

# 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 бояться ошибок.
- ✓ Попробуйте решить задания выбранной олимпиады за прошлые годы.
- ✓ Необходимо ознакомиться с правилами и процедурой олимпиады, это снимет эффект неожиданности.



- ✓ Начинать готовиться заранее, по частям, сохраняя спокойствие.
- ✓ Если трудно собраться с мыслями, сначала самое лёгкое, а потом переходить 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.



**Желаю  
удачи!**