



15. studenoga 2017.

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

U srijedu 15. studenog 2017. godine 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 za 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 Martinušić 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 dšepnog 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 Virovitičkom 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) kao i na web stranici Visoke škole za menadžment u turizmu i informatici u Virovitiču (www.vismti.hr). Od ove je školske godine ponuden 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. (www.zjzvpz.hr, sb)

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

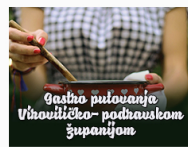


Projekt Virovitičko-podravske županije, Budi STEMpatičan najbolji je hrvatski EU projekt u kategoriji „Doprinos znanosti i inovacijama“ u izboru jutarnjeg lista, Hrvatske zajednice županije, župana.hr i EU parlamenta



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

Kuharice



Ponos županije

Ponos Virovitičko-podravske županije

Društvene mreže

Prati na Facebooku

Prati na YouTube-u

Prati na Twitter-u

Županijska kronika



Prijatelji

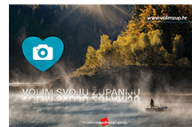




Otvoreni proračun



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