

Zdravlje

## Održano predavanje za ravnatelje škola u Virovitičko-podravskoj županiji o suzbijanju ispitne tjeskobe kod učenika

vn 15.11.2017.



**U** srijedu 15. studenog u Velikoj vijećnici Virovitičko-podravske županije u okviru kolegija ravnatelja osnovnih i srednjih škola s područja Virovitičko-podravske 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 prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti sa zaštitom mentalnog zdravlja Zavoda za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravske županije. Profesor Brlas ravnatelje 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 Martinišić 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. 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. U elektronskom je obliku vodič svima dostupan na web stranici Zavoda za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravske županije ([www.zzjzvpz.hr](http://www.zzjzvpz.hr)) kao i na web stranici Visoke škole za menadžment u turizmu i informatici u Virovitici ([www.vsmi.hr](http://www.vsmi.hr)). Od ove je školske godine ponuđen i za besplatnu objavu na web stranicama svih srednjih škola u Virovitičko-podravskoj županiji.

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.



### Komentari

0 komentara

Sortiranje po: Najnovije

Dodajte komentar...

Sviđa mi se 0 Podijeli

### Podijelite



### Najčitanije

- Virovitica broji šest stotina dana bez Siniše Palma - je li mu laka zemlja?
- Jučer je bio zadnji radni dan za preostalih šezdeset radnika šećerane. Viro de...
- Mate Vukušić: Ova županija neće opstati ulaganjem „besplatnog“ euro novca samo...
- Početna konferencija projekta "Zajedno" Kulturnog društva Prosvjeta
- Početna konferencija „Uvijek zajedno“ Udruge osoba s invaliditetom Inkluzija



### Najnovije

- Početna konferencija „Uvijek zajedno“ Udruge osoba s invaliditetom Inkluzija
- Jučer je bio zadnji radni dan za preostalih šezdeset radnika šećerane. Viro de...
- Sustavni rad s ovisnicima i skrb o mentalnom zdravlju u Virovitičko-podravskoj...
- Mate Vukušić: Ova županija neće opstati ulaganjem „besplatnog“ euro novca samo...
- Početna konferencija projekta "Zajedno" Kulturnog društva Prosvjeta

#### Za korisnike Facebooka

 [Prijavite se putem Facebooka](#)

#### Za korisnike foruma

[Prijavi se](#)

[Registriraj se](#)

Ako prilikom prijavljivanja dolazi do greške, kliknite [OVDJE](#).

## Još iz kategorije Zdravlje



Sustavni rad s ovisnicima i skrb o mentalnom zdravlju u Virovitičko-podravskoj županiji od 2005. do 2020. godine sada u jednoj knjizi



Međunarodni dan osoba s invaliditetom: Kroz teška vremena izgradimo bolji svijet za sve!



01.12. SVJETSKI DAN BORBE PROTIV AIDS-a

Projekt Živjeti zdravo pridružuje se obilježavanju Svjetskog dana borbe protiv AIDS-a



Javni poziv za sudjelovanjem u izradi vodiča o slobodnom vremenu mladih

#### Vijesti

- Društvo
- Gospodarstvo

- Kolumne
- Crna kronika

#### Naj vijesti

- Najčitaniji članci
- Najkomentiraniji članci

#### Virovitica.net

- Naslovnica
- Kontakt