

Содержание:

№ п/п	Стр.
Раздел I. «Мой портрет»	
1.1 Анкета «Немного о себе»	
1.2 «Моя семья»	
1.3 Тест «Кто я? Какой я?»	
1.4 Анкета «Кто ты?»	
1.5 Методика определения ценностей «К чему я стремлюсь в жизни?»	
1.6 Тест «Самооценка»	
1.7 Методика «20 человечков»	
1.8 «Я и мое будущее»	
1.9 Анкета изучения мотивации «Зачем я учусь»	
Раздел II. «Портфолио документов»	
2.1 Мои достижения	
Раздел III. «Портфолио работ»	
3.1 Мои работы	
Раздел IV. «Копилка»	
4.1 Памятки, советы, полезная информация	

Раздел I.

МОЙ ПОРТРЕТ

Информация о владельце портфолио.

Включает в себя личные данные учащегося, ведущего портфолио (*автобиография*). В этом разделе помещаются:

- результаты психологической диагностики,
- информация, помогающая ребенку проанализировать свой характер, способности, узнать способы саморазвития, самосовершенствования, самопознания.

Ученик ежегодно проводит самоанализ собственных планов и интересов; ставит цели, анализирует достижения; проводит самоанализ итогов года. Есть возможность проанализировать, происходят ли изменения в его рассуждениях, остается он на твердых позициях или его размышления меняются в соответствии с изменением возраста, определенных событий и т. д.

Анкета «Немного о себе»



Фамилия _____

Имя, отчество _____

Почему тебе при рождении дали именно это имя? Что оно означает?

Ты сейчас в _____ классе. С какого класса обучаешься в этой школе? _____

Внеклассная деятельность (*дополнительное образование: кружки, секции и т. д.*) _____

Что тебе нравится делать в свободное время? _____

Какие фильмы, телепередачи, сериалы предпочитаешь смотреть? _____

Какая музыка и исполнитель тебе больше всего нравятся? _____

Что ты любишь читать в свободное время и о чем? _____

Твои увлечения (*хобби*)? _____

Какие учебные предметы тебе нравятся? _____

Какие учебные предметы не нравятся? _____

Какая область знаний более всего привлекает (*подчеркни предметы*):

- **Естественнонаучная:** *математика, физика, химия, биология, география.*
- **Общественно-научная:** *история, философия, обществознание, экономика.*
- **Гуманитарная:** *литература, русский язык, иностранные языки*
(журналистика, педагогика, психология)

Кем бы ты хотел быть? Почему? _____

Какие еще профессии тебя привлекают? _____

Уровень образования, которое ты хотел бы получить (*подчеркни*):

высшее (ВУЗ), среднее или начальное профессиональное (техникумы, училища)



РОДОСЛОВНАЯ

МОЯ СЕМЬЯ

Напиши о своих родителях (или о других очень близких тебе людях):

Мама		Папа
	Фамилия	
	Имя	
	Отчество	
	Дата рождения	
	Профессия	
	Какие они?	

Кто ещё есть в твоей семье?

Что, по твоему мнению, нужно делать, чтобы сохранить семью крепкой и дружной?

Есть ли у вас любимые семейные праздники? Каковы общие увлечения?

А сейчас ответь на вопрос: «Что такое счастье семьи?»

Тест «Кто я? Какой я?»

Попробуй заполнить каждую строчку, ответив на вопросы «Кто я?» или «Какой я?»
Получится ли это у тебя?

	Кто Я?	Какой (какая) Я?
1.	Я _____	Я _____
2.	Я _____	Я _____
3.	Я _____	Я _____
4.	Я _____	Я _____
5.	Я _____	Я _____
6.	Я _____	Я _____
7.	Я _____	Я _____
8.	Я _____	Я _____
9.	Я _____	Я _____
10.	Я _____	Я _____
11.	Я _____	Я _____
12.	Я _____	Я _____
13.	Я _____	Я _____
14.	Я _____	Я _____
15.	Я _____	Я _____
16.	Я _____	Я _____
17.	Я _____	Я _____
18.	Я _____	Я _____
19.	Я _____	Я _____
20.	Я _____	Я _____
21.	Я _____	Я _____
22.	Я _____	Я _____
23.	Я _____	Я _____

И кто же Я
на самом
деле?



АНКЕТА «КТО ТЫ?»

Твои друзья

Твое хобби

Твоя любимая музыка

Твои авторитеты и кумиры

*Место, где ты любишь
бывать больше всего на
свете*

*Кем ты видишь себя в
будущем*

*Какие качества ты
ценишь в себе*

*Твоя любимая телепередача;
любимый фильм*

*Какие качества ты
ценишь в людях*

*Что может огорчить
или обидеть тебя*

О чем ты любишь читать

К чему я стремлюсь в жизни?

Инструкция:

Перед тобой список ценностей.

Они **все** значимы для человека, но для разных людей имеют **разное** значение. Кому-то кажется очень значимым, например, иметь *хорошее здоровье и друзей*, кому-то - *уверенность в себе, хорошую работу, деньги* и т.д. Это совершенно нормально.

