

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА!

Олимпиада - всегда психологическое напряжение, стресс. И это нормальная реакция организма. Легкие эмоциональные всплески полезны, они положительно сказываются на работоспособности и усиливают умственную деятельность. Но эмоциональное перенапряжение зачастую оказывает обратное действие.

Советы участникам олимпиад:

- ✓ Нужно ставить перед собой цель, которая вам по силам. Не стоит бояться ошибок. Известно, что не ошибается тот, кто ничего не делает.
- ✓ Необходимо заблаговременно ознакомиться с правилами и процедурой олимпиады, это снимет эффект неожиданности.
- ✓ Начинай готовиться к олимпиаде заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие.
- ✓ Если очень трудно собраться с мыслями, постарайся запомнить сначала самое лёгкое, а потом переходи к изучению трудного материала.
- ✓ Тренировка в решении заданий поможет ориентироваться в разных типах заданий, рассчитывать время.

Подготовка к олимпиаде требует достаточно много времени, но она не должна занимать абсолютно все время. Последние 24 часа должны уйти на подготовку организма, а не знаний. Внимание и концентрация ослабевают, если долго заниматься однообразной работой. Меняйте умственную деятельность на двигательную. Оптимально делать 10-15 минутные перерывы после 40-50 минут занятий.

Питание должно быть 3-4разовым, калорийным и богатым витаминами. Употребляй в пищу грецкие орехи, молочные продукты, рыбу, мясо, овощи, фрукты, шоколад, полезно больше пить простую или минеральную воду, зеленый чай, но нельзя переедать. Соблюдайте режим сна и отдыха.

Как вести себя во время олимпиады:

Перед олимпиадой обязательно выспись.

Одежду, письменные принадлежности, «талисман» – приготовь заранее, в день перед олимпиадой. С собой обязательно должны быть: минимум 2 ручки, карандаш, точилка, стиральная резинка, носовой платок. Одежда должна быть спокойных тонов.

За день до тестирования постарайся ничего не учить. Если чего-то недоучил, лучше не пытайся. Дай отдохнуть организму.

Слушай преподавателя внимательно, чтобы не отвлекаться в дальнейшем и не задавать лишних вопросов.

Не торопись! Читай задание до конца. Спешка не должна приводить к тому, что ты поймёшь задание по первым словам, а концовку придумаешь сам.

Просмотри все вопросы и начни с тех, в ответах которых ты не сомневаешься. Тогда ты успокоишься и войдёшь в рабочий ритм.

Если ты сомневаешься в правильности ответа, тебе сложно сделать выбор. Доверься интуиции!

Оставь время для проверки своей работы хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.