebnih in medskupinskih razlikah v inteligentnosti ter kritično ovrednoti njihova spoznanja (M),*
- » *opiše, kako merimo inteligentnost, ter pojasni uporabnost rezultatov merjenja za posameznika in družbo (M).*

TERMINI

- inteligentnost
- fluidna inteligentnost
- kristalizirana inteligentnost
- medosebne razlike v inteligentnosti
- medskupinske razlike v inteligentnosti
- testi inteligentnosti





DUŠEVNO ZDRAVJE

OBVEZNO

OPIS TEME

Tema zajema spoznanja, da je duševno zdravje 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 kot čustveno, psihološko in socialno blagostanje.

Pomembno je ozaveščanje duševnih obremenitev, njihovih različnih oblik in vplivov na telesno in duševno zdravje. S krepitevijo veščin odpornosti proti stresu 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 se posveča tudi spoznavanju različnih pojmovanj in razvrščanju duševnih motenj v preteklosti in v sodobnem času. Omogoča obravnavo posledic stigmatizacije duševnih motenj. Obravnava nekaj najpogostejših duševnih motenj v sodobnem času.

DODATNA POJASNILA ZA TEMO

Tema vključuje tri skupine ciljev: duševne obremenitve in stres, ohranjanje in krepitev duševnega zdravja ter duševne motnje.

Pri skupini ciljev duševne obremenitve in stres dijak spozna različne oblike duševnih obremenitev in odpornost proti stresu.

Pri skupini ciljev ohranjanje in krepitev duševnega zdravja dijak raziskuje pomembnost duševnega zdravja in kontinuum duševnega zdravja.

Pri skupini ciljev duševne motnje dijak spoznava kompleksnost presojanja normalnosti duševnih pojavov in vedenja, kar pripomore k destigmatizaciji in zmanjševanju predsodkov v zvezi z duševnimi motnjami. Dijak s tem pridobi znanje, ki mu pomaga pri prepoznavanju lastnih duševnih stisk in stisk drugih, njemu pomembnih ljudi, pri poznavanju načinov za premagovanje duševnih stisk in vire pomoči.

Tema se povezuje z drugimi temami v učnem načrtu, npr. z občutenjem in zaznavanjem, z motivacijo, čustvi, osebnostjo ter z nevroznanostjo duševnosti in vedenja.

Obravnava teme duševno zdravje zahteva učiteljevo občutljivost za dijakovo doživljanje in vedenje, zato je pomembno, da učitelj temo obravnava strokovno podprto.

DUŠEVNE OBREMENITVE IN STRES

CILJI

Dijak:

- : spoznava duševne obremenitve in raziskuje različne oblike duševnih obremenitev s primeri iz življenja,
SC (3.1.1.1)
- : raziskuje dejavnike nastajanja duševnih obremenitev,
- : uporablja znanje o stresu na primerih iz življenja in raziskuje stresni odziv, ki se pojavi pri posamezniku,
- I: uporablja znanje o kognitivnih, čustvenih, fizioloških in vedenjskih znakih stresa za prepoznavanje stresnih odzivov v vsakdanjih situacijah (M),*
- I: uporablja znanje o posledicah stresa in spoznanja povezuje z življenjem (M),*
SC (3.1.4.2)
- : raziskuje pomen psihološke odpornosti proti stresu za posameznika in medosebne odnose.
SC (3.1.2.1)

STANDARDI ZNANJA

Dijak:

- » opiše duševno obremenitev in pojasni različne oblike duševnih obremenitev s primeri iz življenja,
- » na primerih iz življenja pojasni dejavnike, ki vplivajo na nastanek duševnih obremenitev,
- » pojasni stres, razlikuje vrste stresa in stresorje ter zanje poda primere iz življenja,
- » pojasni in na primeru iz življenja analizira stresni odziv,
- » razlikuje kognitivne, čustvene, fiziološke in vedenjske znake stresa ter jih pojasni s primeri iz življenja (M),
- » pojasni posledice stresa: izčrpanost, sindrom izgorelosti, posttravmatska stresna motnja, psihosomatske motnje (M),
- » opiše in presoja pomen psihološke odpornosti proti stresu.

