

ПАМЯТКА ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ,
РАБОТАЮЩИХ (ЗАМЕНЯЮЩИХ) В 7-8 КЛАССАХ

1. Приходите в кабинет немного раньше звонка, убедитесь, всё ли готово к уроку, хорошо ли расставлена мебель, чиста ли доска, подготовлены ли ТСО, наглядные пособия. Входите в класс последним. Добивайтесь, чтобы все учащиеся приветствовали Вас организованно. Осмотрите класс, особенно - недисциплинированных ребят. Старайтесь показать учащимся красоту и привлекательность организованного начала урока, стремитесь к тому, чтобы на это уходило каждый раз все меньше и меньше времени.
2. Начинайте урок энергично. Не задавайте вопрос: «Кто не выполнил домашнее задание?» - это приучает учащихся к мысли, будто невыполнение домашнего задания - дело неизбежное. Ведите урок так, чтобы каждый ученик постоянно был занят делом, помните: паузы, медлительность, безделье - бич дисциплины.
3. Увлекайте учащихся интересным содержанием материала, созданием проблемных ситуаций, умственным напряжением. Контролируйте темп урока, помогайте слабым поверить в свои силы. Держите в поле зрения весь класс. Особенно следите за теми, у кого внимание неустойчивое, кто отвлекается.
4. Проводите физминутку один или два раза.
5. Мотивируя оценки знаний, придайте своим словам деловой, заинтересованный характер. Укажите ученику, над чем ему следует поработать, чтобы заслужить более высокую оценку.
6. Заканчивайте урок общей оценкой класса и отдельных учащихся. Пусть они испытывают удовлетворение от результатов своего труда. Постарайтесь заметить положительное в работе недисциплинированных ребят, но не делайте это слишком часто и за небольшие усилия.
7. Прекращайте урок со звонком. Напомните об обязанностях дежурного.
8. Удерживайтесь от излишних замечаний.
9. При недисциплинированности учащихся старайтесь обходиться без помощи других. Помните: налаживание дисциплины при помощи чужого авторитета не дает вам пользы, а скорее вредит. Лучше обратитесь за поддержкой классу.
10. Учитесь вырабатывать собственный педагогический почерк.

ПАМЯТКА ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ,
РАБОТАЮЩИХ (ЗАМЕНЯЮЩИХ) В 7-8 КЛАССАХ

1. Приходите в кабинет немного раньше звонка, убедитесь, всё ли готово к уроку, хорошо ли расставлена мебель, чиста ли доска, подготовлены ли ТСО, наглядные пособия. Входите в класс последним. Добивайтесь, чтобы все учащиеся приветствовали Вас организованно. Осмотрите класс, особенно - недисциплинированных ребят. Старайтесь показать учащимся красоту и привлекательность организованного начала урока, стремитесь к тому, чтобы на это уходило каждый раз все меньше и меньше времени.
2. Начинайте урок энергично. Не задавайте вопрос: «Кто не выполнил домашнее задание?» - это приучает учащихся к мысли, будто невыполнение домашнего задания - дело неизбежное. Ведите урок так, чтобы каждый ученик постоянно был занят делом, помните: паузы, медлительность, безделье - бич дисциплины.
3. Увлекайте учащихся интересным содержанием материала, созданием проблемных ситуаций, умственным напряжением. Контролируйте темп урока, помогайте слабым поверить в свои силы. Держите в поле зрения весь класс. Особенно следите за теми, у кого внимание неустойчивое, кто отвлекается.
4. Проводите физминутку один или два раза.
5. Мотивируя оценки знаний, придайте своим словам деловой, заинтересованный характер. Укажите ученику, над чем ему следует поработать, чтобы заслужить более высокую оценку.
6. Заканчивайте урок общей оценкой класса и отдельных учащихся. Пусть они испытывают удовлетворение от результатов своего труда. Постарайтесь заметить положительное в работе недисциплинированных ребят, но не делайте это слишком часто и за небольшие усилия.
7. Прекращайте урок со звонком. Напомните об обязанностях дежурного.
8. Удерживайтесь от излишних замечаний.
9. При недисциплинированности учащихся старайтесь обходиться без помощи других. Помните: налаживание дисциплины при помощи чужого авторитета не дает вам пользы, а скорее вредит. Лучше обратитесь за поддержкой классу.
10. Учитесь вырабатывать собственный педагогический почерк.

