

Zakres materiału – Edukacja domowa

Przedmiot: Podstawy psychologii społecznej

Klasa: 1 LO

I. Psychologia – podstawy nauki

1. Psychologia jako nauka – przedmiot badań, metody, główne nurty psychologii.
2. Biologiczne podstawy psychologii – budowa mózgu, trójpodział mózgu (pień mózgu, układ limbiczny, kora mózgowa).
3. Struktura świadomości i podświadomości – świadome i nieświadome procesy psychiczne.

II. Emocje i procesy emocjonalne

4. Poznajemy nasze emocje – definicja, funkcje, podział emocji.
5. Emocje, nastrój a uczucia – różnice, przykłady, mechanizmy.
6. Samoregulacja emocji – strategie regulowania emocji, sposoby radzenia sobie.

III. Motywacja i potrzeby

7. Co nas nakręca? – podstawy motywacji, motywacja wewnętrzna i zewnętrzna.
8. Piramida potrzeb człowieka – hierarchia Masłowa, potrzeby podstawowe i wyższe.
9. Moje cele i wartości – proces wyznaczania celów, wartości a motywacja.

IV. Poznanie społeczne

10. Skąd biorą się sądy i opinie? – procesy poznawcze, heurystyki, błędy poznawcze.
11. Uprzedzenia, stereotypy i dyskryminacja – definicje, mechanizmy, konsekwencje społeczne.

V. Uczenie się i twórczość

12. Mój styl uczenia się – wzory uczenia się, funkcjonowanie pamięci.
- 13–14. Techniki i ćwiczenia rozwijające twórczość – myślenie dywergencyjne, burza mózgów, kreatywne strategie uczenia.

VI. Zarządzanie sobą

15. Sprawne zarządzanie czasem – metody organizacji, planowanie, priorytety.
16. Moje mocne i słabe strony – autodiagnoza, samoświadomość.

17. Budowanie pozytywnej samooceny – czynniki wpływające na samoocenę, sposoby wzmacniania.

VII. Temperament i osobowość

18. Jaki mam temperament? – typologie (np. Pawłow, Hipokrates–Galen).

19. Struktura osobowości człowieka – cechy osobowości, modele (np. Wielka Piątka).

VIII. Zdrowie psychiczne i profilaktyka

20–21. Profilaktyka zdrowia psychicznego – czynniki ryzyka, czynniki chroniące.

22. Zaburzenia nastroju – podstawowe informacje, objawy, profilaktyka.

23. Zaburzenia lękowe – rodzaje, objawy, sposoby zapobiegania.

24. Zaburzenia odżywiania – anoreksja, bulimia, kompulsywne objadanie, profilaktyka.

25. Zaburzenia osobowości – ogólne informacje, czynniki ryzyka.

26. Żyję zdrowo – profilaktyka uzależnień (substancje, uzależnienia behawioralne).

27. Profilaktyka zachowań autoagresywnych – rozpoznanie sygnałów, reagowanie.

28. Zachowania suicydalne wśród młodzieży – główne czynniki ryzyka, profilaktyka, pomoc.

IX. Współczesne wyzwania społeczne

29. Wyzwania i problemy społeczne XXI wieku – m.in. stres,