

Рекомендации родителям и учащимся, участвующим в олимпиадах по предметам

Режим

1. Следите за соблюдением режима дня, питания, отдыха Вашего ребёнка.
2. Договоритесь о том, что он будет выполнять чёткий режим работы.
3. Помните:
 - самое оптимальное время подготовки к олимпиаде - утренние часы;
 - после каждого часа работы следует делать 10-минутный перерыв;
 - работать больше 9-10 часов в сутки не рекомендуется;
 - работать в вечернее время после 21 часа, а тем более, ночью, не рекомендуется;
 - желательно увеличить время сна на 1 час;
4. Предложите разумно чередовать труд и отдых. На время подготовки освободите ребёнка от тяжёлого физического труда.
5. Особо строго следует проследить за соблюдением гигиенических требований умственного труда: проветривать помещение, через каждый час работы делать физкультпаузу. Уделите часть своего времени прогулкам с ребёнком.

Организация

1. Проследите, подготовлено ли рабочее место. Все должно способствовать успеху: тишина, расположение учебных пособий, строгий порядок.
2. Обратите внимание, удобно ли расположились за столом, имеют ли перед собой задания, необходимые книги, записи.
3. Не допускайте, чтобы дети готовились к олимпийским испытаниям лежа, полусидя, при плохом освещении.

Эмоциональный комфорт (поддержка)

1. Положительные эмоции особенно полезны в это время.
2. Искренне интересуйтесь ходом подготовки к олимпиаде.
3. Оказывайте поддержку Вашему ребенку. Поддержите его добрым словом (« Ты у меня молодец! Все будет хорошо!»).
4. Отнеситесь с пониманием к тому, что олимпиады по предмету - очень ответственный момент в жизни Вашего ребенка. Поощряйте самостоятельность в подготовке к ним.
5. Если поступает просьба, уделите время, отложив дела.
6. Проявите сдержанность в те моменты, когда ребенок расстроен, недоволен. Выразите сочувствие в том, что у него много работы. Успокойте его.
7. Когда ребёнок лёг спать, позаботьтесь о том, чтобы в соседней комнате не работал громко телевизор или радио, притушите свет. А если у Вас гости, попросите их говорить тише.
8. Не нагнетайте обстановку, выразите уверенность, что ребёнок справится (« Тебе это под силу! Ты справишься!»)