

«Эмоции - это ветер, который надувает паруса. Он может привести корабль в движение, а может потопить его».

Вольтер

Завтра день твоей олимпиады. За "отлично" зацепись. Будь и дальше самым лучшим По дороге в эту жизнь. Предстоит еще так много. Ко всему готовым будь. Счастья мы тебе земного Пожелаем на весь путь!

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. Начинай 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

Десятый "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. Произносите про себя фразу: «я смогу хорошо выполнить олимпиаду».

Четкая работа мозга. 1. Накануне олимпиады ничего не делай (никакой умственной работы) и проводи 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 посвяти 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 посвяти отдыху, не начинай сразу готовиться к следующей олимпиаде. Отдых – на твой вкус, но лучше больше движений, свежего воздуха и положительных эмоций.