

**Узнаём... Размышляем...Действуем!!!**

**«Всех учить всему,...**

**учить сокращенно, приятно, основательно,...**

**превратить школу в храм света, порядка, мира, спокойствия»**

**А.Я. А. Каменский «Великая дидактика»**

**Уважаемые учащиеся, педагоги, родители! При подготовке к экзаменам рекомендуем обратить внимание на памятки для выпускников 9-х и 11 – х классов. Каждый из вас выбирает свой собственный оптимальный способ подготовки. Надеемся, предлагаемый материал окажется вам полезным**

**Желаем успеха!**

**ПМПС**

## Памятка для выпускника

Подготовка к экзаменам	Работа с учебным материалом	Экзамен
<p><b>1. Подумай, для чего тебе нужно сдать экзамен успешно, осознай свою личную цель.</b></p>	<p><b>1. Определи чётко объём материала с указанием тем и разделов</b></p>	<p><b>1. Вечер накануне экзамена:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ спокойный отдых, воспоминания об успехах.</li> </ul>
<p><b>2. Относись к экзамену положительно.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Подготовка и сдача экзамена – достижения твоей цели.</li> </ul>	<p><b>2. Старайся понять учебный материал:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ прочитай – запиши основные пункты,</li> <li>❖ объясни своими словами то, что понял.</li> </ul>	<p><b>2. Утро. Поведение в аудитории:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ осмотришься,</li> <li>❖ настройся на максимальную концентрацию.</li> </ul>
<p><b>3. Используй знания об экзамене для тренировки:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ ищи свои «слабые звенья», восполняй пробелы,</li> <li>❖ выполняй задания разными способами.</li> </ul>	<p><b>3. Тренируйся вместе с друзьями:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Учись способам самопроверки результатов,</li> <li>❖ учись говорить «извини, я решаю сам».</li> </ul>	<p><b>3. Оформление документов:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ точно следуй инструкциям наблюдателя в аудитории.</li> </ul>
<p><b>4. Распредели время:</b></p> <p>- сам выбери, сколько минут каждый день уделять каждому предмету (из опыта: 15 – 20),</p> <p>- распредели нагрузку равномерно на каждый день недели</p>	<p><b>4. Распредели время:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ начни изучение необходимого материала с больших тем,</li> <li>❖ постепенно переходи к разделам.</li> </ul>	<p><b>4. Ознакомление с заданием:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ внимательно прочитай задание,</li> <li>❖ определи точно, что требуется сделать</li> </ul>
<p><b>5. Организуй себе комфортную атмосферу:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ убери всё, что отвлекает,</li> <li>❖ организуй то, что помогает,</li> <li>❖ во время восстанавливай силы,</li> <li>❖ создай гармонию труда и отдыха,             <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ правильно питайся,</li> <li>❖ уважай себя за успехи.</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>Используй все виды памяти:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ пиши «шпаргалки» кратко, понятно,</li> <li>❖ пользуйся «шпаргалками» периодически: просматривай, перечитывай вслух, «про себя», добавляй новое, тренируй память, закрепляй знания,</li> <li>❖ помни - «Шпаргалка – домашний друг».</li> </ul>	<p><b>5. Выполнение работы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ оцени сложность вопросов,</li> <li>❖ начни выполнение с самых простых заданий, почувствуй уверенность в своих силах</li> <li>❖ сложные задания выполняй без паники.</li> </ul>
<p><b>6. Учись сохранять спокойствие.</b></p>	<p><b>6. Уточняй ответы на спорные вопросы.</b></p>	<p><b>6. Удели время самопроверке результатов.</b></p>
<p><b>7. Радуйся успехам!!! Радуйся жизни!!!</b></p>	<p><b>7. Уважай себя за качество знаний!!!</b></p>	<p><b>7. Уважай себя за мужество БЫТЬ!!!</b></p>

