

## **Советы и рекомендации по подготовке к олимпиаде**

### ***Что делать, если глаза устали?***

В период подготовки к олимпиаде увеличивается нагрузка на глаза. Если устали глаза, значит, устал и организм: ему может не хватить сил для выполнения экзаменационного задания или олимпиады. Нужно сделать так, чтобы глаза отдохнули.

Итак, выполним два упражнения:

- 1) посмотри попеременно вверх-вниз (15 сек.), влево - вправо (15 сек);
- 2) нарисуй глазами свое имя, отчество, фамилию.
- 3) попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 сек.), потом - на листе бумаги перед собой (20 сек.).

### ***Как психологически подготовиться к олимпиаде?***

Для того чтобы в кризисной ситуации не терять головы, необходимо при подготовке к ней не ставить перед собой сверх задач для достижения сверх целей. Не стоит дожидаться пока ситуация станет катастрофической. Готовиться к ней лучше в состоянии относительного покоя. Начинать готовиться к олимпиаде заранее, понемногу, по частям. Если очень трудно собраться с силами и мыслями - начни с самого легкого!

И еще не забудь, что перед олимпиадой не следует слишком много есть.

### ***Как нужно выглядеть на олимпиаде?***

Постарайся избежать чересчур ярких кричащих цветовых сочетаний в одежде, слишком вызывающих деталей костюма, дабы не вызвать волну раздражения у людей, с которыми тебе предстоит вступить в контакт во время олимпиады.

Никогда не забывай о необходимости соблюдения чувства меры. Ничего лишнего!

**Помни: не ошибается тот, кто ничего не делает!**

## Алгоритмы-памятки, используемые для достижения успеха на олимпиадах.

Несколько секретов подготовки к олимпиаде. Посмотри их, возможно, некоторые советы покажутся тебе интересными и полезными.

**Первый "секрет"**. Сначала, подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т. п. **Порядок сопутствует успеху!**

**Второй "секрет"**. Составь план занятий. Для начала определи, какое время суток для тебя наиболее продуктивно для занятий, и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день, четко определи, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: "немного позанимаюсь", а какие именно разделы и темы тебе необходимо проработать. **План всему голова!**

**Третий "секрет"**. 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. Если не сумел что-то вспомнить, то на чистом листе бумаги запиши вопросы, которые ты задашь учителю на консультации. **Не оставляй ни одного неясного места в своих знаниях!**

**Четвертый "секрет"**. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Подготовь свой ответ в виде тезисов и подбери к ним в качестве доказательства основные факты и цифры. **Ответ должен быть кратким, содержательным и концентрированным!** Делай шпаргалки! Правда, перед олимпиадой не забудь оставить их дома.

**Пятый "секрет"**. Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв.

**Шестой "секрет"**. Готовясь к олимпиаде, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину успеха.

## **Два основных положения подготовки к олимпиаде.**

### **Хорошая подготовка:**

1. На олимпиаду надо прийти отдохнувшим.
2. Страх очень мешает работе, он парализует тебя. Понервничать можно только чуть-чуть.
3. Постарайтесь психологически настроиться на успех. Произнесите про себя фразу: «я смогу хорошо выполнить олимпиаду».

### **Четкая работа мозга:**

1. Накануне олимпиады ничего не делай (никакой умственной работы) и проведи много времени на свежем воздухе. Можно заняться рукоделием (девочкам) и спортом (мальчикам). Можешь посмотреть по телевизору комедию (только комедию!). Постарайся в этот день ни с кем не ссориться и не драться. Постарайся также не плакать.
2. Вечером посвети один час (но только один!) Просмотру конспектов. Ничего не повторяй, только просмотри.
3. В день олимпиады нужно выспаться. В школу желательно прогуляться пешком, не спеша. Постарайся прийти за 15 минут до начала олимпиады.
4. Шпаргалки добавляют напряжения, подумай, стоит ли волноваться еще больше?!
5. Хорошо позавтракай перед олимпиадой, особенно побольше сладкого.
6. Какое-то время после написания олимпиады посвети отдыху, не начинай сразу готовиться к следующей олимпиаде. Отдых – на твой вкус, но лучше больше движений, свежего воздуха и положительных эмоций.

## **Как готовиться к олимпиадам**

Отведите побольше времени для подготовки. Если оставить подготовку к олимпиаде на последнюю минуту, это значительно уменьшит ваши успехи.

