

NASLOVNA NOVO ODRŽANO PREDAVANJE O SUZBIJANJU ISPITNE TJESKOB E KOD UČENIKANOVO ŽUPANIJA 16.11.2017. slatina.net □ □

Održano predavanje o suzbijanju ispitne tjeskobe kod učenika

□ 57više □

U srijedu 15. studenog 2017. godine u Velikoj vijećnici Virovitičko-podravске županije u okviru kolegija ravnatelja osnovnih i srednjih škola s područja Virovitičko-podravске županije održano je predavanje „Ispitna tjeskoba-suzbija li se na ispravan način“.



Predavanje je održao profesor psihologije Siniša Brlas koji radi kao psiholog u Djelatnosti za prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti sa zaštitom mentalnog zdravlja Zavoda za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravске županije. Profesor Brlas ravnatelj je upoznao i s vodičem „Kako prevladati ispitnu tjeskobu“ i ponudio smjernice ravnateljima kako mogu organizirati rad s učenicima usmjeren smanjivanju ispitne tjeskobe i očuvanju mentalnog zdravlja učenika te poboljšanju uvjeta za što bolje obrazovne rezultate.

Vodič „Kako prevladati ispitnu tjeskobu“ koji su napisali profesor psihologije Siniša Brlas i magistra psihologije Ivana Martinušić besplatno je dostupan svim učenicima u Virovitičko-podravskoj županiji. 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.

PSIHOLOGIJA U ZAŠTITI MENTALNOG ZDRAVLJA

KAKO PREVLADATI ISPITNU TJESKOB U

Siniša Brlas

Ivana Martinušić



Visoka škola za menadžment u turizmu i informatici u Virovitici
Zavod za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravске županije

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 međusekorske logički povezanih savjeta kojima je cilj očuvanje mentalnog zdravlja učenika i studenata u stresnim i frustrirajućim ispitnim situacijama.

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 međusekorske 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.zzjvzp.hr) kao i na web stranici Visoke škole za menadžment u turizmu i informatici u Virovitici (www.vsmi.hr). Od ove je školske godine ponuđen i za besplatnu objavu na web stranicama svih srednjih škola u Virovitičko-podravskoj županiji.

Valia naklasti kako se radi o inovativnom i iedinstvenom vodiču u našoj zemlji. a autori su sa želieli obavom

NAJAVE DOGAĐANJA

• Nema najava...

TREBATE IZRADU WEB STRANICA?



ANKETA Nema aktivnih anketa...

• Arhiva anketa

SPONZORIRANO



GOOGLE OGLAS

silux

Zadnje koč... RSD ...	Zamajac Vol... RSD ...	Letva volan... RSD ...
Zaštita mot... RSD ...	Uređaj za m... RSD ...	Univerzalni... RSD ...
Zadnje koč... RSD ...	Pametna na... RSD ...	Uređaj za au... RSD ...
Prednja leva... RSD ...	Grejna podi... RSD ...	3D Karbons... RSD ...

PRATITE NAS NA FEJSU



na web stranicama škola učiniti dostupnim što većem broju učenika u nastojanju da se stručnim savjetima doprinese što boljim obrazovnim rezultatima i proaktivno djeluje u zaštiti mentalnog zdravlja mladih.

Siniša Brlas

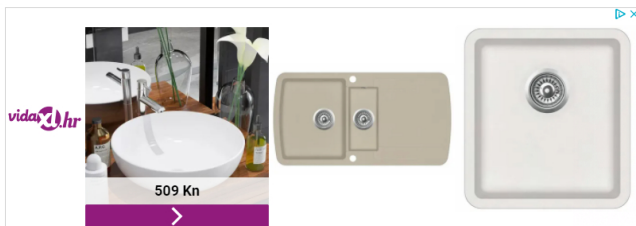
□ □ 57

PREDHODNI ČLANAK

Kako računala utječu na mozak?!

SLJEDEĆI ČLANAK

Provedba nacionalnog programa "Zdrav za pet" u VPZ



POVEZANI ČLANCI



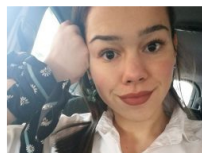
Najbolja namjera, put u probl...

02.02.2021. □ 0



**Sažetak aktivnosti u prometu
tijekom proteklog tjedna**

01.02.2021. □ 0



**A što o svemu ovome misli
nekadašnja feministica?**

01.02.2021. □ 0

OSTAVITE KOMENTAR

Vaš komentar ...

Vaše ime *

Vaš Email *

Vaša web stranica



CAPTCHA Code *

POST COMMENT