## Памятка для учителей

Самоорганизация	Взаимодействие с учащимися	Взаимодействие с родителями
<p>1. Составьте план подготовки к экзамену по Вашему предмету.</p>	<p>1. Ваш план подготовки к экзаменам по вашему предмету – ориентир для учащихся.</p>	<p>1. Информируйте родителей о планах подготовки к экзамену.</p>
<p>2. Анализируйте темпы и качество подготовки.</p> <p>Регулярно проводите короткие демонстрационные тесты вместо больших контрольных работ за месяц до экзамена.</p> <p>Анализируйте:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ причины снижения качества,</li> <li>❖ причины улучшения качества.</li> </ul>	<p>2. Регулярно обращайтесь к детям:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ какая часть материала пройдена,</li> <li>❖ причины успехов,</li> <li>❖ индивидуально – анализ проблем.</li> </ul> <p>Ориентируйте учащихся на умение работать с критериями оценки заданий (разбирайте подробно алгоритм оценки).</p>	<p>2. Систематически, в индивидуальном порядке, обсуждайте совместно с родителями и с ребёнком возможности решения проблем, которые возникают при подготовке к экзамену.</p>
<p>3. При подготовке к урокам ориентируйтесь на разные типы восприятия и уровень интегрирования информации вашими подопечными.</p>	<p>3. Широко используйте плакаты, интеллект – карты, презентации, ролевые игры, проекты, творческие задания.</p> <p>Ориентируйте учащихся на изучение и использование техник работы с текстом.</p> <p>Формируйте стратегии получения оценок.</p>	<p>3. Информируйте родителей о важности организации личного пространства ребёнка в домашних условиях.</p> <p>Обратите их внимание на виды деятельности, которые могут помочь восстанавливать силы: спортивные занятия, студии, хобби.</p>
<p>4. Психологическая подготовка:</p> <p>Используйте техники саморегуляции психо – эмоционального напряжения.</p> <p>Используйте техники оптимизации мышления.</p>	<p>4. Поощряйте интерес учащихся к освоению техник самоконтроля и саморегуляции.</p> <p>Показывайте пример стрессоустойчивости.</p> <p>Делитесь опытом со своими учениками.</p>	<p>4. Доводите до сведения родителей информацию о необходимости создания благоприятной атмосферы в доме.</p>
<p>Уважайте себя! Радуйтесь за себя! Гордитесь собой!!!</p>	<p>Уважайте учеников! Радуйтесь, гордитесь их успехами!!!</p>	<p>Делитесь радостью и гордостью за детей!!!</p>

## Памятка для родителей

Самоорганизация	Взаимодействие с ребёнком	Взаимодействие с учителем
1. Составьте план поддержки ребёнка при подготовке и в дни сдачи экзаменов.	1. Согласуйте план с ребёнком, внесите коррективы на основе договорённости.	1. При необходимости обсудите отдельные пункты плана с педагогом.
<p>2. Организуйте комфортную учебную среду:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- минимум физических и психологических помех во время подготовки,</li> <li>- сбалансированное питание (учёт пожеланий),</li> <li>- организация полноценного отдыха.</li> </ul>	<p>2. Согласовывайте с ребёнком:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- возможности оказания Вам помощи по дому,</li> <li>- время выполнения ваших поручений,</li> <li>- темы разговоров (учёт нагрузок на ЦНС)</li> <li>- предпочтения в еде.</li> </ul>	<p>2. Проявляйте интерес к мнению педагога:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- как Ваш ребёнок справляется с усвоением программы и подготовкой к экзаменам,</li> <li>- чем Вы можете помочь ребёнку,</li> <li>- чем можете помочь педагогу.</li> </ul>
<p>3. Отслеживайте своё психо – эмоциональное состояние, учитесь сохранять спокойствие:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- произошла разбалансировка эмоций - примите меры по восстановлению спокойствия,</li> <li>- делайте упражнения по саморегуляции,</li> <li>- используйте техники оптимизации мышления и поведения, верьте в себя,</li> <li>- не удаётся справиться с напряжённой обстановкой – идите к специалистам.</li> </ul>	<p>3. Поддерживайте «эмоциональный контакт» с ребёнком тогда, когда сами спокойны, уверены в себе.</p> <p>В противном случае есть опасность «заразить» своей тревогой близкого человека.</p> <p>Поделитесь с ребёнком опытом своего самосовершенствования в плане психологически грамотного подхода к решению проблем.</p>	<p>3. Проявите интерес к оценке психологического состояния Вашего ребёнка во время проведения проверочных работ.</p> <p>При необходимости продумайте совместный план поддержки ребёнка во время стрессовых ситуаций.</p>
4. Ваша уверенность в своём ребёнке - залог его точной ориентации на правильный выбор.	4. Во время обсуждения результатов действий ребёнка, оценивайте их, а не личность в целом.	4. Уточните у педагога, как Ваш ребёнок относится к конструктивной оценке его достижений в школе.
5. Уважайте себя! Гордитесь собой и ребёнком!!	5. Поощряйте самостоятельность и ответственность!!!	5. Уважайте учителя!!!
6. Радуйтесь за себя и за ребёнка!!!	6. Любите своего ребёнка безусловно!	6. Гордитесь учителем и успехами его учеников!!!
7. Радуйтесь за себя!!!	7. Вместе гордитесь успехами!! Вместе радуйтесь!!!!!!	7. Радуйтесь результатам совместных усилий!

