**Дорогие ребята!**

***Этот сайт создан, прежде всего, для вас.***

***Ведь школа для каждого из вас - это одиннадцать лет жизни, наполненных яркими впечатлениями. памятными событиями, незабываемыми встречами. Это первые победы и дружба на всю жизнь.***

***Мы хотим, чтобы наша школа стала для вас школьным домом, где бы каждый из вас проявился в чем-то лучше всех. Чтобы процесс познания был для вас интересной и творческой работой, ведь ваш завтрашний успех начинается сегодня.***

***А наш сайт будет помогать вам в учебе и повседневной жизни. Здесь вы найдете всю необходимую информацию о жизни школы, ознакомитесь с достижениями своих товарищей, сможете задать вопрос администрации школы и сказать добрые слова в адрес своих одноклассников и учителей.***

 **Как готовить домашние задания**

**Активно работай на уроке: внимательно слушай, отвечай на вопросы. Задавай вопрос, если чего-то не понял или с чем-то не согласен.**

**Точно и как можно подробнее записывай, что задано по каждому предмету.**

**Материал пройденного урока, лучше повторить в тот же день, даже если следующий урок будет через несколько дней.**

**Продумай последовательность выполнения заданий по отдельным предметам и прикинь, сколько времени тебе понадобится для выполнения каждого задания.**

**Между уроками делай перерывы.**

**Сначала постарайся понять материал, а затем его запомнить.**

**Прежде чем выполнять задания, пойми и выучи правила, на которые оно направлено.**

**При чтении параграфа учебника задавай себе вопросы: о чем или о ком говорится.**

**Ищи связь каждого нового понятия, явления, о котором ты узнаешь, с тем, что ты уже знаешь.Соотноси новое с уже известным. Следи за тем, чтобы это были не случайные, внешние связи, связи по смыслу.**

**Не оставляй подготовку к докладам, сочинениям, творческим работам на последний день, это требует большего времени.Готовься к ним заранее, на протяжении нескольких дней, распределяя нагрузку равномерно.**

**При подготовке устных уроков используйте карты, схемы, таблицы. Они помогут лучше понять и запомнить материал.**

**Попробуйте при подготовке устных заданий метод «5П», который позволяет сосредоточить внимание на самом важном в тексте и способствует лучшему его запоминанию.**

**Составляй план устного ответа. Проверяй себя.**

**У тебя все получится!**

**Памятка учащимся при подготовке к экзаменам**

**На рабочем месте должны быть только самые необходимые предметы для подготовки к экзаменам.**

**Хорошо ввести в интерьер желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность, достаточно поставить какую-нибудь картинку в этих тонах.**

**Приступая к подготовке к экзаменам, полезно составить план, предварительно определив, кто вы «сова» или «жаворонок», в зависимости от этого максимально загрузить утренние или вечерние часы.**

**Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться, какие именно разделы, какого предмета. Готовясь к экзамену, не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник.**

**Полезно повторять материал по вопросам и вообще структурировать материал за счет составления планов, схем и т.п., причем делать это не в уме, а на бумаге.**

**Ответы на наиболее трудные вопросы полностью, развернуто рассказать самому себе перед зеркалом, любому человеку, кто захочет слушать, при этом необходимо постараться сделать все так как это будет на экзамене.**

**Готовясь к экзамену, не надо думать о провале, напротив мысленно нужно рисовать картину успеха.**

**Перед экзаменом**

**Соберите всю информацию о порядке проведения экзамена, экзаменаторах, процессе экзамена и темах на экзамене.**

**Составьте долгосрочный план на каждый день, не забудьте внести в план перерывы и время для приятных занятий.**

**Позаботьтесь о рабочих материалах и материалах для экзаменов.**

**Подготовьте рабочее место так, чтобы как можно меньше отвлекаться.**

**Начните с упражнений, мотивирующих ваши мысли о том, что прибавится позитивного в вашей жизни после экзамена.**

**Хвалите себя за каждый, даже маленький, успех в обучении согласно вашему плану.**

**Работайте над преодолением вызывающих страх мыслей. Обязательно предусмотрите во время работы маленькие паузы для расслабления.**

**Осваивайте навыки расслабления.**

**Делайте перед сном упражнения на расслабление. Не повторяйте изученный материал по порядку.**

**Лучше напишите номера билетов и вытягивайте их как на экзамене.**

**День перед экзаменом**

**Проведите этот день не над учебниками, а занимаясь чем-то расслабляющим.**

**Подготовьте одежду и все то, что вы должны взять с собой на экзамен. Поставьте будильник на такое время, чтобы утром вы могли собраться совершенно спокойно и не спеша.**

**Представьте себе еще раз, как вы на следующее утро спокойно идете на экзамен, и если возникает страх, то, как вы его успешно преодолеваете.**

**День сдачи экзаменов**

**Начните день с расслабляющих упражнений в кровати.**

**Очень легко, но питательно позавтракайте.**

**Избегайте слишком большого количества кофе, колы, поскольку они могут привести к перевозбуждению.**

**Сделайте упражнения на дыхание перед входом в помещение, где проходит экзамен.**

**Внушайте себе следующее: «Я хорошо подготовился, я справлюсь».**

**Избегайте ваших товарищей по несчастью, которые уже натренированы предсказывать разного рода катастрофы.**

**Сдача экзаменов**

**Начните с легких вопросов, а трудные оставьте на потом.**

**Не тратьте слишком много времени на какой-то один вопрос.**

**Постарайтесь распланировать и рассчитать время так, чтобы у вас хватило времени на все вопросы и осталось еще на окончательную проверку.**

**Если вы что-то забыли на экзамене, попытайтесь вспомнить это, используя свободные ассоциации.**

**Запишите первое, что придет на ум по этой теме.**

**Эти слова помогут вам выудить и другие, и в конце концов вы сможете извлечь из мозга ответ на ваш вопрос.**