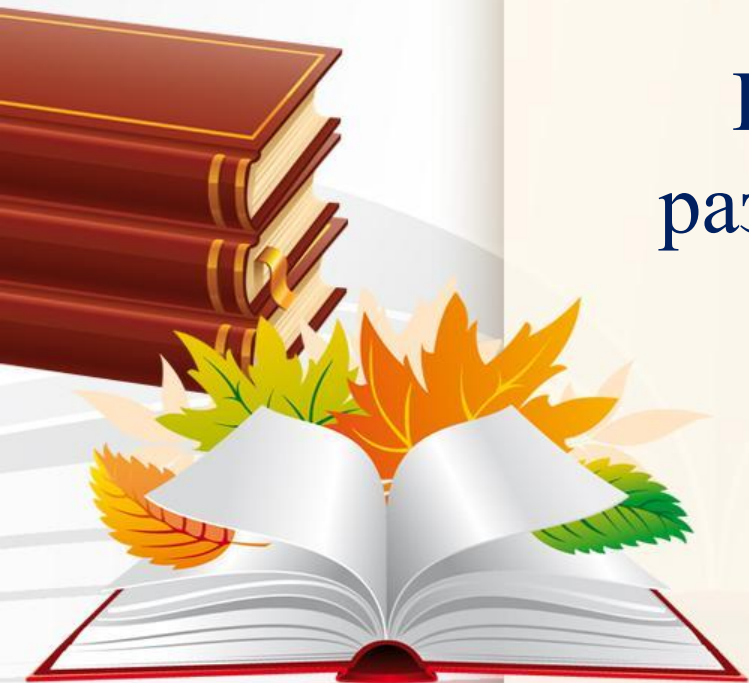


# Коллектор

Правила поведения в школе,  
различные памятки, инструкции




# ПРАВИЛА НАШЕГО КЛАССА

Правила	Для чего они нужны?
<b>Вовремя приходи на занятия</b>	Уважение времени и одноклассников
<b>Самовольно пользоваться электрическими приборами опасно</b>	Забота о сохранении здоровья
<b>Помоги слабому</b>	Сильный всегда великодушен; слабый же тот, кто зол и жесток
<b>Соблюдай дисциплину</b>	Талантливые люди берегут свой талант. Только дисциплинированный человек может достичь наивысших результатов
<b>Оценивая работу товарища, сначала укажите на достоинства, а потом на недостаток</b>	Недостатки лежат на поверхности, чтобы их увидеть — не надо большого труда. Сумей увидеть хорошее.
<b>Мальчики внимательно и заботливо относятся к девочкам</b>	Мужское достоинство — в рыцарском отношении к женщине
<b>Одежда и обувь аккуратны</b>	Твой внешний вид — это отношение к товарищам


## Семь правил моей безопасности

1. Перед тем как куда-нибудь пойти, я обязательно сообщу об этом моим родителям. Я скажу им, куда иду, как собираюсь добираться туда, кто пойдёт со мной и когда я намерен вернуться обратно.
2. Я обязательно спрошу разрешения у родителей, перед тем как сесть в чужую машину или покинуть дом либо двор с кем-нибудь, даже если я хорошо знаю этого человека. Перед тем, как поменять свои планы или получить от кого-нибудь деньги, подарки, лекарства (таблетки, наркотики и т. д. ), я сообщу об этом друзьям либо знакомым, если не смогу предупредить родителей.
3. Для меня безопаснее быть с другими людьми, когда я куда-нибудь отправляюсь или просто нахожусь на улице. Я использую правило «Всегда будь с приятелем».



4. Я говорю «нет» тому, кто пытается обратиться ко мне, если этот человек внушает мне подозрение, вызывает недоверие или чем-то смущает меня. В этом случае я сразу иду к взрослым, которым я доверяю, и рассказываю им о том, что произошло.

5. Я знаю, что это не моя вина, если кто-то чужой задержал меня и сделал мне плохо. Я не должен хранить в секрете такие случаи.



6. Я доверяю своим впечатлениям, чувствам и говорю взрослым о проблемах, которые столь значительны для меня, что овладевают всем моим существом. Ведь многие люди заботятся обо мне, готовы выслушать меня и поверить. Я не одинок.

7. Никогда не поздно попросить помощи. Я особенная личность, и я заслуживаю того, чтобы чувствовать себя в безопасности.


## ВОТ МОИ ПРАВИЛА:

- 1) прежде всего, сообщи;
- 2) используй принцип «Всегда с другом»;
- 3) говори «нет», затем иди и рассказывай;
- 4) прислушивайся к своим впечатлениям и чувствам и, говоря со взрослыми, делись с ними своими проблемами и интересами.

# Требования к ведению дневников учащихся

1. Дневник – это **школьный документ**.
2. В дневнике заполняются полностью первые страницы (Ф.И.О. учителей, данные об учащемся, расписание занятий, звонков, контактные телефоны и т.д)
3. У дневника должны быть твердые корочки или обложка.
4. Все записи в дневнике выполняются только синей или фиолетовой пастой разборчивым, аккуратным почерком. **Недопустимо** писать в дневнике ручками с разноцветной пастой, фломастерами, цветными карандашами, маркерами.
5. В дневнике **не разрешается** делать рисунки, пропускать страницы, прописывая на них слово «каникулы», вырывать страницы.



The background features a stack of three brown books on the left, with an open book in the foreground. The open book is surrounded by various autumn leaves in shades of yellow, orange, and green. The overall theme is educational and seasonal.

6. **Ученикам не разрешается** самостоятельно ставить оценки в дневник, исправлять или обводить оценки, поставленные учителем.

7. В конце каждой недели, на последней странице, где выставлены рукой учителя четвертные оценки и после каждой записи, сделанной учителем должна стоять роспись родителей ученика.

8. Расписание уроков заполняется на неделю вперед.

9. Названия предметов записываются с большой буквы и только с утвержденными сокращениями:

Русск.яз      Матем.      Окр.мир      Чтение  
Музыка      ИЗО Физ-ра      Информ.

10. Название каждого месяца пишется с маленькой буквы, около каждого дня проставляется число.

# 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 написали о тетради ученики 6 класса: “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!



## **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 тетрадь;
- пиши аккуратно, разборчиво;
- не пачкай тетрадь;
- не стирай ручку резинкой;
- записывай правила и все самое важное по теме урока.

### ***Умей проверять и исправлять ошибки:***

- проверяй работу от начала к концу и наоборот;
- каждое слово читай по слогам;
- если ты не уверен в правильности написания слова, попробуй вспомнить правило;
- если ты допустил ошибку, не расстраивайся – аккуратно зачеркни карандашом;
- не используй замазку;
- 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.

# Как обращаться с учебником.

- Оберните учебник бумагой или вложите его в специальную обложку.
- Не загибайте страницы учебника, пользуйтесь закладкой.
- Не перегибайте учебник: от этого вырываются страницы.
- Не закладывайте в учебник ручку или карандаш: от этого ломается переплет.
- Не пишите и не рисуйте в учебниках. Помните, учебник – это общественная собственность.
- Не берите учебники грязными руками и не читайте их во время еды.
- Кладите учебники только на чистый стол или рабочее место.
- Не читайте учебник на солнце: солнечные лучи обесцвечивают обложку и страницы книги.
- Переворачивая страницу, держите ее за верхний край и никогда не слюнявьте при этом пальцы.

# Памятка-инструкция по самоподготовке

Выполнять домашнюю работу нужно начинать в точно установленное время.

Прежде чем начинать заниматься, проверь готовность рабочего места.

Приступая к работе, сосредоточься, подумай, с чего начнёшь.

Старайся все затруднения разрешить самостоятельно.

О задании узнавай в дневнике или по закладкам в учебнике.

Забыл правило, постарайся вспомнить, проверь себя по учебнику.

Начинай самоподготовку в определённом порядке.

