

NASLOVNA NOVO VODIČ O SUZBIJANJU ISPITNE TJESKOBES DOSTUPAN SVIM UČENICIMA I STUDENTIMA U VPŽNOVO ŽUPANIJA 01.09.2017. slatina.net

Vodič o suzbijanju ispitne tjeskobe dostupan svim učenicima i studentima u VPŽ

57

više

Vodič pod nazivom „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.

PSIHOLOGIJA U ZAŠTITI MENTALNOG ZDRAVLJA

KAKO PREVLADATI ISPITNU TJESKOBU

Siniša Brlas

Ivana Martinušić



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

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 Virovitiči i Zavod za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravške županije.

U elektronskom je obliku vodič svima dostupan na web stranici Zavoda za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravške županije (www.zzjzvpz.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.

Valja naglasiti kako se radi o inovativnom i jedinstvenom vodiču u našoj zemlji, a autori su ga željeli objavom 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.

Info: Siniša Brlas

57

PREDHODNI ČLANAK

Odgada se srednjovjekovni viteški turnir na Jankovcu

SLJEDEĆI ČLANAK

Prijmeni ispit za Plesnu radionicu

vidas 1hr

1.199 Kn

POVEZANI ČLANCI



NAJAVE DOGAĐANJA

• Nema najava...

TREBATE IZRADU WEB STRANICA?



ANKETA Nema aktivnih anketa...

• Arhiva anketa

SPONZORIRANO



GOOGLE OGLAS

silux

-25% -45% -20%

Zadnje koč... Dijagnostičk... Zadnja klješ...

-44% -34% -22%

Uredaj za au... Komplet za... Zadnji disko...

-22% -32% -44%

Kvaka (vanj... Opruga (stra... Tester akum...

-25% -54% -21%

Stražnje koč... Originalne it... Klješta stra...

-15% -26% -21%

Ručica mjen... Zadnje oblo... Zadnja klješ...

PRATITE NAS NA FEJSU





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



CAPTCHA Code *

