

PSIHOLOGIJA

POKLICNO IN STROKOVNO IZOBRAŽEVANJE

Izobraževalni programi srednjega strokovnega izobraževanja

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

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

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

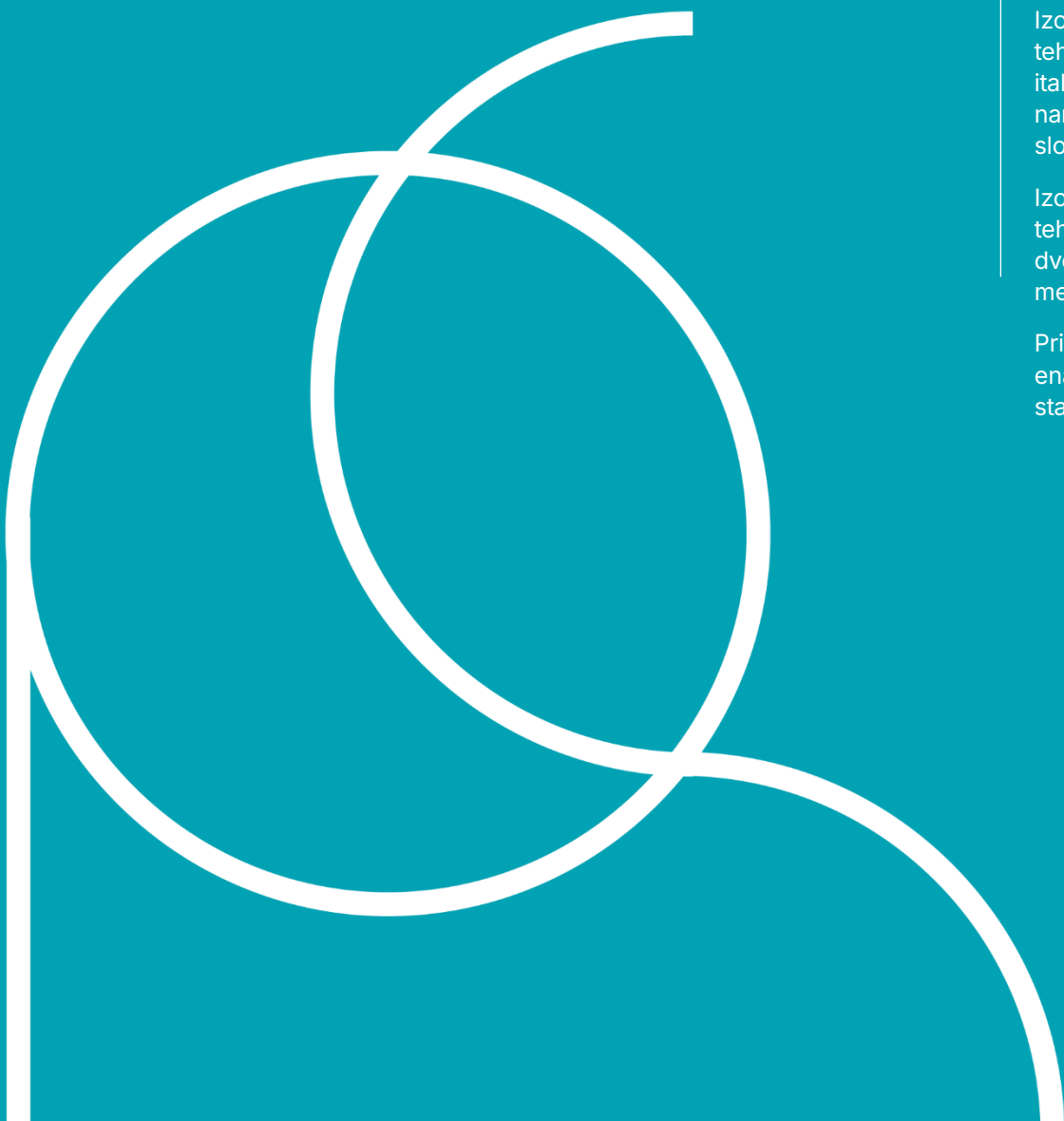
Izobraževalni programi poklicno-tehniškega izobraževanja

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

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

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

Prilagojeni izobraževalni programi z enakovrednim izobrazbenim standardom



KATALOG ZNANJ Z DIDAKTIČNIMI PRIPOROČILI

IME PREDMETA: psihologija

Srednje strokovno izobraževanje (68 ur)

Poklicno-tehniško izobraževanje (34 ur)

PRIPRAVILA PREDMETNA KURIKULARNA KOMISIJA V SESTAVI:

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

JEZIKOVNI PREGLED: Mira Turk Škraba

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

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

ZA MINISTRSTVO ZA VZGOJO IN IZOBRAŽEVANJE: dr. Vinko Logaj

ZA ZAVOD RS ZA ŠOLSTVO: Jasna Rojc

Ljubljana, 2025

SPLETNA IZDAJA

DOSTOPNO NA POVEZAVI:

https://eportal.mss.edus.si/msswww/datoteke/katalogi_znanja/2026/kz-dp-psihologija-ssi_pti.pdf

CIP

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

[COBISS.SI](https://cobiss.si)-ID [241569283](https://cobiss.si)

ISBN 978-961-03-0935-2 (Zavod RS za šolstvo, PDF)

BESEDILO O SEJI SS

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

Strokovni svet RS za poklicno in strokovno izobraževanje se je seznanil z didaktičnimi priporočili na 211. seji, dne 18. 4. 2025.



PRIZNANJE AVTORSTVA – NEKOMERCIALNO – DELJENJE POD ENAKIMI POGOJI

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



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA VZGOJO IN IZOBRAŽEVANJE



KAKO SE ZNAJTI?

TIPIČNE STRANI

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

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

Vrsta teme:

- Obvezno
- Izbirno
- Maturitetno

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

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

IME TEME

OBVEZNO

OPIS TEME

Em fugiaspiduci sitet ut etur, in conest dipsum eosa nonsequam volorum, ommolor aut desequi duciist estrunda volest, 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 comnihi tionsequiam eicia dolo intur accusci musdaecatet faccatur? Sinctet latiam facescipsa

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

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

8 Nižje poklicno izobraževanje | Slovenščina

Številka strani,
program izobraževanja,
predmet

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

27. 2. 2025 /// 15:45

IME SKUPINE CILJEV

CILJI

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

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

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

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.)

- Dijak
- » Obisquamet faccab incium repenam id quist plita nume con nonectem sit volentis etur sanda de velictorrum quasimus mo mi.
 - » Icillabo. Bor as plibusc ipidesequat latia cupatu repeliam.
 - » **Et ommo commolo ratatur saepedit essunt que parit, expelliquam rem simos con es est volorrum 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 repenam id quist plita nume con nonectem sit volentis etur sanda de velictorrum quasimus mo mi.*
 - » *Icillabo. Bor as plibusc ipidesequat latia cupatu repeliam.*
 - » Et ommo commolo ratatur saepedit essunt que parit, expelliquam rem simos con es est volorrum quae. Aximintios et faccae. Inciet, ommolo con commoluptas aut vidusci enient.
 - » *Ut fuga. Nemperum fuga.*

TERMINI:

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

9 Nižje poklicno izobraževanje | Slovenščina

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

VIRI IN LITERATURA PO POGLAVJIH

Viri in literatura,
ki so vključeni v
posamezno temo.

NASLOV TEME

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

NASLOV SKUPINE CILJEV

- » Etiam, M. (2019). Eget laoreet ipsum. Nulla facilisi.
- » Parum, V. (2025). Sequi 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

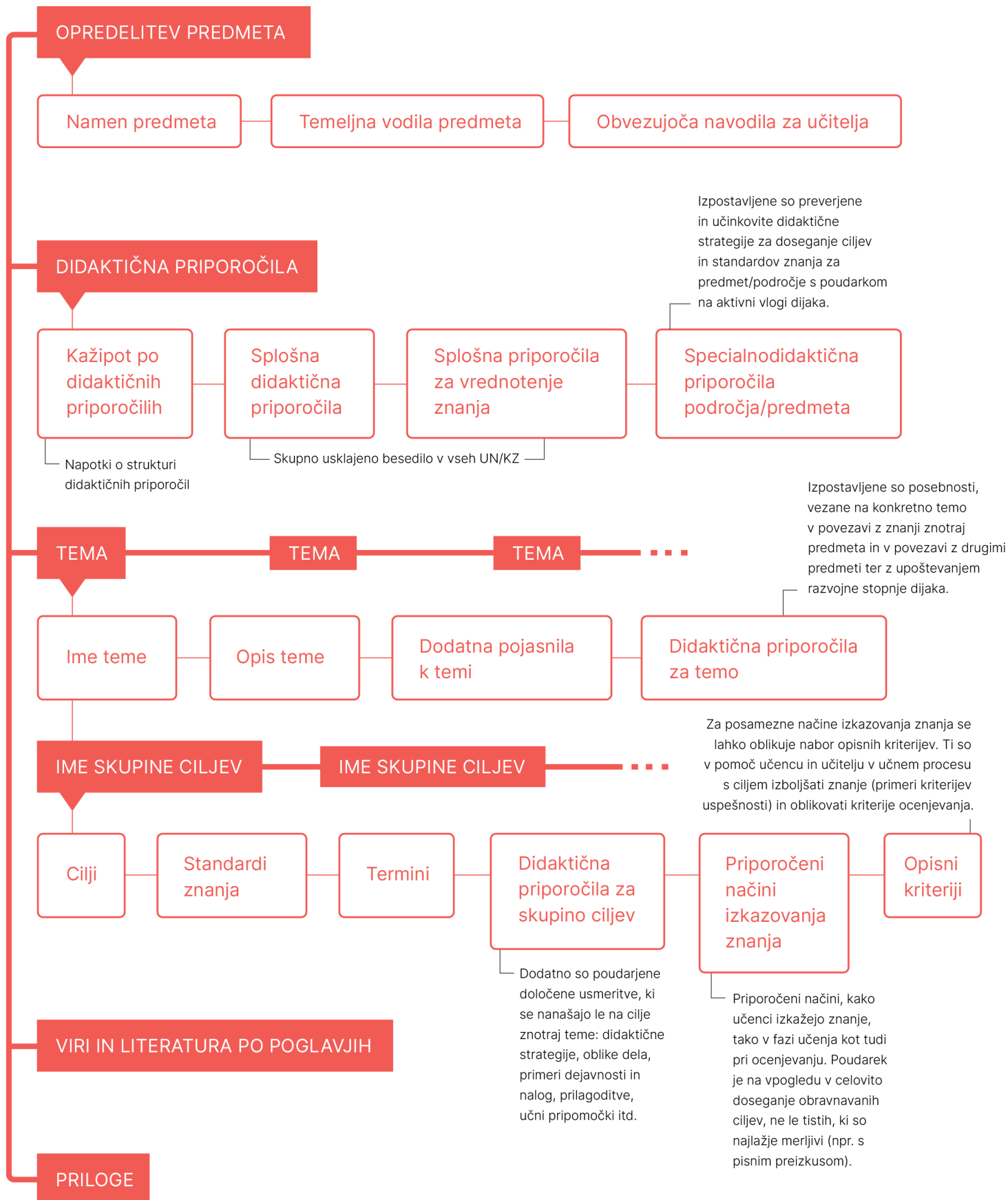
- » Vestibulum vitae massa eget orci condimentum fringilla, <https://lorem.ipsum.com/mubis/link/n0n2c3c>
- » Nunc F.: Vivamus quis tortor et ipsum tempor laoreet id quis nunc. Phasellus quis sagittis ligula.
- » Redaktion, 2018. Morbi placerat: <https://lorem.ipsum.com/mubis/link/n0n2c3c>

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

Hiperpovezava
do zunanjega vira

KAKO SE ZNAJTI?

STRUKTURA KATALOGA ZNANJ Z DIDAKTIČNIMI PRIPOROČILI



KAZALO

OPREDELITEV PREDMETA..... 9

Namen predmeta..... 9

Temeljna vodila predmeta 9

Obvezujoča navodila za učitelje 10

DIDAKTIČNA PRIPOROČILA 11

Kažipot po didaktičnih priporočilih 11

Splošna didaktična priporočila 12

Splošna priporočila za vrednotenje znanja
..... 13

Specialnodidaktična priporočila
področja/predmeta 15

TEME, CILJI, STANDARDI ZNANJA..... 25

PSIHOLOGIJA KOT ZNANOST..... 26

Psihologija kot znanost..... 26

IZVORI DUŠEVNOSTI IN VEDENJA 31

Nevroznanost duševnosti in vedenja ... 32

Posameznik in družbeno okolje..... 38

ČUSTVA IN MOTIVACIJA..... 42

Čustva 42

Motivacija 46

SPOZNAVNI (KOGNITIVNI) PROCESI 51

Zaznavanje 51

Učenje 54

Spomin 56

Mišljenje 59

OSEBNOST 61

Osebnost 61

Samopodoba 64

Razvoj osebnosti 66

Teorije osebnosti 69

DUŠEVNO ZDRAVJE..... 71

Duševne obremenitve in stres.....72

Ohranjanje in krepitev duševnega zdravja
.....76

Duševne motnje 80

PROMOCIJA PSIHOLOŠKE ZNANOSTI 83

Vaje..... 84

VIRI IN LITERATURA PO POGLAVJIH 87

Opredelitev predmeta..... 87

Psihologija kot znanost..... 87

PSIHOLOGIJA KOT ZNANOST 88

Izvori duševnosti in vedenja 88

NEVROZNANOST DUŠEVNOSTI IN
VEDENJA 88

POSAMEZNIK IN DRUŽBENO OKOLJE
..... 89

Čustva in motivacija 89

ČUSTVA 90

MOTIVACIJA 90

Spoznavni (kognitivni) procesi 90

ZAZNAVANJE 91

UČENJE 91

SPOMIN..... 91

MIŠLJENJE 92

Osebnost 92

Duševno zdravje..... 92

DUŠEVNE OBREMENITVE IN STRES 93

OHRANJANJE IN KREPITEV
DUŠEVNEGA ZDRAVJA 94

DUŠEVNE MOTNJE..... 94

PRILOGE 95

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 psiholoških spoznanji tako sodi v splošno izobrazbo posameznika v sodobnem svetu.

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

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

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

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

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

TEMELJNA VODILA PREDMETA

Pri predmetu dijaki spoznajo, da psihologija uporablja znanstvene metode za razumevanje človeškega vedenja in duševnih procesov. Učenje temelji na preverljivih dokazih, učitelj dijake spodbuja, da ločijo znanstvena spoznanja od mitov in neznanstvenih razlag vedenja in duševnosti.

Pri načrtovanju in izvajanju učnega procesa učitelj sledi naslednjim vodilom:

- » Aktivno učenje in sodelovanje: dijakova aktivna vloga v procesu učenja podpira njegovo razumevanje psiholoških konceptov. Poučevanje poteka tako, da se spoznanja povezujejo z

življenjem dijakov in vključevanjem primerov lastnih izkušenj in družbenih vprašanj. Vse to spodbuja kritično mišljenje in samorefleksijo.

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

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

OBVEZUJOČA NAVODILA ZA UČITELJE

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

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

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

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

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

DIDAKTIČNA PRIPOROČILA

KAŽIPOT PO DIDAKTIČNIH PRIPOROČILIH

Razdelke *Kažipot po didaktičnih priporočilih*, *Splošna didaktična priporočila* in *Splošna priporočila za vrednotenje znanja* je pripravil Zavod RS za šolstvo.

Didaktična priporočila prinašajo učiteljem napotke za uresničevanje kataloga znanj predmeta v pedagoškem procesu. Zastavljena so večplastno, na več ravneh (od splošnega h konkretnemu), ki se medsebojno prepletajo in dopolnjujejo.

» Razdelka *Splošna didaktična priporočila* in *Splošna priporočila za vrednotenje znanja* vključujeta krovne usmeritve za načrtovanje, poučevanje in vrednotenje znanja, ki veljajo za vse predmete po celotni izobraževalni vertikali. Besedilo v teh dveh razdelkih je nastalo na podlagi *Usmeritev za pripravo didaktičnih priporočil k učnim načrtom za osnovne šole in srednje šole* (<https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/3ladrdt>) ter *Izhodišč za prenovo katalogov znanj za splošnoizobraževalne predmete v poklicnem in strokovnem izobraževanju* (<https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/p64e0ud>) in je v vseh katalogih znanj enako.

» Razdelek *Specialnodidaktična priporočila področja/predmeta* vključuje tista didaktična priporočila, ki se navezujejo na področje/predmet kot celoto. Zajeti so didaktični pristopi in strategije, ki so posebej priporočeni in značilni za predmet glede na njegovo naravo in specifikke.

Katalog znanj posameznega predmeta je členjen na *teme*, vsaka tema pa se lahko nadalje členi na *skupine ciljev*.

» Razdelka *Didaktična priporočila za temo* in *Didaktična priporočila za skupino ciljev* vsebujeta konkretne in specifične napotke, ki se nanašajo na poučevanje določene teme oz. skupine ciljev znotraj teme. Na tem mestu so izpostavljene preverjene in učinkovite didaktične strategije za poučevanje posamezne teme ob upoštevanju značilnosti in vidikov znanja, starosti dijakov, predznanja, povezanosti znanja z drugimi predmeti/področji ipd. Na tej ravni so usmeritve lahko konkretizirane tudi s primeri izpeljave oz. učnimi scenariji.

Didaktična priporočila na ravni skupine ciljev zaokrožujeta razdelka *Priporočeni načini izkazovanja znanja* in *Opisni kriteriji*, ki vključujeta napotke za vrednotenje znanja (spremljanje, preverjanje, ocenjevanje) znotraj posamezne teme oz. skupine ciljev.

SPLOŠNA DIDAKTIČNA PRIPOROČILA

Učitelj si za uresničitev ciljev kataloga znanj, kakovostno učenje ter optimalni psihofizični razvoj dijakov prizadeva zagotoviti varno in spodbudno učno okolje. V ta namen pri poučevanju uporablja raznolike didaktične strategije, ki vključujejo učne oblike, metode, tehnike, učna sredstva in gradiva, s katerimi dijakom omogoča aktivno sodelovanje pri pouku, pa tudi samostojno učenje. Izbira jih premišljeno, glede na namen in naravo učnih ciljev ter glede na učne in druge, za učenje pomembne značilnosti posameznega dijaka, učne skupine ali oddelka.

Varno in spodbudno učno okolje učitelj zagotavlja tako, da:

- » spodbuja medsebojno sprejemanje, sodelovanje, čustveno in socialno podporo;
- » neguje vedoželjnost, spodbuja interes in motivacijo za učenje, podpira razvoj različnih talentov in potencialov;
- » dijake aktivno vključuje v načrtovanje učenja;
- » kakovostno poučuje in organizira samostojno učenje (individualno, v parih, skupinsko) ob različni stopnji vodenja in spodbujanja;
- » dijakom omogoča medsebojno izmenjavo znanja in izkušenj, podporo in sodelovanje;
- » prepozna in pri poučevanju upošteva predznanje, skupne in individualne učne, socialne, čustvene, (med)kulturne, telesne in druge potrebe dijakov;
- » dijakom postavlja ustrezno zahtevne učne izzive in si prizadeva za njihov napredek;
- » pri dijakih stalno preverja razumevanje, spodbuja ozaveščanje in usmerjanje procesa lastnega učenja;
- » proces poučevanja prilagaja ugotovitvam sprotne spremljanja in preverjanja dosežkov dijakov;
- » omogoča povezovanje ter nadgrajevanje znanja znotraj predmeta, med predmeti in predmetnimi področji;
- » poučuje in organizira samostojno učenje v različnih učnih okoljih (tudi virtualnih, zunaj učilnic), ob uporabi avtentičnih učnih virov in reševanju relevantnih življenjskih problemov in situacij;
- » ob doseganju predmetnih uresničuje tudi skupne cilje različnih področij (jezik, državljanstvo, kultura in umetnost; trajnostni razvoj; zdravje in dobrobit; digitalna kompetentnost; podjetnost).

Učitelj pri uresničevanju ciljev in standardov znanja dijakom omogoči prepoznavanje in razumevanje:

- » smisla oz. namena učenja (kaj se bodo učili in čemu);
- » uspešnosti lastnega učenja oz. napredka (kako in na temelju česa bodo vedeli, da so pri učenju uspešni in so dosegli cilj);

- » pomena različnih dokazov o učenju in znanju;
- » vloge povratne informacije za stalno izboljševanje ter krepitev občutka »zmorem«;
- » pomena medvrstniškega učenja in vrstniške povratne informacije.

Za doseganje celostnega in poglobljenega znanja učitelj načrtuje raznolike predmetne ali medpredmetne učne izzive, ki spodbujajo dijake k aktivnemu raziskovanju, preizkušanju, primerjanju, analiziranju, argumentiranju, reševanju avtentičnih problemov, izmenjavi izkušenj in povratnih informacij. Ob tem nadgrajujejo znanje ter razvijajo ustvarjalnost, inovativnost, kritično mišljenje in druge prečne veščine. Zato učitelj, kadar je mogoče, izvaja projektni, problemski, raziskovalni, eksperimentalni, izkustveni ali praktični pouk in uporablja temu primerne učne metode, pripomočke, gradiva in digitalno tehnologijo.

Učitelj upošteva raznolike zmožnosti in potrebe dijakov v okviru notranje diferenciacije in individualizacije pouka ter personalizacije učenja s prilagoditvami, ki obsegajo:

- » učno okolje z izbiro ustreznih didaktičnih strategij, učnih dejavnosti in oblik;
- » obsežnost, zahtevnost in kompleksnost učnih ciljev;
- » raznovrstnost in tempo učenja;
- » načine izkazovanja znanja, pričakovane rezultate ali dosežke.

Učitelj smiselno upošteva načelo diferenciacije in individualizacije tudi pri načrtovanju domačega dela dijakov, ki naj bo osmišljeno in raznoliko, namenjeno utrjevanju znanja in pripravi na nadaljnje učenje.