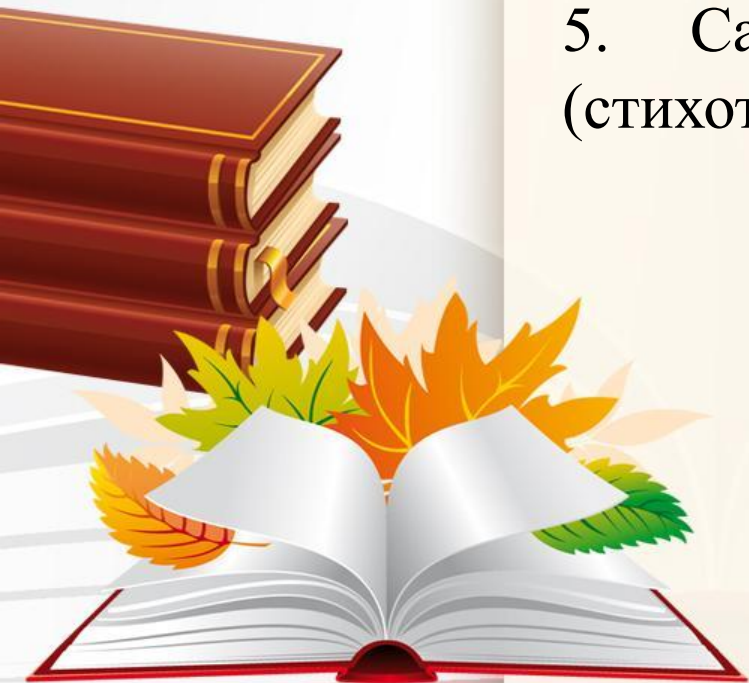
Через каждые 35-40 минут работы, связанной со зрительной нагрузкой, делай перерывы на 5-10 минут для отдыха.

# Как работать на уроке в паре

- Внимательно прочитайте задание.
- Если ты выполняешь задание с товарищем, который приблизительно равен тебе по силам, то старайтесь разделить всю работу поровну. Помогайте друг другу в случае затруднений, тактично исправляйте ошибки друг друга.
- Если твой товарищ справляется лучше тебя, не стесняйся обратиться к нему за помощью, попросить что-то объяснить. Но не злоупотребляй этим. Не обижайся на товарища, если он исправит ту или иную ошибку.
- Если ты видишь, что твой товарищ справляется хуже тебя, помоги ему, однако старайся делать это так, чтобы он сам работал с полным напряжением сил. Следи за тем, не делает ли он ошибок, если делает, то тактично и доброжелательно исправляй их.
- Запомни главное правило: в любом коллективном деле нужна согласованность действий и готовность помочь своему товарищу. Ты в ответе за него. Он – за тебя.

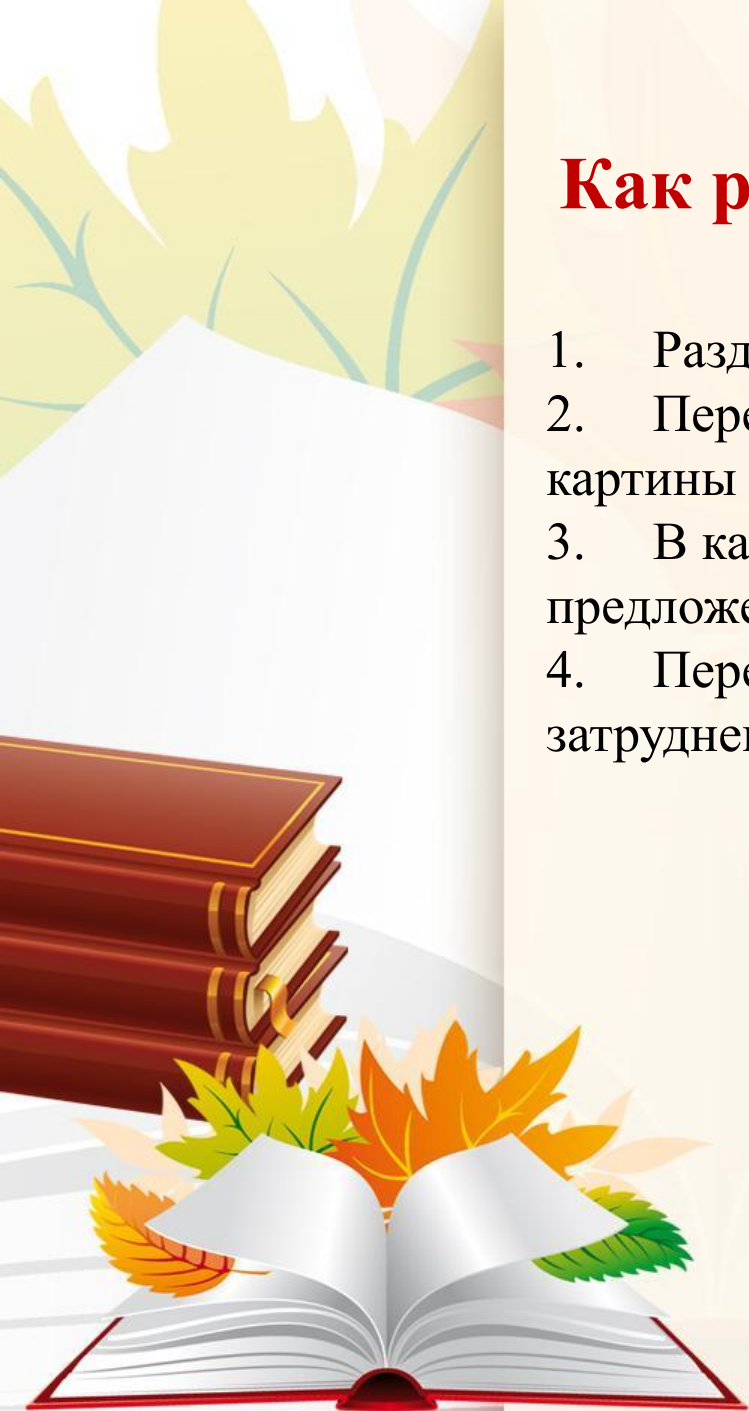
## Знакомство с новой книгой

1. Рассмотрю обложку книги.
2. Прочитаю фамилию автора и название произведения.
3. Внимательно рассмотрим иллюстрации, перелистывая книгу.
4. Определи примерное содержание книги.
5. Самостоятельно прочитаю рассказ (стихотворение, сказку и т.д.)



## Как работать над кратким пересказом по плану?

1. Раздели рассказ на смысловые части.
2. Перечитай рассказ по частям, составь мысленно картины по его содержанию.
3. В каждой части рассказа выдели важные мысли (2-3 предложения)
4. Перескажи каждую часть по плану (при затруднении можно заглядывать в книгу)



## Как составить план рассказа?

1. Прочитай рассказ целиком, обращая внимание на то, как построен текст.

О чём говорится в начале рассказа?

Какие события описаны дальше?

Чем заканчивается текст?

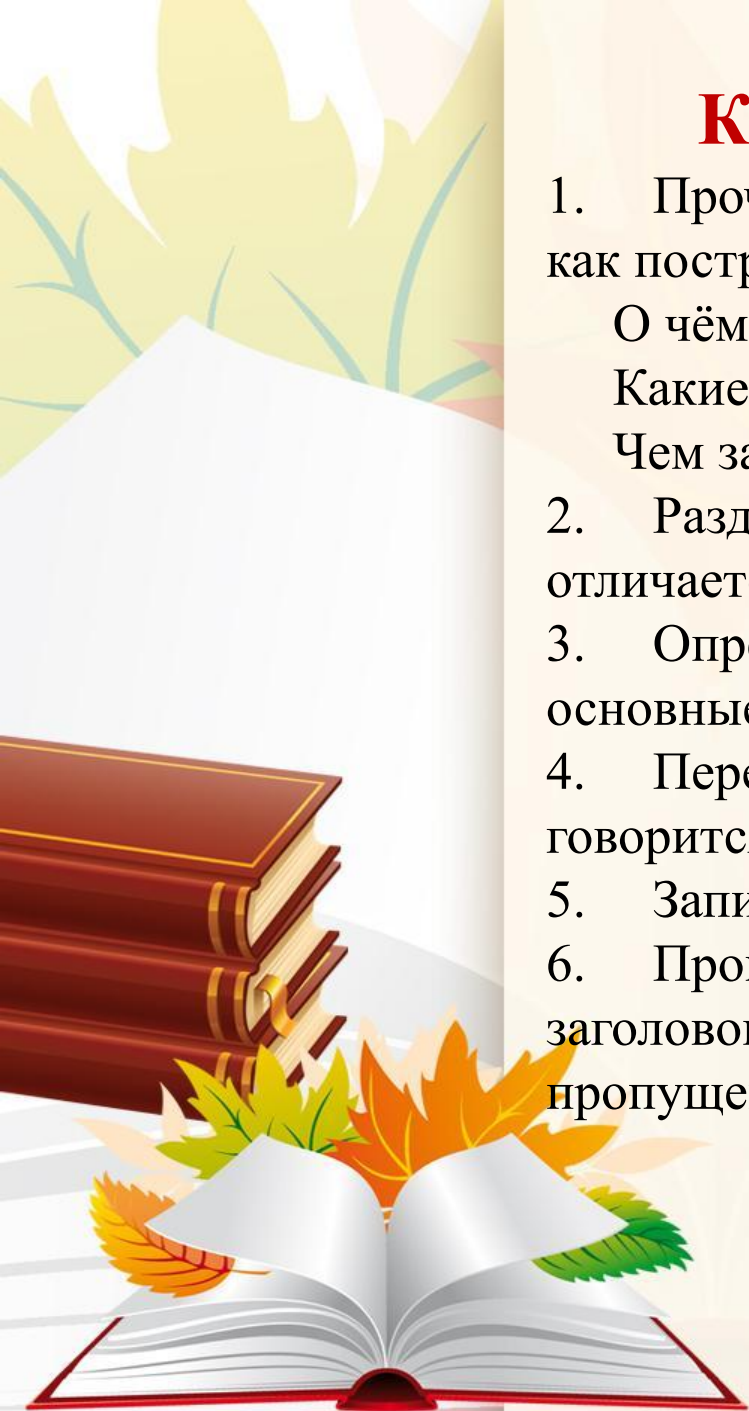
2. Раздели рассказ на смысловые части (одна часть отличается от другой содержанием)