	Жизненные ценности	
1.	<i>Хорошее образование</i>	
2.	<i>Хорошая работа и карьера</i>	
3.	<i>Счастливая семья</i>	
4.	<i>Слава</i>	
5.	<i>Деньги, богатство</i>	
6.	<i>Дружба, наличие хороших и верных друзей</i>	
7.	<i>Достижения в искусстве, музыке, спорте</i>	
8.	<i>Уважение и восхищение окружающих</i>	
9.	<i>Наука как познание нового</i>	
10.	<i>Хорошее здоровье</i>	
11.	<i>Уверенность в себе и самоуважение</i>	
12.	<i>Хорошая пища</i>	
13.	<i>Красивая одежда, ювелирные украшения</i>	
14.	<i>Власть и положение</i>	
15.	<i>Хороший дом, квартира</i>	
16.	<i>Сохранение жизни и природы на Земле</i>	
17.	<i>Счастье близких людей</i>	
18.	<i>Благополучие государства</i>	
19.	<i>Активная деятельность людей</i>	
20.	<i>Любовь</i>	
21.	<i>Свобода как независимость в поступках и действиях</i>	

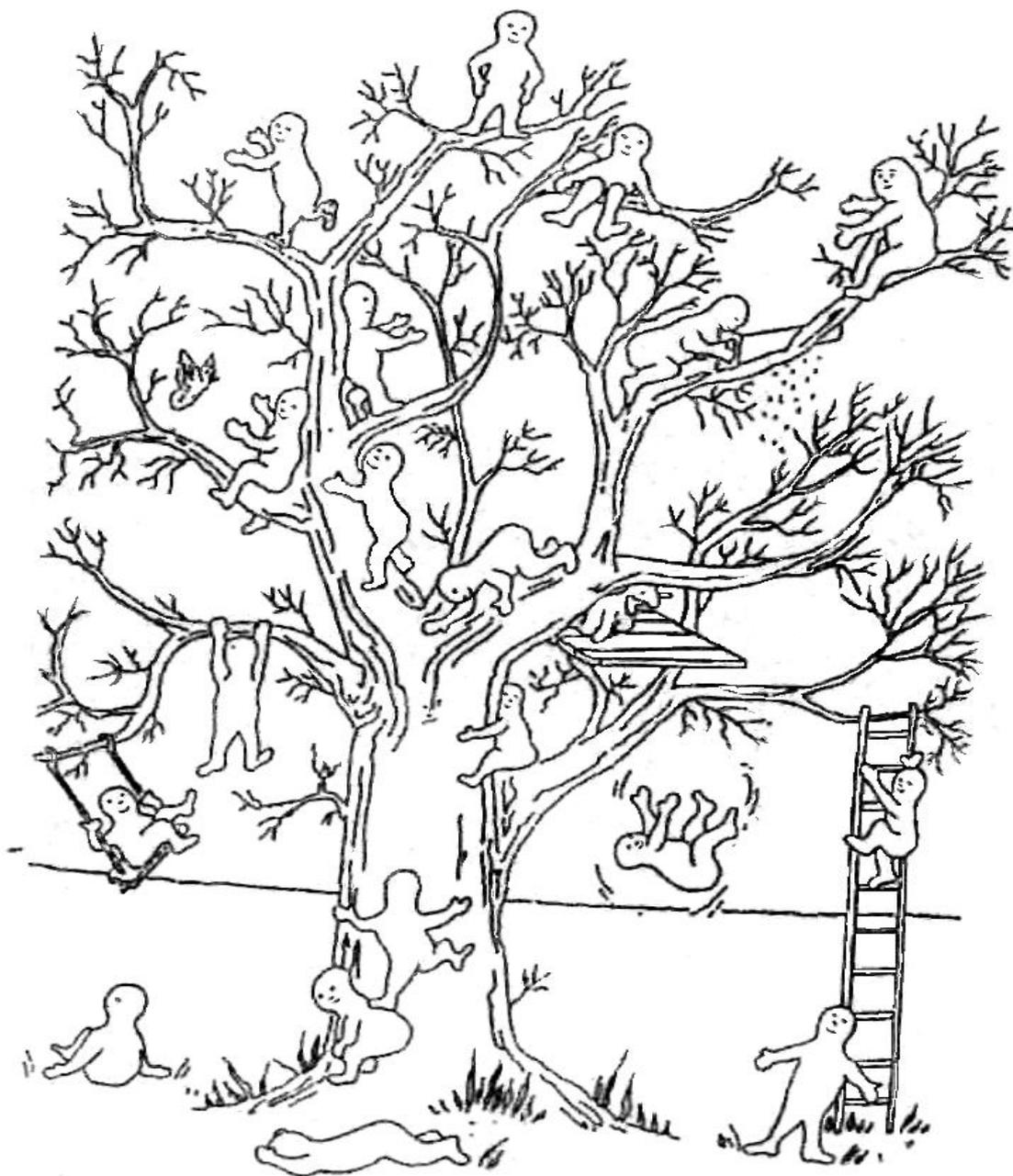
Прочитай внимательно список и подумай, что из него для тебя имеет наибольшее, первостепенное значение. Поставь напротив данной ценности цифру «1».

Далее из оставшегося списка выбери снова наиболее важное для тебя и поставь напротив цифру «2», и так далее (до 21).

Посмотри, что у тебя получилось.

«Двадцать человечков»

Внимательно рассмотри этих человечков.



