**Пути предотвращения и преодоления стресса**

**в период подготовки к предметным олимпиадам:**

1. Обращайтесь к себе позитивно. Внушайте себе мысли о том, что вы много знаете по данному предмету и сможете достойно показать свои знания.
2. Представляйте себе положительные результаты: представляйте себе успех, и то, как вы и ваши близкие будете рады успешному выступлению на предметной олимпиаде.
3. Определите оптимальное сроки и время подготовки, а также наилучшую обстановку для работы. Большинство из нас либо "совы", либо "жаворонки". Установите свое наилучшее время и запланируйте как можно больше дел в его пределах, чтобы работать на пике ваших энергетических возможностей.
4. Во время подготовки к предметным олимпиадам, чередуйте умственную нагрузку с физическими упражнениями, которые избавят вас от лишнего напряжения и беспокойства.
5. Составьте свой оптимальный режим дня. Поощряйте себя чем-либо позитивным после каждого этапа подготовки.
6. Разбивайте изучение большого объема материала на части, в таком случае он не будет казаться таким сложным и невыполнимым.
7. Во время подготовки к предметным олимпиадам очень важно овладеть техникой расслабления, ибо это даст вам возможность более спокойно воспринимать непредвиденные ситуации во время прохождения олимпиад.
8. И последнее - это чувство юмора, ведь юмор – великий облегчитель стрессов и один из лучших способов избавиться от беспокойства.

Стресс – это часть жизни. И страх перед ним не имеет смысла, потому что стресс является движущей силой жизни. Поэтому, отбросив ненужные сомнения и тревоги, вооружившись знаниями и определенной долей юмора, вы мужественно будете участвовать в предметных олимпиадах. И, как бы не сложилась ситуация, - это всегда ваша победа и ваш шанс.