### **Отдых**

Подготовка к олимпиаде – это напряженный труд, который сильно утомляет. Для успешной работы важно иметь отдых. Отведите в своем расписании подготовки к олимпиаде время на него.

Найдите тихий уголок

Создайте условия, в которых вы сможете готовиться к олимпиаде наиболее эффективно. Многие думают, что шумная обстановка не мешает. Это ошибка! Все, что отвлекает, - снижает собранность.

### **Делайте краткие заметки**

Подготовка к олимпиаде обычно более эффективна, если вы активно работаете, а не просто читаете материал. Читая конспекты или учебники, делайте краткие примечания, выделяя основные мысли. Глубокое осмысление основных идей гораздо важнее простого запоминания фактов.

Чтобы чувствовать себя уверенно на олимпиаде:

- отправляйтесь на олимпиаду хорошо отдохнув и после хорошего завтрака;
- выйдите пораньше, чтобы не торопясь прийти вовремя;
- подумайте о письменных принадлежностях для возможных записей;
- во время олимпиады постарайтесь не нервничать.



## **Как вести себя во время олимпиады**

Будьте внимательны!

Соблюдайте правила поведения на олимпиаде!

Не выкрикивайте с места, если вы хотите задать вопрос, поднимите руку. Ваши вопросы не должны касаться содержания заданий.

### **Сосредоточьтесь!**

Постарайтесь сосредоточиться и забыть про окружающих. Для вас должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время! Торопись не спеша!

### **Будьте спокойны!**

Временные рамки не должны влиять на качество ваших ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитайте вопрос дважды и убедитесь, что вы правильно поняли, что от вас требуется.

### **Начните с легкого**

Начните отвечать на вопросы, в знании которых вы не сомневаетесь, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда вы успокоитесь, голова начнет работать более ясно и четко, и вы войдете в рабочий ритм. Вы как бы освободитесь от нервозности, и вся ваша энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.

## **Приёмы для снятия эмоционального и физического напряжения**

### **«Лимон»:**

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

### **«Сосулька»:**

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы – сосулька. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на 1-2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабьте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния.

### **«Воздушный шар»:**

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы – большой воздушный шар, наполненный воздухом. Пойдите в такой позе 1-2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнения до достижения оптимального психоэмоционального состояния.

### **«Приседания»:**

При сильном нервно-психическом напряжении вы можете выполнить 20-30 приседаний.

### **«Прыжки»:**

При сильном нервно-психическом напряжении вы можете выполнить 15-20 прыжков на месте.

## Как хорошо справиться с олимпиадными заданиями

1. Если чувствуешь сильное волнение перед тем, как зайти в кабинет, можно глубоко вздохнуть несколько раз, пройтись быстрым шагом.
2. Непосредственно перед кабинетом не старайся что-нибудь повторить, может возникнуть ощущение «каши» или что ничего не знаешь. Лучше потратить это время на психологическую настройку.
3. Перед дверью успокойся, скажи себе: «Я спокоен. Ничего особенного не происходит. Я могу очень многое».
4. Смело и уверенно входи в класс, с мыслью, что все получится. Улыбнись и поздоровайся.
5. Сядь удобно, выпрями спину. Сделай несколько вдохов. Подумай о том, что ты умный, сообразительный и т.д.
6. Слушай внимательно все инструкции.
7. Сосредоточься! Забудь про окружающих. Для тебя существует только текст заданий и время.
8. Торопись не спеша. Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов.
9. Перечитывай вопрос дважды, убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.
10. Начни с легкого! Отвечай на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься.
11. Пропускай трудные или непонятные задания. Потом, когда ты войдешь в рабочий ритм, ты к ним вернешься.
12. Читай задание до конца. Спешка не приводит к хорошим результатам.
13. Думай только о текущем задании. Когда ты видишь новое задание, забудь, что было в предыдущем.
14. Забудь о том, что ты чего-то не знаешь. Каждое новое задание – это шанс набрать новые баллы.
15. Исключай! Многие задания можно быстрее сделать, если исключать все те варианты, которые не подходят.
16. Запланируй два круга. Рассчитай свое время так, чтобы можно было вернуться к сложным заданиям.
17. Проверь! Оставь время для проверки своей работы.
18. Не огорчайся! Стремись выполнить все задания, но помни: количество заданий, с которыми ты успешно справился, может оказаться достаточным для хорошего результата.