

Radionica o ispitnoj tjeskobi povodom Svjetskog dana mentalnog zdravlja

13. listopada 2017.

Svidi mi se 0



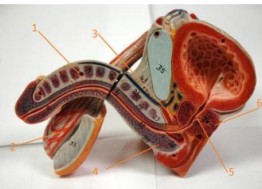
Povodom Svjetskog dana mentalnog zdravlja koji se svake godine obilježava 10. listopada, u petak 13. listopada 2017. godine u Industrijsko-obrtničkoj školi Slatina održana je radionica za učenike pod nazivom „Kako prevladati ispitnu tjeskobu“. Radionicu je vodio profesor Siniša Brlas, psiholog u Djelatnosti za prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti sa zaštitom mentalnog zdravlja Zavoda za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravske županije.

Na radionici je učenicima ove škole predstavljen vodič „Kako prevladati ispitnu tjeskobu“ kojega su autori psiholozi Siniša Brlas i Ivana Martinušić. Radi se o vodiču koji je nastao kao pomoć učenicima i studentima u ublažavanju tjeskobe koja se gotovo redovito pojavljuje prije i tijekom polaganja ispita. Ispitna tjeskoba može biti ozbiljna prepreka na putu ostvarenja obrazovnih ciljeva i stoga je potencijalna opasnost za mentalno zdravlje učenika i studenata. Učenicima i studentima nije poželjno da su izloženi visokoj razini ispitne tjeskobe jer ona nije dobra prognoza za njihov uspjeh u ispitnim situacijama. Stoga su autori osmislili ovaj vodič kako bi pomogli učenicima i studentima osvijestiti važnost razvijanja tolerancije na stres i frustraciju u pripremanju za polaganje ispita i poučili ih navikama i vještinama koje im u tome mogu pomoći. Koncipiran je tako da nakon uvodnog pojašnjenja temeljnih pojmova učenike i studente u koracima vodi ka ublažavanju tjeskobe za vrijeme učenja, pred ispit te za vrijeme ispita. Radi se o nizu praktičnih i međusobno logički povezanih savjeta kojima je cilj očuvanje mentalnog zdravlja učenika i studenata u stresnim i frustrirajućim ispitnim situacijama.

TEKST SE NASTAVLJA NAKON OGLASA



Kako izbjeći srčani udar? Učini ovo dvaput na dan



Imate li simptome prostatitisa? Riješite ih se u tjedan dana

Sponsored by Midas



Najnovije vijesti...

- SEHA Gazprom liga: Sedam pogodaka Janka Nevića u minimalnom porazu NEXE-a...**
2. veljača 2021.
- 1. ZNL Rezovac startao s priprema: U momčadi više nema Ivana...**
2. veljača 2021.
- Ministarstvo hrvatskih branitelja objavilo javne pozive za financiranje aktivnosti udruga u...**
2. veljača 2021.
- Oživjeli nogometni tereni na Sportskom centru Vegeša: S treninzima počeli kadeti...**
2. veljača 2021.
- OPĆINA ČADAVICA Počinju prijave za upis djece rane i predškolske dobi...**
2. veljača 2021.
- Od 288 obrađenih uzoraka pozitivno je 15. Našice danas bez jiednog...**
2. veljača 2021.
- Dio klubova počeo s priprema, Majstorović: S nestrpljenjem čekamo 15. veljače...**
2. veljača 2021.
- Radovi na nadogradnji mreže: Pro-Ping najavio kratkotrajan prekid rada svih usluga...**
2. veljača 2021.
- HRZ provodi letačke aktivnosti, moguće probijanje zvučnog zida i na našem...**
2. veljača 2021.
- U zimskim radostima uživaju i veliki i mali- Jeste li uspjeli...**
2. veljača 2021.

KUPITI silux STAVA

-25%	-21%	-20%
Zadnje koč...	Kliješta stra...	Zadnja kliješt...
-41%	-38%	-29%
Pametni sat...	Pametni sat...	Cerada za vj...
-54%	-49%	-22%
Set četkica z...	Kit za popra...	Zadnji disko...
-20%	-59%	-44%
Komplet za...	Mini prenos...	Uređaj za au...
-50%	-26%	-50%
Uređaj za au...	Zadnje oblo...	Karbonska z...