TERMINI

- duševna obremenitev
- stres
- kriza
- distres
- eustres
- splošni prilagoditveni sindrom
- sindrom izgorelosti
- posttravmatska stresna motnja
- psihosomatska motnja
- psihološka odpornost proti stresu



OHRANJANJE IN KREPITEV DUŠEVNEGA ZDRAVJA

CILJI

Dijak:

○: spoznava duševno zdravje in raziskuje dejavnike kontinuuma duševnega zdravja s primeri iz življenja,

SC (3.1.4.1)

○: razvija in uporablja strategije za skrb za svoje duševno zdravje, vključno s strategijami za soočanje s stresom in uravnavanjem čustev,

SC (3.2.5.1)

○: spoznava oblike strokovne psihološke pomoči in raziskuje načine samopomoči, ki jih prepozna pri sebi in drugih,

SC (3.2.3.2)

I: *razume pojav naučene nemoči in poveže njene posledice z duševnim zdravjem.*

STANDARDI ZNANJA

Dijak:

» **pojasni pojma duševno zdravje in kontinuum duševnega zdravja ter ju ponazori s primeri iz življenja,**

» **predlaga različne strategije, s katerimi si lahko posameznik pomaga v skrbi za svoje duševno zdravje in zmanjševanje stresa, ter jih ponazori s primerom,**

» opiše različne oblike psihološke strokovne pomoči in jih razlikuje od samopomoči,

» *pojasni pojav naučene nemoči in njene posledice na duševno zdravje s primeri iz življenja.*

TERMINI

○ duševno zdravje ○ kontinuum duševnega zdravja ○ strategije ohranjanja in krepitve duševnega zdravja ○ psihološka strokovna pomoč ○ naučena nemoč ○ strategije za soočanje s stresom ○ samopomoč

DUŠEVNE MOTNJE

CILJI

Dijak:

I: *spoznava kriterije presojanja normalnosti duševnih pojavov in vedenja v preteklosti in v sodobnem času,*

SC (3.1.2.3)

O: spoznava duševne motnje in pomembnost strokovnega razvrščanja duševnih motenj,

O: razume problem stigmatizacije duševnih motenj in raziskuje njene posledice,

SC (3.3.3.2)

I: *spoznava najpogostejše duševne motnje v sodobnem času (M).*

SC (3.3.5.1)

STANDARDI ZNANJA

Dijak:

» opiše pojem duševne motnje in pojasni pomembnost strokovnega razvrščanja duševnih motenj,

» opiše pojav stigmatizacije duševnih motenj in ovrednoti posledice stigmatizacije duševnih motenj,

» opiše najpogostejše duševne motnje v sodobnem času (M).

TERMINI

◦ normalnost ◦ duševna motnja ◦ klasifikacija duševnih motenj ◦ stigmatizacija



POSAMEZNIK IN DRUŽBENO OKOLJE

OBVEZNO

OPIS TEME

Tema obravnava ključne vidike socialne psihologije, ki preučuje, kako na posameznikovo duševnost in vedenje vpliva njegovo družbeno okolje. Najprej so predstavljeni nekateri temeljni pojmi socialne kognicije, nadalje pa se poglavje osredotoča na delovanje posameznika v skupini, na oblike socialnega vplivanja ter na različne oblike socialnega vedenja. Tema odpira tudi pogled na medskupinsko dinamiko, sklene pa se s spoznavanjem komunikacije.

DODATNA POJASNILA ZA TEMO

Tema vključuje tri skupine ciljev: socialna kognicija, skupina in socialno vedenje, komunikacija.

Pri skupini ciljev socialna kognicija dijak spozna, kako ljudje zaznavajo, razlagajo in presoja socialni svet, pri tem pa je poseben poudarek namenjen stališčem, vrednotam, socialnemu zaznavanju ter značilnim napakam v pripisovanju vedenja.

Pri skupini ciljev skupina in socialno vedenje dijak spozna, kako je posameznik vključen v skupino ter kako skupine vplivajo na mišljenje, vedenje in odnose med ljudmi. Predstavljene so značilnosti socialnih skupin, oblike socialnega vplivanja, različne oblike socialnega vedenja in posledice medskupinske dinamike.

Pri skupini ciljev komunikacija pa dijak raziskuje različne oblike komunikacije in razvija svoje komunikacijske spretnosti.

