**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** |
| **1.Подумай, для чего тебе нужно сдать экзамен успешно,осознайсвою личную цель.** | **1.Определи чётко объём материала с указанием тем и разделов** | **1. Вечер накануне экзамена:*** **спокойный отдых, воспоминания об успехах.**
 |
| **2. Относись к экзамену положительно.*** **Подготовка и сдача экзамена –**

**достижения твоей цели.** | **2. Старайся понять учебный материал:*** **прочитал – запиши основные пункты,**
* **объясни своими словами то, что понял.**
 | **2. Утро. Поведение в аудитории:*** **осмотрись,**
* **настройся на максимальную концентрацию.**
 |
| **3. Используй знания об экзамене для тренировки:*** **ищи свои «слабые звенья», восполняй пробелы,**
* **выполняй задания разными способами.**
 | **3. Тренируйся вместе с друзьями:*** **Учись способам самопроверки результатов,**
* **учись говорить «извини, я решаю сам».**
 | **3. Оформление документов:*** **точно следуй инструкциям**

**наблюдателя в аудитории.** |
| **4. Распредели время:****- сам выбери, сколько минут каждый день уделять каждому предмету (из опыта: 15 – 20),** **- распредели нагрузку равномерно на каждый день недели** | **4. Распредели время:*** **начни изучение необходимого материала с больших тем,**
* **постепенно переходи к разделам.**
 | **4. Ознакомление с заданием:*** **внимательно прочитай задание,**
* **определи точно, что требуется сделать**
 |
| **5. Организуй себе комфортную атмосферу:*** **убери всё, что отвлекает,**
* **организуй то, что помогает,**
* **во время восстанавливай силы,**
* **создай гармонию труда и отдыха,**
* **правильно питайся,**
* **уважай себя за успехи.**
 | **Используй все виды памяти:*** **пиши «шпаргалки» кратко, понятно,**
* **пользуйся «шпаргалками» периодически:**

**просматривай, перечитывай вслух,****«про себя», добавляй новое, тренируй память, закрепляй знания,*** **помни - «Шпаргалка – домашний друг».**
 | **5. Выполнение работы:*** **оцени сложность вопросов,**
* **начни выполнение**

**с самых простых заданий,****почувствуй уверенность в своих силах*** **сложные задания выполняй без паники.**
 |
| **6. Учись сохранять спокойствие.** | **6. Уточняй ответы на спорные вопросы.** | **6. Удели время самопроверке результатов.** |
| **7. Радуйся успехам!!! Радуйся жизни!!!** |  **7. Уважай себя за качество знаний!!!** | **7. Уважай себя за мужество БЫТЬ!!!** |
| **Памятка для учителей** |
| **Самоорганизация** | **Взаимодействие с учащимися** | **Взаимодействие с родителями** |
| **1.Составьте план подготовки к экзамену по Вашему предмету.** | **1.Ваш план подготовки к экзаменам по вашему предмету – ориентир для учащихся.** | **1.Информируйте родителей о планах подготовки к экзамену.** |
| **2.Анализируйте темпы и качество подготовки.****Регулярно проводите короткие демонстрационные тесты вместо больших контрольных работ за месяц до экзамена.****Анализируйте:*** **причины снижения качества,**
* **причины улучшения качества.**
 | **2.Регулярно обращайте внимание детей:*** **какая часть материала пройдена,**
* **причины успехов,**
* **индивидуально – анализ проблем.**

**Ориентируйте учащихся на умение работать с критериями оценки заданий (разбирайте подробно алгоритм оценки).** | **2. Систематически, в индивидуальном порядке, обсуждайте совместно с родителями и с ребёнком возможности решения проблем, которые возникают при подготовке к экзамену.** |
| **3. При подготовке к урокам ориентируйтесь на разные типы восприятия и уровень интегрирования информации вашими подопечными.** | **3..Широко используйте плакаты, интеллект – карты, презентации, ролевые игры, проекты, творческие задания.****Ориентируйте учащихся на изучение и использование техник работы с текстом.****Формируйте стратегии получения оценок.** | **3.Информируйте родителей о важности организации личного пространства ребёнка в домашних условиях.****Обратите их внимание на виды деятельности, которые могут помочь восстанавливать силы:****спортивные занятия, студии, хобби.** |
| **4. Психологическая подготовка:****Используйте техники саморегуляции****психо – эмоционального напряжения.****Используйте техники оптимизации мышления.** | **4. Поощряйте интерес учащихся к освоению техник самоконтроля и саморегуляции.****Показывайте пример стрессоустойчивости.****Делитесь опытом со своими учениками.** | **4. Доводите до сведения родителей информацию о необходимости создания благоприятной атмосферы в доме.** |
| Уважайте себя! Радуйтесь за себя! Гордитесь собой!!! | Уважайте учеников! Радуйтесь, гордитесь их успехами!!! | Делитесь радостью и гордостью за детей!!! |
| **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.**
 |
| 1. **Организуйте комфортную учебную среду:**

 **- минимум физических и психологических помех во время подготовки,****- сбалансированное питание (учёт пожеланий),****- организация полноценного отдыха.** | **2. Согласовывайте с ребёнком:****- возможности оказания Вам помощи по дому,****- время выполнения ваших поручений,****- темы разговоров (учёт нагрузок на ЦНС)****- предпочтения в еде.** | **2. Проявляйте интерес к мнению педагога:** **- как Ваш ребёнок справляется с усвоение программы и подготовкой к экзаменам,** **- чем Вы можете помочь ребёнку,** **- чем можете помочь педагогу.** |
| **3.Отслеживайте своё психо – эмоциональное состояние, учитесь сохранятьспокойствие:****- произошла разбалансировка эмоций - примите меры по восстановлению спокойствия,****- делайте упражнения по саморегуляции,** **- используйте техники оптимизации мышления и поведения, верьте в себя,****- не удаётся справляться с напряжённой обстановкой – идите к специалистам.** | **3.Поддерживайте «эмоциональный контакт» с ребёнком тогда, когда сами спокойны, уверены в себе.****В противном случае есть опасность «заразить» своей тревогой близкого человека.****Поделитесь с ребёнком опытом своего самосовершенствования в плане психологически грамотного подхода к решению проблем.** | 1. **Проявите интерес к оценке психологического состояния Вашего ребёнка во время проведения проверочных работ.**

**При необходимости продумайте совместный план поддержки ребёнка во время стрессовых ситуаций.** |
| **4.Ваша уверенность в своём ребёнке - залог** **его точной ориентации на правильный выбор.** | **4.Во время обсуждения результатов действий ребёнка, оценивайте их, а неличность 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!** |