Izrada web stranica



brzo kvalitetno povoljno

DizajnICV

KLIKNI

stranica



brzo kvalitetno povoljno

DizajnICV

KLIKNI

stranica



brzo kvalitetno povoljno

DizajnICV

KLIKNI

stranica



brzo

Izrada web stranica



brzo kvalitetno povoljno

DizajnICV

KLIKNI

stranica



brzo kvalitetno povoljno

DizajnICV

KLIKNI

stranica



brzo kvalitetno povoljno

DizajnICV

KLIKNI

stranica



brzo

kvalitetno
povoljno

DizajnICV

KLIKNI



Vodič je u tiskanom obliku džepnog formata kako bi bio praktičan i u svakom trenutku pri ruci svima onima koji se nalaze pred ispitnom situacijom. Izdavači vodiča koji je rezultat odlične stručne i međusektorske suradnje koja je započela istraživanjem su Visoka škola za menadžment u turizmu i informatici u Virovitici i Zavod za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravске županije.

U elektronskom je obliku vodič svima dostupan na web stranici Zavoda za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravске županije (www.zzjzvpz.hr). Od ove je školske godine ponuden i za besplatnu objavu na web stranicama svih srednjih škola u Virovitičko-podravskoj županiji, a neke su ga škole već i objavile za svoje učenike te je za nadati se da će to učiniti i ostale škole.

Valja naglasiti kako se radi o inovativnom i jedinstvenom vodiču u našoj zemlji, a autori su ga željeli objavom na web stranicama škola i predstavljanjem na radionicama za učenike i studente učiniti dostupnim što većem broju učenika i studenata u nastojanju da se stručnim savjetima doprinese što boljim obrazovnim rezultatima i proaktivno djeluje u zaštiti mentalnog zdravlja mladih. (www.icv.hr, sb)

stranica



brzo
kvalitetno
povoljno

DizajnICV

KLIKNI

VIŠE S WEBA



Kako izbjeći srčani udar? Učini ovo dvaput na dan



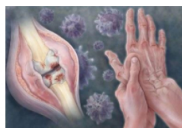
Hrvat otkrio koliki su mu mjesečni troškovi u Njemačkoj: "Neki će reći da je malo, neki da je previše, ali ovo je realna slika"



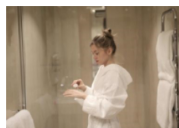
Imate li simptome prostatitisa? Riješite ih se u tjedan dana



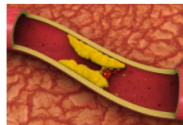
GODINE ČINE SVOJE Ovako danas izgleda sin Nicole Kidman i Toma Cruisea



Trenutni učinak domaćeg recepta na zglobove. Bol nestaje već prvu večer



Vjerojatno se tuširate prečesto - evo što se može dogoditi i koliko se često treba tuširati!



Znakovi srčanog udara - reagirajte na vrijeme!



BOLNICE SU IM PUNE I NEMAJU MJESTA NA INTENZIVNOJ: ova europska zemlja trenutno se bori s najgorom epidemijom u svijetu!



Doktori oduševljeni: jednostavan način da ublažite bol u zglobovima

Sponsored by Midas

stranica



stranica



kvalitetno
povoljno

DizajnICV

KLIKNI

stranica



brzo
kvalitetno
povoljno

DizajnICV

KLIKNI

stranica



stranica



Informativni centar Virovitica d.o.o.

ICV radio – Eštitke i želje

ICV radio – SMS glazbene želje

ICV radio – streaming

Prelistajte Virovitički list

ICV radio | Virovitički list

www.icv.hr | www.dizajn.icv.hr

033/740-000

ISSN 1333-9230

Impressum

ICV radio | Virovitički list | www.icv.hr | www.dizajn.icv.hr

Marketing

Važni dokumenti

Uvjeti korištenja

Pravila ponašanja

Pravo na pristup informacijama