Pri temi večino pozornosti namenjamo vplivu družbenega okolja na posameznikovo duševnost in vedenje, a pri tem poudarjamo vzajemnost vpliva, torej tudi vpliv posameznikovega vedenja nazaj na družbeno okolje.

Tema se znotraj psihologije povezuje z vsemi temami, ki se nanašajo na duševne procese, in z osebnostjo. Interdisciplinarno je tema povezana s sociologijo, filozofijo in mnogimi drugimi družboslovnimi vedami.



SOCIALNA KOGNICIJA

CILJI

Dijak:

- : spoznava socialno kognicijo in raziskuje njen pomen v življenju,
- : razume stališča in vrednote ter raziskuje njihov vpliv na vedenje,
- SC (3.3.1.2)
- I: *raziskuje nastanek in spreminjanje stališč in vrednot (M),*
- SC (2.3.2.1)
- I: *spoznava socialno zaznavanje in razume napake pripisovanja (M),*
- SC (3.1.4.1 | 3.3.4.2)
- I: *kritično presoja vsakdanje situacije v povezavi z vrednotami in moralo.*
- SC (1.2.3.2)

STANDARDI ZNANJA

Dijak:

- » opiše in s primeri ponazori socialno kognicijo,
- » pojasni komponente stališč in jih ponazori s primeri iz življenja,
- » pojasni vrste vrednot in jih ponazori s primeri iz življenja,
- » *presoja dejavnike nastanka in spreminjanja stališč in vrednot ter jih pojasni s primeri iz življenja (M),*
- » *razloži socialno zaznavanje in ga pojasni s primeri iz življenja (M),*
- » *razlikuje napake pripisovanja in jih pojasni s primeri iz življenja (M),*
- » *kritično ovrednoti vpliv vrednot in morale na posameznikovo vedenje.*

TERMINI

○ socialna kognicija ○ stališča ○ komponente stališč ○ vrednote ○ morala ○ socialno zaznavanje ○ napake pripisovanja

SKUPINA IN SOCIALNO VEDENJE

CILJI

Dijak:

○: spoznava socialno skupino in raziskuje njen pomen v vsakdanjem življenju,

○: raziskuje strukturo, oblikovanje in vrste socialnih skupin,

SC (3.3.3.2)

I: raziskuje socialno moč in socialno vplivanje (M),

SC (1.2.3.1 | 4.3.3.1)

I: spoznava socialno vedenje (M),

SC (2.2.1.2)

I: spoznava medskupinsko dinamiko in raziskuje njene posledice (M).

SC (2.2.2.1 | 1.2.1.5)

STANDARDI ZNANJA

Dijak:

» opiše in s primeri ponazori socialno skupino,

» s primerom pojasni socializacijo,

» pojasni različne vrste socialnih skupin in jih ponazori s primeri iz življenja,

» razloži socialno moč in socialno vplivanje ter ju ponazori s primeri iz življenja (M),

» opiše in ovrednoti izbrane raziskave socialnega vplivanja (M),

» razloži in ovrednoti načine socialnega vplivanja ter jih pojasni s primeri iz življenja (M),

» razloži in ovrednoti oblike socialnega vedenja: sodelovanje in pomoč, tekmovalnost, altruizem in egoizem, agresivnost, ter jih pojasni s primeri iz življenja (M),

» presoja različne načine izražanja medvrstniške agresivnosti in načrtuje rešitve za njeno zmanjševanje,

» razlikuje stereotipe in predsodke kot posledice medskupinske dinamike ter s primeri pojasni njihov nastanek in vpliv na posameznikovo življenje in družbo (M).

TERMINI

- socialna skupina ○ socializacija ○ socialna moč ○ socialno vplivanje ○ sodelovanje
- pomoč ○ tekmovalnost ○ altruizem ○ egoizem ○ agresivnost ○ stereotipi ○ predsodki

KOMUNIKACIJA

CILJI

Dijak:

O: spoznava komunikacijo in raziskuje različne oblike komunikacije,

SC (1.1.5.1)

I: *analizira in preizkuša vidike besedne in nebesedne komunikacije,*

SC (3.3.2.1)

I: *z nenasilno komunikacijo razvija lastne sporazumevalne zmožnosti,*

SC (4.2.5.1 | 5.3.1.1)

O: spoznava in razvija spretnosti aktivnega poslušanja.

