

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-го класса. Каждый из вас выбирает свой собственный оптимальный способ подготовки.

Надеемся, предлагаемый материал окажется вам полезным

Желаем успеха!

Памятка для выпускника

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

❖ уважай себя за успехи.

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.

2. Регулярно обращайтесь к детям:

2. Систематически, в индивидуальном порядке, обсуждайте совместно с родителями и с ребёнком возможности решения проблем, которые возникают при подготовке к экзамену.

Регулярно проводите короткие демонстрационные тесты вместо больших контрольных работ за месяц до экзамена.

- ❖ какая часть материала пройдена,
- ❖ причины успехов,
- ❖ индивидуально – анализ проблем.

Анализируйте:

- ❖ причины снижения качества,
- ❖ причины улучшения качества.

Ориентируйте учащихся на умение работать с критериями оценки заданий (разбирайте подробно алгоритм оценки).

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.

3. Информируйте родителей о важности организации личного пространства ребёнка в домашних условиях.

Ориентируйте учащихся на изучение и использование техник работы с текстом. Формируйте стратегии получения оценок.

Обратите их внимание на виды деятельности, которые могут помочь восстанавливать силы: спортивные занятия, студии, хобби.

4. Психологическая подготовка: Используйте техники саморегуляции

4. Поощряйте интерес учащихся к освоению техник самоконтроля и саморегуляции.

4. Доводите до сведения родителей информацию о необходимости создания

психо – эмоционального напряжения. Используйте техники оптимизации мышления.	Показывайте пример стрессоустойчивости. Делитесь опытом со своими учениками.	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.
2. 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 усвоением программы и подготовкой к экзаменам, - чем Вы можете помочь ребёнку, - чем можете помочь педагогу.
3. Отслеживайте своё психо – эмоциональное состояние, учитесь сохранять спокойствие: - произошла разбалансировка эмоций - примите меры по восстановлению спокойствия, - делайте упражнения по саморегуляции, - используйте техники оптимизации мышления и поведения, верьте в себя, - не удаётся справиться 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.	3. 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 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!