3. Определи главное в каждой части, отметив в тексте основные предложения.

4. Перечитай их, расскажи своими словами, о чём говорится в данной части. Подбери к ней заголовок.

5. Запиши свой заголовок к каждой части.

6. Проверь себя по книге, определи, отражает ли заголовок главное. Не повторяется ли название, не пропущено ли что-либо важное.





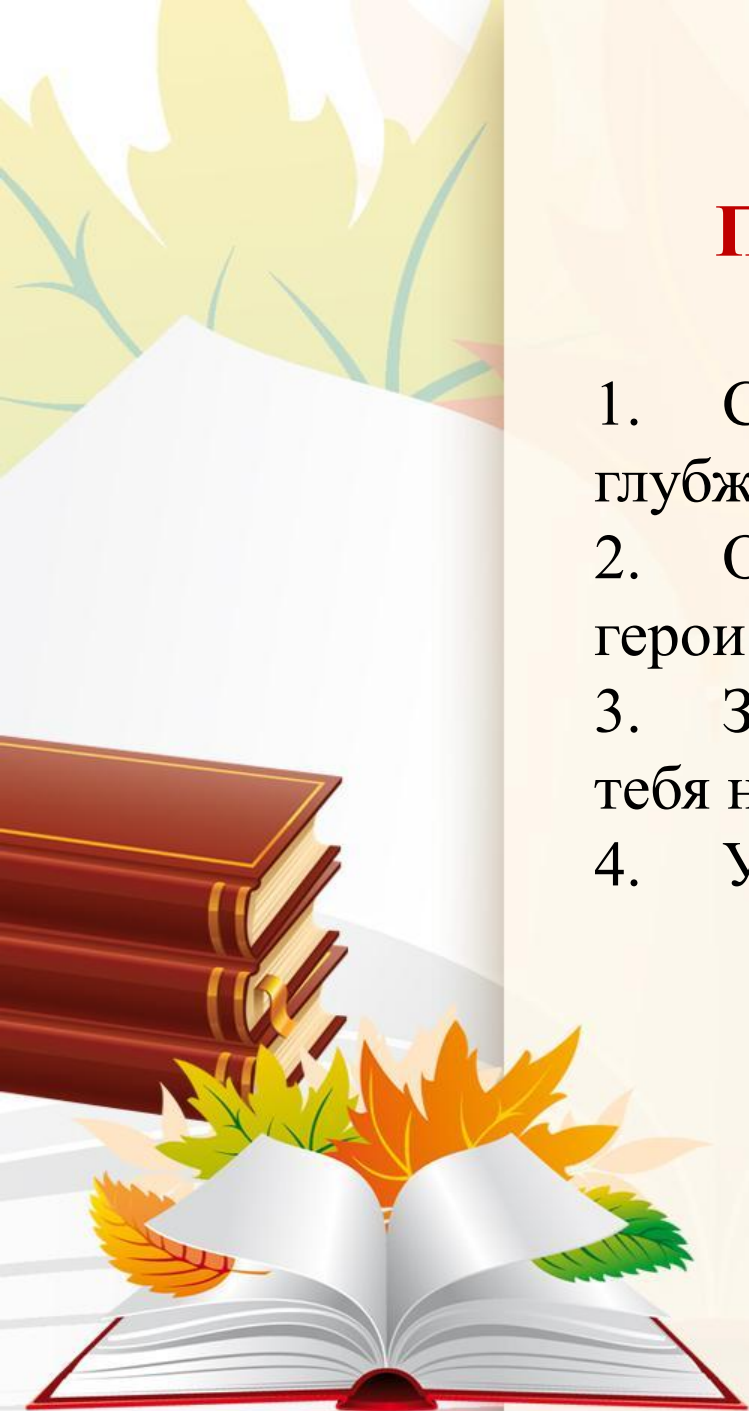
## Работа со сказкой

1. Как называется сказка, кто е сочинил?
2. Перечитай сказку. Как ты думаешь, какая она (бытовая, волшебная, о животных)?
3. Кто в сказке действует? Какие это герои?
4. какие события описываются в сказке?
5. Побеждает ли кто-нибудь в сказке и почему?
6. Найдите в сказке слова и выражения, которые хочется запомнить?
7. Как относится автор к своим героям?
8. Что из этой сказки вам запомнилось больше всего?



## Правило-совет для читателя

1. Старайся читать вслух, не торопись, глубже вникай в смысл прочитанного.
2. Обрати внимание на то, как ведут себя герои книг, учись у них хорошему.
3. Закрывая книгу, подумай, чему она тебя научила.
4. Умей беречь книгу!



# Как подготовить пересказ

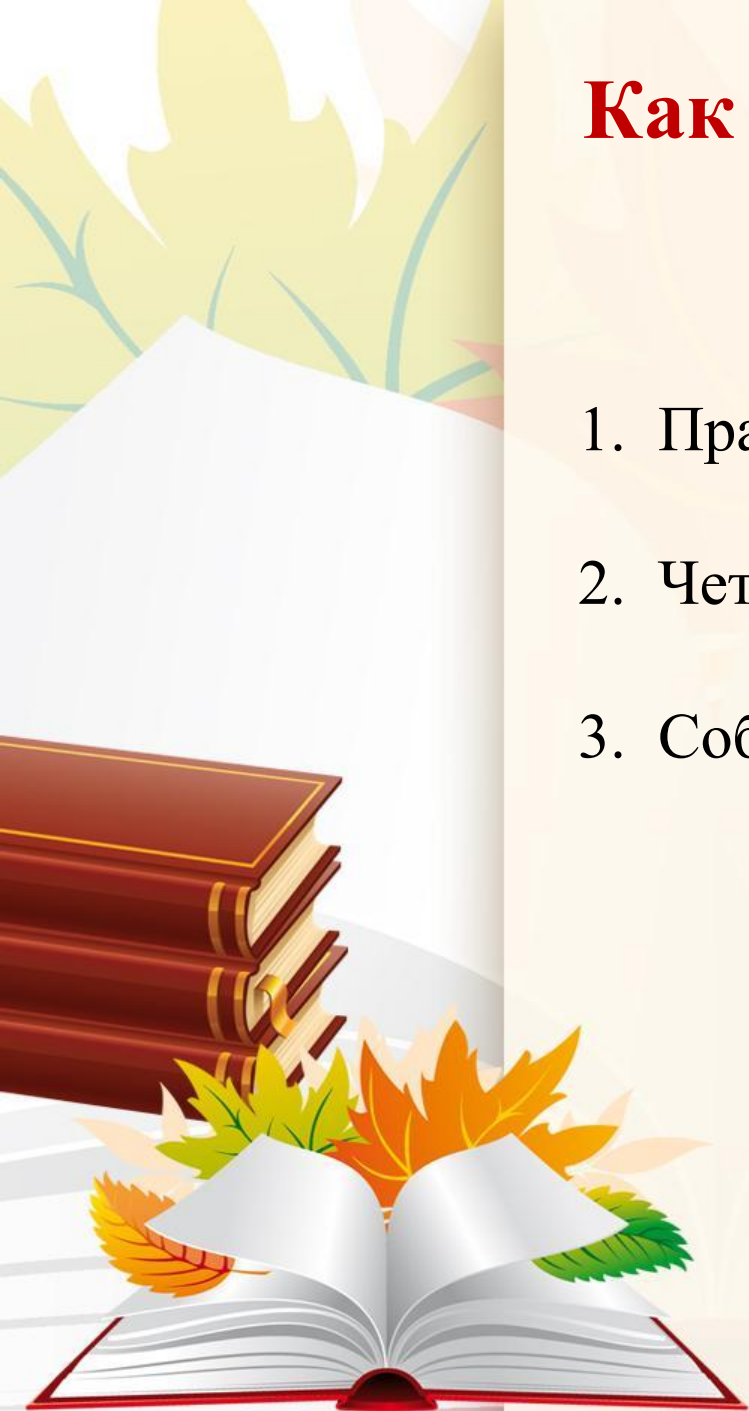
1. Прочитай текст.
2. Ответь на вопросы.
3. Выясни смысл новых (непонятных) слов. Не забудь их употребить в пересказе.
4. Раздели текст на части, озаглавь их.
5. Выдели главное в первой части (составь план текста)
6. Перескажи 1-ую часть.
7. Тоже сделай с другими частями.
8. Глядя на план, перескажи весь текст.