SC (2.4.2.1)

STANDARDI ZNANJA

Dijak:

- » **pojasni pomen učinkovite komunikacije za posameznika in družbo ter jo ponazori s primeri iz življenja,**
- » **s primeri ponazori načela učinkovite komunikacije,**
- » **presoja pasivno, agresivno in asertivno komunikacijo ter te vrste komunikacije pojasni s primeri iz življenja,**
- » *razlikuje besedno in nebesedno komunikacijo ter ju pojasni s primerom iz življenja.*

TERMINI

- komunikacija ◦ pasivna komunikacija ◦ agresivna komunikacija ◦ asertivna komunikacija
- besedna komunikacija ◦ nebesedna komunikacija



PROMOCIJA PSIHOLOŠKE ZNANOSTI

IZBIRNO

OPIS TEME

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

Tema je namenjena učenju ne le deklarativnega znanja, temveč tudi učenju 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 posameznikovega psihičnega blagostanja in se jih učijo uporabljati.

DODATNA POJASNILA ZA TEMO

Promocija psihološke znanosti je izbirna tema, ki je namenjena vajam, tj. učnim uram, izključno namenjenim aktivnim in izkustvenim metodam in oblikam poučevanja za poglobljanje znanja in 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 učencev glede na njihovo poklicno usmeritev, saj bo to prispevalo k razvoju znanj, veščin in kompetenc, ki povezujejo psihologijo z njihovim življenjem. Vaje naj bodo zasnovane tako, da bodo omogočale učenje z izkušnjami in povezovanje teorije z življenjskimi situacijami.

PROMOCIJA PSIHOLOŠKE ZNANOSTI

CILJI

Dijak:

I: *kritično presoja verodostojnost in strokovnost različnih virov informacij ter izbira ustrezne podatke in sredstva glede na izbran problem,*

I: *razvija in povezuje digitalne kompetence s psihološkimi znanji za oblikovanje učinkovitega ter psihološko podpornega okolja,*

I: *razvija različne oblike komunikacijskih veščin in jih preizkuša pri svojem komuniciranju v različnih situacijah,*

I: *razvija etično refleksijo in aktivno državljansko držo ter ju povezuje z uspešnostjo na različnih področjih,*

I: *prepoznava lastne vrednote in jih povezuje z osebno etiko,*

I: *pozna principe učinkovitega vodenja in/ali sodelovanja v skupini,*

I: *razvija sodelovalne veščine in načrtuje sodelovanje z drugimi v različnih okoljih,*

I: *razvija ustvarjalnost in prepoznava pomembnost umetniškega in neumetniškega izražanja za uspešnost na različnih področjih,*

I: *prepoznava in razvija kritično in prožno mišljenje, ki ga uporablja pri različnih miselnih problemih,*

I: *spoznava svoje osebne značilnosti, doživljanje in vedenje ter jih povezuje z različnimi situacijami,*

I: *prepoznava in načrtuje konstruktivne odzive v stresnih situacijah,*

I: *opiše in načrtuje ukrepe za spodbujanje in ohranjanje duševne, telesne in socialne dobrobiti zase in za druge posameznike,*

I: *razvija samovrednotenje lastnih močnih in šibkih področij ter načrtuje korake za njihov razvoj, usmerjen k osebni 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: *išče in uporablja portale za udejstvovanje v družbi; poišče skupine, ki zastopajo njegove interese in s pomočjo katerih lahko aktivno daje predloge za spremembe.*

SC (4.2.3.1)

VIRI IN LITERATURA PO POGLAVJIH

OPREDELITEV PREDMETA

Beyer, A. in Cerniak, J. (ur.). (2023). *A psychology toolbox: Creative class activities that support students' growth and development. The Society for the Teaching of Psychology.*

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. (ur.). (2018). *Promoting psychological science: A Compendium of laboratory exercises for teachers of high school psychology.* Pridobljeno na Society for the Teaching of Psychology.

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

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

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.

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

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

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.

Kober, D., Reed, S., Rosenthal, H., (2017). *Research methods and statistics; A Five-Unit Lesson Plan for High School Psychology Teacher*. American Psychological Association.

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

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

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.

UVOD V PSIHOLOGIJO

APA. (2013). *Psychology Subfields*.

METODE V PSIHOLOGIJI

DPS. (2018). *Kodeks poklicne etike psihologov*. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/77wkruX>

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

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.

