

КАК ГОТОВИТЬСЯ К ОЛИМПИАДЕ



Отведите побольше времени на подготовку

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, делаете 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 психологически подготовиться к участию в олимпиаде

- Начнем с уверенности: не надо себя недооценивать, чаще вспоминайте о своих удачах.
- Поставьте перед собой конкретные цели. Постарайтесь мысленно представить себе конкретный результат, которого вы хотите достичь.
- Позвольте себе расслабляться, прислушиваться к своим мыслям, заняться тем, что вам по душе, наедине с самим собой. Так вы сможете, лучше понять себя и если что-то не удалось, не тратьте время на сожаление. Лучше думайте, как поступить.
- Помните, что иное поражение это удача; из него вы можете заключить, что преследовали ложные цели, а возможных последующих более крупных неприятностей удалось избежать. Прием совладания с тревожностью: поговори с самим собой (можно с родителями или товарищами) о возможных стрессовых ситуациях на олимпиаде и заранее продумай свои действия. Следует спросить себя, какая реальная опасность таится в этом событии, как выглядит худший результат и что в этом случае нужно будет сделать. Каковы возможные трудности участия в олимпиаде для меня лично и как их облегчить?
- И конечно, никогда не забывай про чувство юмора – пусть оно не покидает тебя и во время участия в олимпиаде.