Individualizacija pouka in personalizirano učenje sta pomembna za razvijanje talentov in potencialov nadarjenih dijakov. Še posebej pa sta pomembna za razvoj, uspešno učenje ter enakovredno in aktivno vključenost dijakov s posebnimi vzgojno-izobraževalnimi potrebami, z učnimi težavami, dvojno izjemnih, priseljencev ter dijakov iz manj spodbudnega družinskega okolja. Z individualiziranimi pristopi preko inkluzivne poučevalne prakse učitelj odkriva in zmanjšuje ovire, ki dijakom iz teh skupin onemogočajo optimalno učenje, razvoj in izkazovanje znanja, ter uresničuje v individualiziranih programih in v drugih individualiziranih načrtih načrtovane prilagoditve vzgojno-izobraževalnega procesa za dijake iz specifičnih skupin.

SPLOŠNA PRIPOROČILA ZA VREDNOTENJE ZNANJA

Vrednotenje znanja razumemo kot ugotavljanje znanja dijakov skozi celoten učni proces, tako pri spremljanju in preverjanju (ugotavljanje predznanja in znanja dijaka na vseh stopnjah učenja), kot tudi pri ocenjevanju znanja.

V prvi fazi učitelj kontinuirano spremlja in podpira učenje, preverja znanje vsakega dijaka, mu nudi kakovostne povratne informacije in ob tem ustrezno prilagaja lastno poučevanje. Pred začetkom učnega procesa učitelj najprej aktivira in ugotavlja dijakovo predznanje in ugotovitve

uporabi pri načrtovanju pouka. Med učnim procesom sproti preverja doseganje ciljev pouka in standardov znanja ter spremlja in ugotavlja napredek dijaka. V tej fazi učitelj znanja ne ocenjuje, pač pa na osnovi ugotovitev sproti prilagaja in izvaja dejavnosti v podporo in spodbudo učenju (npr. dodatne dejavnosti za utrjevanje znanja, prilagoditve načrtovanih dejavnosti in nalog glede na zmožnosti in potrebe posameznih dijakov ali skupine).

Učitelj pripomore k večji kakovosti pouka in učenja, tako da:

- » sistematično, kontinuirano in načrtno pridobiva informacije o tem, kako dijak dosega učne cilje in usvaja standarde znanja;
- » ugotavlja in spodbuja razvoj raznolikega znanja – ne le vsebinskega, temveč tudi procesnega (tj. spretnosti in veščin), spremlja in spodbuja pa tudi razvijanje odnosnega znanja;
- » spodbuja dijaka, da dosega cilje na različnih taksonomskih ravneh oz. izkazuje znanje na različnih ravneh zahtevnosti;
- » spodbuja uporabo znanja za reševanje problemov, sklepanje, analiziranje, vrednotenje, argumentiranje itn.;
- » je naravnani na ugotavljanje napredka in dosežkov, pri čemer razume, da so pomanjkljivosti in napake zlasti priložnosti za nadaljnje učenje;
- » ugotavlja in analizira dijakovo razumevanje ter odpravlja vzroke za nerazumevanje in napačne predstave;
- » dijaka spodbuja in ga vključuje v premisleke o namenih učenja in kriterijih uspešnosti, po katerih vrednoti lastno učno uspešnost (samovrednotenje) in uspešnost vrstnikov (vrstniško vrednotenje);
- » dijaku sproti podaja kakovostne povratne informacije, ki vključujejo usmeritve za nadaljnje učenje.

Ko so dejavnosti prve faze (spremljanje in preverjanje znanja) ustrezno izpeljane, sledi druga faza, ocenjevanje znanja. Pri tem učitelj dijaku omogoči, da lahko v čim večji meri izkaže usvojeno znanje. To doseže tako, da ocenjuje znanje na različne načine, ki jih je dijak spoznal v procesu učenja. Pri tem upošteva potrebe dijaka, ki za uspešno učenje in izkazovanje znanja potrebuje prilagoditve.

Učitelj lahko ocenjuje samo znanje, ki je v katalogu znanj določeno s standardi znanja. Predmet ocenjevanja znanja niso vsi učni cilji, saj vsak cilj nima z njim povezanega specifičnega standarda znanja. Učitelj ne ocenjuje stališč, vrednot, navad, socialnih in čustvenih veščin ipd., čeprav so te zajete v ciljih v katalogu znanj in jih učitelj pri dijaku sistematično spodbuja, razvija in v okviru prve faze tudi spremlja.

Na podlagi standardov znanja in kriterijev uspešnosti učitelj, tudi v sodelovanju z drugimi učitelji, pripravi kriterije ocenjevanja in opisnike ter jih na ustrezen način predstavi dijaku. Če dijak v procesu učenja razume in uporablja kriterije uspešnosti, bo lažje razumel kriterije ocenjevanja.



Ugotovitve o doseganju standardov znanja, ki temeljijo na kriterijih ocenjevanja in opisnikih, se izrazijo v obliki ocene.

Učitelj z raznolikimi načini ocenjevanja omogoči izkazovanje raznolikega znanja (védenje, spretnosti, veščine) na različnih ravneh. Zato poleg pisnih preizkusov znanja in ustnih odgovorov ocenjuje izdelke (pisne, likovne, tehnične, praktične in druge za predmet specifične) in izvedbo dejavnosti (govorne, gibalne, umetniške, eksperimentalne, praktične, multimedijske, demonstracije, nastope in druge za predmet specifične), s katerimi dijak izkaže svoje znanje.

SPECIALNODIDAKTIČNA PRIPOROČILA PODROČJA/PREDMETA

SPECIALNO-DIDAKTIČNA PRIPOROČILA ZA KATALOG ZNANJ – PSIHOLOGIJA

Katalog znanj usmerja in podpira učitelja psihologije na srednješolski ravni, pri načrtovanju in udejanjanju celovitega in razvojno ustreznega pouka psihologije, namenjenega dijakom v srednjih strokovnih in poklicno-tehniških programih. Vsebina kataloga znanj predstavlja osnovne temeljne vsebine in spoznanja psihološke znanosti ter prakse, ki so pomembna in smiselna za poklicno in osebno življenje dijakov.

Ob tem je treba poudariti, da specialnodidaktična priporočila v tem katalogu znanj temeljijo in izhajajo iz priporočil, ki so bila že predstavljena v prejšnjih kurikularnih dokumentih za poučevanje psihologije. Ne glede na raven izobraževanja ali smer programa želimo dijake opremiti z naborom sodobnih psiholoških pojmov, strategij in veščin, s katerimi bodo lahko z razvijanjem psihološke pismenosti osmišljali doživljanja in vedenje sebe in drugih, razvijali raznolike kompetence in krepili celostni osebnostni razvoj. Pri tem učitelju katalog znanj omogoča avtonomijo pri izboru vsebin glede na priporočeni obseg učnih ur, potrebe, interese ali poklicno področje dijakov, ki bi bile najprimernejše za vključevanje v pouk.

Didaktična načela, metode in oblike

Pomembno je, da učitelj zagotovi priložnost za odkrivanje novega znanja s sodobnimi didaktičnimi metodami, ki dijake spodbujajo k:

- » *aktivnemu učenju*: v učnem procesu dijaki niso le pasivni prejemniki informacij, temveč aktivno sodelujejo pri učenju, kar podpiramo z vključevanjem različnih problemskih nalog, raziskovalnih ali inovacijskih projektov, razprav, izkustvenega učenja in drugih pristopov, ki omogočajo globlje razumevanje in osebno angažiranost;
- » *uporabi kompleksnih miselnih procesov*: po Marzanovi taksonomiji [\[1\]](#) – primerjanje, razvrščanje, sklepanje, analiza napak, abstrahiranje, analiza perspektiv, odločanje, preizkušanje, odkrivanje, reševanje problemov ipd.; po Bloomovi taksonomiji [\[1\]](#) pa zlasti na višjih ravneh, pri katerih gre za analizo, vrednotenje in ustvarjanje.; te ravni zahtevajo poglobljeno obdelavo informacij, uporabo višjih kognitivnih sposobnosti in kreativno mišljenje;

- » *razvijanju veščin kritičnega mišljenja*: npr. po Bonstinglovem modelu [\[2\]](#)(1996): prepoznavanje in razjasnitev problema (jasna opredelitev problema, identificiranje tem, ki jih vključuje neka informacija, oblikovanje kakovostnih vprašanj, primerjanje in določanje relevantnosti informacije za dani kontekst), presoja informacij (razlikovanje dejstev od mnenj in sklepov, preverjanje konsistentnosti, prepoznavanje predpostavk, razlikovanje pravih od napačnih podob, npr. stereotipov, prepoznavanje propagande, zmot in ideologij), izpeljava sklepov in reševanje problema (prepoznavanje vzrokov in posledic, napovedovanje posledic, prepoznavanje alternativ, izkazovanje razumne presoje in izpeljava in preverjanje sklepov);
- » *razvijanju metakognicije*: spodbujanje dijakov, da razmišljajo o svojem učenju, spremljajo svoj napredek, razvijajo refleksijo, prilagajanje in izboljšanje lastnega učnega procesa ter razvijajo sposobnost samostojnega učenja skozi vse življenje, tudi z obvladovanjem napak in neuspehov ter učenjem iz izkušenj;
- » *sodelovanju in razvijanju socialnih veščin*: spodbujanje sodelovanja med dijaki, bodisi v manjših skupinah bodisi v večjih projektih, pomaga pri razvoju empatije, socialnih veščin in sposobnosti timskega dela na poklicnem področju.

Vse to lahko učitelj razvija s sodobnimi pristopi, tako da uporabi formativno spremljanje: namesto da bi se osredotočili zgolj na končne rezultate, se usmerjamo k rednem spremljanju napredka dijakov, dajanju takojšnjih povratnih informacij za izboljšanje učnega procesa.

Učitelj in dijaki uporabljajo digitalno tehnologijo v učnem procesu, ki omogoča dostop do širokega nabora virov, digitalnih orodij in interaktivnih vsebin, ki spodbujajo ustvarjalnost, izboljšujejo kakovost izobraževanja, omogočajo različne oblike in strategije za spodbujanje učenja ter personalizacijo učnega procesa.

Cilji v katalogu znanj so zapisani tako, da omogočajo učitelju avtonomno presojo o tem, s katerimi didaktičnimi strategijami in metodami bo dijake vodil k njihovem doseganju. **Didaktična priporočila** za posamezne teme ali skupine ciljev učitelj najde v katalogu znanj neposredno za njihovimi zapisi. Didaktična priporočila temeljijo na sodobnih spoznanjih, s katerimi dijaki pridobivajo kompleksna znanja in veščine in so zapisana na naslednji način:

1. pojasnitev ciljev,
2. didaktična priporočila za doseganje ciljev,
3. didaktična priporočila za doseganje skupnih/ključnih ciljev.

Lahko pa izpostavimo nekaj primerov ciljev, ki so primerni za:

- » *učenje v socialnih učnih skupinah*: npr. razlikuje med različnimi oblikami vedenja v medosebnih odnosih, razume napake socialnega zaznavanja (z razpravami v skupinah, igrah vlog, izvedbi projektov in raziskav);
- » *v okviru projektnega, raziskovalnega/preiskovalnega dela*: npr. razišče razvoj psihologije in področja sodobne psihologije (npr. z uporabo različnih virov proučuje biografije pomembnih posameznikov v zgodovini psihologije ali sodobni psihologiji, in o tem napiše članek), spozna

vlogo in pomen možganov za duševnost in vedenje ter razume vpliv nevrottransmitterjev in hormonov na duševnost in vedenje (npr. izbere določeni nevrottransmitter ali hormon in z uporabo znanstvenih virov raziskuje njegov pomen za duševno zdravje in vedenje ter na koncu pripravi predstavitev; načrtuje projekt o zdravih spolnih navadah);

- » *v okviru eksperimentalnega/praktičnega pouka*: npr. razume spremembe spomina (izvede poskus o spremembah gradiva v času), razume pozornost in njen pomen za posameznika (izmeri obseg pozornosti vidnega gradiva);
- » *učenje zunaj učilnice*: razume in uporabi različne strategije v skrbi za svoje duševno zdravje, pozna različne oblike psihološke samopomoči in strokovne psihološke pomoči (obiski društev, institucij, izvedba delavnic izven šole, opravljanje prostovoljnega dela).

Pouk psihologije naj vsebuje predvsem takšne dejavnosti dijakov, ki omogočajo dijakom refleksijo izkustva, avtonomijo v razmišljanju, kritično analizo in ustvarjalnost: reševanje problemov, diskusija, delo z besedili (analiza, evalvacija, primerjava), igranje vlog in simulacije, interaktivne igre, študije primera, projektno učno delo, eksperimentiranje itd. Razlaga naj bo problemsko obarvana, prav tako demonstracija (npr. analiza videoposnetka), obe pa predvsem dopolnilo in nadgradnja prej omenjenih. Frontalno delo naj se izmenjuje z individualnim in skupinskim (sodelovalno učenje). Obravnavo učne teme naj učitelj praviloma začne z vprašanjem, s katerim dijake usmeri v preiskovanje lastnega obstoječega pojmovanja obravnavanega pojava, sklone pa naj jo praviloma z usmeritvijo dijakov v razmislek, kako bi usvojeno znanje izkoristili v življenju in na poklicnem področju.

Pri določanju števila ur, namenjenih obravnavi učne teme, in pri določanju zaporedja učne snovi je učitelj avtonomen. Predlagano zaporedje učnih vsebin in obseg učnih ur za posamezno temo predstavlja zgolj priporočilo, učitelj lahko smiselno povezuje in umešča cilje in standarde različnih tem. Osnovno vodilo in pogoj je, da dijak oblikuje celostno razumevanje glavnih spoznanj sodobne psihologije ter pomen poznavanja in uporabe psiholoških spoznanj v osebem in poklicnem življenju.

Katalog znanj ob že zgoraj navedenih sodobnih didaktičnih metodah predvideva in priporoča tudi možnost izvedbe **vaj** (tema **promocija psihološke znanosti**) za obravnavo dodatnih ali poglobljenih vsebin po strokovni presoji učitelja in v skladu z interesi in/ali potrebami dijakov. Tema promocija psihološke znanosti omogoča dijakom, da z izkustvenim učenjem osmislijo vsebine obveznih tem in jih povežejo z življenjem, pri tem pa razvijajo raznolike veščine, pomembne za osebni razvoj, življenje v sodobni družbi in izzive na poklicnem področju. Cilji vaj se lahko navezujejo na vsebine posamezne teme kataloga znanja (npr. »spoznava lastne osebne značilnosti, doživljanje in vedenje in jih povezuje z različnimi poklicnimi situacijami«), večinoma pa so vsebinsko neodvisni in horizontalno povezujejo več tem (npr. »kritično presoja verodostojnost in strokovnost različnih virov informacij in izbira ustrezne podatke in sredstva glede na izbrani problem iz poklicnega okolja«, »razvija in povezuje digitalne kompetence s psihološkimi znanji za oblikovanje učinkovitega ter psihološko podpornega delovnega okolja«).

Tema promocija psihološke znanosti je namenjena usvajanju ne le deklarativnega, temveč tudi proceduralnega znanja. Dijaki tako razvijajo zmožnost samorefleksije, razvijajo spretnosti v

medosebnih odnosih, se učijo učinkovitega sporazumevanja, sodelovanja ter kakovostnih in odgovornih odnosov; razvijajo zavest o različnih načinih ohranjanja psihičnega blagostanja posameznika in se jih učijo uporabljati. To je mogoče doseči s poučevanjem v majhnih skupinah z interakcijskimi vajami, socialnimi igrami, ponovitvami psiholoških eksperimentov in drugimi aktivnimi metodami, ki povezujejo spoznanja psihologije z neposredno izkušnjo in tako sistematično razvijajo nekatere temeljne kompetence, predvsem socialne, kompetence učenje učenja ter samoiniciativnost in podjetnost. Zato je najmanj 10 ur namenjenih vajam, ki so organizacijsko načrtovane na podoben način kot laboratorijske.

Didaktični viri in gradiva

Pri didaktičnem načrtovanju pouka si učitelji lahko pomagajo s številnimi strokovnimi monografijami, priročniki in gradivi (npr. založbe Zavoda RS za šolstvo, Znanstvena založba Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani), strokovnimi revijami (npr. Psihološka obzorja) in elektronskimi viri (npr. EFPA, EFPTA, ERIC, APA: PsycINFO ali Teaching Psychology as subject, ACADEMIA, spletna stran Psihologija dela).

Načini izkazovanja znanja in opisni kriteriji

Za poučevanje je pomembno, da učitelj kontinuirano spremlja dijakovo učenje, da dijaka spodbuja pri učenju, mu daje kakovostne povratne informacije in ob tem ustrezno prilagaja tudi lastno poučevanje (glej Splošna priporočila za vrednotenje znanja). S spremljanjem preverja dijakovo razumevanje usvojenega znanja.

Učitelj lahko za preverjanje znanja uporabi različne metode, ki omogočajo celostno preverjanje in ocenjevanje razumevanja ter usvojenega znanja dijakov: ustno ocenjevanje, pisno ocenjevanje, ocenjevanje samostojnih ali skupinskih izdelkov (poročila, referati, refleksije, analize in prikazi, eseji, načrti projektov, portfolio, infografike, plakati). Preverjanje in ocenjevanje znanja ni omejeno le na klasične oblike testov, temveč lahko vključuje tudi kreativne in interaktivne pristope, ki spodbujajo kritično razmišljanje in aplikacijo psiholoških pojmov in spoznanj.

Pri pisnem preverjanju učitelj uporabi različne tipe nalog: izbirne naloge, naloge povezovanja in dopolnjevanja, naloge kratkih odgovorov in naloge presojanja pravilnosti trditev. Ti tipi nalog so primerni predvsem za preverjanje in ocenjevanje nižjih ravni znanja. Za ugotavljanje znanja na ravni analize, sinteze in vrednotenja priporočamo uporabo nalog esejskega in interpretacijskega tipa. S samostojnimi izdelki dijakov (npr. referati, raziskovalne naloge, refleksije, eseji, raznovrstni projekti in različne vrste avtentičnih nalog) naj učitelj preverja tudi dijakovo sposobnost ločevanja pomembnih in nepomembnih dejstev, povezovanja in organiziranja izkušenj in informacij v smiselno celoto, sposobnost kritične presoje in argumentacije idr. Učitelj naj bo tako pri načrtovanju in izvajanju pouka kot v fazi preverjanja in ocenjevanja pozoren na ves nabor različnih znanj: vsebinskih ter procesnih (kompleksno mišljenje, sodelovanje, predstavlanje idej, delo z viri). Komunikacijske in socialne veščine naj učitelj preverja v avtentičnih situacijah (npr. pri delu z viri, v skupinah, s pomočjo igre vlog, argumentacije itd.).

Opisnike za pisno in ustno ocenjevanje določimo v skladu z Bloomovo taksonomijo.¹

Pri ocenah izdelkov in predstavitev ter drugih načinov ocenjevanja lahko po presoji izberemo opisne kriterije, kot so npr.:

- » *vsebinska celovitost* (npr. »Izdelek vsebuje vse zahtevane vsebine in ustreza navodilom.«),
- » *kritično mnenje in razumevanje* (npr. »Izražena stališča so dosledno predstavljena. Argumentacija je kvalitetna in dosledna.«),
- » *strokovnost izražanja* (npr. »Besedišče je bogato, raba strokovnih izrazov je ustrezna.«),
- » *izvirnost predstavitve* (»V izdelku/predstavitvi lahko prepoznamo ustvarjalnost in originalnost.«),
- » *komunikacija* (npr. »Dijak učinkovito komunicira z razredom, uporablja ustrezno besedno in nebesedno komunikacijo, aktivno sodeluje v pogovoru.«).

V oblikovanje opisnih kriterijev lahko vključimo tudi dijake (npr. v sklopu formativnega spremljanja).

Ciljev, ki zajemajo spoznavanje sebe in drugih, oblikovanje interesa za uporabo psiholoških spoznanj v življenju, razvoja specifičnih veščin itd., učitelj ne ocenjuje. Naj pa jih ob vsebinah in dejavnostih, s katerimi jih uresničuje, spremlja in daje povratno informacijo dijakom. Dijake spodbuja k zavestni refleksiji lastnega napredovanja tudi na teh, ne le na z ocenami osmišljenih kognitivnih področjih. Usmerja jih v samorefleksijo in samoocenjevanje, s tem pa v ozaveščanje in prevzemanje (so)odgovornosti za lastne dosežke, razvoj in ravnanje.

Učna diferenciacija, individualizacija in personalizacija

Pomembno je, da učitelj upošteva individualne potrebe, interese in zmožnosti dijakov, kar je še posebej pomembno pri poučevanju nadarjenih dijakov, dijakov priseljencev in dijakov s posebnimi potrebami. Poučevanje in preverjanje ter ocenjevanje znanja naj v teh primerih učitelj individualizira oziroma prilagodi posebnostim dijaka, pri tem pa upošteva veljavni pravilnik ter individualizirani program dijaka s posebnimi potrebami.

Povezovanje znanja in medpredmetne povezave

Teme kataloga znanj lahko učitelj smiselno povezuje znotraj predmeta (npr. nevroznanost duševnosti in vedenja ter spoznavne (kognitivne procese); motivacijo in duševne obremenitve) in med drugimi splošnoizobraževalnimi predmeti (npr. izvori duševnosti in vedenja s sociologijo, nevroznanost duševnosti in vedenja z biologijo) ali strokovnimi moduli posameznega izobraževalnega programa (predvsem z vsebinami o komunikaciji, trženju in podjetništvu).

