Памятка олимпиаднику

**КАК ПЛАНИРОВАТЬ  СВОЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

1. Прежде чем выполнить любое дело, четко сформулируй **цель** пред­стоя­щей деятельности.
2. Подумай и хорошо осознай, **почему** ты это будешь делать, что тебя тол­ка­ет сделать это,**для чего** это нужно.
3. Оцени и проанализируй **возможные пути** достижения цели. Постарайся учесть все варианты.
4. Выбери **наилучший вариант**, взвесив все условия. Обычно самый оче­видный вариант не является самым лучшим.
5. Наметь **промежуточные этапы** предстоящей работы, хотя бы примерно определи время для каждого этапа.
6. Во время реализации плана постоянно **контролируй** себя и свою дея­тельность. Корректируй работу с учетом получаемых результатов, то есть осуществляй и используй**обратную связь**.
7. По окончании работы **проанализируй ее результаты**, оцени степень их совпадения с поставленной целью. Учти сделанные **ошибки**, чтобы из­бежать их в будущем.

**КАК РЕШАТЬ МЫСЛЕННЫЕ ЗАДАЧИ**

1. Четко осознай **условия**задачи. Точно определи **границы** того, что тебе известно. Чаще всего ошибки решения коренятся в неправомерном су­жении рамок условия.

2. Переформулируй вопрос задачи. Как он может звучать по-другому?

3. Уясни, какой именно информации тебе не хватает для ответа на вопрос задачи. Подумай, как можно найти эту информацию.

4. В творческих задачах наиболее очевидный способ решения обычно не бывает лучшим. Не спеши.

5. Попробуй взглянуть на задачу по-новому. Анализируя свои неудачные подходы к решению, ответь себе: не шаблонны ли эти подходы? в чем их стереотипность: почему они не годятся?

6. Используй свое подсознание. Если ты долго ломал голову над задачей, погрузился в нее, но безуспешно, отвлекись от задачи, не думай о ней ка­кое-то время, займись чем-нибудь другим. Твое подсознание само будет работать над проблемой и, возможно, выдаст наилучший результат.

**КАК РАЗВИВАТЬ СВОЙ УМ**

1. Помни: ум не сводится к памяти, скорости мышления, объему знаний. Ум включает в себя различные свойства личности. Мыслит не мозг, а че­ловек посредством мозга.

2. Немногие умы гибнут от износа, в основном они ржавеют от неполного употребления. Пользуясь любой возможностью включить свой мозг в работу. Перегрузить его почти невозможно.

3. Упорство и настойчивость могут компенсировать недостаточную ско­рость мышления. Низкий уровень интеллекта – это не клеймо на чело­веке.

4. Анализируй! Себя, других людей, поступки, ситуации, явления. Все время ставь перед собой вопросы: почему? как? а могло быть иначе? в чем причины? каковы возможные последствия? И отвечай на них, делай выводы.

5. Относись **самокритично** к своему уму и **доброжелательно**к умствен­ной деятельности других. Осознавай границы своих знаний, своей компе­тентности, но не принижай свои возможности.

6. Одно из самых главных достоинств ума – способность к сосредоточе­нию внимания. Учись концентрировать свое внимание на необходимом предмете, отключаясь от всего постороннего. Тренируйся постоянно!

7. "Не позволяй твоему языку опережать твою мысль", - советовал древне­греческий философ Хилон. А Шекспир говорил: "Где мало слов, там вес они имеют".

8. Прислушивайся к своему внутреннему голосу, к своим желаниям и инте­ресам. Не бойся подражать кому-то – ты все равно останешься перво­проходцем своей судьбы.

9. Раннее самоопределение конечно дает выигрыш во времени, но не надо опасаться потерять время на поиски того, в чем ты по-настоящему ода­рен. Из тысячи американцев-современников, которых соотечественники считают выдающимися людьми, меняли свою профессию 160 человек, в том числе 37% - дважды, а 20% - свыше двух раз.

10. Эмиль Золя, великий французский писатель, по утрам привязывал себя к стулу, так что хочешь или не хочешь – пиши. У всех гениев есть только одна общая черта – огромное трудолюбие.

11. Гете сказал: "Кто хочет достигнуть великого, тот должен уметь ограни­чивать себя. Кто же, напротив, хочет всего, тот на самом деле ничего не хочет и ничего не достигнет". Но ограничение не должно оборачиваться ограниченностью. Необходимой предпосылкой для настоящего овладе­ния одной сферой деятельности является разнообразие знаний и интере­сов.

12. Если у тебя нет способностей к чему-то, но есть большое желание именно этой областью заниматься – это не трагедия. В психологии из­вестен эффект замещения: другие личностные черты смогут компенсиро­вать недостающие компоненты способностей.

***КАК СОВЕРШЕНСТВОВАТЬ  СВОИ СПОСОБНОСТИ***

***(МЕТОДЫ ЗАПОМИНАНИЯ)***

**МЕТОД КЛЮЧЕВЫХ СЛОВ**

—   *Ключевые слова — самые важные в каждом абзаце и тексте.*

Ключевое слово должно способствовать воспроизведению соответствующего абзаца. Вспоминая ключевые слова, мы сразу вспоминаем весь абзац.

Читая абзац, выбери для него одно-два ключевых слова.  
После выбора ключевых слов запиши их в той последовательности, которая нужна для выполнения задания.

К каждому ключевому слову поставь вопрос, который позволит понять, как оно связано с соответствующим разделом текста. Обдумай и постарайся понять эту взаимосвязь.

Соедини два соседних ключевых слова с помощью вопросов.  
После соединения каждого ключевого слова со своим разделом текста и с последующим ключевым словом образуется цепочка.

Запиши эту цепочку и постарайся ее выучить.

Перескажи текст, опираясь на эту цепочку.

**МЕТОД «5 П»**

1 П — Просмотри текст (бегло)

2 П — Придумай к нему вопросы

3 П — Пометь карандашом самые важные места

4 П — Перескажи текст

5 П — Просмотри текст повторно

**Помни: мы лучше всего запоминаем:**

— то, чем постоянно пользуемся;  
— то, к чему нам надо будет вернуться (прерванные действия);  
— то, что нам нужно;  
— то, что мы можем связать с другими нашими знаниями и умениями;  
— то, что связано с нашими переживаниями (и приятными, и неприятными).