

## Памятка участника олимпиады

1. За день до начала олимпиады постарайся ничего не делать. Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену (олимпиаде), не хватает всего одной, последней перед ним (ней) ночи. Это не правильно! Ты уже устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, «боевого» настроения. Ведь олимпиада — это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.

**Накануне олимпиады отдохни, займись любимым делом, посмотри веселый фильм.**

2. В место проведения олимпиады ты должен явиться, не опаздывая, лучше за полчаса до начала. При себе нужно иметь документ, удостоверяющий личность, и несколько (про запас) ручек.

3. В месте проведения олимпиады может быть холодно, не забудь тепло одеться, ведь ты будешь решать олимпиаду несколько часов.

4. Смело входи в аудиторию с уверенностью, что **ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ!**

5. Сядь удобно, выпрями спину. Подумай о том, что ты выше всех, умнее, хитрее и у тебя все получится. Сосредоточься на словах «Я спокоен, я совершенно спокоен». Повтори их не спеша несколько раз. Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение. В завершение сожми кисти в кулаки.

6. Выполни дыхательные упражнения для снятия напряжения:

сядь удобно,  
глубокий вдох через нос (4-6 секунд),  
задержка дыхания (2-3 секунды).

7. **Сосредоточься!** Постарайся забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только задания и часы, регламентирующие время выполнения олимпиады. Торопись не спеша! Читай задания до конца (и несколько раз, подчеркивая **ГЛАВНОЕ**), чтобы не совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.

8. Начни с самого трудного, с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет. Ты как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.

9. **Что делать, если глаза устали.** Если устали глаз, значит, устал и организм. Нужно сделать так, чтобы глаза отдохнули. Итак, выполни упражнения:

посмотри попеременно вверх — вниз(15 сек.), влево — вправо (15 сек.);

нарисуй глазами свое имя, отчество, фамилию;

попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 сек.), потом — на листе бумаги перед собой (20 сек.).

**10. Не огорчайся!** Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это не всегда реально. Учитывай, что задания рассчитаны на максимальный уровень, и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошего результата.

**11. И запомни:** сильные личности, делая ошибки, имеют мужество их признать. Но признание ошибки не есть убеждение в собственной несостоятельности. Просто данная попытка не удалась. А каждая неудавшаяся попытка — еще один шаг к успеху. **Помни:** не ошибается тот, кто ничего не делает!

**ЖЕЛАЕМ УДАЧИ!**