ПАМЯТКА РАБОТНИКУ ШКОЛЫ
КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЛЮБОГО СТРЕССА

Стресс — часто следствие информационной перегруженности психики. Уменьшение количества и ответственности принимаемых решений, сокращение сфер жизнедеятельности, в которых мы проявляем активность, неизбежно приводит к снижению информационного стресса. На дистанции жизни основным должно быть соревнование с самим собой, а не с окружающими.

Научиться без каких-либо условий понимать, а лучше уважать или любить всех, начиная с себя.

Если я не могу изменить трудную для меня ситуацию, то для предупреждения стресса необходимо изменить мое отношение к ней.

На Земле сейчас живут сотни миллионов людей, которые попав в мое нынешнее положение посчитали бы себя на вершине счастья. Надо всегда помнить об этом.

Свою жизнь нужно оценивать не по тому, чего у нас нет, а по тому, что у нас есть.

Сама по себе жизнь в целом ни хороша, ни плоха. Она объективна. Хорошей или плохой нашу жизнь во многом делает наше восприятие ее. Жизнь такова, какова она есть. Если хочешь быть счастливым — будь им.

Трудно переоценить роль здорового чувства юмора в профилактике стресса. Люди, обладающие чувством юмора, живут в среднем на 5 лет дольше, чем те, кто лишен этого чувства.

Не слишком увязать в воспоминаниях о прошлом. Его уже нет и в нем ничего не изменишь. Не погружаться слишком в мечты о будущем. Его еще нет. Надо научиться получать максимальное удовольствие от жизни здесь и сейчас.

Постоянно расширяйте пространственные границы того мира, в котором вы живете и ощущаете себя. Живите не в квартире или на рабочем месте, а в Солнечной системе. В ее масштабах все наши проблемы вызывают не стресс, а любопытство.

Расширяйте временные границы своего мировосприятия. Знайте историю своего рода, России, человечества. Абсолютно все трудности, которые у нас возникают, уже были миллионы раз у людей, живших ранее. Они их как-то преодолели. Значит, преодолеем и мы!

Укрепление физического здоровья — важнейшее условие профилактики любого стресса. В здоровом теле — здоровый стресс.

Помним, все беды и печали носят временный характер. Все они пройдут.

ПАМЯТКА РАБОТНИКУ ШКОЛЫ
КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЛЮБОГО СТРЕССА

Стресс — часто следствие информационной перегруженности психики. Уменьшение количества и ответственности принимаемых решений, сокращение сфер жизнедеятельности, в которых мы проявляем активность, неизбежно приводит к снижению информационного стресса. На дистанции жизни основным должно быть соревнование с самим собой, а не с окружающими.

Научиться без каких-либо условий понимать, а лучше уважать или любить всех, начиная с себя.

Если я не могу изменить трудную для меня ситуацию, то для предупреждения стресса необходимо изменить мое отношение к ней.

На Земле сейчас живут сотни миллионов людей, которые попав в мое нынешнее положение посчитали бы себя на вершине счастья. Надо всегда помнить об этом.

Свою жизнь нужно оценивать не по тому, чего у нас нет, а по тому, что у нас есть.

Сама по себе жизнь в целом ни хороша, ни плоха. Она объективна. Хорошей или плохой нашу жизнь во многом делает наше восприятие ее. Жизнь такова, какова она есть. Если хочешь быть счастливым — будь им.

Трудно переоценить роль здорового чувства юмора в профилактике стресса. Люди, обладающие чувством юмора, живут в среднем на 5 лет дольше, чем те, кто лишен этого чувства.

Не слишком увязать в воспоминаниях о прошлом. Его уже нет и в нем ничего не изменишь. Не погружаться слишком в мечты о будущем. Его еще нет. Надо научиться получать максимальное удовольствие от жизни здесь и сейчас.

Постоянно расширяйте пространственные границы того мира, в котором вы живете и ощущаете себя. Живите не в квартире или на рабочем месте, а в Солнечной системе. В ее масштабах все наши проблемы вызывают не стресс, а любопытство.

Расширяйте временные границы своего мировосприятия. Знайте историю своего рода, России, человечества. Абсолютно все трудности, которые у нас возникают, уже были миллионы раз у людей, живших ранее. Они их как-то преодолели. Значит, преодолеем и мы!

Укрепление физического здоровья — важнейшее условие профилактики любого стресса. В здоровом теле — здоровый стресс.

Помним, все беды и печали носят временный характер. Все они пройдут.