

NASLOVNA NOVO RADIONICA O ISPITNOJ TJESKOBI POVODOM SVJETSKOG DANA MENTALNOG ZDRAVLJANOVO ŽUPANIJA 13.10.2017. slatina.net

Radionica o ispitnoj tjeskobi povodom Svjetskog dana mentalnog zdravlja

129

više

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.

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-podravske županije.

PSIHOLOGIJA U ZAŠTITI MENTALNOG ZDRAVLJA

KAKO PREVLADATI ISPITNU TJESKOBU

Siniša Brlas

Ivana Martinušić



NAJAVE DOGAĐANJA

• Nema najava...

TREBATE IZRADU WEB STRANICA?



ANKETA Nema aktivnih anketa...

• Arhiva anketa

SPONZORIRANO



GOOGLE OGLAS

silux

Originalne il... RSD ...	Uređaj za au... RSD ...	Kvačilo (set... RSD ...
Pametna na... RSD ...	Zadnje koč... RSD ...	Zadnje oblo... RSD ...
Prednje koč... RSD ...	Uređaj za au... RSD ...	Set alata i pl... RSD ...
Uređaj za m... RSD ...	Zamjac Vol... RSD ...	Bežične Blu... RSD ...

PRATITE NAS NA FEJSU



U elektronskom je obliku vodič svima dostupan na web stranici Zavoda za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravske županije (www.zzjvzpz.hr). Od ove je školske godine ponuđen 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.

Vaļa 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.

Siniša Brlas

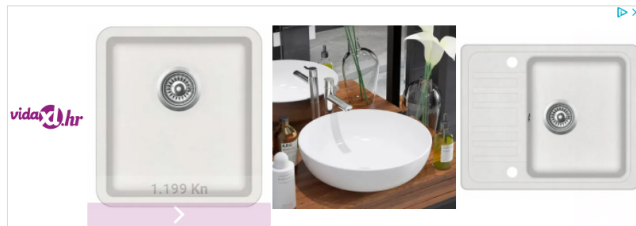
129

PREDHODNI ČLANAK

U Knjižnici predstavljena knjiga "Let ka uspjehu"

SJEDUĆI ČLANAK

Boļje i bez ruha nego bez kruha!



POVEZANI ČLANCI



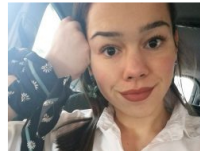
Najbolja namjera, put u probl...

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