# Årsplan 2021–2022

| **Uke** | **Tema** | **Kompetansemål og kapittel** | **Arbeid og vurdering** |
| --- | --- | --- | --- |
| 34 | Bli kjent med faget og hverandre | Kjerneelementene i psykologi | Intro PowerPoint – «Velkommen til faget psykologi»Intervju hverandre to og to med spørsmål som: «Hva er din favoritt naturplass?»«Hvorfor valgte du psykologi?»«Hva gleder du deg til med faget?»«Hva gjør deg mest glad?» «Hvordan lever du bærekraftig?»Oppgave i samme parLes opp Anna og Sigve – casen s 24Diskuter spørsmålene s 26 |
| 35 | Intro til faget og boka | Introkapittel*• finne og vurdere informasjon for å analysere faglige spørsmål og problemstillinger* | PowerPoint 2: «Utforsk psykologi»Les om de ulike oppgavene, s 13 og 14 Gjennomgang av FERD s 10 og 11 Kritisk tenkning: Oppgave s 13 eller 17Utforsk: Finn en artikkel, og vurder kilden ved hjelp av retorikk og «TONE»Utforskoppgave: Kvalitativ og kvantitativ metode |
| 36 | Hva er psykologi? | Kap 1*• sammenligne, anvende og vurdere ulike vitenskapelige tilnærminger, teorier, perspektiver og metoder, og vurdere forskjellige forklaringer på psykologiske problemstillinger* | Snakke om tanker, følelser og atferd Utforskoppgave om følelser s 21.FERD s 26Biopsykososiale modellen s 27. Oppgave: Elevene finner eksempler på de tre ulike delene av den biopsykososiale modellen |
| 37 | Hva er psykologi? Psykologiske perspektiv | Kap. 1*• sammenligne, anvende og vurdere ulike vitenskapelige tilnærminger, teorier, perspektiver og metoder, og vurdere forskjellige forklaringer på psykologiske problemstillinger**• utforske og vurdere hvordan individuelle, sosiale og psykologiske faktorer påvirker mennesket til å ta, og unnlate å ta, bærekraftige valg* | Kort intro fra lærer: Powerpoint 3: «Psykologiske perspektiv» Gruppearbeid:Hver gruppe setter seg inn i hvert sitt perspektiv, og forbereder en presentasjon med veggplakat.Innhold: Hva er hovedtanken i perspektivetHvilke viktige teorier og fagbegrep er viktig innenfor dette perspektivetHvilke metoder blir brukt i dette perspektivet. (Gi konkrete eksempler)Hva slags kritikk har dette perspektivet fått? |
| 38 |  | Kap.1 + intro – kap.*• finne og vurdere informasjon for å analysere faglige spørsmål og problemstillinger**• sammenligne, anvende og vurdere ulike vitenskapelige tilnærminger, teorier, perspektiver og metoder, og vurdere forskjellige forklaringer på psykologiske problemstillinger* | Framføring av gruppearbeid. Vurderingskriterier: FERD |
| 39 | Hva er psykologi? | Kap. 1 | Lærer oppsummerer perspektivene – PP-presentasjon. PowerPoint 3: «Psykologiske perspektiv» – elevene utfyller.FERD- og utforskoppgaver etter hvert perspektiv.Ev. vurdering fagsamtale: Snakk ut fra visuelt sammendrag på side 61: Hva symboliserer de ulike figurene?Film som kan knyttes til ulike perspektiv + tanker, følelser, atferd |
| 40 | Høstferie |
| 41 | Hvem er du?IdentitetPersonlighetTankerEmosjonerAtferd | Kap. 2*• drøfte hvordan samspillet mellom arv og miljø har betydning for utvikling av personlighet, identitet og tilknytning**• utforske og vurdere hvordan individuelle, sosiale og psykologiske faktorer påvirker mennesket til å ta, og unnlate å ta, bærekraftige valg* | Lærer PP: introduserer de viktigste modellene og teoriene. «Identitet og personlighet»Bli kjent med en ny i klassen! Hvem er du? Hva ville du svart? Hva kjennetegner din identitet? Personlighet? Les om femfaktormodellen s 79, og reflekter med sidemannen om du er høyt eller lavt på de ulike faktorene. Hvorfor? Hvordan?Les side 65–72 om identitet og gjør FERD + refleksjonsoppgaver  |
| 42 | Hvem er du?Femfaktormodellen | Kap. 2*• drøfte hvordan samspillet mellom arv og miljø har betydning for utvikling av personlighet, identitet og tilknytning**• utforske og vurdere hvordan individuelle, sosiale og psykologiske faktorer påvirker mennesket til å ta, og unnlate å ta, bærekraftige valg* | Les side 73–77 og gjør noen av oppgavene.Jobbe videre med femfaktormodellen: Utforskoppgaver s 81 |