## Как подготовиться к выразительному чтению

1. Перечитывай текст внимательно.
2. Определи содержание, мысли, чувства, настроения и переживания героев автора.
3. Определи свое отношение к событиям (героям, описаниям картин природы).
4. Мысленно представь себе их.
5. Реши, что будешь сообщать при чтении слушателям, что они должны понять.
6. Продумай в связи с задачей чтения и выбери интонационные средства:
  - тембр
  - темп
  - поставь паузы и логические ударения:
    - короткая пауза
    - длинная пауза
    - логическое ударение
  - высота голоса
7. Прочитай сначала текст вслух для себя или соседа по парте.
8. Прочитай текст выразительно.

# Как проверить технику чтения

1. Правильно ли прочитаны все слова?
2. Четко ли произнесено каждое слово?
3. Соблюдена ли интонация при чтении?



## Как разучивать скороговорку.

1. Прочитай скороговорку медленно.
2. Подумай, о чем говорится в скороговорке.
3. Посмотри, какие слова похожи друг на друга по звучанию. Какой согласный звук (или сочетание звуков) много раз повторяется?
4. Проговори скороговорку медленно вслух, постарайся запомнить ее.
5. Теперь проговори скороговорку шепотом несколько раз: сначала медленно, потом все быстрее и быстрее.
6. Произнеси скороговорку несколько раз вслух в быстром темпе.
7. Посоревнуйся с товарищами, кто без ошибок быстрее произнесет скороговорку.

## Работа над басней

1. Как называется басня. Кто ее автор?
2. Прочитай басню. Какие события в ней описываются?
3. Кто действует в басне?
4. Какими показаны герои в басне? Прочитай, как описывает их автор.
5. Что осуждается в басне? Какова её мораль?
6. Прочитай, как автор относится к действующим лицам и событиям, описанным в басне.
7. Что должен понять читатель из этой басни?
8. Подготовься к выразительному чтению басни и чтению по ролям.

# КАК УЧИТЬ СТИХОТВОРЕНИЯ

1. Желательно учить стихотворение 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.



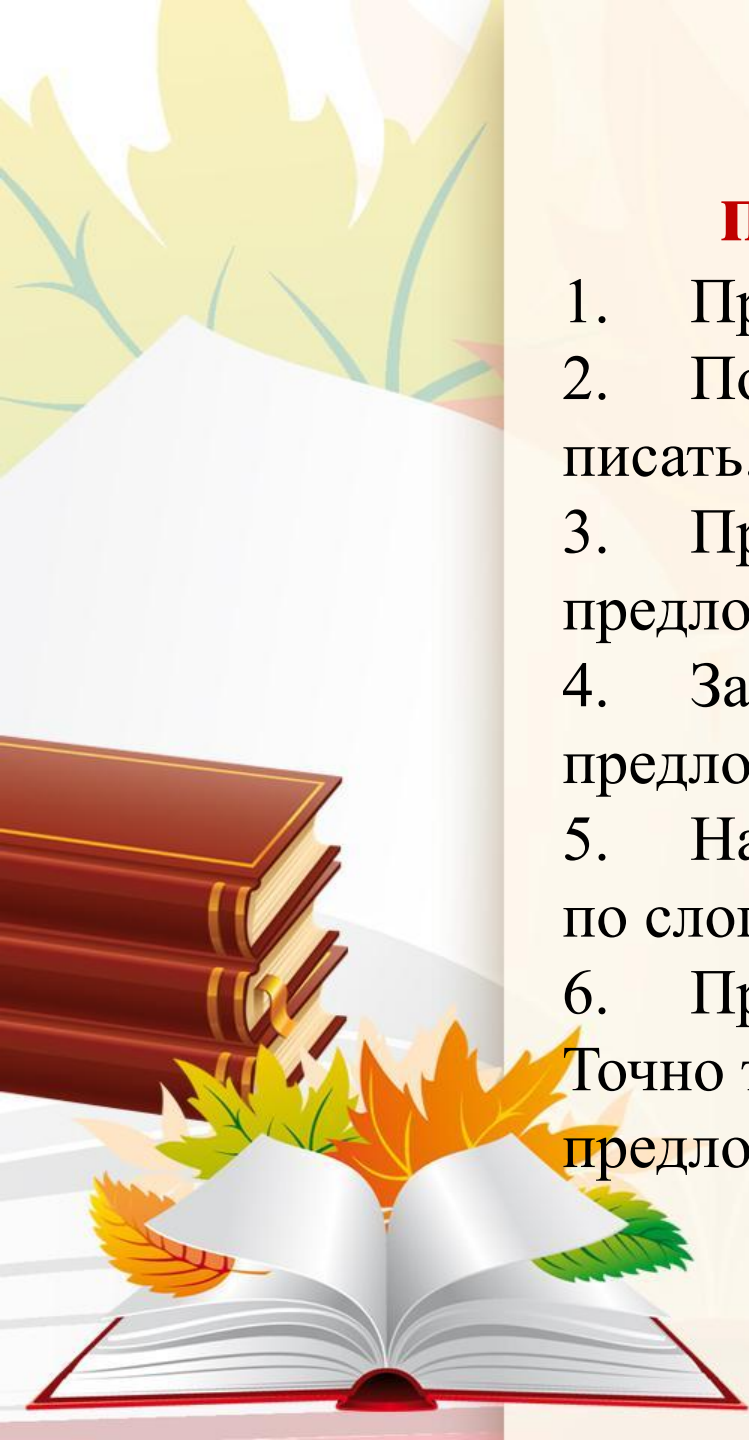
# Как готовить домашнее задание по русскому языку

1. Работу начинай с работы над ошибками. Повтори правила, которые забыл.
2. Выучи и повтори заданное правило. Придумай свои примеры на это правило.
3. Прочитай задания упражнения.
4. Прочитай всё упражнение. Устно выполни задания к нему.
5. Выполни упражнение письменно.
6. Проверь всю работу.