А теперь попробуй оценить свое место на этом «Дереве жизни». Выбери себе одного человечка из 20, который наиболее соответствует твоему положению сейчас, и раскрась его.

Напиши о нем короткий рассказ (4-5 предложений): кто он, о чем думает, что хочет.

Мой человечек –

Я и мое будущее

Твои жизненные планы и что ты собираешься для этого сделать

№	Вопрос	Начало учебного года	Конец учебного года
1.	<i>Какие профессии тебе нравятся?</i>		
2.	<i>Какую профессию тебе советуют выбрать</i>		
а)	<i>Родители</i>		
б)	<i>Учителя</i>		
в)	<i>Друзья</i>		
3.	<i>Кем хочешь быть ты?</i>		
4.	<i>Что привлекает тебя в выбранной профессии?</i>		
5.	<i>Твои планы на будущее?</i>		

АНКЕТА «Зачем я учусь?»

Ф. И. _____
Класс, школа _____ Дата _____

Дорогой друг! Внимательно прочитай каждое неоконченное предложение и предлагаемые варианты ответов к нему. Подчеркни два варианта ответов, которые совпадают с твоим собственным мнением.

I блок вопросов

1. Обучение в школе и знания необходимы мне для...

- а) получения хороших отметок;
- б) продолжения образования, поступления в институт;
- в) поступления на работу;
- г) чтобы получить хорошую профессию;
- д) саморазвития, чтобы быть образованным и содержательным человеком;
- е) солидности.

2. Я бы не учился, если бы...

- а) не было школы;
- б) не было учебников;
- в) не воля родителей;
- г) мне не хотелось учиться;
- д) мне не было интересно;
- е) не мысли о будущем;
- ж) не долг перед Родиной;
- з) не хотел поступить в вуз и иметь высшее образование.

3. Мне нравится, когда меня хвалят за...

- а) хорошие отметки;
- б) приложенные усилия и трудолюбие;
- в) мои способности;
- г) выполнение домашнего задания;
- д) хорошую работу;
- е) мои личные качества.

II блок вопросов

4. Мне кажется, что цель моей жизни...

- а) получить высшее образование;
- б) мне пока неизвестна;
- в) стать отличником;
- г) состоит в учебе;
- д) получить хорошую профессию;
- е) принести пользу моей Родине.

5. Моя цель на уроке...

- а) слушать и запоминать все, что сказал учитель;
- б) усвоить материал и понять тему;
- в) получить новые знания;
- г) сидеть тихо, как мышка;
- д) внимательно слушать учителя;
- е) получить пятерку.

6. Когда я планирую свою работу, то...

- а) сравниваю ее с имеющимся у меня опытом;
- б) тщательно продумываю все ее аспекты;
- в) сначала стараюсь понять ее суть;
- г) стараюсь сделать это так, чтобы работа была выполнена полностью;
- д) обращаюсь за помощью к старшим;
- е) сначала отдыхаю.

III блок вопросов

7. Самое интересное на уроке – это...

- а) различные игры по изучаемой теме;
- б) объяснения учителем нового материала;
- в) изучение новой темы;
- г) устные задания;
- д) классное чтение;
- е) общение с друзьями;
- ж) стоять у доски, то есть отвечать.

8. Я изучаю материал добросовестно, если...

- а) он мне нравится;
- б) он легкий;
- в) он мне интересен;
- г) я его хорошо понимаю;
- д) меня не заставляют;
- е) мне не дают списать;
- ж) мне надо исправить двойку.

9. Мне нравится делать уроки, когда...

- а) они несложные;
- б) остается время погулять;
- в) они интересные;
- г) есть настроение;
- д) нет возможности списать;
- е) всегда, так как это необходимо для глубоких знаний.

IV блок вопросов

10. Учиться лучше меня побуждает (побуждают)...

- а) мысли о будущем;
- б) родители и(или) учителя;
- в) возможная покупка желаемой вещи;
- г) низкие оценки;
- д) желание получать знания;
- е) желание получать высокие оценки.

11. Я более активно работаю на занятиях, если...

- а) ожидаю похвалы;
- б) мне интересна выполняемая работа;
- в) мне нужна высокая отметка;
- г) хочу больше узнать;
- д) хочу, чтобы на меня обратили внимание;
- е) изучаемый материал мне понадобится в дальнейшем.

12. Хорошие отметки – это результат...

- а) хороших знаний;
- б) моего везения;
- в) добросовестного выполнения мной домашних заданий;
- г) помощи друзей;
- д) моей упорной работы;
- е) помощи родителей.

V блок вопросов

13. Мой успех в выполнении заданий на уроке зависит от...

- а) настроения;
- б) трудности заданий;
- в) моих способностей;
- г) приложенных мной усилий;
- д) моего везения;
- е) моего внимания к объяснению учебного материала учителем.

14. Я буду активным на уроке, если...

- а) хорошо знаю тему и понимаю учебный материал;
- б) смогу справиться с предлагаемыми учителем заданиями;
- в) считаю нужным всегда так поступать;
- г) меня не будут ругать за ошибку;
- д) я уверен, что отвечу хорошо;
- е) иногда мне так хочется.

15. Если учебный материал мне не понятен (труден для меня), то я...