Doseganje skupnih ciljev

Pri predmetu psihologija prednostno razvijamo področje skupnih ciljev **zdravje in dobrobit**, saj s spoznavanjem vsebin in njihovim prenosom na lastno doživljanje (samozavedanje), prepoznavanje in uporabo v življenju (postavljanje ciljev, razvijanje prožnosti mišljenja, avtonomija in odgovornosti) dijaki razvijajo prepoznavanje pomembnosti in temeljne veščine za lastno duševno, telesno in socialno dobrobit. To je izjemno pomembno v kontekstu poklicnega

izobraževanja, saj ta področja neposredno vplivajo na uspeh dijakov tako v šoli kot tudi v njihovem kasnejšem poklicnem življenju. Učitelji lahko ta področja povežejo z vsebinami na več načinov, kar pripomore k razvoju celostnega pristopa k učenju in osebnemu razvoju dijakov, npr.:

- » **duševna dobrobit, npr. z obvladovanjem stresa:** dijaki se pogosto soočajo z visokimi zahtevami in pritiskom, zato je pomembno, da se naučijo tehnik za obvladovanje stresa (npr. dihalne vaje, sprostitve, čuječnost); z **uravnavanjem čustev:** dijaki srednjih strokovnih programov in poklicno-tehniških programov bodo že v času svojega šolanja vstopali v delovne situacije, ki so lahko čustveno zahtevne, zato je pomembno, da se naučijo prepoznavati svoja čustva, jih uravnavati in se ustrezno odzivati na čustva drugih;
- » **telesna dobrobit, npr. vpliv telesne aktivnosti na duševno zdravje:** učitelji lahko dijake spodbudijo k iskanju ali predstavitvi spoznanj raziskav, ki dokazujejo, da telesna aktivnost pozitivno vpliva na zmanjšanje stresa in možnosti za razvoj duševnih motenj ter izboljša razpoloženje; **pomen spanja in prehrane:** spoznavanje pomena zdravega spanja, ustrezne prehrane in gibanja za duševno in telesno zdravje pomaga pri doseganju večje telesne in duševne stabilnosti;
- » **socijalna dobrobit, npr. učinkovita komunikacija:** razvijanje in razumevanje socialnih veščin, kot so učinkovita komunikacija, aktivno poslušanje in reševanje konfliktov, lahko izboljšata medosebne odnose in zmanjšujeta napetosti med dijaki, pa tudi prispevata k boljšemu sodelovanju v delovnih timih; **oblike vedenja v medosebnih odnosih:** dijaki bodo s prepoznavanjem in presojanjem različnih oblik vedenja v medosebnih odnosih znali ustrezneje izbirati tista vedenja, ki bodo vodila h konstruktivnemu in prosocialnemu delovanju v skupinah in k družbeni odgovornosti.

Vsekakor pa cilje in vsebine psihologije smiselno povezujemo tudi z drugimi področji skupnih ciljev, tako z vsebinskimi povezavami kot tudi z izbiro didaktičnih metod, kot pojasnjujemo v nadaljevanju.

V teme kataloga znanj kot eno izmed oblik dela smiselno vključujemo tudi *uporabo raznolikih digitalnih orodij* in s tem podpremo **razvoj digitalne kompetentnosti**, potrebne za dijakovo bodoče delovno okolje in karierni razvoj. S temi orodji skušamo pri dijakih razvijati boljšo učno motivacijo, aktivnejše in samostojnejše učenje, učinkovito doseganje ciljev in ob tem tudi razvijanje digitalne kompetentnosti dijakov. Takšna orodja so npr. Padlet, Kahoot!, Quizlet, Wordwall, Trello, Forest, Canva, Mindmeister, Animoto, Thinglink.

Pri izbiri digitalnih orodij morajo učitelji upoštevati cilje učnih tem in skupin ciljev ter zagotavljati, da orodja podpirajo specifične učne potrebe dijakov in spodbujajo razvoj pomembnih veščin, kot so samostojno učenje, kritično mišljenje in digitalne kompetence. Prav tako je ključno, da uporabo teh orodij uravnavamo – prekomerna uporaba lahko zmanjša njihovo učinkovitost in zmanjša angažiranost dijakov. Zato je priporočljivo, da učitelji digitalna orodja uporabljajo selektivno in občasno, tako da ostanejo motivacijska ter podpirajo učni proces tako, da ta ne postane preobremenjujoč.

Znanja s področja psihologije učitelji povezujejo z digitalnimi kompetencami tako, da dijaki npr.:



- » uporabljajo psihološka znanja za *kritično spremljanje in obvladovanje digitalnih informacij* (npr. z razvijanjem kritičnega mišljenja ter razumevanjem kognitivnih procesov in napak lažje presoajo informacije iz digitalnega okolja in sprejemajo informirane odločitve, npr. s temo Spoznavni (kognitivni) procesi),
- » uporabljajo psihološka spoznanja o *uporabniški izkušnji digitalnih vsebin* (npr. razvijajo razumevanje povezanosti kognitivnih procesov, kot so pozornost, spomin in zaznavanje, pri sprejemanju digitalnih informacij),
- » uporabljajo psihološka spoznanja za *skrb za duševno zdravje in dobrobit v digitalnem okolju* (npr. se lahko naučijo, kako prepoznati in obvladovati stres ali anksioznost, povezano z zasloni, npr. pri dolgotrajni uporabi računalnikov ali mobilnih naprav razvijajo veščine za obvladovanje stresnih situacij, ki jih povzročajo digitalne tehnologije, npr. spletni nadzor, zasvojenost z mobilnimi napravami, kar jim pomaga ohranjati ravnotežje med delom in počitkom ter zmanjšati negativne učinke tehnologije na psihološko zdravje; tj. s temo Duševno zdravje),
- » uporabljajo psihološka spoznanja za *komunikacijo in sodelovanje v digitalnem okolju* (npr. se naučijo, kako učinkovito komunicirati preko e-pošte, videokonferenc ali drugih digitalnih platform z uporabo psiholoških veščin, kot so učinkovito komuniciranje, empatija, aktivno poslušanje in upravljanje konfliktov, tudi ko so fizično oddaljeni; tj. s temama Posameznik in okolje, Promocija psihološke znanosti).

Za razvoj celostnega pristopa je v poklicnem izobraževanju ključna tudi povezava med **trajnostnostjo in psihološkimi znanji**, ki predstavlja prečni skupni cilj. Trajnostnost ni le vprašanje varovanja okolja, temveč vključuje tudi družbene, ekonomske in psihološke komponente, ki skupaj oblikujejo trajnostno prihodnost. Psihološka znanja lahko pomagajo dijakom, da bolje razumejo, kako njihove odločitve, ravnanje in vrednote vplivajo na trajnostne cilje ter kako lahko sami prispevajo k trajnostnemu razvoju tako v svojem poklicnem okolju kot tudi v širši družbi. Povezava med trajnostjo in psihološkimi znanji v poklicnem izobraževanju omogoča dijakom, da ne le razumejo tehnične vidike trajnostnega razvoja, ampak tudi razvijejo notranjo motivacijo, etična načela in čustveno inteligenco, ki so potrebni za uresničevanje trajnostnih ciljev. Psihološka znanja ponujajo orodja za spodbujanje sprememb v vedenju, obvladovanje stresa zaradi okoljskih izzivov in razvoj trajnostnega vodenja, ki bo pomagalo dijakom postati odgovorni in učinkoviti nosilci sprememb v svojih poklicnih okoljih in širši družbi.

Skupni cilj trajnosti lahko povezujemo z vsebinami predmeta psihologija na naslednjih področjih:

- » s spoznavanjem, kako čustva, motivacija, vrednote in prepričanja oblikujejo njihove okoljske in družbene odločitve (npr. dijaki, ki se učijo o trajnostnem razvoju v okviru svojih poklicnih usmeritev – npr. ekologija, gradbeništvo, inženiring), bodo bolje razumeli, kako pomembno je, da *vzpostavijo in spodbujajo trajnostna vedenja* pri sebi in drugih;
- » z učenjem, kako postaviti cilje, slediti napredku in se nagraditi za pozitivne spremembe, lahko dijakom pomagamo pri oblikovanju *dolgoročnih trajnostnih navad* v njihovem poklicnem in osebem življenju (tj. s skupinama ciljev motivacija, učenje);

- » psihološka znanja o stresu in anksioznosti lahko dijakom pomagajo razumeti, kako se spoprijeti z občutki nemoči, ki jih lahko povzročijo *globalni okoljski izzivi* pri sebi in drugih (tj. s skupino ciljev duševne obremenitve);
- » razumevanje čustev drugih in različne oblike prosocialnega vedenja (empatija, altruizem, sodelovanje) so ključni za spodbujanje *trajnostnih praks v širši skupnosti* – dijaki se lahko naučijo, kako spodbujati sodelovanje z drugimi in deliti odgovornost za trajnostne cilje z empatijo do drugih ljudi in okolja (tj. s skupinama ciljev čustva in posameznik in okolje);
- » v poklicnem izobraževanju je pomembno, da dijaki razvijejo *vodstvene sposobnosti za spodbujanje trajnostnih praks v svojih poklicnih okoljih*, zato so psihološka znanja o motivaciji, vodenju in skupinskem delu ključna pri ustvarjanju okolja, ki spodbuja trajnostne spremembe v organizacijah (tj. s skupino ciljev motivacija in temo promocija psihološke znanosti);
- » dijaki, ki razumejo psihološke procese, ki vplivajo na njihove odločitve, so bolj verjetno pripravljeni sprejeti *odgovornost za svoj vpliv na okolje* – to vključuje zmanjšanje lastnega ogljičnega odtisa, boljše ravnanje z naravnimi viri in prispevanje k trajnostnemu razvoju v poklicnem življenju.

Povezava pouka psihologije z razvojem kompetence **podjetnosti** je zelo smiselna, saj mnoge psihološke veščine in koncepti neposredno vplivajo na sposobnost posameznika za podjetniško delovanje. Učitelji psihologije lahko povežejo ti dve področji:

- » s spoznavanjem vsebin o samopodobi, notranji motivaciji, postavljanju ciljev ter prepoznavanju lastnih moči in slabosti dijaki razvijajo zaupanje v svoje sposobnosti in se učijo, kako *premagovati ovire, ki se lahko pojavijo v podjetniškem svetu* (tj. s skupino ciljev samopodoba, motivacija);
- » v poklicnem svetu se posamezniki pogosto soočajo z visoko stopnjo stresa in prevzemajo tveganja, ko sprejemajo odločitve, ki vplivajo na njihov poslovni uspeh – razumevanje, kako *obvladovati stres, sprejemati premišljena tveganja in ohraniti jasen um v stresnih situacijah*, lahko dijakom ključno pomaga pri doseganju poslovnih uspehov (tj. s skupino ciljev duševne obremenitve);
- » podjetnost je pogosto povezana z iskanjem *novih idej, inovacijami in ustvarjalnimi rešitvami*, zato so psihološki pristopi k razumevanju ustvarjalnosti, spodbujanju ustvarjalnega mišljenja in fleksibilnosti za dijake na poklicnem področju zelo uporabni (tj. s skupino ciljev mišljenje);
- » v številnih poklicih se bodo dijaki pogosto srečevali z različnimi sodelavci, partnerji, strankami, zaposlenimi in drugimi deležniki, zato bodo *socialne veščine*, kot so učinkovita komunikacija, reševanje konfliktov, sposobnost za vodenje in sodelovanje v timu, ključne za njihovo poklicno uspešnost (tj. s skupino ciljev posameznik in okolje);
- » podjetniki se pogosto soočajo z odločitvami, ki vključujejo *etične dileme*, npr. v zvezi s poslovnimi praksami, odgovornostjo do okolja in zaposlenih ter skladnostjo z zakonodajo, zato bo spoznavanje etičnih načel spodbudilo pri dijakih tudi razmišljanje, kako lahko delujejo

odgovorno in trajnostno, ob tem pa ohranijo uspeh svojih podjetij (tj. s temo psihologija kot znanost).

Dejavnosti, ki dijakom omogočajo razvoj podjetnostne kompetence, temeljijo na ustvarjanju priložnosti za reševanje realnih problemov, sodelovanju in ustvarjalnem razmišljanju. Učitelj naj spodbuja delo v skupinah, v katerih si dijaki razdelijo vloge in se učijo sodelovanja, komunikacije in mreženja. Dijak naj bo v čim večji meri vključen v proces prepoznavanja problema, priprave nabora možnih rešitev problema, izbire najbolj optimalne rešitve na podlagi predhodno zastavljenih kriterijev in razvijanja možne rešitve. Pomembno je, da dijak načrtuje in upravlja različne vire (npr. materialne, finančne, zunanje osebe kot vir znanja). Učitelj naj spodbuja dijake, da se učijo na podlagi izkušenj, reflektirajo svoje odločitve in evalvirajo rezultate. S takšnim pristopom bodo dijaki razvijali ustvarjalnost, odgovornost, prilagodljivost in sposobnost prenosa idej v prakso.

Pouk psihologije v srednjih strokovnih in poklicno-tehniških programih ponuja tudi številne možnosti za podporo področij skupnih ciljev **jezik, državljanstvo, kultura in umetnost**, predvsem pri razvoju ključnih kompetenc, kot so ustrezno izražanje, nenasilna komunikacija, občutljivost za moralna vprašanja, kritično mišljenje in aktivno sodelovanje v skupnosti. Pouk psihologije v poklicnih šolah je lahko odličen način za doseg te ciljev, saj psihologija obravnava številne teme, povezane z moralnimi vprašanji, komunikacijo, občutljivostjo do drugih in razvijanjem kritičnega mišljenja, npr.:

- » dijaki usvajajo strokovno *psihološko terminologijo*, saj bodo s tem razvili sposobnost natančnega in jasnega izražanja v govoru in pisanju – učitelji naj jih spodbudijo, da pri razlaganju teorij, eksperimentov ali primerov uporabijo ustrezne psihološke pojme ter jim pri uporabi različnih oblik nalog, kot so zapisi, priprava predstavitev in poročil o psiholoških temah, pomagajo izboljšati pisno izražanje in spoznavanje strokovnega jezika;
- » dijakom ponudimo teme, ki so neposredno povezane z *razvijanjem komunikacijskih veščin*, saj se dijaki tako lahko učijo o tem, kako pomembni so razumevanje drugih (empatija), aktivno poslušanje in nenasilna komunikacija v različnih situacijah; učitelji lahko vključijo igre vlog in vaje, pri katerih dijaki vadijo nenasilno komunikacijo, npr. v konfliktnih situacijah, ter se osredotočijo na načine, kako doseči rešitev brez agresije;
- » z vključevanjem dijakov v razprave o *moralnih vprašanjih*, kot so pravičnost, enakost, etika raziskav, etični vidiki psiholoških intervencij in vloga psihologa v družbi, spodbuja razumevanje, da ni vedno enoznačnih odgovorov, temveč obstajajo različne perspektive, ki jih je treba upoštevati pri sprejemanju odločitev;
- » dijaki lahko raziskujejo, kako psihološke teorije in pristopi pripomorejo k izboljšanju kakovosti življenja tako *na individualni kot družbeni ravni*; dijake lahko učitelji spodbudijo, da sodelujejo v projektih, ki se osredotočajo na pomoč ranljivim skupinam v skupnosti, npr. svetovanje, prostovoljstvo, skrb za duševno zdravje; z aktivnim sodelovanjem v projektih lahko dijaki pridobijo izkušnje, kako sodelovati za skupno dobro, in razvijajo sposobnost reševanja problemov v širšem družbenem kontekstu;

- » dijaki lahko *razvijajo kritično mišljenje* in raziskujejo, kako psihološke teorije in raziskave vplivajo na življenje, kot so vplivi medijev, politika, družbeni normativi in vrednote; učitelj lahko dijake usmerja k razpravi o tem, kako psihologija pomaga razumeti družbene fenomene, kot so diskriminacija, nasilje ali neenakosti, ter kako lahko vsak posameznik prispeva k bolj pravični in vključujoči družbi;
- » dijaki lahko v ustvarjalnih projektih in nalogah izražajo svoja ustvarjalna razmišljanja in ideje, npr. lahko ustvarijo projekte, v katerih proučujejo ali ponazarjajo psihološke pojave *skozi glasbeno, likovno, plesno ali literarno umetnost*, ali pa usvojena psihološka znanja in veščine kombinirajo z ustvarjalno uporabo različnih oblik umetnosti in jih prenašajo na problemske situacije poklicnega področja (npr. ustvarjanje oglasa za izdelek ali podjetje).

Pomembno je, da učitelji omogočajo varno, odprto in spodbudno učno okolje, v katerem se bodo dijaki lahko svobodno izražali. Pouk psihologije naj bo torej odprt za različna mnenja in ideje. Dijake lahko spodbujamo k raziskovanju in izražanju svojih stališč o psiholoških temah, pri čemer naj se počutijo varne in sprejete. Učitelji naj ustvarijo učni prostor, v katerem so napake sprejete kot del učnega procesa. Če dijaki niso prestrašeni zaradi napak, se lahko bolj svobodno izražajo in preizkušajo nove ideje. Če dojemajo napake kot del poti do uspeha, postanejo vztrajnejši in odpornejši na izzive. Razumevanje napak kot del učnega procesa pa spodbuja tudi refleksijo, kar pomeni, da dijaki razmišljajo o svojem učenju in prepoznavajo, kaj so se naučili iz svojih izkušenj, kar je ključno za samostojno učenje in razvoj.

[1] Kompare, A. (2003). *Zbirka nalog in primerov načrtovanja iz psihologije: kako poučevati, preverjati in ocenjevati nekoliko drugače*. Zavod RS za šolstvo.

[2] Blokar, G. B., Rupnik Vec, T., Bone, J., Bregač, Š., Brodnik, V., Celin, I., Drnovšek Zvonar, M., Gros, V., Gulič, T., Kočar, L., Kovačič, M., Krajšek, S., Markelj, M., Matrić, M., Mikelc, P., Mlakar, V., Novak, L., Peterle Grahonja, V., Pobega, A., ... Vučič, J. (2018). *Veščine kritičnega mišljenja: primeri nalog za spodbujanje kritičnega mišljenja pri različnih predmetih v osnovni šoli: mednarodni projekt Asses[s]ment of Transversal Skills - ATS2020* (1. izd., str. 138). Zavod RS za šolstvo. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/mynr8bh>

TEME, CILJI, STANDARDI ZNANJA



PSIHOLOGIJA KOT ZNANOST

OBVEZNO

OPIS TEME

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

DODATNA POJASNILA ZA TEMO

Za temo priporočamo dve učni uri.

DIDAKTIČNA PRIPOROČILA ZA TEMO

Priporočamo eno učno uro za obvezne cilje, eno učno uro pa za izbrane izbirne cilje.

PSIHOLOGIJA KOT ZNANOST

CILJI

Dijak:

- O:** spozna psihologijo kot znanost in jo razmeji od drugih znanosti ter razlikuje poklic psihologa od drugih sorodnih poklicev (PTI),
- O:** raziskuje pomen psihologije za posameznika, družbo in svoje poklicno področje (PTI),
- I:** uporabi načela znanstvenega spoznavanja in jih razlikuje od neznanstvenih razlag duševnosti in vedenja,
- I:** spozna razvoj znanstvene psihologije in razume uporabnost spoznanj različnih področij sodobne psihologije,
- I:** spozna osnovna načela poklicne psihološke etike in njihovo uporabo v praksi ter razume uporabo etičnih načel v raziskovanju,



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

SC (5.1.3.1)

I: razvija občutljivost za moralna vprašanja ter sposobnosti, da o njih razmišlja skupaj z drugimi,

SC (1.2.2.2)

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

SC (2.2.2.1)

STANDARDI ZNANJA

Dijak:

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

TERMINI

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

DIDAKTIČNA PRIPOROČILA ZA SKUPINO CILJEV

1. Dijak spozna, da psihologija proučuje vedenje in duševne procese. Pri primerjavi psihologije z drugimi znanostmi dijak spozna, da se psihologija lahko primerja z naravoslovnimi znanostmi (npr. biologija, kemija, fizika), družboslovnimi znanostmi (npr. sociologija, ekonomija), tehničnimi in uporabnimi znanostmi (npr. medicina, tehnika, pedagogika), teoretičnimi znanostmi (npr. matematika, filozofija, logika). Iz teh primerjav lahko izhajajo tudi:

- primerjave med poklici psihologa in sorodnimi poklici (npr. pedagog, psihiater, sociolog),
- pojasnitve uporabnosti psiholoških spoznanj (npr. na področju zdravstva, šolstva, podjetništva) in
- področja sodobne psihologije (npr. psihologija zdravja, nevropsihologija, klinična psihologija, forenzična psihologija, šolska psihologija, organizacijska psihologija, socialna psihologija, razvojna psihologija, psihometrija).

Primeren vir je članek *Psychology Subfields*, dostopen na spletni strani APA.

Dijak spozna, da se je razvoj psihologije kot znanosti odvijal skozi zgodovino že daleč nazaj. Svoje začetke je našla v filozofiji, ko so misleci, kot sta Platon in Aristotel, razpravljali o naravi duše, uma in vedenja.

Začetek znanstvene psihologije (19. stoletje): 1879 je Wilhelm Wundt v Leipzigu ustanovil prvi psihološki laboratorij, kar velja za začetek psihologije kot znanstvene discipline.

Pojav različnih šol psihologije, npr. psihoanaliza (Sigmund Freud) – poudarek na nezavednem umu in njegovem vplivu na vedenje, behaviorizem (John Watson, B. F. Skinner) – proučevanje opazljivega vedenja, humanistična psihologija (Carl Rogers, Abraham Maslow) – osredotočanje na osebno rast, samouresničitev in pozitivne vidike človeške izkušnje, kognitivna psihologija (od sredine 20. stoletja) – proučevanje duševnih procesov, kot so zaznavanje, spomin, mišljenje in reševanje problemov.

Sodobna psihologija združuje različne pristope (biološki, kognitivni, socialni, kulturni). Razvoj nevroznanosti je močno vplival na razumevanje možganov in njihovega vpliva na vedenje in duševnost. Multidisciplinarnost omogoča vključevanje psihologije v področja, kot so ekonomija, izobraževanje in zdravstvo.

Ob razlagi duševnih procesov lahko dijak spozna tudi razlikovanje zavestnih in nezavednih duševnih procesov ter razlikuje različna duševna stanja. Pri načelih znanstvenega spoznavanja dijak spozna glavne značilnosti znanosti (objektivnost, zanesljivost, veljavnost, preverljivost, ponovljivost, sistematičnost, kritičnost) in jih razlikuje od neznansvenih načinov spoznavanja (npr. zanašanje na mnenje avtoritete, nekritično uveljavljanje lastnih stališč, stereotipov, predsodkov, prehitro sklepanje in posploševanje, uporaba »zdrave pameti«, miselnih pristranosti). Pomembno je poudariti, da je psihologija znanstvena veda.