Kober, D., Reed, S., Rosenthal, H. (2017). *Research methods and statistics; A Five-Unit Lesson Plan for High School Psychology Teacher*. American Psychological Association.

Levstik, R., Prosenc, T. (2020). *Etika, obveščeno soglasje in etične kršitve v psihološkem raziskovanju*. Revija Panika.

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

Poštuvan, V., Čerče, M. (2023). *Psiholog v dilemi: etične vsebine in etična zavest v praksi*. Založba Univerze na Primorskem.

Vinko, M. (b. d.) *Podnebna anksioznost*. NIJZ. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/ew2w44x> (<https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/ew2w44x>)

NEVROZNANOST DUŠEVNOSTI IN VEDENJA

Blech, J. (2024). *Kako možgani ostanejo čili?* Mladina 27 (str. 48 - 53). 5.7.2024.

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

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

Kobal Grum, D., Musek, J., Polič, M. in Avsec, A. (2009). *Perspektive motivacije* (str. 74-87). Znanstvena založba Filozofske fakultete.

ŽIVČNI SISTEM IN MOŽGANI

Archer, J. (2006). *Testosterone and human aggression: an evaluation of the challenge hypothesis* (319-345). *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 30(3).

Guy-Evans (<https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/x18nzew>), O. (10. 10. 2023). *Phineas Gage*. SimplyPsychology. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/re1diiq> (<https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/re1diiq>)

IB Psychology Notes. (b. d.). *Explain one study related to localization of function in the brain*. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/fitlktx> (<https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/fitlktx>)

Lembke, A. (2023). *Dopaminska omama. Kako najti ravnovesje v dobi užžitkov*. Učila.

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/x22rznb> (<https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/x22rznb>)

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/osh6p88> (<https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/osh6p88>)

Šprah, L. (b. d.). *Možgani – droge – odvisnost* [Predstavitev PPT]. SiNAPSA, slovensko društvo za nevroznanost.

<https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/kp1xq6i> (<https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/kp1xq6i>)

Vizita. (26. 4. 2024). *8 načinov, kako lahko dvignete raven dopamina in izboljšate razpoloženje*. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/r8aa8gf> (<https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/r8aa8gf>)

Zajc, M., Masnec, P., Milavec, M. in Čuš, A. (b. d.). *Raziskovanje možganov skozi čas*. Sinapsa.org.

<https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/79hw9ko> (<https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/79hw9ko>)

NEUROPLASTIČNOST MOŽGANOV

Gamma, E. (2023). *Brain plasticity (neuroplasticity): How experience changes the brain*. Simply Psychology. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/1ebyquu> (<https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/1ebyquu>)

Repovš, G. (2005). *Plastičnost možganov; kaj je to?* SiNAPSA, slovensko društvo za

nevroznanost. <https://www.sinapsa.org/rm/poljudno.php?id=1>
(<https://www.sinapsa.org/rm/poljudno.php?id=1>)

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

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

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.

STANJA ZAVESTI

Zdravaglava.si. (b. d.). *Raziskovanje možganov*. <https://zdravaglava.si/raziskovanje-mozganov/>
(<https://zdravaglava.si/raziskovanje-mozganov/>) .

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

OBČUTENJE IN ZAZNAVANJE

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

MIŠLJENJE

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

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

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

Myers, D. G. in DeWall, C. N. (2023). *Psychology in everyday life* (6. izd.) (str. 203–211). Worth Publishers, Macmillan Learning.

Nemec, B. in Krajnc, M. (2011). *Razvoj in učenje predšolskega otroka: učbenik za modul Razvoj in učenje predšolskega otroka v programu Predšolska vzgoja* (str. 72–84). Grafenauer založba.

Rupnik Vec, T., Kompare, A., Debeljak Rus, B., Logonder, M., Vuradin Popovič, J., Krošel, N., Košir, M., Krajnc, M. in Čebulj, M. (2009). *Kritično mišljenje pri pouku psihologije*. Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

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

MIŠLJENJE

Einsteinova uganka (b. d.). V *Wikipedija: prosta enciklopedija*.

Fickes, C., Melone, D. in Riener, C. (2021). *Cognition – A Three-Lesson Unit Plan for High School Psychology Teachers* (str. 11-32). American Psychological Association.