- а) ничего не предпринимаю;
- б) прибегаю к помощи товарищей;
- в) мирюсь с ситуацией;
- г) стараюсь разобраться во что бы то ни стало;
- д) надеюсь, что разберусь потом;
- е) вспоминаю объяснение учителя и шаблону.

просматриваю записи, сделанные на уроке.

VI блок вопросов

16. Сделав ошибку при выполнении задания, я...

- а) выполняю его повторно;
- б) теряюсь;
- в) нервничаю;
- г) исправляю ошибку;
- д) отказываюсь от его выполнения;
- е) прошу помощи у товарищей.

17. Если я не знаю, как выполнить учебное задание, то я...

- а) анализирую его повторно;
- б) огорчаюсь;
- в) спрашиваю совета у учителя или у родителей;
- г) откладываю его на время;
- д) обращаюсь к учебнику;
- е) списываю у товарища.

18. Мне не нравится выполнять учебные задания, если они...

- а) сложные и большие;
- б) легко решаемы;
- в) письменные;
- г) не требуют усилий;
- д) только теоретические или только практические;
- е) однообразны и их можно выполнять по шаблону.

Результаты.

№			Блок вопросов
1.			I
2.			
3.			
4.			II
5.			
6.			
7.			III
8.			
9.			
10.			IV
11.			
12.			
13.			V
14.			
15.			
16.			VI
17.			
18.			

Раздел II.

ПОРТФОЛИО ДОКУМЕНТОВ

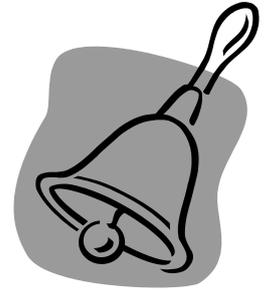
Официальные документы.

В этом разделе помещается перечень представленных в портфолио официальных документов – все имеющиеся у школьника сертифицированные документы, подтверждающие индивидуальные достижения в различных видах деятельности:

- *дипломы об участии в предметных олимпиадах различного уровня,*
 - *грамоты за участие в конкурсах,*
 - *сертификаты,*
- *благодарственные письма, свидетельства и т. д.*

В данном разделе допускается представление копий документов. Документы, представленные в разделе, фиксируются в таблице. Сами документы или их копии могут храниться дома у ученика или в файле Рабочей папки.

Я И ШКОЛА



Школа для меня – это

Моими любимыми предметами считаю:

1. _____, потому что

2. _____, потому что _____

3. _____, потому что _____

Изучение следующих предметов вызывает у меня определенные затруднения:

1. _____, потому что _____

2. _____, потому что _____

3. _____, потому что _____

Мне было бы легче изучать эти предметы, если бы:

В этом учебном году мне бы хотелось

Для этого я должен(-а) сделать

В этом мне мог (могли) бы помочь

В школе я записался в следующие кружки и секции

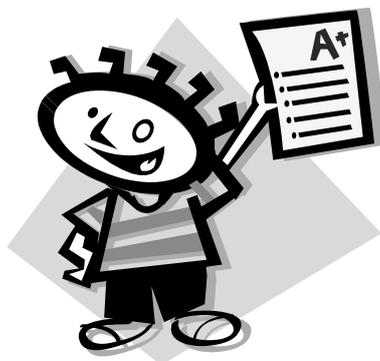
Я надеюсь, это даст мне возможность

Я не записался в школьные кружки и секции, потому что

МОЯ УСПЕВАЕМОСТЬ

_____ учебный год

№	предмет	1 четв.	2 четв.	3 четв.	4 четв.	годовая	экзамен	итог
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
6.								
7.								
8.								
9.								
10.								
11.								
12.								
13.								
14.								
15.								
16.								
17.								
	<i>средний балл</i>							



Учеба – моя работа

	1 четв.	2 четв.	3 четв.	4 четв.
<i>мои самые большие достижения</i>				
<i>у меня не получилось... потому что...</i>				
<i>мои самые яркие впечатления</i>				
<i>последнее время я думал (-а) над вопросом</i>				

Итоги учебного года

Мои ожидания оправдались (не оправдались), потому что

Ситуация с изучением сложных для меня предметов изменилась (не изменилась), потому что

Свою работу в этом учебном году я оцениваю как

Мои главные достижения

Мои главные неудачи

Чтобы не повторились неудачи этого года в следующем учебном году, я собираюсь



Раздел III.

ПОРТФОЛИО РАБОТ

Творческие работы, направления активности.

В данный раздел ученик помещает результаты различных творческих, проектных, исследовательских работ, а также описание основных форм и направлений его учебной и творческой активности: участие в научных конференциях, конкурсах, учебных лагерях, прохождении элективных курсов, различного рода практик, спортивных и художественных достижений и др.

Материалы, представленные в данном разделе, дают широкое представление о динамике учебной и творческой активности ученика, направленности его интересов, характере предпрофильной подготовки.

Учащийся фиксирует в бланке “Перечень творческих работ” виды творческой деятельности на протяжении установленного срока ведения рабочей папки.

Я – часть моего класса, я - часть моей школы

	1-полугодие	2-полугодие
мое участие в олимпиадах и творческих конкурсах		
мое участие в спортивных соревнованиях		
мое участие в общественной жизни класса и школы		
мои личные достижения		
комментарии классного руководителя		

Родительский уголок



1 четв.