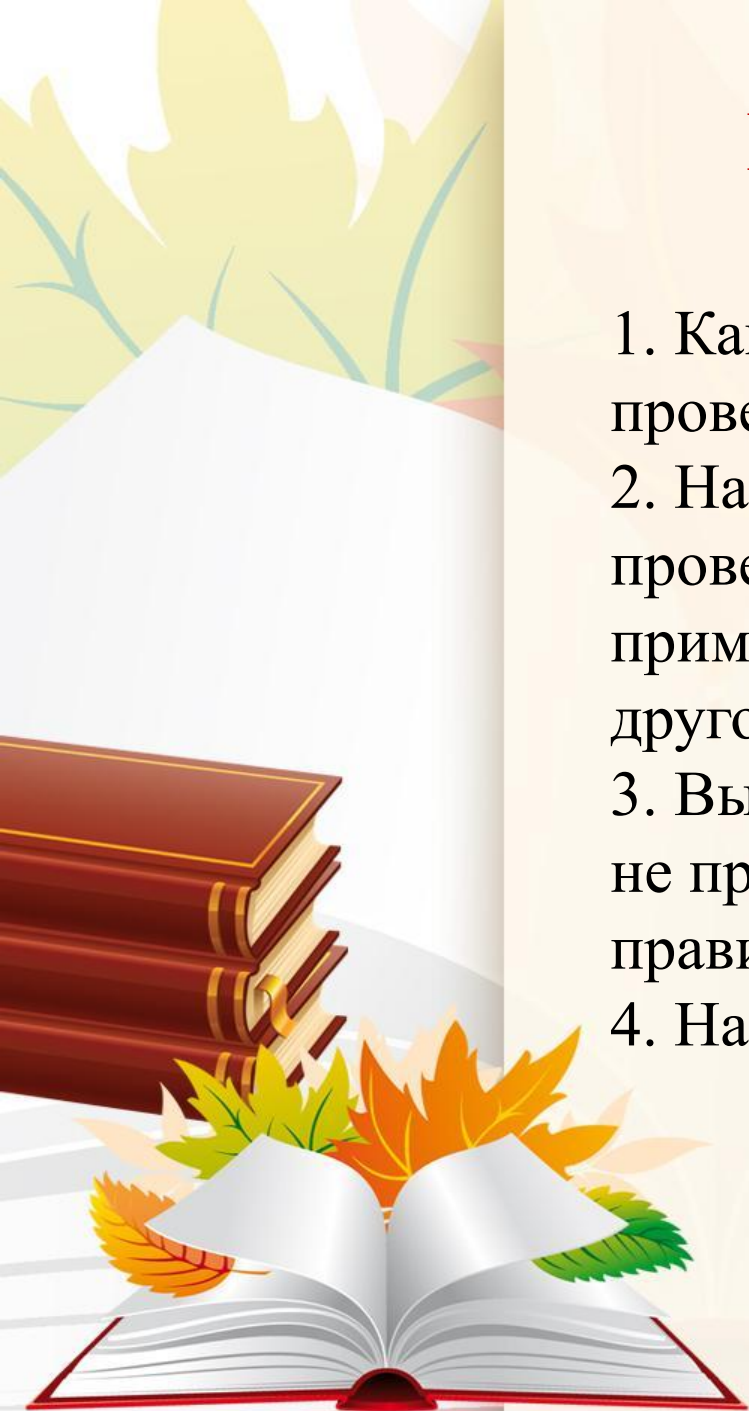
# Правила списывания предложения или текста

1. Прочитай предложение, текст.
2. Подумай, понимаешь ли ты, что будешь писать.
3. Прочитай внимательно первое предложение.
4. Запомни, как пишутся слова в предложении.
5. Напиши его, диктуя себе каждое слово по слогам.
6. Проверь, правильно ли ты списал. Точно так же работай над следующими предложениями.



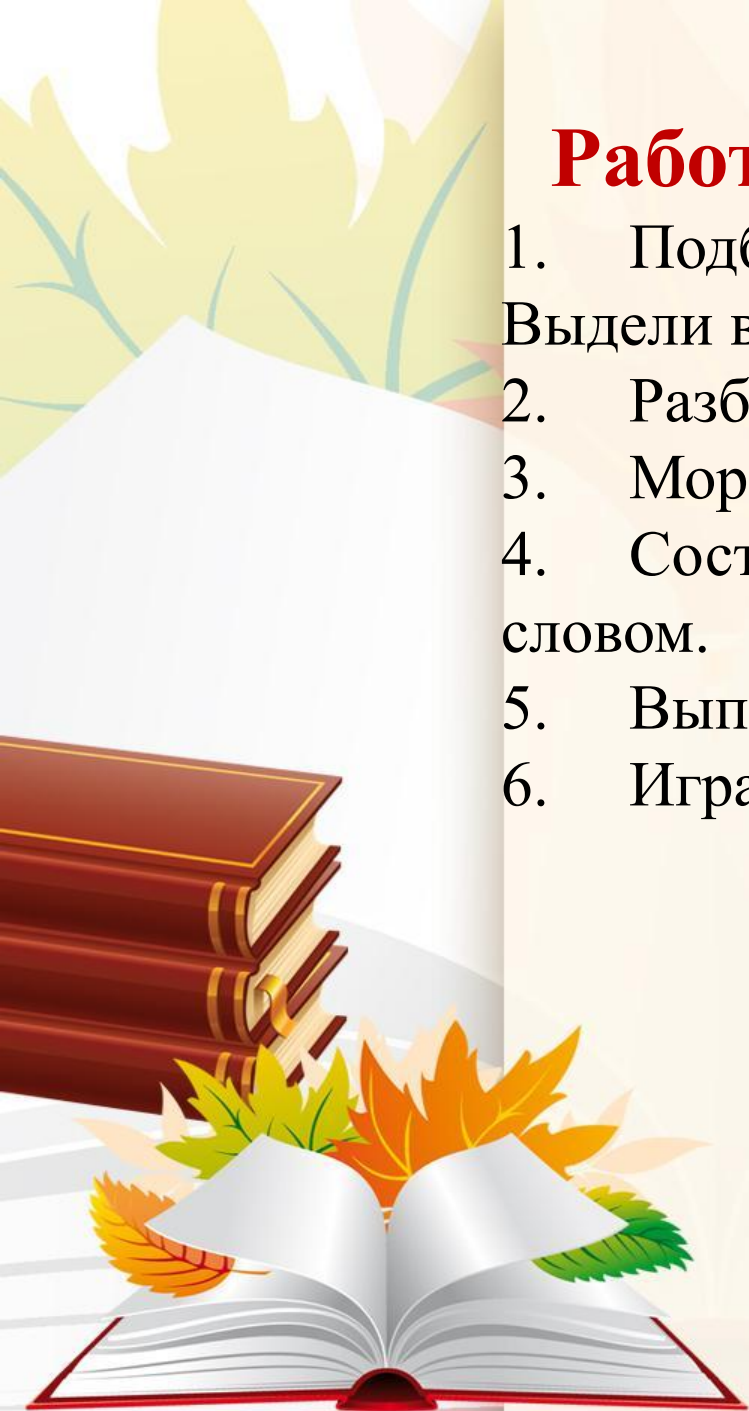
# Памятка для проверки орфограммы

1. Какую букву (какие буквы, часть слова) проверяешь?
2. На какое правило? Определи способ проверки (какое правило следует применить, или проверить по словарям, или другой способ).
3. Выполни все «шаги» (ступени) проверки, не пропусти! Сделай вывод, как писать правильно.
4. Напиши правильно.



## **Работа над словом (анализ слова).**

1. Подбери родственные слова (сущ., прил., гл.).  
Выдели в них корень.
2. Разбери данное слово по составу.
3. Морфологический разбор данного слова.
4. Составь простое предложение с данным словом.
5. Выполни разбор предложения по членам.
6. Игра с данным словом



# Правило проверки

Наметь порядок выполнения проверки: сначала проверь по смыслу, потом проверь по написанию.

## **Чтобы проверить предложение по смыслу:**

- 1) Прочитай предложение вслух.
- 2) Проверь, подходят ли слова друг другу.
- 3) Нет ли пропуска слов в предложении.
- 4) О чем говорится в предложении, бывает ли так.

## **Чтобы проверить предложение по написанию:**

- 1) Читай каждое слово по порядку по слогам и выделяй каждый слог.
- 2) Проверь, подходят ли буквы к слову.
- 3) Нет ли пропуска букв?



## Как проверять безударную гласную в корне слова

1. Поставь в слове ударение.
2. Обозначь корень слова.
3. Подчеркни безударную гласную в корне.
4. Подбери проверочное родственное слово с таким же корнем, чтобы эта безударная стала ударной.
5. В проверочном слове тоже поставь ударение, выдели корень, убедись в том, что безударная стала ударной, подчеркни ее двумя чертами.

Например:

Гроза — грозы, далекий — даль, ослабел — слабый.  
Если буква у тебя вызвала сомнение, ты немедленно ее поставь под ударение!

# Как научиться правильно, списывать предложение

1. Прочитай предложение.
2. Найди непонятные слова и выясни их смысл.
3. Найди буквы, написание которых нужно проверить. Устно подбери проверочные слова, вспомни правило.
4. При записи диктуй себе каждое слово по слогам.
5. Проверь написанное, читая каждое слово по учебнику по слогам.

