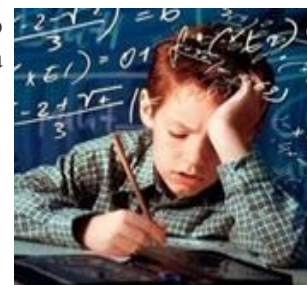


Во время проведения олимпиад, всегда присутствует психологическое напряжение. Стресс при этом - абсолютно нормальная реакция организма.

Легкие эмоциональные всплески полезны, они положительно сказываются на работоспособности и усиливают умственную деятельность. Но излишнее эмоциональное напряжение зачастую оказывает обратное действие. Причиной этого является, в первую очередь, личное отношение к событию.

Поэтому важно формирование адекватного отношения к ситуации. Это поможет учащимся разумно распределить силы для подготовки ответов на олимпиаде.

- Заранее поставьте перед собой цель, которая ТЕБЕ по силам.
- Будь уверен: каждый, кто учится, знает и умеет применять свои знания, аргументируя письменно или словесно, тому по силам участвовать в олимпиадах и получать достойные оценки.



Люди, настроенные на успех, добиваются в жизни гораздо больше, чем те, кто старается избегать неудач.

(Убеди себя сам - : «Я постараюсь сделать все, что в моих силах»)

Памятка участнику олимпиады

1. Прочитай все задачи и наметь, в каком порядке ты будешь их выполнять.
2. Если задание не решается – попробуй упростить его условие.
3. Не зацкливайся на одном задании: иногда отрывайся от него и оценивай положение. Если есть хоть небольшие успехи, то можно продолжить, а если мысль ходит по кругу, то задание лучше оставить (хоть на время).
4. Почувствовав усталость – сразу отдыхай (посмотри в окно, закрой глаза, отвлекись).
5. В ситуации напряжения и сильного волнения ВАЖНО выполнить дыхательную гимнастику, способствующую успокоению и мобилизации. Найди свое дыхание.
6. Решив задание, сразу оформи его решение. Это поможет проверить рассуждения и освободить мысли для других заданий.
7. Перед сдачей работы, проверьте еще раз написанное – поймут ли твоё решение, члены жюри?

УСПЕХОВ, Я ЗНАЮ, У ТЕБЯ ВСЕ ПОЛУЧИТЬСЯ - ТЫ ЛУЧШИЙ