СОВЕТЫ ОЛИМПИАДНИКАМ





Советы психолога участникам олимпиады

- Обрати внимание!
 - Лучшему запоминанию способствует морковь.
 - От перенапряжения и психологической усталости лучшее средство – лук.
 - Орехи для выносливости.
 - Клубника и бананы помогут снять стресс.
 - Для питания клеток головного мозга незаменима морская рыба.
 - Ничто не освежит Ваши знания так, как лимон.
 - Непосредственно перед олимпиадой надо съесть шоколадку.

СОВЕТЫ ОЛИМПИАДНИКАМ

✓ Нужно ставить перед собой цель, которая вам по силам. Не стоит боятся ошибок.

 ✓ Попробуйте решить задания выбранной олимпиады за прошлые годы.

✓ Необходимо ознакомиться с правилами и процедурой олимпиады, это снимет эффект неожиданности.



- ✓ Начинай готовиться заранее, по частям, сохраняя спокойствие.
- ✓ Если трудно собраться с мыслями, сначала самое лёгкое, а потом переходи к изучению трудного.
- ✓ Тренировка в решении поможет ориентироваться в разных типах заданий, рассчитывать время.
- ✓ Подготовка к олимпиаде достаточно времени, она должна занимать всё время, оптимально делать 10-15 минутные перерывы после 40-50 минут занятий.



- ✓ За день до тестирования постарайся ничего не учить.
- ✓ Не торопись! Читай задание до конца. Спешка не должна приводить к тому, что ты поймёшь задание по первым словам, а концовку придумаешь сам. Но помни, что время регламентировано.
- ✔ С собой обязательно должны быть: минимум 2 ручки, карандаш, стиральная резинка, носовой платок. Одежда должна быть спокойных тонов.