| 43 | Hvem er du?PersonlighetsmodellIntelligensSosial- og emosjonell kompetanse | Kap. 2*• drøfte hvordan samspillet mellom arv og miljø har betydning for utvikling av personlighet, identitet og tilknytning**• utforske og vurdere hvordan individuelle, sosiale og psykologiske faktorer påvirker mennesket til å ta, og unnlate å ta, bærekraftige valg* | Freuds personlighetsmodell og forsvarsmekanismer. Oppgaver på side 82–86Intelligens og sosial kompetanse. To og to-avsnittslesning. FERD-oppgaver på side 87 og 91 |
| 44 |  | Kap. 2*• drøfte hvordan samspillet mellom arv og miljø har betydning for utvikling av personlighet, identitet og tilknytning**• utforske og vurdere hvordan individuelle, sosiale og psykologiske faktorer påvirker mennesket til å ta, og unnlate å ta, bærekraftige valg* | Vurdering: Skriv en tekst til læreren din, der du forteller hvem du er, ved hjelp av 3–5 teorier, fagbegrep, modeller fra kap. 2 Reflekter også over dine tanker, følelser og atferd når det kommer til bærekraft og klima.Alternativt bruk en case fra en film dere har sett.Alt 2: FERD-oppgave eller en utforsk-oppgave som vurdering |
| 45 | Hvorfor er hjernen kjernen? | *Kap. 3**• beskrive hovedtrekk i sansesystemets, nervesystemets og hormonsystemets oppbygning og funksjon, og utforske hvordan disse systemene sammen utgjør grunnlaget for tanker, emosjoner og atferd* *• utforske og gjøre rede for hvordan persepsjon og kognisjon virker inn på menneskets forståelse av seg selv og omverdenen* | Jobb med tankekart s 123 Hva handler dette kapitlet om? Hva kan jeg om dette fra før?PowerPoint intro: «Hvorfor er hjernen kjernen?»Les side 104 og oppgaver på side 108Se dokumentar på NRK: «Tenåringshjernen» og svar på spørsmål.  |
| 46 | Hvorfor er hjernen kjernen?SanserNervesystemHormonsystem | Kap. 3*• beskrive hovedtrekk i sansesystemets, nervesystemets og hormonsystemets oppbygning og funksjon, og utforske hvordan disse systemene sammen utgjør grunnlaget for tanker, emosjoner og atferd**• utforske og gjøre rede for hvordan persepsjon og kognisjon virker inn på menneskets forståelse av seg selv og omverdenen* | Lese 109–117 + test deg selv-oppgaver. Lage fagbegrepsliste. Teste hverandre to og to på fagbegrep: Ulike hjernedeler, nervesystemets oppbygging, ulike hormoner og deres funksjoner. |
| 47 | Hvorfor er hjernen kjernenKognisjon og persepsjon | Kap. 3*• beskrive hovedtrekk i sansesystemets, nervesystemets og hormonsystemets oppbygning og funksjon, og utforske hvordan disse systemene sammen utgjør grunnlaget for tanker, emosjoner og atferd**• utforske og gjøre rede for hvordan persepsjon og kognisjon virker inn på menneskets forståelse av seg selv og omverdenen* | PowerPoint del 2 «Hvorfor er hjernen kjernen?»Les om kognisjon på side 118–126, og lag egne eksempler på kognitive skjema og persepsjon. Jobb med refleksjonsoppgavene |
| 48 |  | *• beskrive hovedtrekk i sansesystemets, nervesystemets og hormonsystemets oppbygning og funksjon, og utforske hvordan disse systemene sammen utgjør grunnlaget for tanker, emosjoner og atferd**• utforske og gjøre rede for hvordan persepsjon og kognisjon virker inn på menneskets forståelse av seg selv og omverdenen* | Vurdering: Skriftlig prøve eller fagsamtale om hjernen |
| 49 | Er du født sånn, eller blitt sånn?Arv og miljø | Kap. 4*• drøfte hvordan samspillet mellom arv og miljø har betydning for utvikling av personlighet, identitet og tilknytning* | Klassediskusjon: Den personligheten du har – hvem og hva har størst påvirkning? Arv eller miljø?Bruke tankekartet på side 129 og den biopsykososiale modellen (s 130) som hjelp.Lese s 130 og 131. + PowerPoint første del: «Født sånn eller blitt sånn?»Tilknytning: Lese side 132 og 133 Jobbe med utforskoppgaver og «test deg selv». |
| 50 | Repetisjon og avslutning | Kap. 1, 2, 3 og 4 | FILM! Velg en film man kan knytte personlighet, identitet og ulike perspektiv |
| 51 | Juleferie |