Как вы оцениваете отношение
вашего ребенка к учебе?

Как вы относитесь к практике
ведения портфолио ученика?

2 четв.

В чем видите основные
достижения Вашего ребенка
за прошедший период?

Каковы, на Ваш взгляд,
основные проблемы Вашего
ребенка, связанные с учебой в
школе?

3 четв.

Устраивает ли Вас
успеваемость Вашего ребенка?

Считаете ли Вы обстановку в
классе, школе комфортной для
Вашего ребенка?

4 четверть.

Какие изменения, на Ваш
взгляд, произошли с Вашим
ребенком в течение учебного
года?

Ваши замечания и
предложения по организации
учебно-воспитательного
процесса в школе

Раздел IV.

КОПИЛКА

Памятки, инструкции, полезная информация.

ПАМЯТКА 1 «СЕКРЕТЫ УСПЕХА НА УРОКЕ»

1. Подготовь все необходимое для урока до звонка, положи на парту.
2. Не отвлекайся; сосредоточившись на задании, ты больше поймешь.
3. Не выкрикивай с места, поднимай руку.
4. Не разговаривай с соседом по парте.
5. Не надейся списать, рассчитывай на себя.
6. Подготавливай свой ответ.
7. Соблюдай правила этикета.
8. Сиди ровно, повернувшись к своему рабочему месту.
9. Выключай мобильный телефон.
10. «Перерабатывай» информацию.



Готовясь к ответу на уроке:

1. Припомни содержание материала.
2. Подумай или запиши план ответа.
3. Выдели самое главное в теме, при ответе сконцентрируй на этом внимание.
4. Каждое положение обязательно доказывай, приводи примеры, но кратко и ясно.
5. Обязательно делай обобщения и выводы из сказанного.
6. При необходимости пользуйся таблицами, схемами, пособиями, моделями.

ПАМЯТКА 2 «КАК РАБОТАТЬ НАД РЕФЕРАТОМ»

I. Работа над рефератом начинается с **выбора темы**. Выбирая тему, задай сам себе следующие вопросы:

1. Действительно ли мне это интересно?
2. Какую практическую пользу мне принесет данная работа (кроме положительной оценки)?

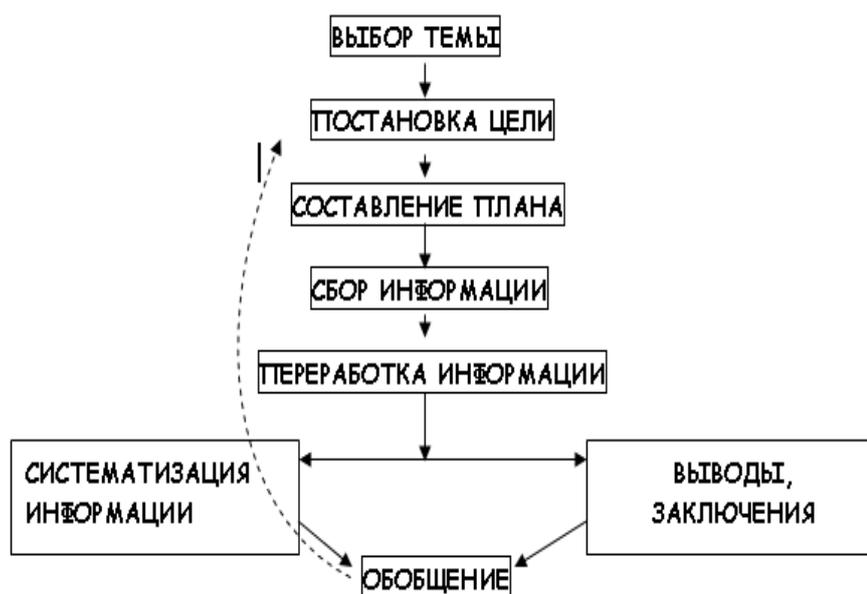
Если тема тебя действительно интересует, ты хорошо понимаешь значимость для тебя данной работы, сообщи о своем выборе учителю.

◀ Схема работы над рефератом

II. Теперь тебе предстоит четко сформулировать **цель работы**.

III. Следующий очень важный этап работы над рефератом – **составление плана**, в котором тобой будут определены все его части, включая вводную и заключительную.

IV. Теперь тебе необходимо начать **сбор информации**. Первое, что необходимо сделать, – это посоветоваться с учителем, где и какую информацию по выбранной тобой теме можно получить. Скорее всего, учитель поможет тебе **составить**



ориентировочный список литературы для работы над рефератом.

V. Покажи свой список родителям: возможно, какие-то книги и материалы есть у вас дома. В любом случае тебе необходимо будет отправиться в библиотеку и медиатеку.

VI. Когда у тебя будет собрана вся необходимая для составления реферата информация, приступай к ее **изучению**. Хорошо, если ты уже умеешь пользоваться компьютером (иначе тебе понадобится черновик). Получая необходимые сведения по выбранной теме из различных источников, записывай их в компьютер или на черновик.

VII. Систематизируй полученную информацию в соответствии с ранее составленным планом, делая собственные выводы и заключения по каждому разделу (параграфу, части) твоей работы.

