**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!** |