Dijak spozna, da teorije v psihologiji nastajajo v večstopenjskem procesu znanstvenega raziskovanja, ki temelji na raziskovanju, opazovanju in preverjanju.

Pri obravnavi etičnih načel dijak spozna, da so etična načela psihološkega raziskovanja ključna za zagotavljanje izvedbe raziskav, to je odgovorno, spoštljivo in v skladu z zakonskimi in moralnimi standardi. Učitelj izpostavi soglasje o obveščenosti in pravico do zavrnitve sodelovanja, zaupnost in zasebnost (varovanje podatkov), minimalizacijo tveganja (izogibanje škodi), pravičnost, poštenost in transparentnost, naknadno obveščanje (debriefing). Učitelj avtonomno izbere tista načela, za katera oceni, da so za dijake pomembna v povezavi s poklicno usmeritvijo programa, v katerem poučuje, ali aktualna glede na potrebe dijakov.

2. Ob opredeljevanju psihologije kot znanosti lahko učitelj pripravi uvodno motivacijo, tako da dijaki:

- spoznavajo mite in resnicah o psihologiji,
- pogledajo kratke posnetke o temeljnih raziskavah v psihologiji ali njihovih priredbah v zabavne namene; po ogledu jih povabi k razpravi o oceni uporabnosti tovrstnih poskusov za razumevanje sebe in drugih. V pomoč so različne ponovitve psiholoških raziskav, ki jih je izvedel Derren Brown in so dostopni na YouTubeu.

Pri obravnavi neznanstvenih razlag duševnosti iz preteklosti (npr. verovanja starih kultur, fiziognomika, mesmerizem) in sedanjosti (npr. horoskop) učitelj povabi dijake k iskanju značilnosti neznanstvenih načinov spoznavanja v teh primerih in k iskanju primerov iz lastnega življenja (npr. zanašanje na mnenje avtoritete, nekritično uveljavljanje lastnih stališč, stereotipov, predsodkov, prehitro sklepanje in posploševanje, uporaba »zdrave pameti«, miselnih pristranosti). Ob proučevanju različnih virov (npr. knjižnih, časopisnih, elektronskih) raziskuje in jasno razmeji med znanstveno psihologijo in neznanstvenimi razlagami, npr. frenologijo, mesmerizmom, parapsihologijo, hiromantiko, fiziognomiko, horoskopom, anekdotami, laičnimi razlagami iz življenja, prehitrim posploševanjem.

Učitelj lahko dijake spodbudi v aktivno iskanje znanosti, ki so psihologiji sorodne. Nadalje jih usmeri v iskanje povezav med njihovim poklicnim področjem in psihološkimi spoznanji (npr. katera psihološka spoznanja so povezana z njihovim poklicnim področjem). Pri obravnavi sodobnih področij psihologije dijakom predstavljamo relevantna področja znanstvene psihologije (npr. kognitivna psihologija, nevropsihologija, športna psihologija, klinična psihologija, psihologija potrošnika, politična, socialna). Učitelj ali dijak poskrbi za predstavitev poklica psihologa (na različnih področjih zaposlovanja) in ga razlikuje od sorodnih poklicev.

Pri izbirnem cilju spoznavanja psihologije je ena izmed možnih dejavnosti izdelava zgodovinskega časovnega traku razvoja psihologije.

Pri obravnavi etičnih načel dijake spodbujamo k razmisleku, s kakšnimi etičnimi dilemami se psiholog lahko srečuje pri svojem delu, ter posebej izpostavimo nekatera načela, ki zadevajo mladostnika v svetovalni/terapevtski praksi (npr. načelo zaupnosti; pravica do zasebnosti, samoodločanja in avtonomije; izjeme ščitenja podatkov psihološke obravnave; informirano soglasje; načelo poklicne skrivnosti). Številne etične dileme, s katerimi se psihologi srečujejo na različnih področjih svojega dela (npr. športna psihologija, šolska psihologija, psihologija v podjetjih, zaporih), so predstavljene in z vidika etičnih načel obravnavane v monografiji Poštuvan, V., Čerče, M. (2023): Psiholog v dilemi. Univerza na Primorskem.

Vključujemo lahko tudi izbrane psihološke raziskave, pri katerih poudarimo pomen uporabe etičnih načel raziskovanja in spodbujamo kritično presojo etičnosti izpeljave posamezne raziskave. Za razvijanje kritičnega mišljenja v povezavi z etiko v raziskovanju lahko dijaki sami izdelajo informirano soglasje za svojo hipotetično raziskavo in se tako preizkusijo v vlogi raziskovalca.

3. Za doseganje skupnega cilja razvijanja kritičnega mišljenja je uporabna dejavnost, da dijaki sami navajajo psihološka spoznanja, ki jih poznajo. Na podlagi idej, ki jih navajajo dijaki, učitelj razvije razlikovanje med psihologijo in neznanstvenimi predpostavkami duševnosti. Kritično mišljenje bo dijak razvijal s tem, ko bo v diskusiji identificiral in kritično presojal svoja spoznanja, ki temeljijo na neznanstvenih predpostavkah.



IZVORI DUŠEVNOSTI IN VEDENJA

OBVEZNO

OPIS TEME

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

1. Nevroznanost duševnosti in vedenja

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

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

2. Posameznik in družbeno okolje

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

DODATNA POJASNILA ZA TEMO

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

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

DIDAKTIČNA PRIPOROČILA ZA TEMO

Skupina ciljev nevroznanost duševnosti in vedenja se osredotoča na temeljna spoznanja o delovanju živčnega sistema in možganov. Je interdisciplinarna in omogoča medpredmetno povezovanje z biologijo in drugimi predmeti, ki vključujejo vsebine nevroznanosti. Učitelj preveri predznanje dijakov o živčevju in nadaljuje s poučevanjem povezanosti delovanja živčnega sistema z duševnostjo in vedenjem.

Program PTI skupino ciljev nevroznanost duševnosti in vedenja vključi v temo duševno zdravje, v skupino ciljev duševne obremenitve in stres, pri čemer učitelj obvezne cilje poveže z doživljanjem stresa v povezavi z nevrottransmitterji (adrenalin, dopamin) in hormoni (kortizol, testosteron).

V programih, ki usposabljaajo dijake za delo na zdravstvenem področju, priporočamo obravnavo izbirnih ciljev nevroplastičnost in stanja zavesti, za kar bodo potrebovali ure, ki so namenjene izbirnim ciljem.

Skupina ciljev posameznik in družbeno okolje se osredotoča na temeljna spoznanja o posamezniku v družbi. Učitelj se lahko medpredmetno poveže s sociologijo, ekonomijo ali pa strokovnimi moduli, kot npr. pedagogiko, komunikacijo, etiko, vzgojo za socialne vrednote.

Poučevanje obeh skupin ciljev učitelj spodbuja z odpiranjem psiholoških vprašanj, o katerih dijaki razpravljajo, spoznavajo različne razlage, npr. ali se posameznikovo vedenje oblikuje zaradi vplivov okolja, hormonov in nevrottransmitterjev ali sovplivanja med njimi. Tako dijaki raziskujejo kompleksne povezave med psihološkimi, biološkimi in družbenimi dejavniki, ki vplivajo na vedenje in duševne procese. To krepi dijakovo razumevanje nevarnosti poenostavljenih vzročno-posledičnih razlag vedenja, svojega in drugih, s čimer prispeva k bolj odprtemu in sprejemajočemu družbenemu okolju.

NEVROZKANOST DUŠEVNOSTI IN VEDENJA

CILJI

Dijak:

- : spozna pomen živčnega sistema in možganov v povezavi z duševnostjo in vedenjem,
- : uporabi znanje vpliva nevrottransmitterjev in hormonov na duševnost in vedenje (PTI),
- ! : uporabi spoznanja o nevroplastičnosti možganov,
- ! : uporabi pomembna spoznanja raziskav o povezanosti učenja z nevroplastičnostjo možganov,
- ! : analizira različna stanja zavesti,

○: zaznava in prepoznavna lastno doživljanje (telesne občutke, čustva, misli, vrednote, potrebe, želja) in vedenje,

SC (3.1.1.1)

○: razume pomen počitka in sprostitve po miselnem ali telesnem naporu,

SC (3.2.3.1)

I: *Uravnava lastno doživljanje in vedenje (npr. v stresnih učnih in socialnih situacijah).*

SC (3.1.2.1)

STANDARDI ZNANJA

Dijak:

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

TERMINI

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

DIDAKTIČNA PRIPOROČILA ZA SKUPINO CILJEV

V programih PTI dijak poveže spoznanja vpliva nevrottransmitterjev in endokrinih hormonov na duševne obremenitve in stres pri temi duševno zdravje in skupini ciljev duševne obremenitve in stres.

1. Za razumevanje povezanosti delovanja možganov z doživljanjem in vedenjem se dijak seznani z zgradbo možganov: hemisferama, režnji, primarnimi in sekundarnimi centri skorje, motoričnimi in senzornimi predeli skorje (eksteroreceptorji in interoreceptorji), asociativnimi predeli ter predeli za jezik in govor ter pomembnimi subkortikalnimi centri. Za namen razumevanja delovanja nevrottransmitterjev spozna tudi zgradbo živčnega sistema (periferno in centralno živčevje, avtonomno in somatsko živčevje), delovanje nevrona (živčni impulz) in sinapse.

Vsebine se povezujejo s področjem nastajanja občutkov, zato dijak lahko spozna vlogo talamusa in primarnih ter sekundarnih centrov skorje. Tema občutenje v katalogu znanj ni posebej obravnavana.

Pri obravnavi lokalizacije možganskih funkcij dijak spozna koncept lokalizacije in njene kritike; spozna delovanje in funkcije obeh hemisfer, štirih režnjev možganske skorje (zatilni, senčni, čelni, temenski) in druge pomembne kortikalne in subkortikalne centre. Zanimive so prve znane raziskave lokalizacije možganske skorje, kot so npr. Broca (primer Taine, 1861); Harlow (primera Phineas Gage, 1849; Wernicke, 1874); Milner (primer H. M., 1966); Sperry (primeri hemisferne ločenosti, 1968) (v pomoč je vir <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/fitlktx>).

Dijak spozna vpliv nekaterih nevrottransmitterjev na duševnost in vedenje (dopamin, adrenalin) ter hormonov endokrinega sistema (kortizol, testosteron) na duševnost in vedenje. V pomoč pri razumevanju so mu lahko raziskave vpliva nevrottransmitterjev in raziskave vpliva hormonov endokrinega sistema na duševnost in vedenje, ki vsebine povežejo z življenjem.

V programih PTI dijak te vsebine spozna pri temi duševno zdravje in skupini ciljev duševne obremenitve in stres.

Možni viri za obravnavo raziskav so npr.:

Vloga dopamina pri nagrajevanju in motivaciji: Schultz, W. (1998). Predictive reward signal of dopamine neurons. *Journal of neurophysiology*, 80(1), 1–

7. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/0xz8jxq>

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

Kortizol in stres: Sapolsky, R. M. (2004). *Why zebras don't get ulcers* (3. izd.). Holt Paperbacks. Članek: <https://vizita.si/zdravje/kortizol.html>

Vpliv testosterona na agresivno vedenje in dominanco: Archer, J. (2006). Testosterone and human aggression: an evaluation of the challenge hypothesis. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 30(3), 319–345. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/sdoa8ee>

Nevroplastičnost (brstenje in obrezovanje nevronov) dijak spozna s pomočjo različnih primerov iz življenja, poudarek je lahko na vplivu nevroplastičnosti na razvoj možganov, na zdravljenju poškodb možganov in/ali zmanjševanju degenerativnih bolezni možganov (demenca). V podporo sta lahko naslednja vira:

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

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

Stanja zavesti: vsebina ponuja obravnavo izkušenj in opažanj, ki jih imajo dijaki o različnih stanjih zavedanja od običajnih, vsakodnevnih (cirkadianih) stanj dnevne budne zavesti do spremenjenih stanj zavesti; nekatera med njimi so neobičajna ali redka (Feldman, 2021, 131). Dijak spozna različna stanja zavesti ter jih ponazori s primeri iz življenja, spozna budno zavest v povezavi z Yerkes-Dodsonovim zakonom in jo poveže z učinkovitostjo psihičnih procesov, še posebno s pozornostjo (razpršena, optimalna in zožana pozornost), kar lahko uporabi pri spremljanju in izboljšanju svojega učenja. Vsebina se povezuje s duševnim procesom zaznavanje, pri kateri se dijak seznani s pozornostjo, zato lahko te vsebine učitelj vključi že tu.

Spozna faze spanja, spanje REM, sanje ter novejša spoznanja nevroznanosti o pomenu spanja in sanjanja. Raziskava, katere izsledki kažejo na pomembno vlogo spanja pri utrjevanju spomina: The Role of Sleep in Memory Consolidation (Rasch in Born, 2013).

Med spremenjenimi stanji zavesti obravnava meditacijo, hipnozo in učinke drog na zavest. Spremenjena stanja zavesti se povezujejo tudi s temo zaznavanje (zmotne zaznave).

Pri učenju o stanju zavesti v povezavi z Yerkes-Dodsonovim zakonom dijak spozna, kako se naše zavedanje in kakovost mišljenja spreminjata glede na raven vznemirjenja.

2. Učitelj uporabi aktivne oblike poučevanja, s katerimi pri dijakih spodbudi interes za nevroznanost, njihovo kritično mišljenje in ustvarjalnost (članki, delavnice, posnetki z YouTube ipd.). Tako lahko dijake spodbudi, da samostojno raziščejo in predstavijo različne vsebine, s katerimi poglobljajo svoje znanje s področja nevroznanosti.

Dijaki lahko raziščejo novejša spoznanja o strukturi in delovanju človeških možganov in jih primerjajo z možgani različnih živali (teža, struktura, število nevronov ipd.). V skupini ali parih se pogovorijo o ključnih spoznanjih, ki jih predstavijo razredu.

V medpredmetni povezavi z biologijo in/ali zgodovino lahko z vidika evolucije pripravijo časovni trak pomembnih sprememb v velikosti možganov (večanje možganov, pokončna hoja, lov, prva orodja, uporaba ognja, pojav sestavljenih orodij in orožij, nove tehnologije, pojav prvih simbolnih znakov, pojav jamskih slik, nakita, pokopavanja umrlih, kako je potekalo raziskovanje možganov skozi čas). V pomoč je vir Raziskovanje možganov skozi čas (<https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/79hw9ko>).

Dijaki raziščejo različne pristope raziskovanja možganov skozi zgodovino (posledice poškodb, npr. Phineas Gage, množične poškodbe v času vojn, lezije možganov živali, EEG, sodobne tehnike slikanja možganov PET, CAT, fMRI).

Predlagani viri in dejavnosti:

- posledice poškodb: Phineas Gage, <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/re1dliig>
- dijaki lahko raziščejo vrste, vzroke in posledice možganskih kapi in sodelujejo v razpravi, kako skrbeti za zdravje možganov; v pomoč so naslednji viri: Skrb za zdravje možganov na enostaven in privlačen način predstavlja vir: 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>; dijaki razpravljajo o različnih vidikih problematike zasvojenosti v povezavi z dopaminom;
- stanja zavesti: dijaki samostojno raziščejo in predstavijo vsebine, s katerimi poglobljajo svoje znanje s področja različnih stanj zavesti.

Dijaki lahko:

- raziščejo svoj dnevni bioritem budnosti in nihanje lastne budnosti v določenem časovnem obdobju; pri tem lahko uporabijo aplikacije na svojem telefonu, s katerimi spremljajo faze spanja, budnost; uporaben in za srednješolce primeren vir za različne dejavnosti dijakov ponuja spletna stran <https://zdravaglava.si/raziskovanje-mozganov/>;
- poiščejo in razpravljajo o študijah primerov o pomanjkanju spanja (rekord v Guinnessovi knjigi rekordov);
- cikel spanja in budnosti – povezava z jet lagom, izmenskimi delom, dremanjem (nevarnost dremanja med vožnjo);
- predstavijo lastno izkušnjo, s katero od mnogih oblik in pristopov k meditiranju;
- raziščejo in kritično razmišljajo o uporabi hipnoze v medicinske namene in o odrskih oblikah hipnotiziranja.

Možnosti za aktivno vključevanje dijakov v razumevanje tematike učinkov drog na zavest je zelo veliko, od pogovorov o rabi vsakodnevnih, hitro dosegljivih psihoaktivnih substanc, kot so kava, čaj in energijske pijače, do intenzivnejših delavnic, pogovorov in diskusij o problematiki drog in zasvojenosti. Tematiko učinkov drog na zavest lahko povezujemo tudi s temo duševno zdravje.

Za učenje Yerkes-Dodsonovega zakona je v pomoč dejavnost, ki vključuje večopravilnost (multitasking), npr. branje in štetje besed hkrati. Dijaki opravijo nalogo z različno zvokovno podlago: tišina, glasba, glasba z besedilom in ozadje z glasnimi zvoki. Nato analizirajo uspešnost reševanja nalog pod različno zvokovno podlago. Učitelj na koncu nariše Yerkes-Dodsonovo krivuljo in pojasni, da večopravilnost in visoka raven vznburjenosti zmanjšujeta učinkovitost.

3. Predlagane skupne cilje (zdravje in dobrobit) lahko dijak usvoji z naslednjimi dejavnostmi: čuječe opazovanje – pozornost usmerijo vase in prepoznajo stanje, v katerem se nahajajo



(zaspani, radovedni, zasanjani, čuječi) ter predlagajo načine, ki bi jim v tem stanju zavesti pomagali (še) izboljšati motivacijo (npr. zvišati vrednost dopamina), uravnavati stres (zmanjšati raven kortizola). To lahko storijo, ko že poznajo vpliv nevrottransmiterjev in hormonov ali pred tem. Učitelj lahko te dejavnosti poveže s predlaganimi vsebinskimi pristopi, navedenimi pod točko dve.



POSAMEZNIK IN DRUŽBENO OKOLJE

CILJI

Dijak:

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

STANDARDI ZNANJA

Dijak:

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

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

TERMINI

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

DIDAKTIČNA PRIPOROČILA ZA SKUPINO CILJEV

1. Usmeritev za učitelja pri tej temi je, da dijakom omogoči spoznati posameznika kot del socialnega okolja. Dijak naj spozna okolje kot celoto vseh nepodedovanih vplivov na razvoj posameznika. Aktivno naj raziskuje, kako lahko prav spodbudno (delovno) okolje omogoča posamezniku razviti njegove potenciale. V otroštvu je posameznik od socialnega okolja eksistenčno odvisen, obenem pa skozi socializacijo postaja del nekega socialnega (tudi delovnega) okolja. Ob raziskavah socialnega vplivanja, npr. Ascha, Milgrama ali Zimbarda, naj dijak raziskuje vplive medosebnih odnosov na posameznikovo doživljanje in odločanje. Pomembno je spoznanje, da v negotovih situacijah posamezniki postanejo še bolj konformni. Učitelj naj dijake povabi v raziskovanje medosebnih odnosov (proindividualno, prosocialno, antisocialno vedenje) in njihovih učinkov na delovanje posameznika v domačem ali delovnem okolju. Dijaki se v okviru izbirnih ciljev lahko spoznajo še s teorijo stilov vzgoje D. Baumrind, ki poleg avtoritarnega, permissivnega, avtoritativnega stila vzgoje vključuje še zanemarjajoči ali anarhični/kaotični vzgojni stil. Izbirno lahko dijaki raziščejo še stile navezanosti, ki jih nadalje pomembno povezujejo z oblikovanjem kasnejših partnerskih odnosov.

Izbirni cilj učinkovite komunikacije je smiselno vključiti v programih, ki nimajo posebnega modula komunikacije. Dijaki spoznavajo agresivno, pasivno in asertivno komunikacijo. Razvijajo naj veščine asertivne komunikacije ali tudi nenasilno komunikacijo po M. J. Rosenbergu. Vsebina je posebej pomembna za dijake, ki se izobražujejo za poklice v storitvenih dejavnostih.

2. V programih, ki imajo v učnem načrtu tudi sociologijo, učitelj lahko začne temo z aktivacijo predznanja ali se z učiteljem sociologije dogovori za timski pouk. Sicer tema ponuja veliko možnosti za aktivni pouk in skupinske oblike dela:

- učitelj naj dijake motivira, da analizirajo vplive družine, vrstniške skupine, šole, medijev in drugih socialnih okolij na lastno razmišljanje, doživljanje in ravnanje v konkretnih življenjskih situacijah,
- o vplivih okolja na svojo osebnost naj dijaki razpravljajo s sošolci, izmenjajo izkušnje, izvajajo primerjave in sklepe,
- učitelj lahko dijake spodbudi, da sami aktivno iščejo dokaze vplivov družine in družbe na njihov lastni razvoj in na drugi strani tudi dokaze za lastne vplive na ljudi v svoji okolici,
- učitelj z dijaki lahko v kontekstu socialne realnosti obravnava pojave lažnih novic, vplivnežev na družbenih omrežjih ipd.,
- učitelj razloži in s primeri ponazori situacijske in dispozicijske vzroke vedenja,
- dijaki lahko sami zbirajo informacije o poteku in dognanjih eksperimentov Ascha, Milgrama in Zimbarda ter v skupinah pripravijo povzetke ali predstavitev,
- za boljše razumevanje socialnega vplivanja lahko dijaki raziskujejo načine, ki delujejo na njih, da v nekih situacijah nevoljno sodelujejo – pojav popuščanja: »noga med vrati«, »to še ni vse«, »zastonj vzorčki« ipd.; dijaki lahko tudi preizkusijo učinek opazovalca (bystander effect), tako da sami pripravijo raziskavo,
- učitelj lahko z dijaki obravnava vprašanja proindividualnega vedenja na primerih egoizma, narcisoidnosti, tekmovalnosti, osamljenosti, »asocialnosti« socialnih medijev, prosocialnega vedenja na primeru celibata, vrstniške mediacije, antisocialnega vedenja na primeru medvrstniškega ali vsakršnega nasilja,
- učitelj naj dijakom omogoči refleksijo lastnih medosebnih odnosov in detekcijo lastnega proindividualnega, prosocialnega ter disocialnega vedenja ali pa prepoznavanje teh vedenj pri drugih; vsebino lahko povežemo tudi s temo motivacije,
- dijaki naj poiščejo članek na temo ekološke problematike, iščejo dodatne informacije za obogatitev kognitivne komponente, presodijo vplive dejavnikov socializacije na oblikovanje lastnega stališča in predlagajo ukrepe za spremembe stališča državljanov o izbrani temi,
- za vzgojne stile se lahko dijaki vživijo v igre vlog in pripravijo kratke skeče s prikazi vzgojnega stila,
- zanimiva je prezentacija raziskave Tronicka Still face Experiment, ki daje vpogled v pomen socialnega stika v zgodnjem otroštvu,
- za izbor sicer izbirnih ciljev glede predsodkov, stereotipov in napak socialnega zaznavanja je na voljo kar nekaj idej za poučevanje psihologije s filmom (priročnik Janine Curk).