VIII. В заключительной части тебе необходимо **обобщить все вышесказанное**, вернувшись к цели работы.

IX. Как **оформить реферат**, подробно расскажет учитель, мы дадим лишь несколько общих рекомендаций:

1. Титульный лист должен содержать название, фамилию и имя ученика, класс, номер школы, учебный год.

2. Хорошо, если ты сумеешь набрать работу на компьютере и распечатать.

3. Введение, разделы (параграфы) и заключение должны быть выделены (*заголовками, красной строкой, полужирным шрифтом и т. д.*)

4. Если ты хочешь проиллюстрировать свою работу рисунками, схемами, фотографиями и др., помести их в конце в качестве пронумерованных приложений (*в тексте в соответствующем месте в скобках укажи номер приложения*).

5. В конце работы не забудь поместить список используемой литературы. По каждому произведению укажи: Ф.И.О. автора, название книги, издательство, год издания.

ПАМЯТКА 3. «КАК ПИСАТЬ СОЧИНЕНИЕ»

Чтобы получить удовольствие от такого интересного, творческого вида работы, как сочинение, необходимо хорошо подготовиться к нему: выбрать тему, продумать план.

Приступать к работе над сочинением по литературному произведению можно только после его внимательного (лучше неоднократного) прочтения.

1. **Выбор темы** сочинения зависит от твоих симпатий, вкусов, отношения к героям произведения.

2. План сочинения должен включать в себя 3 пункта: **вступление, основную часть и заключение.**

3. Во **вступлении** ты можешь обосновать выбор темы, обозначить проблемы (в форме вопросов или утверждений), которые тебе предстоит раскрыть в основной части сочинения. В **заключении** необходимо сделать выводы, ответить на те вопросы, которые ты сформулировал во вступлении.

4. Если ты решил выбрать **эпиграф** к своему сочинению, помни, что эпиграф – это краткое изречение, взятое из литературных источников, отражающее ведущую мысль, характер темы.

5. Чтобы подтвердить свои мысли, используй краткие, точные и дословные выдержки из текста – **цитаты.**

6. Об особенностях сочинений разных жанров (*сочинение-размышление, эссе, анализ поэтического произведения и т. д.*) расскажет учитель. Не стесняйся задавать ему вопросы!

7. Твоя **письменная речь** (как и устная) должна быть связной, а это значит, что каждое следующее предложение должно продолжать мысль, изложенную в предыдущем.

Памятка 4. РАБОТА С КНИГОЙ

(Работа с текстом, пересказ, подготовка к изложению)

1. Выбери материал в книге по нужной тебе теме.

2. Прочитай внимательно текст.

3. Постарайся сформулировать основную мысль прочитанного, ответив на вопрос: **О ЧЕМ ТЕКСТ?** Ответ на вопрос постарайся сформулировать одним предложением.

4. Придумай свое название к данному тексту в соответствии с его основной мыслью.

5. Прочитай текст второй раз и составь краткий план прочитанного по схеме.

6. Перескажи прочитанное, пользуясь составленным планом.

7. Обрати внимание на правила, определения, термины, даты, которые необходимо выучить наизусть. Выпиши их. Произнеси вслух не менее 3 раз. Постарайся воспроизвести выученное устно и письменно через некоторое время.

8. Проверь себя, пересказав текст кому-нибудь и восстановив по памяти план на черновике.

9. Можешь составить опорный конспект.

Работая над текстом подобным образом, ты сможешь хорошо подготовиться к **изложению**. Подготовка к изложению вряд ли потребует от тебя заучивания каких-то фактов наизусть: содержание прочитанного тебе следует передать своими словами.

Схема

<p>О чем я прочитал? _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Название, которое я подобрал к этому тексту: _____</p> <p>_____</p> <p style="text-align: center;">План пересказа</p> <p>Вступление _____</p> <p>Основная часть:</p> <p>1 _____</p> <p>2 _____</p> <p>3 _____</p> <p>4 _____</p> <p>Заключение _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Что я должен выучить наизусть: _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>

Памятка 5. КАК УЧИТЬ СТИХОТВОРЕНИЯ

1. Желательно учить стихотворение заранее, в течение нескольких дней.
2. Прочитай стихотворение. Какие чувства оно у тебя пробудило? Постарайся представить то, о чем пишет автор.
3. Прочитай стихотворение еще 2–3 раза и воспроизведи его по памяти целиком (*можно заглядывать в книгу*).
4. Обрати внимание на те места, которые хуже запоминаются. Можешь обозначить их ключевыми словами или схематичными рисунками на листке бумаги, который будет у тебя перед глазами.
5. Если стихотворение трудное, учи его по строкам: первую, затем первую и вторую; первую, вторую и третью и т. д.
6. Отложи книгу. Повтори стихотворение вечером, хорошо отдохнув после выполнения домашней работы.
7. Каждый день выразительно рассказывай стихотворение 1–2 раза кому-нибудь из друзей или родителям.
8. Повтори стихотворение утром перед выходом в школу в тот день, когда будешь рассказывать его в классе.

Памятка 6. РАБОТА С ТЕТРАДЬЮ

Задумывался ли ты когда-нибудь о назначении тетради? Для чего она нужна? В тетради ученики выполняют классные и домашние задания; учитель, проверяя тетради, выставляет оценки; в тетради фиксируется самое важное по теме урока и т. д.