Fineburg, A. C. in Baker, S. C. (2018). Cognition. V R. L. Miller (ur.), *Promoting psychological science: A Compendium of laboratory exercises for teachers of high school psychology* (str. 96–110). Society for the Teaching of Psychology.

NIJZ (2022). *Kaj lahko naredim, da mi bo lažje? Veščine za vsakdan in viri opore v stiski. Priročnik za mladostnice in mladostnike* (str. 26 do 32).

Pierce, R. (17. 7. 2013). *Play Tower of Hanoi. Math Is Fun*.

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* (str. 74-81). Nacionalni inštitut za javno zdravje.

Rupnik Vec, T., Kompare, A., Debeljak Rus, B., Logonder, M., Vuradin Popovič, J., Krošel, N., Košir, M., Krajnc, M. in Čebulj, M. (2009). *Kritično mišljenje pri pouku psihologije*. Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

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.

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

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

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

Myers, D. G. in DeWall, C. N. (2023). *Psychology in everyday life* (6. izd.) (str. 179–201). Worth Publishers, Macmillan Learning.

Tostovršnik, K. in Hawlina, H. (2014). Da ne pozabim! Tehnike za pomladitev spomina. *eSinapsa*, 2014(7).

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*. Zbirka Razprave FF.

SPOMIN

Chudler, E. H. (b. d.). *Neuroscience for Kids: Memory*. <https://faculty.washington.edu/chudler/chmemory.html>
(<https://aplikacijaun.zrss.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* (str. 152-155). Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

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* (str. 141-174). Society of the Teaching of Psychology. <https://teachpsych.org/ebooks/promotingpsychscience>
(<https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/g6y870p>)

Krajnc, M. (2009). Spomin: Se lahko zanesem na svoj spomin? 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* (str. 148-151). Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

Loftus, E. (2013, junij). *How reliable is your memory?* [Video]. TED talk.

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

Vuradin Popovič, J. (2009). Spomin: Kaj vse zmore moj spomin? 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* (str. 138 - 147). Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

Združenje Spominčica (b.d.). O demenci. <https://www.spomincica.si/o-demenci>
(<https://www.spomincica.si/o-demenci>).

UČENJE

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

Kompare, A., Stražisar, M., Dogša, I., Vec, T. in Curk, J. (2010). *Uvod v psihologijo: učbenik za psihologijo v 2. letniku gimnazijskega in srednjega tehniškega oz. strokovnega izobraževanja*. DZS.

Musek, J. (1999). *Uvod v psihologijo*. Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo.

Musek, J. (2003). *Zgodovina psihologije*. Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo.

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

ČUSTVA

Anić, N. in Janjušević, P. (2007). *Izbrane teme iz vedenjsko-kognitivne terapije: zbornik II*. Društvo za vedenjsko in kognitivno terapijo.

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* (str. 47-78). Iskanja d.o.o.

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.

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

NIJZ (2022). *Kaj lahko naredim, da mi bo lažje? Veščine za vsakdan in viri opore v stiski*. (str. 20-35). *Priročnik za mladostnice in mladostnike*.

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

Kobal Grum, D. (2021). *Vem, hočem, čutim: kognitivno-motivacijski vidiki čustev. Znanstvena založba Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani*. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/w8qsykn> (<https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/w8qsykn>)

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

ČUSTVA

Anić, N. in Janjušević, P. (2007). *Izbrane teme iz vedenjsko-kognitivne terapije: zbornik II*. Društvo za vedenjsko in kognitivno terapijo.

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

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



Kobal Grum, D. (2021). *Vem, hočem, čutim: kognitivno-motivacijski vidiki čustev*. Znanstvena založba Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/nal33rs> (<https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/nal33rs>)

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

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.zrss.si/api/link/x527fn1> (<https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/x527fn1>)

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.

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

MOTIVACIJA

Kobal Grum, D. (2021). *Vem, hočem, čutim: kognitivno-motivacijski vidiki čustev*. Znanstvena založba Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/nal33rs> (<https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/nal33rs>)

Kobal Grum, D. in Musek, J. (2009). *Perspektive motivacije*. Znanstvena založba Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani.

MOTIVACIJA

Bojc, S. (28. 11. 2023). »Pozdravljen med nami!« Pedro Opeka po osmih letih znova v Sloveniji. Delo.si.

Kalle, K., Arro, G. (idr). (2022). *Zero waste priročnik*. Ekologi brez meja.