| **Uke** | **Tema** | **Kompetansemål og kapittel** | **Arbeid og vurdering** |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | «Er du født sånn eller blitt sånn?TilknytningTrygghetTillittPsykodynamisk perspektivImitasjonSosial påvirkning | Kap. 4*• drøfte hvordan samspillet mellom arv og miljø har betydning for utvikling av personlighet, identitet og tilknytning**• utforske og gjøre rede for hvordan evolusjonspsykologi forklarer menneskets tanker, emosjoner og atferd* | PowerPoint andre del: «Født sånn eller blitt sånn?»Lese side 134–143.Utforskoppgaver s 140 og 140Jobb med trygghetssirkelen på side 142, og skriv en tekst til illustrasjonen.Behavioristiske og sosialpsykologiske teorier. FERD-oppgaver etter teoriene. Muntlig eller skriftlig. |
| 2 | «Er du født sånn eller blitt sånn?ArvGenerEvolusjonEpigenetikk | Kap. 4*• drøfte hvordan samspillet mellom arv og miljø har betydning for utvikling av personlighet, identitet og tilknytning**• utforske og gjøre rede for hvordan evolusjonspsykologi forklarer menneskets tanker, emosjoner og atferd* | Arvelig påvirkning. PowerPoint tredje del: «Født sånn eller blitt sånn?» Lese s 153–161 + oppgaverEpigenetikk: Jobb med illustrasjon side 162: Hva viser denne? Utforsk-oppgave om tvillingstudier.DokumentarKlasseromsdialog: «Eller velger man selv?» s 164–166 Ta utgangspunkt i refleksjonsspørsmålene s 166 |
| 3 | «Er du født sånn eller blitt sånn? | Kap. 4*• drøfte hvordan samspillet mellom arv og miljø har betydning for utvikling av personlighet, identitet og tilknytning**• utforske og gjøre rede for hvordan evolusjonspsykologi forklarer menneskets tanker, emosjoner og atferd* | Fagartikkel: «Født sånn, eller blitt sånn?» eller «Hva avgjør tilknytning?»Bruk visuelt sammendrag på side 167 som utgangspunkt. |
| 4 | Hva skjer når du opplever en krise?LivskriserUngdomstidRus | Kap. 5*• gjøre rede for psykiske kriser og drøfte mulige utfall av disse**• beskrive hvordan bruk av rusmidler hos ungdom og unge voksne påvirker hjernens funksjon og reflektere over hvordan bruk av rusmidler kan påvirke psykisk helse og livskvalitet* | PowerPoint del 1: «Psykiske kriser»Lese og velge oppgaver fra side 170–177Rus i ungdomstiden – les s 178, jobb med visualiseringen s 180 og knytt til hjernen i kap. 3.Velg utforskoppgave s 181. |
| 5 | Hva skjer når du opplever en krise?Traumatisk krise | Kap. 5*• gjøre rede for psykiske kriser og drøfte mulige utfall av disse*  | PowerPoint del 2: «Psykiske kriser»Mini-gruppearbeid: Hver gruppe lager/velger seg en traumatisk krise, og legger fram de ulike reaksjoner, følelser og utfall fra de ulike fasene. Eller Utforsk-oppgaven s 199 |
| 6 | Hva skjer når du opplever en krise?Kollektiv krise | Kap. 5*• gjøre rede for psykiske kriser og drøfte mulige utfall av disse*  | Repeterer traumatiske kriser ved «Test deg selv» s 184, 187, 193 og 200Utforsk 22. juli. (oppgaver til fordypning s 191 + 301)  |
| 7 |  | *• gjøre rede for psykiske kriser og drøfte mulige utfall av disse* *• beskrive hvordan bruk av rusmidler hos ungdom og unge voksne påvirker hjernens funksjon og reflektere over hvordan bruk av rusmidler kan påvirke psykisk helse og livskvalitet* | Vurdering1: Fagsamtale fra kap. 5 Alternativ 2: Fagartikkel om ulike utfall etter en psykisk krise |
