

Radionica o ispitnoj tjeskobi čenika i studenata

Petar Žarković/ Glas Slavonije.hr

15.10.2017.



Industrijsko-obrtničkoj školi Slatina u petak je održana radionica za učenike pod nazivom „Kako prevladati ispitnu tjeskobu“. Radionica je održana povodom Svjetskog dana mentalnog zdravlja, koji se svake godine obilježava 10. listopada, a vodio je Siniša Brlas, psiholog u Djelatnosti za prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti sa zaštitom mentalnog zdravlja Zavoda za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravске županije. Učenicima škole predstavljen je vodič „Kako prevladati ispitnu tjeskobu“ autora Siniše Brlas i Ivane Martinušić, 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 predstavlja potencijalnu opasnost za mentalno zdravlje učenika i studenata. Nije poželjno da su učenici i studenti izloženi visokoj razini ispitne tjeskobe jer ona nije dobra prognoza za njihov uspjeh u ispitnim situacijama. Zato smo osmislili ovaj vodič kako bismo pomogli učenicima i studentima osvijestiti važnost razvijanja tolerancije na stres i frustraciju u pripremanju za polaganje ispita i kako bismo ih poučili navikama i vještinama koje im u tome mogu pomoći, kaže prof. Brlas.

Nakon uvodnog pojašnjenja temeljnih pojmova, vodič učenike i studente u koracima vodi k ublažavanju tjeskobe za vrijeme učenja, pred ispit i za vrijeme ispita. To je niz praktičnih i međusobno logički povezanih savjeta, kojima je cilj očuvanje mentalnog zdravlja učenika i studenata u stresnim i frustrirajućim ispitnim situacijama. fildavači tog vodiča praktičnoga džepnog formata su Visoka škola za menadžment u turizmu i informatiki u Virovitici i Zavod za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravске županije, a u elektronskom obliku vodič je dostupan na web stranici **Zavoda**. 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.

Komentari

0 komentara

Sortiranje po: Najnovije



Dodajte komentar...

Facebookov dodatak za komentare

Za korisnike Facebooka



Prijavite se putem Facebooka

Za korisnike foruma

Korisničko ime

Lozinka

Prijavi se

Registriraj se

Ako prilikom prijavljivanja dolazi do greške, kliknite **OVDJE**.

Svidi 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...

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...

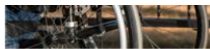
Početna konferencija projekta "Zajedno" Kulturnog društva Prosvjeta

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!



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

Virovitica.net koristi kolačiće kako bi Vama omogućili najbolje korisničko iskustvo, za analizu prometa i korištenje društvenih mreža. Za više informacija o korištenju kolačića na portalu Virovitica.net [kliknite ovdje.](#)

© 2001-2021 Press i d.o.o., uređnik: Davor Buzjak

Prihvaćam sve kolačiće