3. Teme socialne psihologije so ključna podlaga za razumevanje kritičnih vplivov socialnega okolja na razvoj, stališča, delovanje in počutje posameznika ter ključni vir ozaveščanja posameznika o posledicah lastnega delovanja na druge. Ta del je podlaga za izgradnjo soodgovornosti posameznika za počutje, delovanje in počutje drugih. Tema medosebnih odnosov je podlaga za ozaveščanje o pomenu zdravih medosebnih odnosov ter zavedanja konformizma, poslušnosti in podrejanja. Izbirno vsebino stališč je mogoče lepo povezati s trajnostnim razvojem. Ob udejanjanju izpostavljenih skupnih ciljev bo učitelj dijakom omogočil predvsem samozavedanje in prevzemanje odgovornosti za lastno delovanje v družbi, posebno v odnosih na delovnem mestu ter oblikovanju bodočega družinskega okolja (vzgojni stili, navezanost).



ČUSTVA IN MOTIVACIJA

OBVEZNO

OPIS TEME

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

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

DODATNA POJASNILA ZA TEMO

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

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

ČUSTVA

CILJI

Dijak:

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

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

SC (3.1.1.2)

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

SC (3.1.2.1)

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

SC (3.1.1.1)

STANDARDI ZNANJA

Dijak:

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

TERMINI

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

DIDAKTIČNA PRIPOROČILA ZA SKUPINO CILJEV

1. Pri obravnavi funkcije čustev dijak spozna posamezne funkcije čustev (prilagoditvena, aktivacijska, motivacijska) tudi na primerih konkretnih čustev (npr. veselje, žalost, strah, jeza). Pomembno je, da dijaki razumejo razliko med neprijetnimi in nefunkcionalnimi čustvi.

Pri obravnavi posameznih čustev in delitev čustev se dijak uvaja in razume osnovna in kompleksna čustva, afekte in razpoloženja, lahko pa tudi raziskuje čustva samozavedanja, posamezna osnovna čustva (npr. jezo, žalost, strah, ljubezen). Pri tem mu kot izhodišče ponudimo raziskave Roberta Plutchika in Paula Ekmana. Teoriji sta uporabni tudi za obravnavo izbirnega cilja neverbalne komunikacije čustev. Vir: <https://www.paulekman.com>

Dodatno lahko dijak pogloblja svoje poznavanje izražanja čustev s predstavitvijo Duchennovega nasmeha in razpravo o pomenu prepoznavanju pristnega in nepristnega nasmeha.

Vir: <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/p2wzq2s>

Dijake spodbujamo tudi k razpravi o pomembnosti neprijetnih osnovnih čustev (npr. jeze) in čustev samozavedanja (npr. sram, krivda, zavist, ljubosumje) ter pomenu ljubezni v sodobnem času (npr. z osnovnimi predpostavkami Sternbergove teorije ljubezni).

Pri pojasnjevanju osnovnih principov biološke in kognitivne razlage čustev se dijak seznaja s temeljnimi mehanizmi, principi ali izhodišči teorije, v pomoč in podporo pri tem so lahko različne teorije in modeli razumevanja čustev, npr. kognitivno usmerjena Lazarusova teorija, biološko usmerjene Cannon Bardova, James Langejeva, LeDouxova teorija (poudarja tako biološko kot kognitivno usmeritev). Kognitivni princip lahko dijak pogloblja tudi z raziskovanjem in spoznavanjem procesa ABC. Biološki princip bo dijakom razumljiv v povezavi z njihovimi življenjskimi izkušnjami, npr. strah pred javnim nastopanjem.

Vira: <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/zrqmbcj> (str. 20),
<https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/f429awf>

Dijaki naj povezujejo razumevanje čustev s pomembnostjo njihovega uravnavanja in presojo različne, s poklicnim področjem povezane situacije, ki bi to zahtevale od njih. Pri tem se lahko poglobljajo tudi v spoznavanje pomembnosti čustvenega uravnavanja.

Vira: <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/aepvb78>, <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/3kqv4a>

Učitelj ozavešča in pri dijakih spodbuja prepoznavanje pomena ustreznega razvoja čustev. Ob poglobljanju teh vsebin se lahko nanašamo tudi na pojem čustvene deprivacije, poskuse H. Harlowa in posledice čustvene deprivacije na razvoj čustev.

Vir: <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/cp5811p>

2. Pri obravnavi čustev učitelj lahko najprej spodbudi dijake, da navedejo vse besede za čustva, ki jih poznajo v slovenščini. Nato opravijo analizo, katera so prijetna, katera neprijetna – pri tem spodbujamo razmislek ali (ne)prijetnost čustev pomeni tudi nefunkcionalnost čustev in obratno. Dijake spodbudimo k razmišljanju o razlogih, zakaj ponavadi zmoremo navesti več besed za neprijetna čustva.

Nadalje lahko učitelj spodbuja razpravo o poimenovanju različnih čustev Plutchikovega kolesa čustev v slovenščini. Dijaki lahko s slovenskimi poimenovanji izdelajo novo kolo čustev in ga uporabljajo pri spremljanju in/ali poročanju o svojem čustvenem stanju, npr. ob začetku ali koncu učne ure.

Vir: <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/9xgsbmr>

Ob spoznavanju različnih čustev lahko učitelj uporabi tudi številne izseke in posnetke različnih filmskih vsebin, v katerih dijaki skušajo prepoznavati posamezna čustva. Dijaki lahko tudi sami predlagajo ali izdelajo kolaž izsekov za posamezna čustva, bodisi iz že obstoječih filmskih vsebin ali pa jih posnamejo sami.

Za ponazoritev funkcij čustev je zanimiva tudi izobraževalna animacija Alfred & Shadow, ki obravnava teme: funkcije čustev, učenje čustev, vrste čustev, uravnavanje čustev.

Vir: <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/u3r5wvj>

Pri vsebini o čustvenem uravnavanju učitelj spodbuja razpravo o tem, zakaj je uravnavanje čustev pomembno za posameznika in tudi za uspešnost na posameznem poklicnem področju. Dijake lahko povabi, da odigrajo prizor iz poklicnega področja, v katerem nastopata visoko čustveno uravnana in čustveno neuravnana oseba. Dijake spodbuja, da presoja lastno stopnjo čustvene uravnosti in načrtujejo njen razvoj.

Vir: <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/xmdo59d>

Obravnavo vsebin neverbalne komunikacije čustev lahko učitelj popestri z naslednjimi dejavnostmi:

- »Poišči svoj par«: dijaki prejmejo listek z zapisanim čustvom, ki ga morajo pokazati brez uporabe besed. Pri tem se lahko tudi gibajo po prostoru, uporabljajo geste itd. Najti morajo sošolca, ki je ponazarjal enako čustvo, kot ga je prejel sam.
- Izbira ali risanje čustvenih izrazov: učitelj pripravi delovni list z različnimi izrazi čustev v obliki čustvenih simbolov (t. i. emoji oz. emotikoni), med katerimi dijaki izbirajo, ali pa več praznih šablon obrazov, v katere dijaki vrisujejo položaj obrvi, oči, ust ipd. za posamezno čustvo. Podobno dejavnost z recikliranjem uporabljene embalaže lahko izpeljejo tudi tako, da na plastične zamaške embalaže (npr. od sokov, mleka) narišejo čustvene izraze (veselje, žalost, strah, jeza, presenečenje ipd.), na karton pa prilepijo izrezan navoj ene izmed embalaž. Nad njim lahko napišejo naslov (npr. Čustveni barometer), ali trditev (npr. Danes se počutim ...). Tako si izdelajo svoj prikaz čustvenega počutja, ki ga lahko spreminjajo – enostavno izberejo zamašek z ustreznim čustvenim izrazom.
- »Kipi«: dijaki se razdelijo v pare, eden prevzame vlogo kipa, drugi pa kiparja. Naloga kiparja je, da kip postavi v položaj, ki prikazuje posamezno čustvo. Po tem lahko izvedemo tudi razstavo kipov, pri čemer kiparji ugibajo, katero čustvo prikazuje posamezni kip. Vloge seveda nato zamenjajo.

3. Dijaki dosegajo predlagane skupne cilje (zdravje in dobrobit – samozavedanje, samouravnavanje) tako, da jih učitelj z vsebinami in zgoraj zapisanimi dejavnostmi povabi k zaznavanju (npr. Kako se počutite danes?), prepoznavanju (npr. Kako bi poimenovali to čustvo?) in uravnavanju (npr. Kako močno je to čustvo? Ali ga ustrezno nadzorujem? Kaj potrebujem, da zmanjšam moč tega čustva?) lastnega čustvenega doživljanja. Spodbuja jih h kritičnemu razmisleku o nastanku posameznega čustva in njegovi funkciji (npr. Kaj v situaciji je sprožilo moje čustvo? Kaj je namen tega čustva?) ter načrtovanju razvijanja ustreznih čustvenih odzivov (npr. Kaj bom v prihodnje ukrenil, ko začutim enako čustvo, da bo moj odziv?) ne glede na situacijo, v kateri se nahaja.

MOTIVACIJA

CILJI

Dijak:

- : uporabi znanje motivacijskega procesa in analizira ravnanje posameznika z vidika njegove motivacije (PTI),
- : analizira vplive različnih vrst motivacije na človekovo delovanje,
- : ozavešča lastno motivacijo in razvija strategije samomotiviranja za različne dejavnosti ter razume povezanost motivacije in uspešnosti na različnih življenjskih področjih (PTI),
- I: *raziskuje uporabnost spoznanj teorij motivacije v različnih življenjskih okoliščinah,*
- : Ob ozaveščanju lastne motivacije prepozna lastne interese, lastnosti, močna in šibka področja ter v skladu z njimi načrtuje kratkoročne in dolgoročne cilje (vezane na duševno, telesno, socialno in učno področje),
- SC (3.1.3.1)
- I: *spremlja doseganje in spreminjanje načrtovanih ciljev.*
- SC (3.1.3.2)

STANDARDI ZNANJA

Dijak:

- » opiše motivacijo kot duševni proces in navede primere, kaj nas motivira (PTI),
- » pojasni različne vrste motivacije in jih ilustrira s primeri iz življenja,
- » presoja vplive različnih vrst motivacije na posameznika,
- » opiše motivacijski proces in ga ponazori s primeri iz življenja (PTI),
- » s primerom pojasni strategije samomotiviranja (PTI),
- » pojasni izbrano teorijo motivacije in presodi njena spoznanja s primeri iz življenja.

TERMINI

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

DIDAKTIČNA PRIPOROČILA ZA SKUPINO CILJEV

1. S spoznavanjem motivacijskega procesa dijaki prepoznajo in ozaveščajo osnovne psihološke pojme motivacije. Pri tem razlikujejo telesne (fiziološke) in psihološke potrebe. Pri obravnavi navedenih temeljnih človekovih potreb lahko učitelj po lastni presoji izbere in obravnava eno ali več od navedenih potreb in s tem dodatno poveže učno snov z uporabo psiholoških spoznanj z življenjem in pojmi, ki zanimajo dijake. S tem jih vodi k poglobljenemu razumevanju naslednjih potreb:

a) lakota in hranjenje (lakota in možgani, socialno učenje in izbiranje hrane, motnje hranjenja)

<https://aplikacijaun.zrssi.si/api/link/2zqjbev>

<https://aplikacijaun.zrssi.si/api/link/epmoafd>

<https://www.sinapsa.org/rm/poljudno.php?id=56>

b) spanje in sanje (potreba po spanju, psihološki dejavniki spanja in duševno zdravje)

<https://nijz.si/zivljenjski-slog/spanje/>

<https://motnje-spanja.si/>

<https://aplikacijaun.zrssi.si/api/link/h1a5vk0>

c) spolnost (socialni in kulturni dejavniki seksualnega vedenja; raznolikost seksualnega vedenja, spolna orientacija: opredelitev, pogostost, vzroki, odklonsko vedenje v spolnosti)

<https://aplikacijaun.zrssi.si/api/link/sciygzf>

Nedelko, A. (2019). *Samoregulacija in samokontrola v povezavi s tveganim spolnim vedenjem*. [Magistrsko delo]. (22. 9. 2024). <https://aplikacijaun.zrssi.si/api/link/5yongct>

<https://aplikacijaun.zrssi.si/api/link/wkahdhp>

<https://aplikacijaun.zrssi.si/api/link/2wsky79>

<https://aplikacijaun.zrssi.si/api/link/kdpkd2d>

<https://drustvo-sos.si/>

č) potreba po varnosti (npr. vrstniško nasilje, nasilje v družini)

<https://aplikacijaun.zrssi.si/api/link/ude1a0l>

<https://aplikacijaun.zrssi.si/api/link/xnbwp3j>

<https://aplikacijaun.zrssi.si/api/link/ko7vs33>

d) potreba po pripadnosti: pomen socialne povezanosti in problem osamljenosti

<https://aplikacijaun.zrssi.si/api/link/9rpnjwq>

<https://www.zdravje.si/osamljenost>

e) potreba po dosežku/uspehu; prožna in toga miselnost (C. Dweck)

<https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/ujln163>

f) druge potrebe po presoji učitelja

Opisane vsebine lahko povezujemo s temama duševno zdravje in motnje duševnega zdravja.

Pojem motiv je ključen za razumevanje procesa motivacije, saj z njim utemeljujemo psihološko ozadje procesa motivacije, torej doživljanja potrebe, ki usmeri posameznikovo vedenje k cilju. Pomembno je, da se dijaki naučijo razlikovati motivacijo kot proces ter motiv kot posameznikovo odločitev, kako bo zadovoljil potrebo. Motive lahko povežemo s:

– teorijo K. B. Madsena, ki deli motive na primarne (prirojene; pomembne za preživetje) in sekundarne (naučene; pridobljene ali socialne), kar lahko povežemo z duševnim zdravjem (npr. razvojem odvisnosti, osebnostno rastjo) in drugimi vsebinami (npr. oblikami učenja) (<https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/vtbj17l>, <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/fo04op2>), motivacij o privlačnosti in motivacijo izogibanja, ki jo lahko povežemo z učenjem učenja, motivacijo za delo, razlago pojma konflikt v temi duševno zdravje, pri čemer pojasnimo posledice sočasnega delovanja nasprotujočih se konfliktov za doživljanje in vedenje posameznika.

Pri vrstah motivacije dijaka vodimo k prepoznavanju razlike med zunanjo/notranjo, zavedno/nezavedno motivacijo (po S. Freudu). Dijake spodbudimo, da tudi te učne pojme povezujejo z motivacijo za učenje in poklicno motivacijo

(<https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/zz2kqd3>, <https://psihologijadela.com/tag/motivacija/>, <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/mkzsi70>).

Pri razlagi motivacijskega procesa učitelj spodbuja razumevanje s ponazoritvijo posameznega pojma (potreba, motiv, cilj) na primerih iz življenja, ki naj jih predlagajo dijaki, ter osmišljenost učne snovi s povezovanjem učnih pojmov (potreba, motiv, cilj) s poklicnim področjem.

Po presoji dijake vodimo tudi k spoznavanju različnih teorij motivacije, ki jih učinkovito uporabimo tudi v praksi. Učitelju priporočamo izbor ene (lahko tudi več) od predlaganih teorij: teorijo samodoločenosti (angl. Self-determination theory; Deci in Ryan), hierarhijo potreb A. Maslowa, teorija kognitivne neskladnosti L. Festingerja, lahko pa učitelj izbere tudi kakšno drugo, za katero smatra, da bo najprimernejša za dijake in bo najbolj povezovala teoretična spoznanja z njegovim poklicnim področjem.

Viri:

[Theory \(selfdeterminationtheory.org\)](https://selfdeterminationtheory.org)

<https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/l6kq95a>

[Cognitive Dissonance In Psychology: Definition and Examples \(simplypsychology.org\)](https://simplypsychology.org)

2. Dijaki lahko navedejo primere iz življenja ali analizirajo že vnaprej opisane primere. Pri ponujeni možnosti obravnave posameznih potreb lahko učitelj ob metodi razlage in pogovora uporabi tudi:

- tehniko dnevnika (npr. zapisovanje spanja, prehranjevanja, ali uporaba ustreznih aplikacij za mobilne telefone),
- analizo virov (npr. analiza medijskih objav o nasilju, agresivnih vsebin na družbenih omrežjih),
- izdelavo informativnih plakatov/objav ob mednarodnih dneh (npr. *Svetovni dan boja proti nasilju nad ženskami: 25. november*, *Svetovni dan boja proti odvisnosti: 11. november*, *Svetovni dan bolnikov: 11. februar*, *Svetovni dan duševnega zdravja: 10. oktober*, *Svetovni dan nekajenja: 31. maj*, *Svetovni dan osveščanja o nasilju nad starejšimi: 15. junij*, *Svetovni dan otroka: 20. november*, *Svetovni dan strpnosti: 21. marec*, *Svetovni dan športa: 31. maj*, *Svetovni dan varne uporabe interneta: 9. februar*, *Svetovni dan varnosti in zdravja pri delu: 28. april*, *Svetovni dan zdravja: 7. april*),
- vsebinsko analizo filma ali knjige v povezavi z obravnavano potrebo,
- predpostavke teorije samodoločenosti in prepusti dijakom izbiro, katero potrebo želijo obravnavati pri pouku (npr. z glasovanjem).

Pri obravnavi navedenih potreb učitelj vsebine lahko povezuje s temama duševno zdravje in motnje duševnega zdravja. Pri nekaterih vsebinah (npr. motnje hranjenja, spolna usmerjenost, nasilje) lahko dijaki doživljajo potrebo po samorazkrivanju in/ali doživljajo močna neprijetna čustva ali stiske. Zato morajo učitelji pozorno zaznavati in primerno uravnavati občutljivost izbranih vsebin in osebnih informacij, ki se lahko razkrijejo v razredu, oz. ustrezno ukrepati, če zazna stisko pri posameznem dijaku ali več dijakih.

Motive lahko učitelj poveže z izkušnjo dijakov ob odločanju za posamezni program izobraževanja in karierno pot, prav tako za poklicno orientacijo tudi v prihodnosti. Z dijaki izdelata karierni načrt, v katerem dijak lahko:

- pripravi osebni profil (npr. prepozna svoja močna in šibka področja),
- opiše svojo sanjsko službo (npr. pri tem prepozna in razlikuje potrebe, motive, cilje; razlikuje med različnimi vrstami motivacije),
- si postavi kratkoročne in dolgoročne cilje,
- zapiše, kaj potrebuje za doseg teh ciljev,
- spremlja svoj napredek pri uresničevanju zapisanih ciljev.

Vira:

<https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/q8bofoh>

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

Pri obravnavi teorije samodoločenosti lahko dijaki rešujejo vprašalnike za različna področja uporabe teorije, npr. merjenje intrinzične motivacije, avtonomije, ki so trenutno dostopna za akademsko rabo (<https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/x057bxu>).

Dijaki se lahko tudi sami preizkusijo v sestavljanju postavk za posamezno temeljno potrebo (potrebo po avtonomiji, kompetentnosti, socialni povezanosti) in tako razvijajo znanja na področju psihometrije. Postavke preizkusijo v obliki ocenjevalnih lestvic ali ček liste na primeru praktičnega usposabljanja pri delodajalcu. Vsebine lahko vežejo tudi na specifično poklicno področje in oblikujejo smernice za vzpostavljanje delovnih pogojev, ki bi spodbujali oz. ohranjali motivacijo zaposlenih (npr. zapis 10 smernic za spodbujanje motivacije zaposlenih v izbranem/lastnem namišljenem podjetju).

3. Dijaki dosegajo predlagane skupne cilje (zdravje in dobrobit – samozavedanje, samouravnavanje in postavljanje ciljev) tako, da jih učitelj z vsebinami in dejavnostmi povabi, da:

- spremljajo in prepoznajo lastni motivacijski proces, njegove elemente (npr. Kaj so moje potrebe? Kaj so moji cilji? Ali motivi vodijo k izbranim ciljev?) in dejavnike (npr. Kaj me motivira? Od kod izhaja moja motivacija?),
- presojujejo, kateri jih vodijo k zdravemu načinu življenju in uspehom na osebnem, učnem in poklicnem področju (npr. Kaj podpira mojo motiviranost in kaj jo zavira? Kaj še potrebujem za višjo motivacijo?) ter načrtujejo, izvajajo in spremljajo dejavnosti za izboljšanje lastne motivacije za posamezna področja (npr. učenje, poklicni uspeh, ohranjanje zdravja, medosebni odnosi), za katere presojujejo, da bi prispevale k uspešnosti na teh področjih (npr. Kaj lahko storim za ohranjanje oz. zviševanje svoje motivacije? Ali sem uspešen pri tem?).



SPOZNAVNI (KOGNITIVNI) PROCESI

OBVEZNO

OPIS TEME

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

DODATNA POJASNILA ZA TEMO

Za temo priporočamo osem učnih ur.

DIDAKTIČNA PRIPOROČILA ZA TEMO

Priporočljivo je nameniti po eno učno uro vsaki skupini ciljev, preostale štiri ure pa so namenjene za izbirne cilje.