Kobal Grum, D. in Musek, J. (2009). *Perspektive motivacije*. Znanstvena založba Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani.

MiPi. (30. 5. 2024). *Vpliv družbenih omrežij na izobrazbo in kariero deklet*.

NIJZ. (b. d.). *Elektronske cigarete - Pogosta vprašanja*.

Nicholson, J. (30.12.2019). *Why Self-Determination in Loving Relationships Is Important. How coercion can ruin trust, satisfaction, and commitment in relationships*. Psychology Today.

Psychology Today (b. d.). *Sensation-Seeking Test. Are you a thrill seeker?*

"Moj idealni dan". (2021). V J. Vesel (ur.). *Psihologija. Spoznanja in dileme*. Delovni zvezek za 4. letnik gimnazijskega izobraževanja (str. 105). DZS.

POMEMBNE ČLOVEKOVE POTREBE

Motivacija. (2003). V T. Rupnik Vec (ur.). *Igra vlog in simulacija kot učna metoda*. Priročnik za učitelje psihologije in drugih družboslovnih predmetov ter razrednike (str. 135-154). Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

Odločanje. (2006). V T. Rupnik Vec, in A. Kompare. *Kritično mišljenje v šoli. Strategije poučevanja kritičnega mišljenja* (str. 283-299). Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

Motivacija in čustva. (2008). V T. Ažman. *Učenje učenja - kako učiti in se naučiti spretnosti vseživljenjskega učenja* (delavnica 32, str. 105-107). Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

Motivacija. (2021). V J. Vesel (ur.). *Psihologija. Spoznanja in dileme*. Delovni zvezek za 4. letnik gimnazijskega izobraževanja (str.105-118). DZS.

OSEBNOST

Avsec, A. (2007). *Psihodiagnostika osebnosti* (str. 39-71 in 121-185). Filozofska fakulteta Univerze v Ljubljani, Oddelek za psihologijo.

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*. Znanstvena založba Filozofske fakultete.

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

Musek, J. (1999). *Psihološki modeli in teorije osebnosti*. Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo.

Puklek Levpušček, M. (2006). *Socialna anksioznost v otroštvu in mladostništvu: razvojni, šolski in klinični vidik* (str. 44-50). Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete.

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.

Zupančič, M. in Marjanovič Umek, L. (ur.). (2004). *Razvojna psihologija* (str. 510-612). Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete.

INTELEKTUALNOST

INTELEKTUALNOST

Coy, A. E. in Acker, B. (2018). Intelligence. V R. L. Miller (ur.). *Promoting psychological science: A Compendium of laboratory exercises for teachers of high school psychology* (str. 175-206). <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/g6y870p>

Debeljak Rus, B. (2009). Inteligentnost: Je inteligentnost ena ali jih je 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* (str. 248–252). Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

DUŠEVNO ZDRAVJE

Avsec, A., Kavčič, T. in Petrič, M. (2017). *Temeljni vidiki osebnosti*. Znanstvena založba Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani.

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.

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

Kobal Grum, D. in Musek, J. (2009). *Perspektive motivacije*. Znanstvena založba Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani.

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.

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

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

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

Rupnik Vec, T. (2024). *Odkrivam, kdo sem, in uživam v tem. Zbirka vaj za učenje socialno-čustvenih veščin v različnih starostnih obdobjih*. Andragoški center Slovenije.

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

DUŠEVNE OBREMENTIVNE IN STRES

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

Horvat, M. (26. 11. 2024). *Kognitivno funkcioniranje pri izgorelosti*. eSinapsa.

<https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/c4udaw5> (<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> (<https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/zpp69ol>)

McLeod, S. (29.1.2024). *Type A Personality (vs type B)*. SymplyPsychology. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/moh11q9>
(<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> (<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> (<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/fgxqr2v> (<https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/5a8vpvtf>)

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

Mira (b. d.). *V tvoji besedi je moč*. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/g6tpvff>
(<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>
(<https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/cnw4hvv>).

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>
(<https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/gr7uo3p>)

Seligman, M. (2011): *Optimističen otrok. Preizkušen program za varovanje otrok pred depresijo in ustvarjanje odpornosti za vse življenje*. Modrijan.

DUŠEVNE MOTNJE

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

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

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

Dernovšek, M. Z., Šprah, L. in 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.