Конечно, тетрадь необходимо правильно оформить и вести ее в соответствии с требованиями учителя. “Это мне все известно и понятно”, – ответишь ты и будешь, конечно, прав. Нам бы хотелось вернуться к тем замечательным словам, которые написал о тетради один ученик: “*Люби тетрадь, и она тебе поможет*”. Действительно, хорошо оформленная, аккуратная тетрадь не только подскажет тебе на уроке и дома, но и поддержит, повысит настроение в трудную минуту.

Просматривая свою тетрадь, ты восстановишь в памяти весь пройденный материал; еще раз обратишь внимание на свои ошибки с тем, чтобы их больше не делать...

Относись к своей тетради, как к другу, и она ответит тебе тем же! Может, тебе пригодятся советы учеников средних классов по оформлению, ведению и использованию тетради?

1. Оформление тетради:

- оберни тетрадь (*используй для этого специальную обложку*), аккуратно подпиши ее;
- записи производи синей ручкой, а темы выделяй зеленой (*если учитель не предъявляет других требований*);
- оформляй все работы в соответствии с требованиями учителя.

2. Ведение тетради:

- выполняй все работы (*в том числе рисунки, схемы*) аккуратно;
- не рисуй и не записывай в тетради лишнего (*не касающегося темы урока*);
- не мни и не пачкай тетрадь; не стирай ручку резинкой;
- пиши аккуратно, разборчиво;
- записывай правила и все самое важное по теме урока.

Умей проверять и исправлять ошибки:

- проверяй работу от начала к концу и наоборот; каждое слово прочитай по слогам;
- если ты не уверен в правильности написания слова, попробуй вспомнить правило;
- если ты допустил ошибку, не расстраивайся – аккуратно зачеркни карандашом;
- делай работу над ошибками (анализ ошибок);
- если ты не уверен, сначала пиши на черновике;
- подумай, а потом пиши.

3. Использование тетради:

- просматривай записи, сделанные в тетради;
- анализируй свои ошибки, просматривая различные виды работ.

ПАМЯТКА 7 «ПОХОД В БИБЛИОТЕКУ»

Перед тем, как отправиться в библиотеку:

1. Определи цель посещения:
 - тебе нужны конкретные книги (*у тебя есть точный список*);
 - тебе нужна дополнительная литература по теме (*у тебя нет точного перечня*);
 - ты хочешь познакомиться с фондами библиотеки, чтобы в дальнейшем ими пользоваться.
2. Если учитель не предложил тебе список нужных книг, напиши название темы, по которой тебе необходимо подобрать дополнительный материал, и возьми эти записи с собой в библиотеку.

В библиотеке:

1. Если ты посещаешь ее в первый раз, то тебе необходимо оформить абонемент (*записаться в библиотеку*).
2. Попроси библиотекаря помочь тебе в поиске книг в соответствии со списком или темой.
3. Под руководством библиотекаря (*не стесняйся задавать ему вопросы!*) познакомься с расположением книг, порядком поиска необходимой литературы по каталогам.
4. Бережно обращайся с книгами!
5. Вовремя возвращай их в библиотеку.

КАК ФОРМИРОВАТЬ СВОЙ ХАРАКТЕР

Восточная пословица гласит: **«Посеешь поступок – пожнешь привычку, посеешь привычку – пожнешь характер, посеешь характер – пожнешь судьбу».**

Для воспитания характера важны хорошие привычки, а их каждый человек может сформировать сам. Привычки возникают, укрепляются и держатся на повторении. Чтобы возникла привычка, должна быть потребность в ней. Привычки именно потому так сильны, что, сформировавшись, становятся потребностью. Как быть с плохими привычками, которые формируются куда легче хороших? У вас уже есть список черт характера, которые мешают вам жить. Для того, чтобы с ними справиться, нужна сила воли.

Сила воли – это способность преодолевать трудности, упорство в достижении цели. Все великие люди обладали мощной силой воли, благодаря которой они добивались успехов в науке, политике, спорте, искусстве.

КАК УПРАВЛЯТЬ СВОИМИ ИНТЕРЕСАМИ И СКЛОННОСТЯМИ

1. **Цели**, которые мы ставим перед собой, должны быть достижимыми.
2. Что происходит, когда нам предстоит взяться за скучную работу? Мы заранее знаем, что *она скучна*. Действует **установка**, например, как в цирке. Клоун только вышел, а мы уже смеемся. Потому что у нас установка на веселье. Однако установку можно изменить по собственной воле. Если вообразить, что это будет интересно, то внутренне настроишься на интересную работу, а это как раз и нужно на первых порах.
3. Одной установки мало. Надо приложить чуть-чуть **старания** (после психологической подготовки сделать это легче) и выполнить работу более тщательно, чем всегда. Потому что тщательность – основной источник увлечения работой. Если внимание не сосредоточено полностью на работе, она покажется скучной, т.к. **интерес** – это и есть *сосредоточение внимания*.
4. Сколько времени надо работать, чтобы сформировался **интерес**? Теоретически даже один поступок может стать основой полезной привычки. Но не всегда. Некоторые психологи на основании наблюдений утверждают, что для образования привычки нужно три недели. Вернее всего, опыт по формированию у себя интереса необходимо продолжать до первого успеха и дальше.
5. **Интересы и склонности** проявляются и формируются **только в работе**. Поэтому не ждите, когда проявится интерес, а активнее включайтесь в разнообразную деятельность. Только так можно выявить и сформировать интересы и склонности.