## Разбор слова по составу

1. Выясни смысл слова.
2. Узнай, на какой вопрос отвечает слово и что оно обозначает, какой частью речи является.
3. Найди в слове окончание, для этого измени слово по числам или по падежам, выдели изменяющуюся часть, обозначь ее значком.
4. Подчеркни основу слова
5. Найди в слове корень. Для этого подбери родственные слова и найди общую часть родственных слов. Это будет корень. Обозначь его значком.
6. Найди суффикс. Он стоит после корня и служит для образования новых слов. Обозначь суффикс значком.
7. Найди приставку. Выдели ее значком. (Часть слова, которая стоит перед корнем).
8. Назови по порядку все части слова.



# Фонетический разбор слова

1. Раздели слово на слоги.

Поставь ударение.

2. Выпиши буквы и их звуки.

3. Дай характеристику звукам:

гласный (ударный, безударный);

согласный (звонкий, глухой;

твёрдый, мягкий).

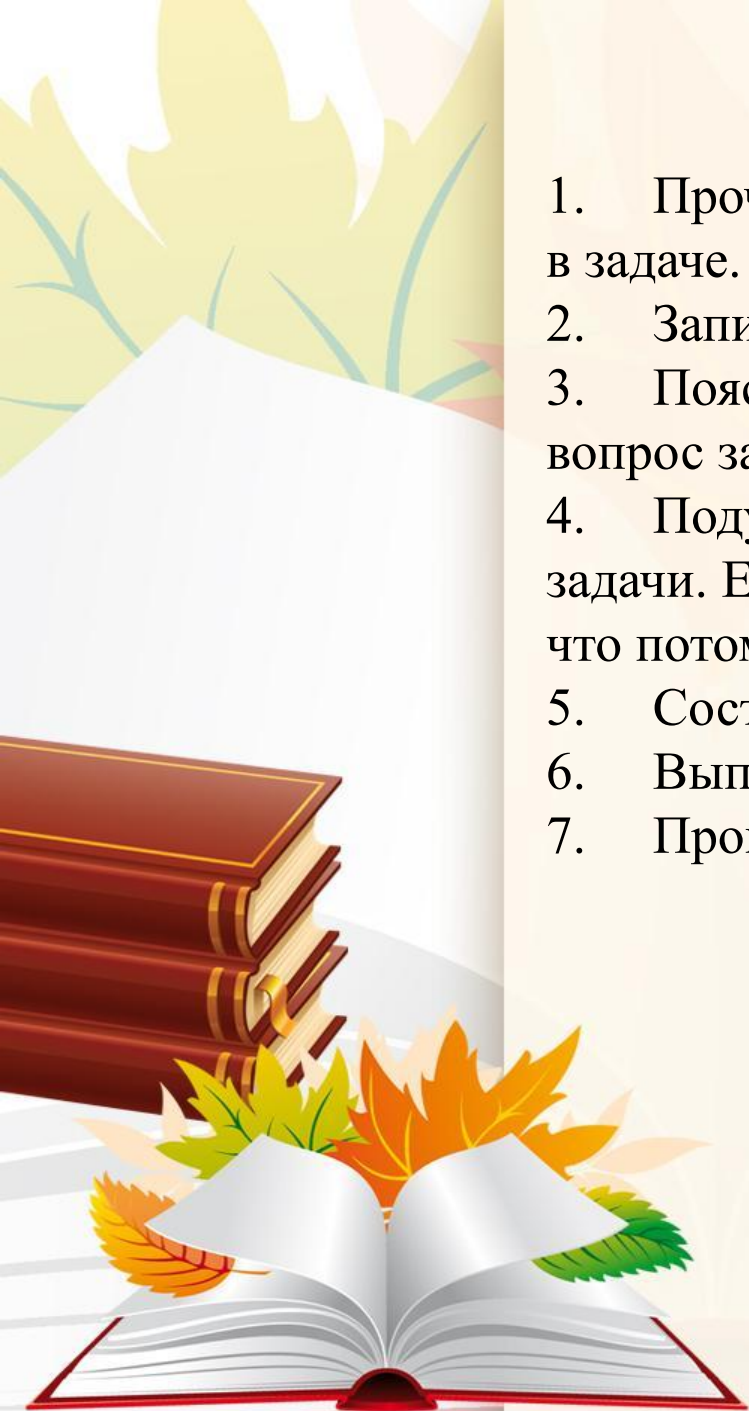
4. Запиши, сколько в слове звуков  
и букв.

## Работа по изложению

1. Внимательно прочитайте текст; выясните значение непонятных слов.
2. Ответьте на вопросы, данные в пособии или предложенные учителем. В случае затруднения перечитайте соответствующие части текста.
3. Сформулируйте тему и основную мысль текста.
4. Определите, к какому типу речи относится текст.
5. Разделите текст на композиционные и смысловые части согласно данному плану или составьте план самостоятельно.
6. Определите стиль текста. Постарайтесь запомнить хотя бы некоторые особенности языка данного произведения и сохранить их в изложении или пересказе.
7. Прочитайте текст снова, разделяя смысловые части его значительными паузами.
8. Закройте книгу; напишите первый вариант (или черновик) изложения, затем после проверки и исправления перепишите его.

## Как решать задачи

1. Прочитай задачу и представь себе, о чем говорится в задаче.
2. Запиши задачу кратко или выполни чертеж.
3. Поясни, что показывает каждое число, повтори вопрос задачи.
4. Подумай, можно ли сразу ответить на вопрос задачи. Если нет, то почему. Что нужно узнать сначала, что потом?
5. Составь план решения.
6. Выполни решение.
7. Проверь решение и ответ на вопрос задачи.



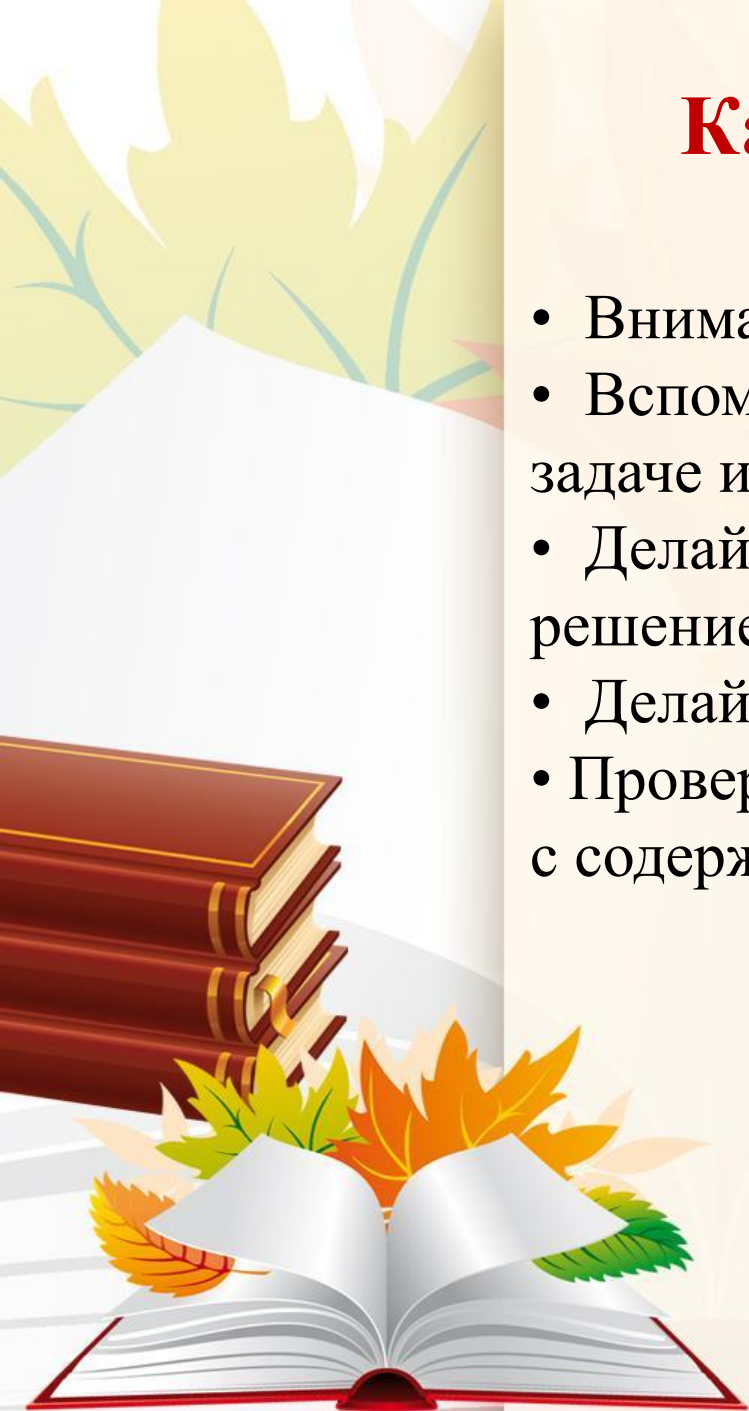
## Как решать примеры.