POSAMEZNIK IN DRUŽBENO OKOLJE

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

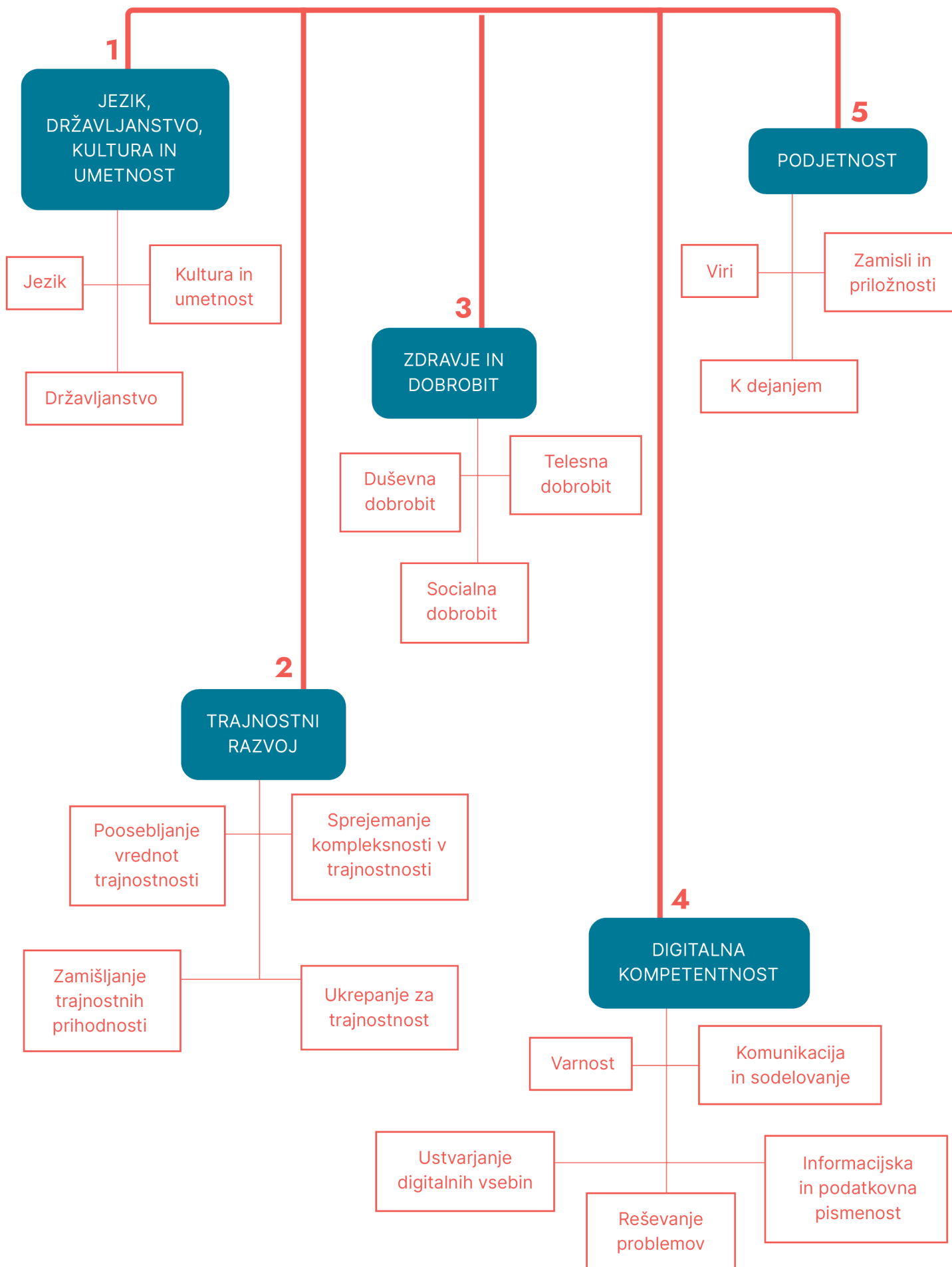
Košir, K. (2013). *Socialni odnosi v šoli*. Subkulturni azil.

Ule, M. (2011). *Socialna psihologija: Analitični pristop k življenju v družbi*. Fakulteta za družbene vede.

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 sprostitev 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 prepozna 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 Prepozna 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.