ZAZNAVANJE

CILJI

Dijak:

- : razume proces ter pomen zaznavanja,
 - : raziskuje dejavnike, ki vplivajo na subjektivnost zaznavanja,
 - : uporabi spoznanja o pozornosti (PTI),
 - : zaznava in prepozna lastno doživljanje (telesne občutke, čustva, misli, vrednote, potrebe, želje) in lastno vedenje,
- SC (3.1.1.1)

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

SC (2.2.2.1)

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

SC (4.4.3.1)

STANDARDI ZNANJA

Dijak:

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

TERMINI

- zaznavanje
- pozornost

DIDAKTIČNA PRIPOROČILA ZA SKUPINO CILJEV

1. Dijaki spoznajo proces zaznavanja in njegov pomen za naše življenje. Dijaki naj raziskujejo in odkrivajo povezanost zaznavanja z vsemi ostalimi duševnimi procesi. Učitelj naj dijakom omogoči izkušnjo, da ozavešijo subjektivnosti zaznavanja (npr. potrebe, izkušnje, čustva, osebnostne lastnosti). Dijaki spoznajo pozornost in njen pomen, posebej tudi pomembnost pozornosti za poklicno področje. Aktivno in izkustveno naj dijaki spoznajo dejavnike pozornosti (notranje in zunanje) s primeri iz življenja in s poklicnega področja. Učitelj lahko omeni tudi povezavo z motnjami zaznav, ki je kot izbirni cilj v razdelku Nevroznanost ob vsebini o stanjih zavesti. Bolj motivirani dijaki naj raziskujejo še čutno adaptacijo na različnih področjih zaznavanja, posebej še v povezavi z možnimi izkušnjami na svojem delovnem področju. Izbirno lahko skozi izkustvene vaje dijaki spoznajo tudi načela organizacije zaznav, še posebno če se vsebinsko povezujejo s strokovnim poklicnim področjem in jih lahko tudi medpredmetno povežejo s strokovnimi predmeti (npr. oblikovanje oglasov).

2. Tema je lahko interdisciplinarno povezana z biologijo, likovno umetnostjo, glasbo, fiziko ter številnimi strokovnimi področji (npr. pomen pozornosti v prometu, priprava digitalnih in oglasnih vsebin; uporabnost iluzij v ličenju, vizualni umetnosti in arhitekturi, oblačenju in stiliranju).

– Smiselno je dijakom pripraviti izkustvene vaje. Proces zaznavanja lahko učitelj pojasni ob vaji, pri kateri dijak z zavezanimi očmi prepozna predmete s tipanjem ali pa hrano z okušanjem.

Pripravi lahko npr. igro čutnega spomina, pri kateri namesto iskanja parov slik dijaki iščejo pare z drugimi čutili (npr. s tipom iščejo pare teles, npr. krogle, kocke, kvadri; pare predmetov, npr. storži, radirke, magneti; z vohom iščejo pare vonjev, npr. začimb).

– Učitelj lahko pripravi vaje za ponazoritev subjektivnosti zaznavanja (vpliv potreb, vrednot, interesov, predhodnih izkušenj ali celo socialnih in kulturnih dejavnikov).

– Zanimiva je raziskava McGurk-MacDonaldovega učinka, ki pojasni, kako naša zaznava govora vpliva na to, kar slišimo. Učitelj jo lahko podpre s prizorom iz serije The Irrational, v kateri je prikazan eksperiment iz učilnice (<https://www.youtube.com/watch?v=d7pPMmOS4zM>).

– Učitelj lahko predstavi tudi učinek samoizpolnjujoče se prerokbe in vpliv naših misli na zaznavanje drugih ljudi in fizičnega okolja.

– Učitelj lahko izvede pouk izven učilnice kot strokovni ogled npr. botaničnega vrta »z vsemi čuti« <https://aplakacijaun.zrss.si/api/link/hh7v7a/>. Učitelj dijake spodbuja, da raziščejo in predstavijo različne psihološke raziskave, ki se ukvarjajo s subjektivnostjo človekovega zaznavanja.

– Pri obravnavi cilja o pozornosti lahko z dijaki izvede analizo dejavnikov pozornosti reklam v različnih medijih (revije, radio, televizija, splet). Dijaki lahko izdelajo reklamo, s katero bi pritegnili pozornost – morda za svoje bodoče podjetje, za šolo, za osveščanje o nekem družbenem problemu.

– Kako omejen je obseg naše pozornosti, lahko učitelj prikaže dijakom s posnetki testov selektivne pozornosti (https://www.youtube.com/watch?v=_bnnmWYIOIM, <https://www.youtube.com/watch?v=LRFMuGBP15U>).

– Če se odloči za poglobljanje vsebin, lahko učitelj pojem organizacije zaznav in geometričnih iluzij medpredmetno poveže s predmeti matematika, likovna umetnost in/ali likovno snovanje, glasba. Dijaki lahko sami izdelajo geometrične iluzije – predlogi na povezavi <https://michaelbach.de/ot/>.

3. Pomembno je, da dijaki ozavestijo svoje zaznavanje in pozornost (skupni cilj duševna dobrobit – samozavedanje) ter da razumejo, da zaznavanje enakih dražljajev lahko vodi v povsem drugačne subjektivne izkušnje. S tem spoznanjem lažje vstopajo v medosebne odnose, razvijajo strpnost in kritično mišljenje. Z znanjem dejavnikov pozornosti se bodo lažje distancirali od »kradljivcev pozornosti« in razvili kritičen odnos do oglasnih vsebin, tako digitalnih kot nedigitalnih (skupni cilj digitalne kompetence – varnost in trajnostni razvoj – kritično mišljenje).

UČENJE

CILJI

Dijak:

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

STANDARDI ZNANJA

Dijak:

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

TERMINI

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

DIDAKTIČNA PRIPOROČILA ZA SKUPINO CILJEV

1. Pri skupini ciljev bodo dijaki spoznali razliko med prirojenim in naučenim. Razumeli bodo pomen vseživljenjskega procesa učenja in ozavestili učenje kot veliko širše od šolskega učenja.

Izbirno lahko dijaki usvojijo osnovne informacije o klasičnem in instrumentalnem pogojevanju ter modelnem učenju. Priporočljiv je poudarek na uporabnosti poznavanja teh vrst učenja za prepoznavanje in razumevanje vedenja pri posamezniku oz. za doseganje uspešnosti na učnem in poklicnem področju, oblikovanju zdravih življenjskih navad ter prepoznavanja pomembnosti ustrezne uporabe pogojevanja in modelnega učenja pri vzgoji otrok. Dijaki naj raziskujejo uporabnost principov učenja tudi v kontekstu učenja na svojem poklicnem področju in v interakcijah z različnimi deležniki.

2. Učitelj lahko dijake začetno motivira z vprašanjem »Kaj vse ste se že v življenju naučili?« ali pa »Predstavljajte si, da na planet Zemlja priletijo bitja iz vesolja, ki želijo živeti z nami. Ničesar ne znajo, ničesar ne vedo. Kaj bi jih morali naučiti, da bi lahko sobivali z nami in preživeli na tem

planetu?» S tem poskušajo pri dijakih spodbujati razumevanje, da je učenje vseživljenjski proces, ne le proces, vezan na šolo in učenje.

Vrste učenja učitelj ponazori s primeri iz življenja, npr.:

– klasično pogojevanje: učenje strahov (npr. znani pregovor »Kogar je kača pičila, se boji zvite vrvi« pojasnjuje, kako lahko slaba izkušnja pripelje do strahu), odpor do hrane (npr. ob zastrupitvah s hrano), »sindrom bele halje« (tj. potenje, tresenje, visok krvni tlak ob obisku ambulate, bolnišnice, zaradi anksioznosti, lahko tudi kot posledica klasičnega pogojevanja) ipd.

– instrumentalno pogojevanje: primeri vzgojnih ravnanj v družini in šoli, povečevanje učne in delovne motivacije (npr. kako uporabiti podkrepitev in kazni za doseganje višje učinkovitosti pri zaposlenih), oblikovanje navad in razvad (npr. uživanje alkohola, drog), povečevanje prodaje (npr. programi zvestobe) ipd.

– modelno učenje: primeri učenja vedenjskih vzorcev od staršev (npr. komunikacije, predsodkov, reševanja konfliktov, npr. <https://www.youtube.com/watch?v=uoCPiGd4p-Q>), učiteljev, vrstnikov ali drugih modelov (npr. analiza agresivnega vedenja v risankah, filmih, družbenih omrežjih) ipd.

3. Namen ciljev podteme učenje je spodbuditi dijaka za uporabo pridobljenega znanja v novih, osebnih in poklicnih situacijah. Z ustreznimi didaktičnimi pristopi učitelj ob primerih in izkustvenem učenju dijake spodbudi, da vsebine osmislijo, ponotranjijo in ustrezno uporabijo oz. načrtujejo uporabo v bodočih situacijah na svojem poklicnem področju (skupni cilj podjetnost – izkustveno učenje).

SPOMIN

CILJI

Dijak:

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

STANDARDI ZNANJA

Dijak:

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

TERMINI

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

DIDAKTIČNA PRIPOROČILA ZA SKUPINO CILJEV

1. Dijaki spoznajo spomin in njegov pomen za delovanje posameznika v vsakodnevni življenjskih situacijah.

Pri razlagi tristopenjskega modela spomina Atkinsona in Shiffrina (1968) razumejo trajanje, obseg in pomen posamezne stopnje spomina (npr. po Šešok, 2006; <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/kykwk6u>).

Z obravnavanjem sprememb spomina učitelj dijake spodbudi k kritični presoji zanesljivosti našega spomina. Dijaki naj raziskujejo količinske spremembe spomina in kvalitativne spremembe spomina. Seznanijo se lahko z raziskavami Ebbinghausa (pomnenje nesmiselnih zlogov, krivulja pozabljanja), Bartletta (študija War of ghosts o subjektivnosti spomina), Loftusove (oblikovanje lažnih spominov), Cahilla in McGaugh (vpliv čustev na spomin), M. P. Walkerja (učinek spanja na spomin), Lupiena in McEwena (vpliv stresa na spomin) idr. Učitelj naj izbere le nekaj teh raziskav, predvsem tiste, ki se mu bodo zdele smiselne glede na program in potrebe dijakov.

Strategije uspešne zapomnitve so npr. mnemotehnike, elaboracijske učne strategije, motivacijske strategije. Veliko gradiva je v knjigi Barice Marentič Požarnik Psihologija učenja in pouka.

Dijaki izbirno usvojijo glavne dejavnike in znake dveh motenj spomina – amnezije in demence. Pri amneziji se lahko osredotočijo na najpogostejšo, tj. anterogradno amnezijo, pri demenci pa na Alzheimerjevo bolezen.

2. Učitelj lahko dijakom kot začetno situacijo zastavi vprašanje o njihovem prvem spominu. (Pri tem lahko poglobi vsebino tudi s predstavitvijo t. i. infatilne amnezije oz. pojava, pri katerem se ljudje ne morejo spomniti dogodkov pred tretjim ali četrtem letom starosti, glej vir: <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/6x6c7ax>).

Pri obravnavi posameznih stopenj spomina lahko učitelj vsebine ponazori:

– senzorni spomin: s sekundnim prikazom trenutnih dražljajev (npr. slike, akorda ali glasbene fraze, vonjave svežega peciva), ponazoritvijo »risanja« z novoletnimi iskricami (če z iskrico hitro zamahnemo v krogu, se nam za sekundo ali dve pred očmi pojavi celoten krog) ipd.;

– kratkoročni spomin: z različnimi testi kratkoročnega spomina (npr. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/0dsd316>, <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/xr92x69>), ki jih dijaki lahko izpolnjujejo na spletu, ali takšnimi, ki jih uporabijo lahko v razredu, npr. v parih preizkušajo, koliko števil si lahko zapomnijo ali koliko predmetov na sliki lahko obnovijo);

– dolgoročni spomin: z zapisom svojega najlepšega spomina, kvizom na neko temo, igranjem igre spomin ipd.

Dijaki lahko spoznajo tudi primere posameznikov, ki imajo izjemen spomin, npr. Salomon Shereshevsky (<https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/buko9ky>), Kim Peek (npr. v filmu Rain Man, <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/n0fky76>), Daniel Tammet (npr.

<https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/9ikh2zy> ali posnetek na YouTubu:
<https://www.youtube.com/watch?v=PPySn3sIfXI>).

Učitelj dijake spodbuja, da ob spoznavanju značilnosti spomina in raziskav o spominu razmišljajo in presojuje dejavnike, ki spodbujajo točnost in trajanje spomina. Pri tem lahko razmišljanja ustvarjalno predstavijo, npr. izdelujejo izobraževalne letake, posnamejo krajše prispevke.

Dijaki lahko načrtujejo, kako bodo strategije za izboljšanje lastnega učenja in spomina (npr. mnemotehnike, elaboracijske učne strategije, motivacijske strategije) vključili v aktualno učenje, vnesejo spremembe v obdobju npr. treh tednov in spremljajo učinke (uporaben vir: [eSiNAPSA / Da ne pozabim!](#)).

Učitelj lahko predstavi življenje posameznika z demenco ali amnezijo z izbranimi filmskimi vsebinami (npr. film Still Alice (2014); 50 First Dates (2004)). Dijake spodbudi, da s skupinskim delom pripravijo predloge, kako javnost ozaveščati o demenci in kako pomagati osebam z motnjami spomina. Poiščejo lahko tudi življenjepise znanih ljudi z motnjami spomina in jih predstavijo v razredu. Uporaben vir za več informacij o motnji in strategiji obvladovanja demence: edemenca.si.

3. Učitelj omogoči dijakom prepoznati priložnosti za aktivno uporabo pridobljenega znanja o strategijah zapomnitve v življenju in poklicnih postopkih. Temo o spominu lahko učitelj uporabi tudi za urjenje veščin kritičnega mišljenja, predvsem pri vsebini o lažnem spominu in spremembah spomina. Poznavanje delovanja spomina dijakom omogoča razvijati neodvisno mišljenje, razvoj zavedanja egocentričnosti ter tudi razvoj lastne perspektive. Med viri je naveden priročnik o kritičnem mišljenju pri pouku psihologije, v katerem je opisanih več primerov dejavnosti.

MIŠLJENJE

CILJI

Dijak:

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

STANDARDI ZNANJA

Dijak:

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

TERMINI

- mišljenje ○ kritično mišljenje ○ miselni problem ○ ustvarjalnost

DIDAKTIČNA PRIPOROČILA ZA SKUPINO CILJEV

1. Dijaki spoznajo, da mišljenje obsega kognitivne procese, pri katerih posameznik aktivno manipulira z informacijami (besede, vidne podobe, zvoki in drugi podatki). Z mišljenjem informacije pretvarjamo v nove in drugačne oblike, kar nam omogoča, da odgovarjamo na vprašanja, se odločamo, rešujemo probleme in načrtujemo. Dijak naj aktivno spoznava pozitivne in negativne dejavnike reševanja problemov. Pozitivni so na primer enostavnost oblikovanja predstave, dobra seznanjenost in poznavanje vidikov problema, pozitivni transfer, prenos analogij. Negativni dejavniki pa so na primer veliko novosti, veliko pravil, kompleksnost predstav, kontraintuitivnost, naravnost, fiksacije, negativni transfer. Do pristranskosti mišljenja prihaja v večji meri pri sklepanju in presojanju. Koncept kognitivnih pristranskosti temelji na teoriji Tverskega in Kahnemana. Kahneman je veliko prispeval tudi k razumevanju sprejemanja odločitev; leta 2002 je prejel Nobelovo nagrado za ekonomske vede.

Pri razlagi ustvarjalnega mišljenja učitelj dijake usmeri na Guilfordovo razlikovanje konvergentnega in divergentnega mišljenja ter na opis treh sestavin divergentnega mišljenja (originalnost, fluentnost, fleksibilnost).

Vsebina o kritičnem mišljenju je izbirna in smiselno je, da se dijaki srečajo s kritičnim mišljenjem kot veščino analize, evalvacije in oblikovanja argumentov. Smiselno je izpostaviti tudi osebne dispozicije za kritično mišljenje kot vrline kritičnega misleca.

2. Učitelj lahko dijake povabi, da k uri prinesejo družabne igre, ki zahtevajo reševanje miselnih problemov. Pri igranju teh iger naj dijaki opazujejo, kakšne miselne procese uporabljajo in pri čem imajo težave; nato o tem poročajo razredu.

Ustvarjalni proces lahko učitelj spodbudi pri dijakih s povabilom, da v skupinah zgradijo čim višji stolp – a uporabijo lahko le pripomočke, ki jih imajo v puščicah. Pomembno je, da stolp v času merjenja višine stolpov stoji, ostalih omejitev pa skupine nimajo. Skupina, ki zgradi najvišji stolp, dobi simbolično nagrado.

Za ozaveščanje pristranskosti mišljenja je najbolj smiselno, da učitelj dijakom pripravi izbor vaj, pri katerih bodo pristranskosti izkusili sami.

Za uvod v ustvarjalnost je uporabna anekdota o Arhimedu.

Če se učitelj odloči za izbirni cilj, lahko dijake uvodoma izzove z nalogo, da vsi dokončajo isto nedokončano sliko, potem pa skupaj pregledajo izdelke in opredelijo značilnosti ustvarjalnega mišljenja.

Dobrodošle so skupinske oblike dela, ko dijaki v manjših skupinah pripravijo ustvarjalne izdelke.

3. Poleg teoretične opredelitve značilnosti kritičnega mišljenja je priporočljivo, da učitelj dijake tudi z dejavnostmi vodi do urjenja veščin kritičnega mišljenja (npr. po Facioneju, 2009, v Rupnik Vec idr., 2009, str. 22–26). Med najpomembnejše veščine kritičnega mišljenja spada tudi argumentiranje pri reševanju problemov. Sicer je urjenje kritičnega mišljenja kot veščine idealna osnova za povezovanje s temami neznanstvena psihologija, socialno zaznavanje in vsemi drugimi temami, za katere so v priročniku zbrani primeri dejavnosti.





OSEBNOST

OBVEZNO

OPIS TEME

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

DODATNA POJASNILA ZA TEMO

Za temo priporočamo osem učnih ur.

DIDAKTIČNA PRIPOROČILA ZA TEMO

Priporočena je naslednja delitev ur : skupina ciljev pojem osebnosti (1 učna ura), skupina ciljev samopodoba (2 učni uri), skupina ciljev razvoj osebnosti (1 učna ura), skupina ciljev teorije osebnosti (1 učna ura).

OSEBNOST

CILJI

Dijak:

○: razume pojma osebnost in osebna lastnost,

I: uporabi spoznanja o modelu osebnosti Velikih pet,

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

SC (3.1.1.1)

○: z raziskovanjem osebnostnih lastnosti in spoznanjem, da smo edinstveni, prepozna raznolikosti v ožjih (oddelek, vrstniki, družina) in širših okoljih (šola, lokalna skupnost, družba).

SC (3.3.1.2)

STANDARDI ZNANJA

Dijak:

- » opiše osebnost in osebnostno lastnost ter ju ponazori s primeri,
- » *opiše in ovrednoti model Velikih pet faktorjev osebnosti in presodi povezanost teh lastnosti z različnimi področji življenja mladostnika.*

TERMINI

- osebnost
- osebnostna lastnost
- model Velikih pet

DIDAKTIČNA PRIPOROČILA ZA SKUPINO CILJEV

1. Pri opredelitvi pojma osebnost in osebnostna lastnost navedemo priporočilo sodobne stroke, da se delitev na temperament in značaj opušča.

Temo osebnost lahko vsebinsko povezujemo z znanstvenimi in neznanstvenimi razlagami duševnosti in vedenja (npr. kritično presojo prosto dostopnih neznanstvenih vprašalnikov osebnosti in testov inteligentnosti), nevroznanostjo (npr. fiziološka podlaga osebnosti), učenjem (npr. vplivi vrst učenja na oblikovanje osebnostne lastnosti) ipd.

V primeru izbora izbirnega cilja o modelu Velikih pet faktorjev osebnosti priporočamo, da dijaki za ustreznejše razumevanje spoznajo tudi pojem osebnostnih dimenzij oz. dimenzionalnega pojmovanja osebnosti.

Samospoznavanje lahko spodbujamo s:

- spoznavno igro, pri kateri dijak svojemu imenu doda pridevnik, ki ga opisuje (lahko na začetno črko imena ali pa tudi ne),
- spoznavno igro, pri kateri dijaki na listek zapišejo tri lastnosti (ne pa svojega imena), učitelj prebere lastnosti, sošolci pa ugibajo, kdo jih je napisal,
- spisom »To sem jaz«, v katerem dijaki predstavijo svoje osebnostne lastnosti (učitelj presodi, ali spise zgolj zapišejo in analizirajo ali jih predstavijo sošolcem),
- izdelavo kolaža iz slik, izrezkov besed ali besednih zvez, ki predstavljajo njihovo osebnost in jih lahko predstavijo,
- ustreznim izborom z osebnostjo povezanih vprašalnikov, ki jih dijaki izpolnjujejo, vrednotijo in analizirajo.

Vir: <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/fhbo0bk>

Za poglobljanje vsebin in dodatne didaktične ideje je priporočljiv tudi vir Ameriškega združenja psihologov (<https://www.apa.org/topics/personality>).

Pri spoznavanju osebnostnih dimenzij teorije Velikih pet faktorjev osebnosti lahko učitelj dijak povabi k:

- poustvarjanju metodologije oblikovanja teorije (zapis osebnostnih lastnosti in njihovo združevanje v skupine po podobnosti),
- utrjevanju snovi, tako da listke z zapisanimi osebnostnimi lastnostmi urejajo po ustrezni dimenziji,
- presojanju povezanosti posamezne dimenzije (odprtost, vestnost, ekstravertnost, prijetnost/sprejemljivost, nevroticizem) z uspešnostjo na različnih poklicnih in življenjskih področjih ali pa določenih vedenjskih vzorcev (glej vir, str. 8: raziskava o kopičenju toaletnega papirja in posamezne osebnostne dimenzije)

Vir: <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/caxqhpe>

3. Dijak dosega predlagane skupne cilje (zdravje in dobrobit – samozavedanje) tako, da spoznavanje učnih pojmov sočasno preko zgoraj navedenih dejavnosti povezuje z opažanji o lastnem doživljanju, telesnih občutkih in vedenjih in s celoto, ki jo tvorijo. Učitelj jih lahko na spodbuden način povabi k izvajanju samorefleksije (npr. pisne, v obliki dnevnika) in ustvarja varen prostor za poročanje o njihovih opažanjih in izsledkih tako v neposredni obliki (npr. ustno poročanje z učno metodo pogovora, intervjuja s sošolcem, vizualne predstavitve svojih lastnosti) ali posredni obliki (npr. z likovnim, glasbenim ali literarnim umetniškim izražanjem).