| 8 | Vinterferie |
| 9 | Hva er livsmestring?StressResiliensSårbarhetRisikofaktorerBeskyttelsesfaktorer | Kap. 6*• drøfte konsekvenser av stress, vurdere betydningen av sårbarhet og resiliens og reflektere over hvordan man kan forebygge negative stressreaksjoner* | Felles oppstartsamtale: «Hva gjør deg stressa?» «Hva skjer med deg når du blir stressa?» «Hva gjør du for å unngås stress?»*Eller:*Forskning på medelever – intervju eller spørreundersøkelse.PowerPoint del 1: «Livsmestring»Lese s 204–211 med refleksjonsoppgaver underveis.FERD-oppgave s 209Utforskoppgave s 206 |
| 10 | Hva er livsmestring?MotivasjonMestring | Kap. 6*• drøfte konsekvenser av stress, vurdere betydningen av sårbarhet og resiliens og reflektere over hvordan man kan forebygge negative stressreaksjoner* | PowerPoint del 2: «Livsmestring»Les s 212–221, og jobb med refleksjonsoppgaver på side 214 og 221 |
| 11 | Hva er livsmestring?Mestringsstrategier | Kap. 6*• drøfte konsekvenser av stress, vurdere betydningen av sårbarhet og resiliens og reflektere over hvordan man kan forebygge negative stressreaksjoner* | PowerPoint del 3: «Livsmestring»Mestringsstrategier s 223–243.Lag tankekart og få oversikt over alle strategier. Diskuter hva som funker for hver enkelt.Jobb med noen av utforskoppgavene.Drøft sammen i klassen: Utforsk-oppgaven s 244 |
| 12 |  | *• drøfte konsekvenser av stress, vurdere betydningen av sårbarhet og resiliens og reflektere over hvordan man kan forebygge negative stressreaksjoner* | Vurdering: Gruppearbeid: Veggplakat Alternativ 2: Fagsamtale i gruppe |
| 13 | Hvordan skjer læring?LæringLæringsstrategier | Kap. 7*• beskrive ulike perspektiver på læring, reflektere over hva som hemmer og fremmer læring, og vurdere egne læringsstrategier* *• drøfte sammenhengen mellom motivasjon, mestring og læring* | Felles klasseromsdialog: «Hvilke læringsstrategier bruker du?» «Hvordan lærer du best?»*Eller:*Forskning på medelever intervju eller spørreundersøkelse.PowerPoint del 1: «Læringsstrategier»Tankekart på side 247: Repetisjon av perspektivene Biologisk perspektiv på læring. Les s 249 og «Test deg selv» på s 250. |
| 14 | Hvordan skjer læring?Læringsperspektiver og teorierMotivasjon og mestring | Kap. 7*• beskrive ulike perspektiver på læring, reflektere over hva som hemmer og fremmer læring, og vurdere egne læringsstrategier* *• drøfte sammenhengen mellom motivasjon, mestring og læring* | PowerPoint del 2: «Læringsteorier»Behavioristisk læringsteori: s 251–262. Søk opp eksperimentene på YouTube. FERD-oppgaver muntlig eller skriftlig.Kognitive-, humanistiske og sosiale læringsteorier 263–278. Jobb med refleksjonsspørsmålene underveis i lesingen. Utforskoppgave om lesehunder. |
| 15 | Hvordan skjer læring?Hukommelse | Kap. 7*• gjøre rede for hukommelse og reflektere over hva som kan påvirke hukommelsesprosessen* | PowerPoint del 3: «Hukommelse»Les s 279–287 og velg utforskoppgave.Dokumentar om hukommelse.  |