1. Перепиши пример.
2. Определи, как решать пример — устно или письменно.
3. Определи порядок действий.
4. Выполни действия; при необходимости записывай промежуточные результаты.
5. Запиши окончательный результат.
6. Проверь свои вычисления.



# Как выполнять задание по математике

- Внимательно прочти задание.
- Вспомни правило, которое относится к данной задаче или примеру.
- Делай чертёж, если он поможет тебе с решением.
- Делай вычисления на черновике.
- Проверь свои вычисления и ещё раз сравни их с содержанием текста задания.

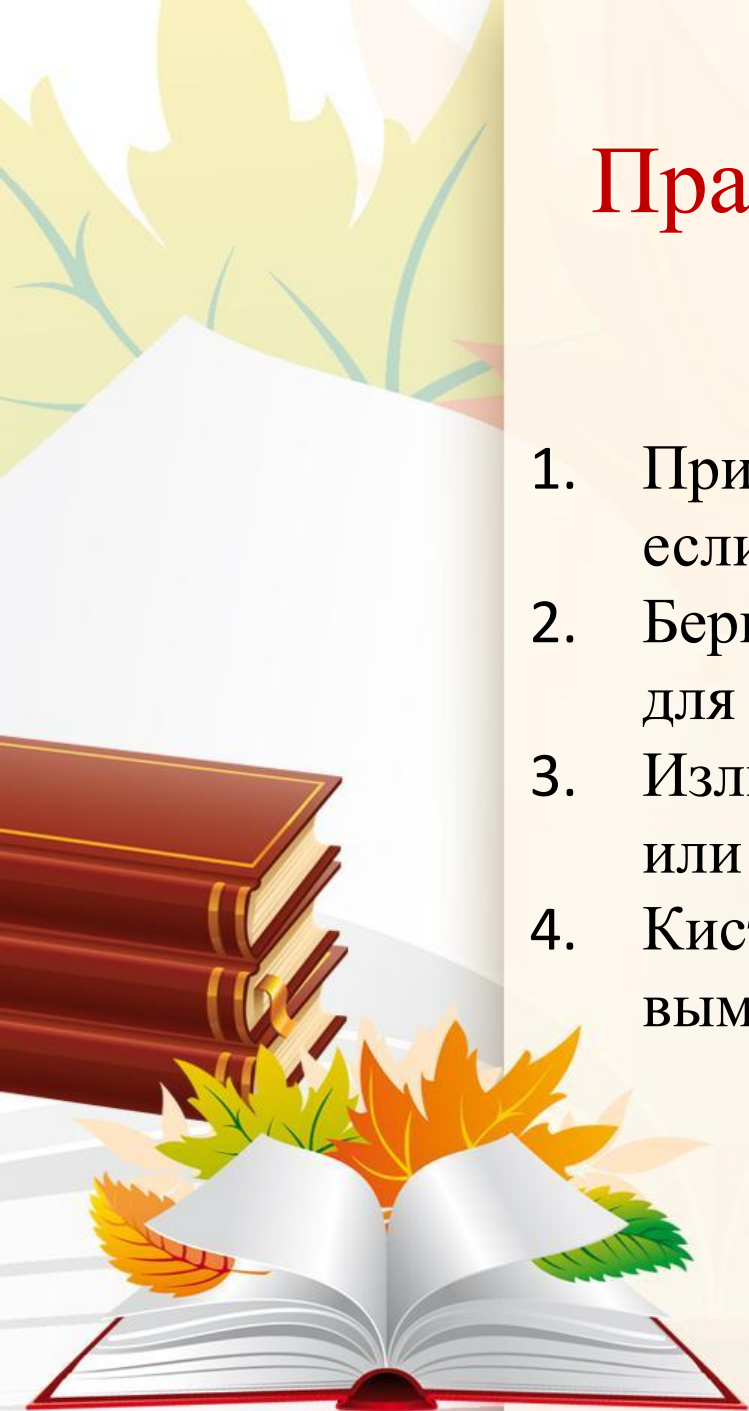


# Правила безопасной работы с ножницами

1. Соблюдай порядок на своём рабочем месте.
2. Перед работой проверь исправность инструментов.
3. Не работай ножницами с ослабленным креплением.
4. Работай только исправными инструментами: хорошо отрегулированными и заточенными ножницами.
5. Работай ножницами только на своём рабочем месте.
6. Следи за движением лезвий во время работы.
7. Ножницы клади кольцами к себе.
8. Подавай ножницы кольцами вперёд.
9. Не оставляй ножницы открытыми.
10. Храни ножницы в чехле лезвиями вниз.
11. Не играй с ножницами, не подноси ножницы к лицу.
12. Используй ножницы по назначению.

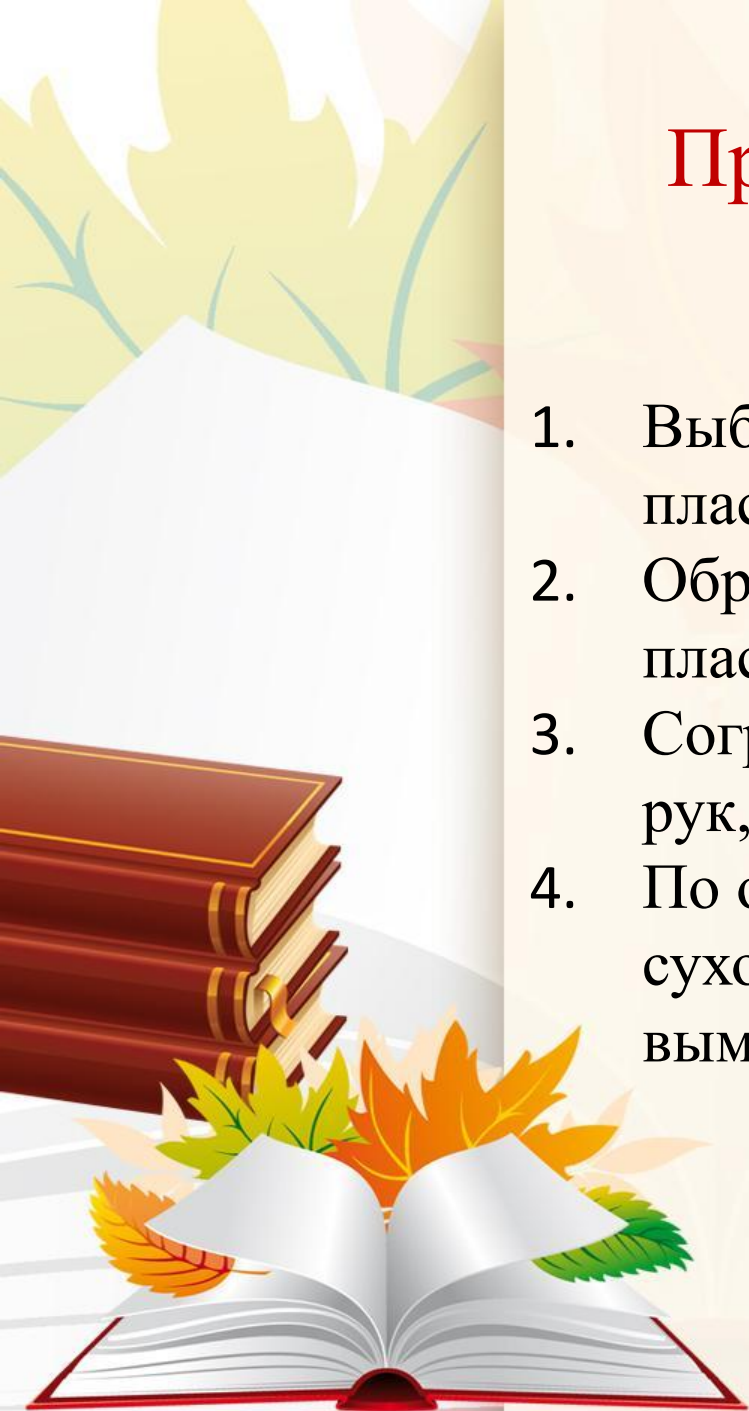
# Правила безопасной работы с клеем.

