

SVJETSKI DAN MENTALNOG ZDRAVLJA „Kako prevladati ispitnu tjeskobu“ – vodič za učenike i studente

10. listopada 2018.







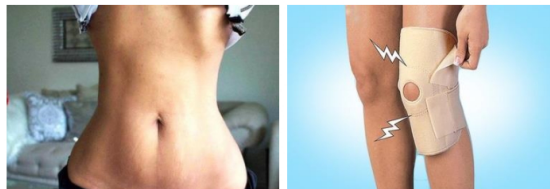

foto: ilustracija, pixabay.com



Povodom 10. listopada, Svjetskog dana mentalnog zdravlja korisno je upozoriti na rizike koji u svakodnevnom životu mogu biti ozbiljna prijetnja mentalnom zdravlju. Mentalno je zdravlje stanje u kojemu pojedinac može raditi produktivno i plodno i ostvarivati svoje sposobnosti, biti koristan sebi, svojoj obitelji i zajednici, ali i uspješno se nositi sa stresom svakodnevnog života.

Ispitna tjeskoba koja se redovito pojavljuje u ispitnim situacijama jedna je od takvih potencijalno opasnih okolnosti jer može biti ozbiljna prepreka na putu ostvarenja obrazovnih ciljeva i stoga je potencijalno opasnost za mentalno zdravlje učenika i studenata. Važno je to naglasiti upravo sada na početku nove školske i akademske godine kada je pred učenicima i studentima mnoštvo ispitnih situacija u kojima će se zateći u sljedećim mjesecima. 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 profesor psihologije Siniša Brlas i magistra psihologije Ivana Martinušić osmislili vodič „Kako prevladati ispitnu tjeskobu“ 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. Vodič je koncipiran 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.

TEKST SE NASTAVLJA NAKON OGLASA



20 kg bez dijete i vježbanja? To je moguće ako ga uzimate natašte

Činite to svaku večer i zauvijek ćete se riješiti bolova u zglobovima. Pogledajte!

Sponsored by MiMax

PSIHLOGIJA U ZAŠTITI MENTALNOG ZDRAVLJA

KAKO PREVLADATI ISPITNU TJESKOBU

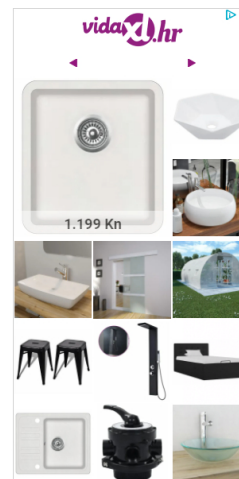
Siniša Brlas

Ivana Martinušić



Najnovije vijesti...

- 
SEHA Gazprom liga: Sedam pogodaka Janka Kevića u minimalnom porazu NEXE-a...
2. veljača 2021.
- 
1. ZNL Rezovac startao s pripremanja: U momčadi više nema Ivana...
2. veljača 2021.
- 
Ministarstvo hrvatskih branitelja objavilo javne pozive za financiranje aktivnosti udruga u...
2. veljača 2021.
- 
Oživjeli nogometni tereni na Sportskom centru Vegeška: S treninzima počeli kadeti...
2. veljača 2021.
- 
OPĆINA ČADAVICA Počinju prijave za upis djece rane i predškolske dobi...
2. veljača 2021.
- 
Od 288 obrađenih uzoraka pozitivno je 15. Našice danas bez jiednog...
2. veljača 2021.
- 
Dio klubova počeo s pripremanja. Majstorović: S nestrpljenjem čekamo 15. veljače...
2. veljača 2021.
- 
Radovi na nadogradnji mreže: Pro-Ping najavio kratkotrajan prekid rada svih usluga...
2. veljača 2021.
- 
HRZ provodi letačke aktivnosti, moguće probijanje zvučnog zida i našem...
2. veljača 2021.
- 
U zimskim radostima uživaju i veliki i mali- Jeste li uspjeli...
2. veljača 2021.


**Izrada
web
stranica**

 brzo
kvalitetno
povoljno

DizajnICV
KLIKNI
stranica

 brzo
kvalitetno
povoljno

DizajnICV
KLIKNI
stranica

 brzo
kvalitetno
povoljno

DizajnICV
KLIKNI
stranica


brzo

**Izrada
web
stranica**

 brzo
kvalitetno
povoljno

DizajnICV
KLIKNI
stranica

 brzo
kvalitetno
povoljno

DizajnICV
KLIKNI
stranica

 brzo
kvalitetno
povoljno

DizajnICV
KLIKNI
stranica


brzo

kvalitetno
povoljno

DizajnICV

KLIKNI



Visoka škola za menadžment u turizmu i informatici u Virovici
Zavod za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovičko-podravske županije

foto: ZZJZ „Sveti Rok“ VPŽ

Vodič „Kako prevladati ispitnu tjeskobu“ besplatno je dostupan svima te je objavljen i u elektronskom i u tiskanom obliku, a u tiskanom je 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 i nastavljena publiciranjem su Visoka škola za menadžment u turizmu i informatici u Virovici i Zavod za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovičko-podravske županije.

U elektronskom je obliku vodič svima dostupan na web stranici Zavoda za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovičko-podravske županije (www.zzjzvpz.hr), na web stranici Visoke škole za menadžment u turizmu i informatici u Virovici (www.vsmti.hr) kao i na web stranicama mnogih srednjih škola u Virovičko-podravskoj županiji.

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

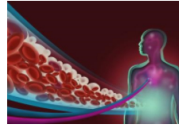
VIŠE S WEBA



Činite to svaku večer i zauvijek ćete se riješiti bolova u zglobovima. Pogledajte!



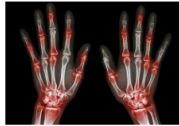
Meditativan čin ispijanja čaja



Najčešći znakovi začepljenih žila



Mada Peršić: 'Luka igra sadista. Privatno je potpuna suprotnost...'



Doktori oduševljeni: jednostavan način da ublažite bol u zglobovima



Otkrili jedinu stvar koja ljudima olakšava suočavanje sa smrću



Doktori oduševljeni: jednostavan način da ublažite bol u zglobovima



Dizajnerica Lana radi traperice po mjeri: 'Pri izradi pazim na materijal od kojih ih izrađujem'



Imate li simptome prostatitisa? Riješite ih se u tjedan dana

Sponsored by Midas

stranica



brzo
kvalitetno
povoljno

DizajnICV

KLIKNI

stranica



brzo
kvalitetno
povoljno

DizajnICV

stranica



kvalitetno
povoljno

DizajnICV

KLIKNI

stranica



brzo
kvalitetno
povoljno

DizajnICV

KLIKNI

stranica



brzo
kvalitetno
povoljno

DizajnICV

stranica



Informativni centar Virovitica d.o.o.

ICV radio – Čestitke i želje

ICV radio – SMS glazbene želje

ICV radio – streaming

Prefistajte Virovički list

ICV radio | Virovički list

www.icv.hr | www.dizajn.icv.hr

033/740-000

ISSN 1333-9230

Impressum

ICV radio | Virovički list | www.icv.hr | www.dizajn.icv.hr

Marketing

Važni dokumenti

Uvjjeti korištenja

Pravila ponašanja

Pravo na pristup informacijama

