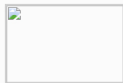




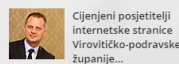
13. listopada 2017.

## Povodom Svjetskog dana mentalnog zdravlja održana je radionica „Kako prevladati ispitnu tjeskobu“

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 Siniša Brias, 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 Brias 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 Viroviti 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.zjzvpz.hr](http://www.zjzvpz.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 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. ([www.zjzvpz.hr](http://www.zjzvpz.hr))



### Riječ dobrodošlice



Cijenjeni posjetitelji internetske stranice Virovitičko-podravske županije...

Pročitaj više

### Tražilica

Traži...

### Istaknuti sadržaji

Obavijest o uredovnom vremenu Upravnih tijela Virovitičko-podravske županije za rad sa strankama

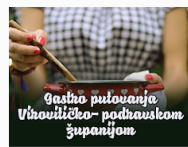
Obavijest o uredovnom vremenu Matičnih ureda u Pitomači, Novoj Bukovici, Voćinu i Suhopolju

Izjava o pristupačnosti internetske stranice Virovitičko-podravske županije [www.vpz.hr](http://www.vpz.hr)

Projekt Virovitičko-podravske županije, Budi STEMpatičan najbolji je hrvatski EU projekt u kategoriji „Doprinos znanosti i inovacijama“ u izboru jutarnjeg lista, Hrvatske zajednice županije, župana.hr i EU parlamenta

U Virovitičko-podravskoj županiji će se graditi sušionica povrća, Centar za pametnu poljoprivredu, istražiti će se geotermalni izvori, a obnoviti će se željeznička pruga Osijek – Virovitica

### Kuharice



Gastro putovanja Virovitičko-podravskom županijom

### Ponos županije

Ponos Virovitičko-podravske županije

### Društvene mreže

Prati na Facebooku

Prati na YouTube-u

Prati na Twitter-u

### Županijska kronika



### Prijatelji





Otvoreni proračun



Volim svoju županiju



Vpz.hr koristi kolačiće za pružanje boljeg korisničkog iskustva i funkcionalnosti i prikaza stranice. Cookie postavke mogu se kontrolirati i konfigurirati u vašem web pregledniku. Nastavkom pregleda web stranice vpz.hr slažete se sa korištenjem kolačića. Za nastavak pregleda i korištenja web stranice vpz.hr kliknite na "Slažem se". [Iskrpije](#)

Slažem se