**Памятка. Советы психолога по подготовке к олимпиадам**

**СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА!**

**Олимпиада** -  всегда психологическое напряжение, стресс. И это нормальная реакция организма. Легкие эмоциональные всплески полезны, они положительно сказываются на работоспособности и усиливают умственную деятельность. Но эмоциональное перенапряжение зачастую оказывает обратное действие.

***Советы участникам олимпиад:***

* Нужно ставить перед собой цель, которая вам по силам. Не стоит бояться ошибок. Известно, что не ошибается тот, кто ничего не делает.

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

* Начинай готовиться к олимпиаде заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие.

* Если очень трудно собраться с мыслями, постарайся запомнить сначала самое лёгкое, а потом переходи к изучению трудного материала.

* Подготовка к олимпиаде требует достаточно много времени, но она не должна занимать абсолютно все время. Последние24 часа должны уйти на подготовку организма, а не знаний. Внимание и концентрация ослабевают, если долго заниматься однообразной работой. Меняйте умственную деятельность на двигательную. Оптимально делать 10-15 минутные перерывы после 40-50 минут занятий.

* Питание должно быть 3-4разовым, калорийным и богатым витаминами. Употребляй в пищу грецкие орехи, молочные продукты, рыбу, мясо, овощи, фрукты, шоколад, полезно больше пить простую или минеральную воду, зеленый чай, но нельзя переедать. Соблюдайте режим сна и отдыха.

***ПУСТЬ ВАМ СОПУТСТВУЕТ УСПЕХ!***

***Рекомендации по заучиванию материала:***

Заучиваемый материал рекомендуется повторять сразу в течение 15-20 минут, через 8-9 часов и через 24часа. Полезно повторять материал за 15-20 минут до сна и утром, на свежую голову. При каждом повторении нужно осмысливать ошибки и обращать внимание на более трудные места.

***Как вести себя во время олимпиады:***

 - Перед олимпиадой обязательно выспись.

 - Одежду, письменные принадлежности, «талисман» – приготовь заранее, в день перед олимпиадой. С собой обязательно должны быть: минимум 2 ручки, карандаш, точилка, стиральная резинка, носовой платок. Одежда должна быть спокойных тонов.

 - За день до тестирования постарайся ничего не учить. Если чего-то недоучил, лучше не пытайся. Дай отдохнуть организму.

 - Слушай преподавателя внимательно, чтобы не отвлекаться в дальнейшем и не задавать лишних вопросов.

 - 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, а тебе нужно сделать тест и заполнить бланк.

 - Просмотри все вопросы и начни с тех, в ответах которых ты не сомневаешься. Тогда ты успокоишься и войдёшь в рабочий ритм.

 - Действуй методом исключения! Последовательно исключай те ответы, которые явно не подходят.

 - Если ты сомневаешься в правильности ответа, тебе сложно сделать выбор. Доверься интуиции!

 - Оставь время для проверки своей работы хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

НЕ ВОЛНУЙСЯ! Возьми с собой мешочек удачи!