



30. siječnja 2018.

## U Studentskom domu Virovitica održana radionica o suzbijanju ispitne tjeskobe kod studenata



U Studentskom domu Virovitica održana je radionica za studente pod nazivom „Kako se uspješno pripremiti za ispit i kako prevladati ispitnu tjeskobu“. Radionicu su vodili 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 i Ivana Martinušić, koja radi kao psihologinja u Općoj bolnici Virovitica.

Studenti su na ovoj radionici upoznati sa smjernicama iz vodiča „Kako prevladati ispitnu tjeskobu“. Smjernice su usmjerene smanjivanju ispitne tjeskobe i očuvanju mentalnog zdravlja te poboljšanju uvjeta za što bolje obrazovne rezultate. Radionica je ciljano organizirana upravo prije početka ispitnih rokova koji slijede nakon završenog zimskog semestra, a kako bi se studentima pomoglo da budu što uspješniji u pripremanju i polaganju ispita koji su pred njima.

Vodič „Kako prevladati ispitnu tjeskobu“ koji su napisali Siniša Brlas i Ivana Martinušić besplatno je dostupan svima jer je objavljen i u elektronskom obliku na mnogim web stranicama. Radi se o vodiču koji je nastao kao pomoć i 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)), na web stranici Visoke škole za menadžment u turizmu i informatici u Viroviti ([www.vsmi.hr](http://www.vsmi.hr)) kao i na web stranicama srednjih škola u Virovitičko-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.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)

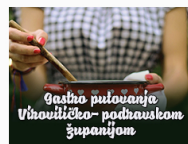


Projekt Virovitičko-podravske županije, Budi STEMpatičan najbolji je hrvatski EU projekt u kategoriji „Doprinos znanosti i inovacijama“ u izboru Jutarnjeg lista, Hrvatske zajednice županije, župana.hr i EU parlamenta



U Virovitičko-podravskoj županiji će se graditi sušionica povrća, Centar za pametnu poljoprivredu, istražiti će se geotermalni izvori, a 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

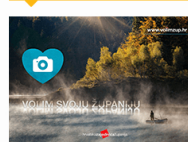




Otvoreni proračun



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". [Iskrpijje](#)

Slažem se