SAMOPODOBA

CILJI

Dijak:

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

STANDARDI ZNANJA

Dijak:

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

TERMINI

- samopodoba ○ realni jaz ○ idealni jaz

DIDAKTIČNA PRIPOROČILA ZA SKUPINO CILJEV

1. Po usmeritvah stroke uporabljamo izraz visoka samopodoba za pozitivna prepričanja o posameznih področjih samopodobe, saj nanje nakazujejo visoki rezultati na vprašalnikih samopodobe. Dijaki naj prepoznajo tudi razliko med samopodobo in samospoštovanjem.

Pojma idealni in realni jaz dijaki spoznavajo po teoriji C. Rogersa. Vir:

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

Pri obravnavi te teme usmerjamo dijake k oblikovanju smernic in razvijanju veščin, ki vodijo k razvijanju visoke samopodobe, pri čemer lahko tudi kritično presojajo vplive okoljskih dejavnikov na samopodobo (kot npr. vrstniška družba, mediji, družbena omrežja).

Vir:

<https://aplikacijaun.zrssi.si/api/link/c8pph5d>

<https://aplikacijaun.zrssi.si/api/link/g5g11jp>

<https://aplikacijaun.zrssi.si/api/link/sjiuy45>

2. Učitelj lahko ob obravnavi snovi dijake povabi k:

- oblikovanju seznama lastnosti, ki so jim pri sebi všeč,
- izdelovanju pozitivnih samoafirmacij (lahko jih tudi pritrdijo na steno in jih dopolnjujejo zase in za druge),
- krogu prijaznosti: dijaki za vsakega dijaka povedo ali zapišejo njegove dobre lastnosti,
- zapisu »ljubezenskega pisma« samemu sebi (lahko tudi pismo sebi v preteklost, sedanost ali prihodnost),
- izdelovanju plakata »Moje zmage«, na katerega dijaki napišejo, narišejo, ponazorijo trenutke v življenju, ko so premagali neko oviro in so bili ponosni nase,
- spremljanju in zapisovanju negativnih misli za področja, na katerih se ne čutijo uspešni, in preoblikovanje teh misli v spodbudne in pozitivne.

Vira: <https://aplikacijaun.zrssi.si/api/link/r60z3rj>, <https://aplikacijaun.zrssi.si/api/link/nh817zq>

3. Dijaki dosegajo predlagane skupne cilje (zdravje in dobrobit – postavljanje ciljev) s samospoznavanjem v zgoraj navedenih dejavnostih. Učitelj jih lahko vodi skozi proces postavljanja kratkoročnih in dolgoročnih ciljev, kar jim omogoča, da spoznajo, kdo so (njihova močna in šibka področja) in kdo želijo postati (kaj želijo krepiti, spreminjati). Pri tem jih spodbuja k pozitivni naravnosti ter razumevanju, da oblikovanje pozitivne (visoke) samopodobe in osebna rast nista hitra procesa. Odločitev, da želijo nekaj spremeniti, je šele prvi korak na tej poti, za nadaljevanje pa je potrebno veliko truda in angažiranosti, pri kateri je treba vztrajati. Dijakom je pomembno tudi sporočati, da je učenje iz napak pomembno in del procesa učenja. Slednje lahko učitelj dosega tudi z lastnim vedenjem kot pozitivni model (npr. ob odzivanju na napake dijakov) ali izbiro didaktičnih pristopov, ki so razvojno-procesno naravnani. Eden od načinov, ki jim pri tem lahko pomaga, je medvrstniško mentorstvo, kar pomeni, da se vrstniki med seboj spodbujajo in podpirajo ter si pomagajo pri doseganju svojih ciljev.

RAZVOJ OSEBNOSTI

CILJI

Dijak:

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

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

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

SC (3.1.1.1)

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

SC (2.1.1.1)

STANDARDI ZNANJA

Dijak:

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

» pojasni identiteto in jo ponazori s primeri iz življenja,

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

TERMINI

◦ mladostništvo ◦ identiteta ◦ onipotentnost ◦ mladostniški egocentrizem

DIDAKTIČNA PRIPOROČILA ZA SKUPINO CILJEV

1. Pri obravnavi značilnosti mladostništva dijake usmerimo na spoznavanje in prepoznavanje naslednjih značilnosti: osebna zgodba, onipotentnost in mladostniški egocentrizem. Značilnosti smiselno povezujemo z doživljanjem in izkušnjami dijakov. Pomemben je poudarek na pomenu obdobja mladostništva, tj. biološka in psihološka priprava na odraslost.

Za poglobljanje vsebin lahko učitelj spodbudi dijake k raziskovanju in razpravi o razvojnih nalogah, ki so povzete po Marjanovič Umek in Zupančič (2004) in so: prilagajanje na telesne

spremembe, čustveno osamosvajanje od družine in drugih odraslih, oblikovanje socialne spolne vloge, oblikovanje novih in stabilnih socialnih odnosov z vrstniki, razvoj socialno odgovornega vedenja, priprava na poklicno delo, priprava na partnerstvo in družino, oblikovanje vrednotne usmeritve.

Pri izbirnem cilju dijaki z življenjem povezujejo teme, kot so predrojstveno obdobje (stopnje predrojstvenega obdobja, škodljivi oz. teratogeni dejavniki, psihološke značilnosti novorojenčka), oblikovanje navezanosti, otroška trma in togota (s smernicami ustreznega odzivanja), otroški egocentrizem, razvojni strahovi ipd.; lahko se navežemo tudi na teorijo razvoja mišljenja Jeana Piageta. Pri obdobjih odraslosti pa so to lahko teme, kot so kriza srednjih let, pojav praznega gnezda, osamljenost starostnikov ipd., pri čemer se dijaki usmerjajo k načrtovanju podpore odraslih oseb v svoji okolici.

2. Posebno pozornost in poudarek je vredno nameniti obravnavi značilnosti obdobja mladostništva, pri čemer je treba empatično in občutljivo ponuditi dijakom varen prostor za sporočanje svojega doživljanja ter jih usmerjati k strategijam za uspešno razreševanje razvojnih nalog mladostništva in krepitvi duševnega zdravja.

Razvojne naloge v obdobju mladostništva lahko učitelj ustrezno povezuje z vsebinami drugih tem (npr. izvori duševnosti – nevroznanost: prilagajanje na telesne spremembe, motivacija : oblikovanje socialne spolne vloge, čustva: čustveno osamosvajanje od družine in drugih odraslih, izvori duševnosti – socialna psihologija: oblikovanje socialne spolne vloge, oblikovanje novih in stabilnih socialnih odnosov z vrstniki, razvoj socialno odgovornega vedenja).

Poseben poudarek lahko nameni tudi razvojni nalogi priprava na poklicno delo.

Obravnavo snovi lahko učitelj popestri z naslednjimi dejavnostmi:

- igra vlog: dijaki izberejo različne vloge (mladostnik, starš, učitelj) in jih odigrajo igro v določeni situaciji (npr. roditeljski sestanek, družinska večerja),
- ustvarjalna delavnica: dijaki izražajo svoja občutja v mladostništvu z risbami, pesmimi, kratkimi zgodbami,
- raziskovanje različnih virov informacij: dijaki iščejo po knjižnih in elektronskih virih zapise, povezane z mladostništvom (učitelj lahko najizvirnejšo, najzanimivejšo najdbo nagradi),
- analiza vsebin literarnih del, filmov, serij: dijaki na podlagi prebranega literarnega dela ali filmskih vsebin prepoznavajo razvojne značilnosti mladostništva,
- zgodovinska primerjava mladostništva: dijaki opravijo intervju s starši, starimi starši o tem, kako je potekalo njihovo življenje v času mladostništva, in ga primerjajo s svojimi izkušnjami.

3. Dijaki dosegajo predlagane skupne cilje (zdravje in dobrobit – samozavedanje) razvijajo s seznanjanjem z razvojnimi značilnostmi obdobja, v katerem so. S tem pri njih učitelji razvijajo razumevanje, da so spremembe, ki jih doživljajo, univerzalne, s tem pa lažje sprejemajo tako spremembe kot tudi sebe. Učitelj z zgoraj navedenimi dejavnostmi vodi dijake po raziskovanju lastnega doživljanja in vedenja in jih s tem usmerja k oblikovanju jasnejšega občutka

identitete. Izbrane didaktične pristope (npr. igre vlog, skupinske razprave, reflektivne dejavnosti) dijaki izvajajo tako neposredno v učilnici kot tudi posredno, npr. z oblikovanjem digitalnih platform (zapisovanje blogov, oblikovanje spletne strani o mladostništvu, uporaba klepetalnic v spletnih učilnicah ipd.).



TEORIJE OSEBNOSTI

CILJI

Dijak:

I: *raziskuje temeljne značilnosti različnih teorij osebnost.*

STANDARDI ZNANJA

Dijak:

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

TERMINI

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

DIDAKTIČNA PRIPOROČILA ZA SKUPINO CILJEV

1. Pri poglobljanju znanja o teorijah osebnosti učitelj izbira vsebine, obseg in poglobljenost izbranih teorij po psiholoških smereh, npr.:

- psihodinamične teorije (Freud, Jung, Erikson, Horney),
- potezne teorije (Eysenck, velikih pet faktorjev osebnosti),
- humanistične teorije (Maslow, Rogers),
- vedenjske teorije (Skinner),
- socialno-kognitivne teorije (Bandura, Beck, Ellis).

Ob obravnavi večih skupin teorij osebnosti spodbujamo primerjavo in kritično presojo posameznih teorij tako iz meril znanstvenosti kot uporabnosti.

2. Pri spoznavanju različnih skupin teorij osebnosti lahko vsebine popestrimo s:

- skupinskim delom: dijaki iščejo informacije o posamezni skupini teorij osebnosti in jo predstavijo ostalim dijakom,
- igro vlog: dijaki se vživijo v posamezne predstavnike različnih skupin teorij osebnosti (npr. Freuda, Skinnerja, Maslowa) in odigrajo igro vlog na temo okrogle mize (temo lahko izberejo dijaki),

– študijo primera: dijaki prejmejo opis vedenja neke osebe (npr. iz črne kronike) in poskušajo njegovo vedenje pojasniti s predpostavkami posamezne skupine teorij osebnosti.





DUŠEVNO ZDRAVJE

OBVEZNO

OPIS TEME

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

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

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

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

DODATNA POJASNILA ZA TEMO

Za temo priporočamo osem šolskih ur.

DIDAKTIČNA PRIPOROČILA ZA TEMO

Priporočena je naslednja delitev ur: skupina ciljev duševne obremenitve in stres 2 učni uri, skupina ciljev ohranjanje in krepitev duševnega zdravja 3 učne ure, skupina ciljev duševne motnje 1 učna ura.

Tema vključuje tri skupine ciljev, ki si logično sledijo: duševne obremenitve in stres, ohranjanje in krepitev duševnega zdravja ter duševne motnje. Z dovolj poglobljeno in strokovno obravnavo ciljev te teme psihologija kot srednješolski predmet pomembno doprinaša k skupnemu cilju zdravje in dobrobit, saj dijak v celoti krepí vse veščine v sklopu duševna dobrobit in socialna dobrobit ter večino veščin v sklopu telesna dobrobit.

Učitelj v medpredmetni povezavi s športno vzgojo spodbudi ozaveščanje dijakov o pomenu telesne aktivnosti za ohranjanje duševnega zdravja. Učitelj lahko spodbudi ozaveščanje lastnih čustev pri dijakih v različnih življenjskih situacijah s pomočjo sodelovanja v medpredmetni povezavi z likovno umetnostjo in glasbo ali uporabi druge oblike aktivnega poučevanja.

S temo duševne motnje se dijaki srečujejo v življenju tako na družbenih omrežjih, v literaturi in filmih kot v pogovorih s sošolci in prijatelji ali z osebno izkušnjo. Nadvse pomembno je, da spoznajo kompleksnost presojanja normalnosti duševnih pojavov, kar spodbudi zmanjševanje predsodkov v zvezi z duševnimi motnjami.

Obravnava duševnih motenj je ena od tem, ki zahteva učiteljevo občutljivost za dijakovo doživljanje in vedenje, zato je pomembno, da učitelj temo obravnava strokovno podprto. Dijaki s tem pridobijo znanje, ki jim pomaga pri prepoznavanju lastnih stisk in stisk drugih, njemu pomembnih ljudi ter načinov za premagovanje duševnih stisk in iskanju virov pomoči.

DUŠEVNE OBREMENTIVE IN STRES

CILJI

Dijak:

- : raziskuje različne oblike duševnih obremenitev (PTI),
- : analizira stresni odziv in pomen odpornosti na stres (PTI),
- : uporabi učinkovite strategije za soočanje s stresom in raziskuje učinkovitost strategij soočanja s stresom (PTI),
- !:* uporabi znanje o bioloških in psiholoških znakih stresa,
- : z raziskovanjem veščin odpornosti na stres preizkuša in se uči samouravnavanja in se učinkovito spoprijemati z negotovostjo in kompleksnostjo,
 - SC (3.1.2.3)
- : z razumevanjem pogostosti in vpliva različnih duševnih obremenitev, še posebno stresa, na doživljanje in vedenje dijak razvija samozavedanje, saj zaznava in prepozna lastno doživljanje (telesne občutke, čustva, misli, vrednote, potrebe, želja) in lastno vedenje,
 - SC (3.1.1.1)
- : z razumevanjem, da ljudje lahko uporabljamo različno učinkovite strategije za soočanje s stresom, razvija prožen način razmišljanja, saj se uči, kako se učinkovito spoprijemati s problemskimi situacijami, ki zahtevajo proaktivno miselno naravnost.
 - SC (3.1.4.1)

STANDARDI ZNANJA

Dijak:

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

TERMINI

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

DIDAKTIČNA PRIPOROČILA ZA SKUPINO CILJEV

Učitelj v programih PTI poveže cilj »razume stresni odziv« z znanji iz teme nevroznanost, vpliv nevrotransmiterjev in endokrinih hormonov na duševnost in vedenje.

1. Dijak pri obveznem cilju spozna različne oblike duševnih obremenitev s primeri iz življenja in razume frustracijo, notranji konflikt, krizo ipd. Kot odziv na duševne obremenitve spozna stres, vrste stresa in stresorjev ter zanje navede primere iz življenja. Tako razume distres in eustres, katastrofične dogodke, velike življenjske spremembe, vsakodnevni stres.

Dijak spozna stresni odziv, in sicer v situacijah kratkotrajnega in dolgotrajnega stresa. Spozna povezanost med biološkimi in psihološkimi znaki (simptomi) stresnega odziva. V pomoč mu je publikacija Ko učenca strese stres (str. 9) (Vir: Jeriček Klanšček, H., in Bajt, M. (2015). Ko učenca strese 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/zpp690/>).

Za razumevanje pomembnosti poznavanja različne intenzivnosti stresa je v pomoč tudi koncept kontinuuma stresa, več na <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/rtvjp2d>.

Učitelj v programu PTI stresni odziv poveže s spoznanji nevroznanosti, in sicer tako, da dijak razume delovanje nevrotransmitterja adrenalina in endokrinega hormona kortizola.

Pri izbirnem cilju »razume posledice stresa in pomen odpornosti na stres« dijak spozna izčrpanost, sindrom izgorelosti, posttravmatsko stresno motnjo in psihosomatske motnje. Možna vira za obravnavo sta:

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

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

Pri obravnavi psihološke odpornosti učitelj sledi modelu, ki jo obravnava kot proces prilagajanja in obnavljanja in je rezultat interakcije med notranjimi dejavniki posameznika in zunanji viri podpore.

Pri obravnavi strategij za soočanje z obremenitvami spozna, da jih delimo na strategije, usmerjene na uravnavanje emocij, in strategije, usmerjene v reševanje problemov, ter jih ovrednoti z vidika konstruktivnosti. Dijaki navedejo primere učinkovitih strategij soočanja s stresom in jih razdelijo po ustreznih vidikih (kognitivni, čustveni, vedenjski, telesni vidik).

2. Učitelj uporabi različne pristope poučevanja, s katerimi spodbudi dijake k aktivnemu in samostojnemu učenju ter poglobljanju znanja. Dijaki:

– raziščejo raziskave o povezanosti osebnosti s psihosomatskimi boleznimi (npr. raziskava Friedman, Rosenman, osebnosti tipa A in tipa B). Vir: McLeod, S. (29. 1. 2024). Type A Personality (vs type B). SymplyPsychology. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/moh11q9>

– poiščejo in predstavijo podatke o najpogostejših psihosomatskih boleznih in jih primerjajo glede na starost, spol, socialno-ekonomski status ipd.;

– določijo nekaj zanje najbolj zanimivih poklicev (študijev) in raziščejo, koliko so ti poklici stresni;

– v medpredmetni povezavi z biologijo raziščejo in predstavijo povezanost stresa in imunskega sistema;

– iz priročnika Ko te stresa stres (str. 10, Simptomi stresa) spoznajo biološke in psihološke znake in izberejo svoj primer (lahko lastni, lahko primer koga drugega), s pomočjo katerega ozaveščajo znake stresa (Vir: 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>);

– s pomočjo različnih vprašalnikov o odzivanju na stres raziščejo, katere strategije soočanja s stresom v šoli najpogosteje uporabljajo sami oz. njihovi sošolci;

- diskutirajo o vprašanjih, zakaj doživljajo šolo tako stresno in kako bi ta problem lahko rešili;
- s pomočjo ustreznih vprašalnikov raziskujejo vidike zdravega življenjskega sloga (biološki vidik: higiena spanja, navade prehranjevanja; psihološki vidik: uporaba tehnike kognitivnega rekonstruiranja; socialni vidik: prisotnost socialne podpore v stresni situaciji).

Učitelj spodbudi dijake, da preizkusijo različne strategije za ohranjanje duševnega zdravja: pisanje dnevnika, učenje izbrane meditacijske tehnike, sprostitvene tehnike, čuječnost, spoznavanje in uporaba pozitivnega samogovora, oblikovanje navade negovanja pozitivnih spominov (krepitev samopodobe), pogovor z ljudmi, druženje pri dejavnostih (izogibanje osamljenosti), odkrivanje lastnih hobijev ipd.

Učitelj dijake spodbuja k spoznavanju in pregledovanju različnih dostopnih spletnih priročnikov in portalov na temo duševnega zdravja in virov pomoči: spletni portal To Sem Jaz, spletna stran Omra, priročniki Ko te stresa, Kaj lahko naredim, da mi bo lažje, Slabemu počutju sem kos, Zorenje skozi to sem jaz – razvijanje socialnih in čustvenih veščin ter samopodobe.

Dijaki se razdelijo v skupine, aktivno pregledajo posamezni priročnik ali spletno stran in bistvene ugotovitve predstavijo sošolcem pred razredom.

Učitelj v medpredmetni povezavi s športno vzgojo spodbudi ozaveščanje dijakov o pomenu telesne aktivnosti za ohranjanje duševnega zdravja.

Učitelj spodbudi ozaveščanje lastnih čustev pri dijakih v različnih življenjskih situacijah s pomočjo sodelovanja v medpredmetni povezavi z likovno umetnostjo in glasbo ali uporabi druge oblike aktivnega poučevanja.

3. Duševne obremenitve in stres je tema, ki ponuja veliko priložnosti (glej točko 2), ko lahko dijaki krepijo veščine, ki so zbrane v skupnem cilju zdravje in dobrobit.



OHRANJANJE IN KREPITEV DUŠEVNEGA ZDRAVJA

CILJI

Dijak:

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

STANDARDI ZNANJA

Dijak:

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

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

TERMINI

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

DIDAKTIČNA PRIPOROČILA ZA SKUPINO CILJEV

1. Pri skupini ciljev ohranjanje in krepitev duševnega zdravja dijak spozna pojem duševnega zdravja in kontinuum duševnega zdravja z varovalnimi dejavniki in dejavniki tveganja. Priporočamo uvodno poglavje (str. 18–22) v viru: Jeriček Klanšček, H., Vinko, M., in Hočevnar Grom, A. (ur.). (2018). Duševno zdravje otrok in mladostnikov v Sloveniji. Nacionalni inštitut za javno zdravje. [*Duševno zdravje otrok in mladostnikov v Sloveniji / Nijz.*](#)

S pomočjo dvofaktorskega modela duševnega zdravja dijak spozna povezavo med pozitivnim duševnim zdravjem in prisotnostjo duševne motnje, ki pomembno prispeva k razbijanju mitov o življenju ljudi z duševnimi motnjami.

Pri obravnavi pojava naučene nemoči dijak spozna raziskavo M. Seligmana, ki jo je izvedel s psi, in tako razume, kako lahko različne okoliščine v človeškem življenju prispevajo k temu, da se pojavi naučena nemoč. V pomoč je tudi vir OMRA (b. d.). Naučena nemoč. Ljudje, ki dogajanje dojemajo kot neobvladljivo, lahko doživijo zelo močan stres.

<https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/u3rkyt6>.

Dijak ozaveščanje neugodnih čustev in neprijetnih duševnih stanj spozna v povezavi z ohranjanjem in krepitevijo duševnega zdravja in temo čustva, še posebno s čustvenim uravnavanjem. Spozna pomembnost prepoznavanja, razumevanja in zmožnosti sprejemanja neprijetnih in neugodnih čustev, ki se jih izogibamo, jih maskiramo ali potiskamo v nezavedno. Tako za namene obravnave ozaveščanja lastnih neprijetnih čustev, kot so strah, jeza, žalost, ter neprijetnih čustev samozavedanja, kot so sram, zavist, ljubosumje in krivda, učitelj uporabi različne didaktične vire (priročnike, delavnice, diskusije, socialne igre, ustvarjalne dejavnosti, medpredmetne povezave ipd.), ki omogočajo dijakom na varen način spregovoriti ali kako drugače izraziti svoje izkušnje s takimi čustvi.