| 16 |  | *• beskrive ulike perspektiver på læring, reflektere over hva som hemmer og fremmer læring, og vurdere egne læringsstrategier* *• drøfte sammenhengen mellom motivasjon, mestring og læring**• gjøre rede for hukommelse og reflektere over hva som kan påvirke hukommelsesprosessen* | Vurdering: Fagsamtale eller prøveAlternativt: Prosjekt: «Lær bort å lære» til vg1-elever. |
| 17 | Påskeferie |
| 18 | Anvendt psykologi | Kap. 8*• utforske ulike temaer innenfor anvendt psykologi, og vurdere hvordan psykologi kan anvendes i ulike yrker**• finne og vurdere informasjon for å analysere faglige spørsmål og problemstillinger* | Intro og igangsetting av prosjektarbeidPowerPoint: «Anvendt psykologi»Enten: Alle jobber med FERD-oppgaven knyttet til de ulike retningene, og så velger seg ett tema fra kapitlet til individuell fordypningsoppgave.Eller prosjekt:Hver gruppe presenterer en type anvendt psykologi og fordype seg i ett relevant tema innenfor denne type psykologi.Intervjue noen som jobber innenfor relevante yrker, fordype seg i et tema, gjøre et forsøk selv – knyttet opp til dette tema. |
| 19 | Anvendt psykologiFordypning | Kap. 8*• utforske ulike temaer innenfor anvendt psykologi, og vurdere hvordan psykologi kan anvendes i ulike yrker**• finne og vurdere informasjon for å analysere faglige spørsmål og problemstillinger* | Individuell fordypningsoppgave eller gruppeprosjekt |
| 20 | Anvendt psykologiFordypning | Kap. 8*• utforske ulike temaer innenfor anvendt psykologi, og vurdere hvordan psykologi kan anvendes i ulike yrker**• finne og vurdere informasjon for å analysere faglige spørsmål og problemstillinger* | Prosjektpresentasjon for resten av klassen.Oppsummer ulike yrker gruppene har møtt på. Jobb med ulike karriereveier. |
| 21 | Repetisjon |  | Film.Hvilke faglige perspektiv, teorier, modeller, begrep fra psykologien kan vi knytte til filmen? |
| 22 | Repetisjon/ muntlig tentamen |  | Fagbegrepslister, caser.Få oversikt over perspektiv, teorier, modeller og fagbegrep |
| 23 | Forberedelser til eksamen |  |  |
| 24 | Avslutning |  |  |

## Prosjektuker

### Verdensdagen for psykisk helse

10. oktober markeres Verdensdagen for psykisk helse. Hvert år er det et hovedtema som det skal fokuseres på, og elevene kan da fordype seg i dette. Oppgaver knyttet til tema blir lagt ut på denne nettsiden:

Man kan også markere psykisk helse mer generelt: Lese s Lage veggplakater og ha stand i kantina. Gå inn i andre klasser og snakke om psykisk helse og lære bort mestringsstrategier.

### Bærekraftstuke

Hvis skolen har tverrfaglig bærekraftprosjekt, kan psykologielevene bidra på ulike måter.

Elevene kan skrive en tekst eller lage en presentasjon for medelever om hvorfor noen velger mer bærekraftig atferd enn andre, eller hvordan man kan få folk til å bli mer bærekraftig.

Jobb med hvordan perspektivene i kapittel 1 kan knyttes til bærekraftig atferd, og les s 92–100.

Man kan lage egne forskningsprosjekter for å finne ut hva som påvirker til bærekraftig atferd, eller være veiledere for vg1-elever, for å få de til å handle mer bærekraftig. Ta i bruk en forskningsmetode fra kapittel 1 og mestring- og motivasjonsteorier fra kapittel 6 og 7.