1. При работе с клеем пользуйся кисточкой, если это требуется.
2. Бери то количество клея, которое требуется для выполнения работы на данном этапе.
3. Излишки клея убирай мягкой тряпочкой или салфеткой, осторожно прижимая её.
4. Кисточку и руки после работы хорошо вымой с мылом.



# Правила безопасной работы с пластилином.

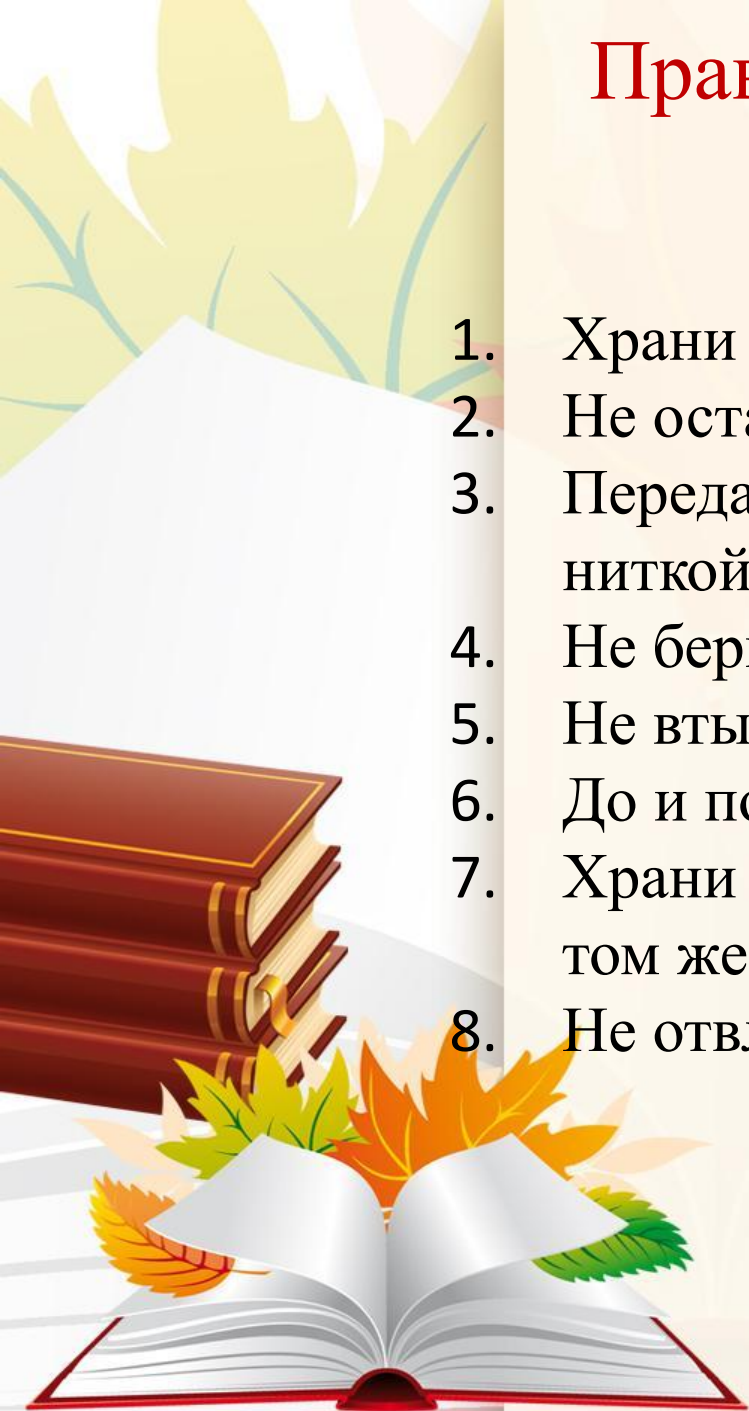
1. Выбери для работы нужный цвет пластилина.
2. Обрежь стеклой нужное количество пластилина.
3. Согрей кусочек пластилина теплом своих рук, чтобы он стал мягким.
4. По окончании работы хорошо вытри руки сухой мягкой тряпочкой и только потом вымой их с мылом.





# Правила безопасной работы со швейной иглой.

1. Храни иглу всегда в игольнице.
2. Не оставляй иглу на рабочем месте без нитки.
3. Передавай иглу только в игольнице и с ниткой.
4. Не бери иглу в рот и не играй с иглой.
5. Не втыкай иглу в одежду.
6. До и после работы проверь количество игл.
7. Храни игольницу с иголками только в одном и том же месте.
8. Не отвлекайся во время работы с иглой.



## 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.

# СЕКРЕТЫ УСПЕХА НА УРОКЕ

1. Подготовить все необходимое для урока до звонка.
2. Не отвлекаться, сосредоточиться на задании.
3. Не выкрикивать с места, поднимать руку.
4. Не жевать на уроке.
5. Не болтать с соседом по парте.
6. Не списывать.
7. Подготавливать свой ответ.
8. Соблюдать правила этикета.
9. Сидеть ровно.
10. Выключать мобильные телефоны.
11. «Перерабатывать» 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.
7. Если твой ответ требует доказательства экспериментом, подготовь заранее все необходимое.



# Как пережить огорчение

*Никогда не спеши “выплеснуть” чувства на окружающих. Собери всю свою волю и сдержись. И постарайся успокоиться. Для этого есть разные способы. Выбери тот, который тебе больше всего подходит.*

1. Сделай дыхательную гимнастику – несколько глубоких вдохов и выдохов  
(вдох на 1 счёт, задержать воздух на 4 счёта, выдох на 2 счёта).
2. Выпей стакан воды, чая, сока, колы.
3. Встань под душ.
4. Попробуй отвлечься: поговори с кем-нибудь по телефону на другую тему, почитай книжку, послушай музыку.
5. Сделай несколько физических упражнений (можно побоксоваться с подушкой).
6. Поплачь (но не демонстрируй это окружающим!).
7. После такой разрядки обязательно почувствуешь себя спокойнее. Теперь можно обдумать и обсудить положение без крика, плача и ссор. Решение найдётся!

# Доброта

- *Доброту в себе надо «тренировать»: совершать добрые поступки, замечать в людях хорошее.*

## Упражнение на тренировку доброжелательности

Вспомни и расскажи о хороших качествах, добрых поступках своих одноклассников. Постарайся припомнить как можно больше хорошего о каждом.



# Я могу!!!

1. Стать увереннее помогает заклинание «Я МОГУ!». Попробуй повторять его тихонько (*перед контрольной, например*).
2. Начни становиться смелым с небольшого дела. Не стыдись просить помощи.
3. Полезно завести **ТАЙНЫЙ ДНЕВНИК ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРАХОВ**. Записывай в него свои успехи. Каждая маленькая удача – это твоя победа над страхом.
4. Но бывают и другие страхи. Некоторые ребята боятся, например, темноты, оставаться одни дома, вампиров, привидений – то есть неизвестного, таинственного. От неизвестности страх становится ещё больше, и тогда цепенеет тело, дрожит голос, стучат зубы, сосёт под ложечкой, во рту пересыхает, ладони становятся влажными, лицо бледнеет, ты вздрагиваешь от каждого шороха. **СТРАШНО!..**  
Такие страхи вредны для здоровья. От них обязательно нужно избавляться. И это тоже возможно.

## Написание реферата

1. Выдели тему.
2. Изучи состояние проблемы по данной теме.
3. Подбери литературу.
4. Составь план.
5. Проанализируй изученные материалы, делая краткие записи.
6. Распредели материал в определенной логической последовательности согласно плана.
7. Подготовь опорные таблицы, схемы, графики и т.д. для публичной защиты.
8. Сформулируй выводы, своё отношение к проблеме, сделай заключение.
9. Составь список используемой литературы.
10. Произведи записи текста реферата с учётом единых требований (поля, абзацы, расстояния между строк, оформление цитат и т.д.)
11. Оформи реферат с учётом единых требований.