Если **интересы и склонности** связываются с жизненными планами, то они переходят в **профессиональные**. Это, конечно, хорошо, и в первую очередь, для тебя же самого.

ОТНОШЕНИЯ С РОДИТЕЛЯМИ

- Проявляй участие к своим родителям. Они устают на работе, дома. Порадуй их чем-нибудь. Это помогает наладить контакт.
- Постарайся объясняться с родителями человеческим языком — это даст лучший результат, нежели крики и хлопанье дверьми.
- Попроси родителей рассказать о своей юности, о конфликтах с родителями. Это приведет к более глубокому пониманию между вами.
- Помни, что иногда у родителей бывает просто плохое настроение. Постарайся не устраивать в это время дома шумных вечеринок.
- Если родители ведут себя с тобой, как с маленьким ребенком, напони вежливо им, что ты уже повзрослел и хотел бы вместе с ними решать проблемы, связанные с твоей жизнью.
- Дай понять родителям, что ты нуждаешься в их совете и помощи. Это поможет установить дома благоприятную обстановку.
- Разговаривай со своими родителями, сообщай им новости твоей жизни.
- Старайся не обманывать родителей. Тайное все равно становится явным.
- Помни, что родители тоже могут совершать ошибки. Будь снисходителен.
- Родительский запрет чаще всего оказывается правильным решением. Задумайся, что бы произошло, если бы тебе было позволено все!
- Если произошла ссора и ты чувствуешь себя виноватым, найди в себе силы подойти первым. Уважение ты не потеряешь, поверь.
- Установи с родителями границы личной территории, но не раздражаясь, не требуя. Просто попроси их об этом.
- Работа по дому служит отличной подготовкой к самостоятельной жизни. Отнесись к ней с пониманием.
- Возвращение домой к определенному времени — это способ оградить тебя от неприятностей, то есть мера безопасности. Если задерживаешься, обязательно позвони, они же волнуются! Побереги их для себя.
- О наказаниях. Родители могут прекратить поощрения, отлучить тебя от друзей. И все это может произойти, как ты считаешь, из-за пустяка. Родителей же этот "пустяк" может вывести из себя. Подумай, может быть, родители видят опасность, которую ты либо не осознаешь, либо приуменьшаешь.
- Требуй, чтобы родители объясняли мотивы своего поведения по отношению к тебе и твоим друзьям. Может быть, тебе станет понятно, почему они поступают так или иначе.
- Если ты зол на кого-либо из друзей, учителей, раздражен на грязь, слякоть, а также на "двойку", поставленную "ни за что", не срывай зло на родителях. Это не благоразумно и приводит к печальным последствиям.
- Если родители решили разводиться, конечно, — это особый случай. Стоит понимать, что отец и мать — самостоятельные люди, они должны все решить сами. Тем более люди со временем меняются, поэтому нельзя винить родителей за то, что они утратили любовь друг к другу. И главное — запомни: родители разводятся не из-за тебя! Ты в этом не виноват!

ШКОЛА И ТЫ

- Если школа кажется тебе каторгой, подумай и найди в ней что-нибудь хорошее, так как ходить в школу тебе все равно придется. А придется потому, что без образования ты не найдешь себе места в жизни. Это создаст тебе очень большие проблемы.
- Относись к учителям терпимо, с пониманием, так как все равно тебе придется экзамены сдавать и контрольные писать.
- Если учитель избирает тебя объектом для насмешек, останься после уроков, поговори с ним. Скажи, что тебе не нравится быть такого рода объектом, если не поможет, поговори с родителями.
- Учитывай, что бесполезных предметов не бывает. Ведь сейчас неизвестно, чем ты будешь заниматься в дальнейшем. А также стоит понимать, что параллельно у тебя развивается речь, умение мыслить, тренируется память и усидчивость. Не жалея о потраченном времени.
- Не старайся воевать с учителем, который справедливо ставит тебе "двойку", даже если этого очень хочется из-за раздражения или обиды на себя. Ни к чему хорошему это не приведет, тем более такое поведение осложнит тебе дальнейшую жизнь на уроках учителя.
- Если тебя вызвали к директору, никогда не старайся вести себя вызывающе, но и не умоляй. Внимательно выслушай, что тебе скажут. Скажи спокойно и уверенно, что ты допустил ошибку и в будущем будешь предварительно думать, прежде чем поступать подобным образом.
- Если тебя к неприемлемому поведению на уроке склоняют товарищи, скажи, что у тебя сегодня нет настроения или ты очень занят чем-нибудь не относящимся к уроку. Это принесет тебе меньше вреда, чем шутовство, следствием чего может стать вызов в школу родителей.
- Если ребята убегают с урока всем классом, постарайся убедить их, что необходимо остаться (контрольная завтра, позже будет интересный урок и т. д.). Однако если не получилось, оставаться в классе одному не имеет смысла, а уж тем более жаловаться учителю.
- Держи тетради в порядке, это помогает учителю понять, что ты стараешься. Постарайся на каждом уроке тратить хотя бы 15 минут для активного занятия уроком. Это поможет меньше тратить времени на подготовку домашнего задания.