V pomoč je tudi spletna stran MIRA, Nacionalni program duševnega zdravja s prispevkom: Mira (b. d.). Mladostništvo. Kakšna čustva doživljamo mladostniki.

<https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/3b4nigk>.

2. Učitelj ima na voljo različne možnosti za spodbujanje dijakov k aktivnemu učenju na temo duševnega zdravja in za ozaveščanje neugodnih čustev in duševnih stanj, npr.:

- dijaki s pomočjo vprašalnikov raziskujejo vidike zdravega življenjskega sloga (biološki vidik: higiena spanja, navade prehranjevanja; psihološki vidik: uporaba tehnike kognitivnega rekonstruiranja; socialni vidik: prisotnost socialne podpore v stresni situaciji);
- učitelj spodbudi dijake, da preizkusijo različne strategije za ohranjanje duševnega zdravja: pisanje dnevnika, učenje oziroma trening in redno izvajanje izbrane meditacijske tehnike, uporaba izbrane sprostitvene tehnike, spoznavanje in uporaba čuječnosti, spoznavanje in uporaba pozitivnega samogovora, oblikovanje navade negovanja pozitivnih spominov (krepitev samopodobe), pogovor z ljudmi, druženje pri dejavnostih (izogibanje osamljenosti), odkrivanje lastnih hobijev ipd.;
- učitelj seznani dijake s tehniko kognitivnega prestrukturiranja, ki je namenjena prepoznavanju negativnih miselnih vzorcev in izhaja iz kognitivno-vedenjske terapije (KVT); vključuje ozaveščanje neprijetnih čustev, ki jih sprožajo negativne in iracionalne misli; ključni korak je identifikacija avtomatskih misli, ki povzročajo neprijetna čustva ter njihova zamenjava z bolj uravnoteženimi mislimi;
- z vajami ozaveščanja telesnih občutkov se dijaki učijo ozaveščati povezanosti duševnosti s telesom: neugodna čustva se pogosto manifestirajo skozi telo (npr. napetost, glavobol, pospešeno bitje srca); z opazovanjem teh znakov dijaki lažje prepoznajo svoje duševno stanje in doživljanje, še posebno svoja nezavedna čustva;
- dijaki spoznavajo in pregledujejo različne dostopne spletne priročnike in portale na temo duševnega zdravja in virov pomoči: spletni portal To Sem Jaz, spletno stran Omra, priročnike Ko učenca stresa, Kaj lahko naredim, da mi bo lažje, Slabemu počutju sem kos, Zorenje skozi To sem jaz ipd.; dijaki se razdelijo v skupine, aktivno pregledajo posamezni priročnik ali spletno stran in bistvene ugotovitve predstavijo sošolcem pred razredom;
- učitelj vključuje vaje za razvijanje socialnih in čustvenih veščin ter pozitivne samopodobe.

Za povezovanje pomembnosti spoznanj o naučeni nemoči s krepitvijo dobrega duševnega zdravja se dijaki spoznajo s pojmom pojasnjevalni slog in razumevanjem optimizma in pesimizma psihologa M. Seligmana. Dijaki poiščejo primere iz življenja, ki kažejo na posledico naučene nemoči (npr. kljub učenju nekdo zaporedoma dobiva negativne ocene in preneha hoditi v šolo), in predlagajo, kako kljub temu delovati proaktivno.

Vse omenjene dejavnosti dijaki lahko izvedejo v skupinah pri vajah v okviru teme promocija psihološke znanosti.

3. Ohranjanje in krepitev duševnega zdravja je tema, ki ponuja veliko priložnosti (glej točko 2), ko lahko dijaki krepijo veščine, ki so zbrane v skupnem cilju Zdravje in dobrobit.

Skupni cilj trajnostnega razvoja, načrtovanje in reševanje kompleksnih problemov trajnosti lahko dijaki spoznavajo na primeru pojava podnebne anksioznosti, ki je povezan s podnebnimi spremembami. Dijaki razpravljajo pojav podnebne anksioznosti in kaj bi pomagalo pri zmanjšanju tega pojava. Dijaki tudi raziskujejo, kako odsotnost ustreznega ukrepanja tako na individualni kot na kolektivni ravni povečuje podnebno anksioznost. V pomoč je lahko članek



Rutar, M., Podnebna anksioznost: modna muha, duševna motnja ali ustrezen odziv na dejansko nevarnost?



DUŠEVNE MOTNJE

CILJI

Dijak:

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

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

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

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

SC (3.1.2.3)

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

SC (3.2.3.1)

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

SC (3.3.5.1)

STANDARDI ZNANJA

Dijak:

» pojasni težavnost presojanja normalnosti duševnih pojavov,

» pojasni pomembnost strokovnega razvrščanja duševnih motenj,

» opiše stigmatizacijo in ovrednoti posledice stigmatizacije,

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

TERMINI

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

DIDAKTIČNA PRIPOROČILA ZA SKUPINO CILJEV

1. Skupina ciljev duševne motnje uvodoma dijaku omogoča vpogled v vsakdanje zdravorazumsko in pogosto nereflektirano prepričanje, da je »normalno vedenje vsem samoumevno in da vsi enako ocenjujemo, katero vedenje je normalno in katero vedenje ni normalno«. S spoznavanjem različnih kriterijev, po katerih v različnih zgodovinskih obdobjih in različnih družbenih situacijah različno presojava, kaj je »normalno« in kaj odstopa »od izbrane norme«, se dijak senzibilizira za ta zahtevna in hkrati vedno pomembna vprašanja človeškega vedenja.

Dijak se informativno seznani s sodobnimi klasifikacijami duševnih motenj: s klasifikacijo ameriškega psihiatričnega združenja DSM-V in klasifikacijo Mednarodne zdravstvene organizacije ICD-11, ki ju uporabljajo klinični psihologi in psihiatri pri diagnosticiranju duševnih motenj. Seznani je na informativni ravni z namenom, da dijak spozna, kako kompleksno in zahtevno je postavljanje diagnoze duševne motnje. Pri tem spozna tudi razliko med strokovnostjo in samodiagnosticiranjem na podlagi poenostavljenih sporočil različnih spletnih vplivnežev, člankov, video vsebin ipd.

Pri obravnavi pomanjkljivosti klasifikacij duševnih motenj in posledične stigmatizacije duševnih motenj in njenih posledic je smiselno obravnavati Rosenhanovo študijo (1973, v Feldman, 2021, str. 501).

Veliko virov za obravnavo stigmatizacije in samostigmatizacije duševnih težav in motenj je na spletni strani OMRA. (b. d.). Stigma in iskanje pomoči. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/p7zuslv>

Pri obravnavi najpogostejših duševnih motenj in motenj osebnosti dijak spozna motnje zasvojenosti, anksiozne motnje, motnje razpoloženja in shizofrenijo, njihove opredelitve, vrste, možne vzroke ter pogostosti. Pri motnjah zasvojenosti spozna tako kemične kot nekemične oblike zasvojenosti. Od motenj osebnosti spozna narcisoidno motnjo osebnosti, ki jo učitelj predstavi kot kontinuum in pri tem odpira vprašanja o zdravem narcisizmu nasproti osebnostni motnji. Za ta namen je zanimiv podkast z dr. Polono Matjan Štuhec: Matjan Štuhec, P. (15. 2. 2019). Narcisizem. RTV365. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/fk8keuy>

Učitelj se avtonomno odloči za obravnavo katere koli druge osebnostne motnje.

Priporočljivo je, da učitelj pri obravnavi izhaja iz opažanj in vprašanj, ki jih o vsebinah duševnih motenj zastavljajo dijaki. Pri tem jih spodbudi k prepoznavanju, kako prehode obremenitve slabšajo duševno zdravje in povzročajo pojavljanje anksioznih ali depresivnih simptomov, v pomoč je spletna stran MIRA. Nacionalni program duševnega zdravja. (b. d.). Pogoste duševne težave in motnje. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/6d30ifk>

2. Obravnava težavnosti in relativnosti presojanja, kdaj je neko človeško vedenje normalno in kdaj nenormalno oziroma gre za motnjo, postane za dijake zanimivo, če učitelj spodbudi njihovo kritično mišljenje. Učitelj jih postopoma vpelje v spoznavanje različnih perspektiv, ki so se pojavljale skozi različna zgodovinska obdobja o vprašanju normalnosti človeškega vedenja, npr. dogovorjene poroke v nekaterih družbah, običaj sati v Indiji, običaj harakiri na Japonskem,

kaznovanje homoseksualno orientiranih ljudi (npr. tragična življenjska zgodba angleškega znanstvenika Alana Turinga), pogostost uživanja alkohola. Skupaj z dijaki lahko osvetli homoseksualnost, ki je bila nekaj časa opredeljena kot duševna motnja in umeščena tudi v psihiatrični priročnik DSM. Več v člankih:

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

– Milar, K. S. (februar 2011). The myth buster. *Monitor on Psychology*, 42(2).
<https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/eiv6gy1>

Dijak spozna miselna izkrivljenja (t. i. miselne pasti, npr. črno-belo mišljenje, katastrofiziranje, branje misli, izključitev pozitivnega idr.). Učitelj spodbuja dijake k prepoznavanju lastnih miselnih pasti v vsakdanjem razmišljanju ter oblikovanju realnejših miselnih predstav o drugih ljudeh. Pri tem si lahko pomaga s poglavjem Miselne pasti (str. 22–24) v priročniku Batagelj, T., in Lekić, K. (ur.). (2021). To sem jaz. NIJZ. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/a9lm65h>

Učitelj pojasni razlikovanje med motnjami v duševnem razvoju, duševnimi motnjami in drugimi motnjami (npr. osebnostne motnje).

Učitelju so v pomoč tudi infografike Duševno zdravje in podpora učencem v stiski, objavljene na spletni strani ZRSS <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/mh9stz6>, s pomočjo katerih pri dijakih spodbudi razmišljanje o načinih podpore in pomoči.

Učitelj seznani dijake o pomembnosti iskanja strokovne pomoči; v pomoč je lahko članek z naslovom Vsakdo od nas lahko nudi psihološko prvo pomoč (<https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/pjk38qk>).

3. Skupina ciljev duševne motnje ponuja veliko priložnosti (glej točko 2), ko lahko dijaki krepijo veščine, zbrane v skupnem cilju zdravje in dobrobit.



PROMOCIJA PSIHOLOŠKE ZNANOSTI

IZBIRNO

OPIS TEME

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

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

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

DODATNA POJASNILA ZA TEMO

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

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

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

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

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

VAJE

CILJI

Dijak:

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

SC (1.1.2.2)

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

SC (2.3.1.2)

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

SC (4.2.5.1)

I: *krepi družbeno odgovornost,*

SC (3.3.5.3)

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

SC (5.1.2.1)

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

SC (5.1.3.1)

DIDAKTIČNA PRIPOROČILA ZA SKUPINO CILJEV

V poklicnem izobraževanju je zelo pomembno, da so učne metode, oblike in vsebine usmerjene v razvijanje praktičnih veščin, ki jih bodo dijaki potrebovali na svojem delovnem mestu. Učitelj naj pri snovanju vaj te oblikuje tako, da omogočajo učenje skozi izkušnje in nadgrajevanje ter povezovanje učnih vsebin z realnimi delovnimi situacijami. Navajamo nekaj predlogov možnih metod za izvedbo vaj, ki pomagajo ustvariti učno okolje, v katerem se dijaki osredotočijo na praktično znanje, razvijajo potrebne poklicne kompetence in se pripravljajo na izzive v svojem poklicu:

– *simulacije situacij, igre vlog:* npr. simulacija poslovnih sestankov, zdravniških postopkov, timskih sestankov, delovnih procesov;

– *delavnice, psihosocialne vaje* na določeno temo: npr. skupinska dinamika, komunikacija, samopodoba, vrednote;

– *analize primerov in problemsko učenje:* npr. konkretne težave iz prakse (npr. težave pri proizvodnji, rešitev konfliktov v podjetju ali organizaciji, obvladovanje težav s sodelavci, strankami, pacienti, analiza napak);

– *projektno delo:* npr. načrtovanje marketinške kampanje, razvijanje tržne strategije, kampanje za ozaveščanje o zdravstvenih težavah, razvojnih značilnostih otrok;

– *debate in diskusije:* npr. o etičnih dilemah v zdravstvu in šolstvu, o okoljski trajnosti v obrtništvu in industriji;

– *analize in recenzije knjig in videovsebin:* dijaki naj knjige ali videovsebine, ki so primerne za poklicne šole, npr. o osebnostnem razvoju, motivaciji, psiholoških pristopih v različnih poklicih,

ali pa leposlovne knjige, ki se nanašajo na psihološke pojme, analizirajo in pripravijo recenzije ali predstavitev;

– *izvedba okrogle mize, debate*: dijaki z učiteljem organizirajo okrogle mize ali debate, pri katerih se pogovarjajo o različnih psiholoških temah, kot so obvladovanje stresa v različnih poklicih, vplivi socialnih medijev na duševno zdravje, pomembnost digitalne pismenosti na poklicnem področju;

– *povabilo gosta, strokovnjaka*: dijaki z učiteljem poiščejo strokovnjaka s področja psihologije in ga povabijo, da govori o svojem delu in praktičnih izkušnjah; dijaki bodo imeli priložnost postavljati vprašanja in spoznati, kako psihologija vpliva na poklice, strokovnjak pa lahko predstavi tudi konkretne primere iz prakse, ki bodo dijakom pomagali razumeti teoretična znanja, ki jih pridobivajo;

– *izdelava izdelka (npr. priročnika, brošure, stripa)*: npr. o uporabi dobrih praks trajnostnih rešitev na poklicnem področju;

– *izdelava videoposnetka, vizualnega posnetka ali samo avdioposnetka (podcast)*: dijaki lahko posnamejo video, v katerem demonstrirajo psihološke eksperimente ali prikazujejo tehnike, kot so reševanje konfliktov, obvladovanje jeze ali meditacija na delovnem mestu. To je lahko tudi interaktivni video, v katerem dijaki vključujejo gledalce v naloge ali vprašanja. Lahko pripravijo infografike, ki prikazujejo ključne psihološke pojme ali podatke o duševnem zdravju, ki so jih raziskovali pri predmetu. Te vizualne vsebine lahko uporabijo tudi za ozaveščanje med vrstniki. Dijaki lahko ustvarijo tudi podcast, v katerem razpravljajo o psiholoških temah, intervjuvajo strokovnjake, predstavljajo raziskave ali delijo izkušnje iz svojega poklicnega življenja v povezavi s psihologijo. To je lahko odličen način za razvijanje komunikacijskih veščin in razumevanje različnih pogledov na psihološke pojave.



VIRI IN LITERATURA PO POGLAVJIH

OPREDELITEV PREDMETA

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

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

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

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

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

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

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

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

PSIHOLOGIJA KOT ZNANOST

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

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

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

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

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

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

PSIHOLOGIJA KOT ZNANOST

APA. (2013). *Psychology Subfields*.

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

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

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

IZVORI DUŠEVNOSTI IN VEDENJA

Nevroznanost duševnosti in vedenja:

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

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

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

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

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

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

Psihologija in okolje:

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

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

NEVROZNANOST DUŠEVNOSTI IN VEDENJA

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

POSAMEZNIK IN DRUŽBENO OKOLJE

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

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

ČUSTVA IN MOTIVACIJA

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

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

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

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

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

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

ČUSTVA

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

MOTIVACIJA

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

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

SPOZNAVNI (KOGNITIVNI) PROCESI

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

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

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

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

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

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

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

ZAZNAVANJE

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

UČENJE

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

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

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

SPOMIN

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

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

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

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

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

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

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

MIŠLJENJE

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

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

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

OSEBNOST

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

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

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

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

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

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

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

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

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

DUŠEVNO ZDRAVJE

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

DUŠEVNE OBREMENTIVNE IN STRES

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

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

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

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

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

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

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

OHRANJANJE IN KREPITEV DUŠEVNEGA ZDRAVJA

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

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

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

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

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

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

DUŠEVNE MOTNJE

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

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

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

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

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

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

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

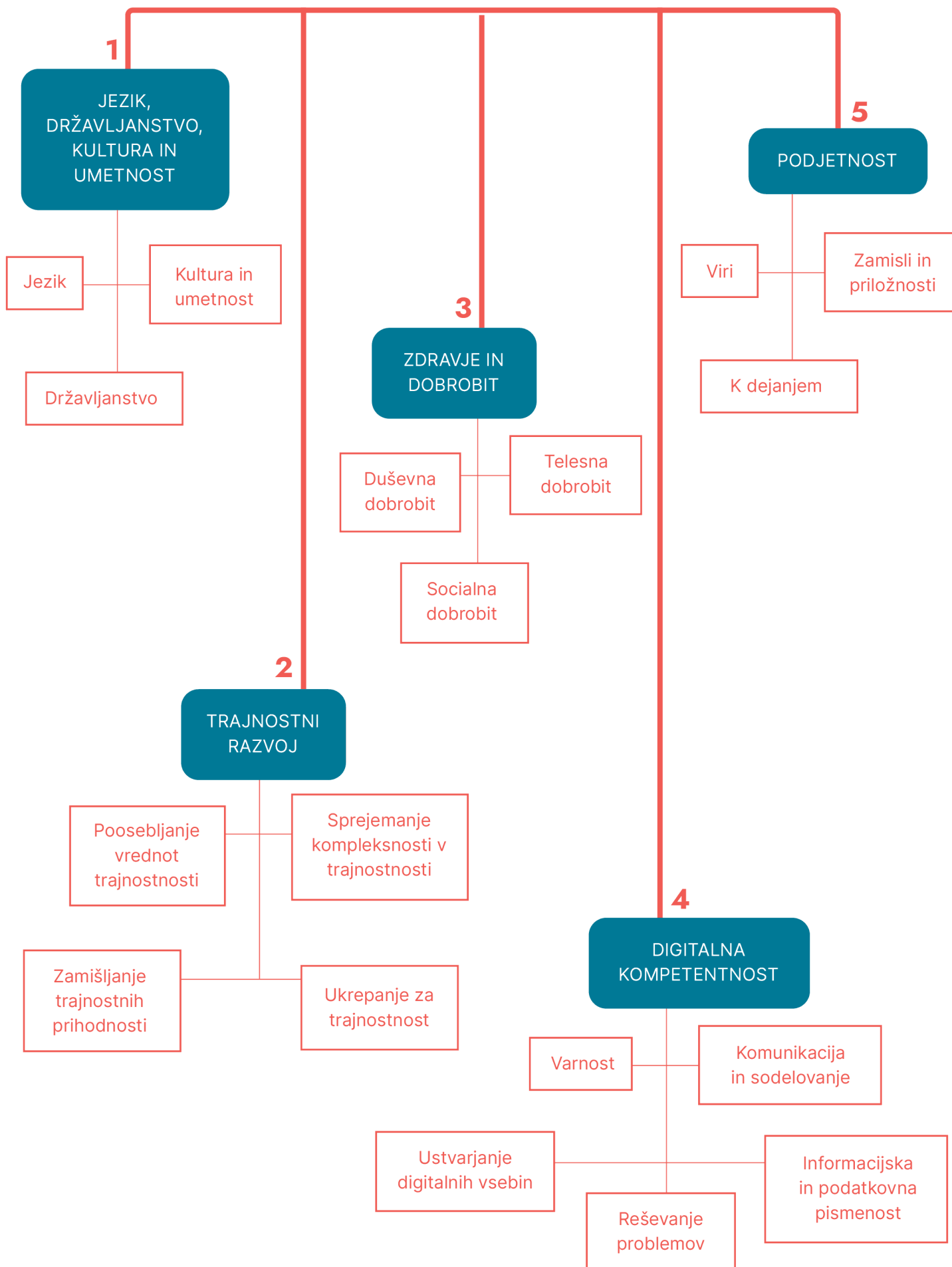
Bregar, B., Štrukelj, K. B., Švab, V., Velikonja, I., in Vukša Jurejevčič, N. (ur.). (2021). *Priročnik za psihopatologijo in urgentna stanja: učno gradivo za zaposlene v Centrih za duševno zdravje odraslih*. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/gjihuh2v>

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

PRILOGE



KLJUČNI CILJI PO PODROČJIH SKUPNIH CILJEV



1 /// JEZIK, DRŽAVLJANSTVO, KULTURA IN UMETNOST



SKUPNI CILJI IN NJIHOVO UMEŠČANJE V UČNE NAČRTE TER KATALOGE ZNANJ

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

1.1 JEZIK

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

1.2 DRŽAVLJANSTVO

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

1.3 KULTURA IN UMETNOST

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

2 /// TRAJNOSTNI RAZVOJ



SKUPNI CILJI IN NJIHOVO UMEŠČANJE V UČNE NAČRTE TER KATALOGE ZNANJ

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

2.1 POOSEBLJANJE VREDNOT TRAJNOSTNOSTI

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

2.2 SPREJEMANJE KOMPLEKSNOSTI V TRAJNOSTNOSTI

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

2.3 ZAMIŠLJANJE TRAJNOSTNIH PRIHODNOSTI

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

2.4 UKREPANJE ZA TRAJNOSTNOST

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



3.1 DUŠEVNA DOBROBIT

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

3.2 TELESNA DOBROBIT

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

3.3 SOCIALNA DOBROBIT

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

4 /// DIGITALNA KOMPETENTNOST



SKUPNI CILJI IN NJIHOVO UMEŠČANJE V UČNE NAČRTE TER KATALOGE ZNANJ

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

4.1 INFORMACIJSKA IN PODATKOVNA PISMENOST

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

4.2 KOMUNIKACIJA IN SODELOVANJE

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

4.3 USTVARJANJE DIGITALNIH VSEBIN

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

4.4 VARNOST

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

4.5 REŠEVANJE PROBLEMOV

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

**5.1 ZAMISLI IN PRILOŽNOSTI**

5.1.1 Odkrivanje priložnosti	5.1.1.1 Prepozna avtentične izzive kot priložnosti za ustvarjanje vrednosti 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), potrebna 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, strokovnjaka 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.