

## 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.

Тренировка в решении заданий поможет ориентироваться в разных типах заданий, рассчитывать время.

Подготовка к олимпиаде требует достаточно много времени, но она не должна занимать абсолютно все время. Последние 24 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.

Рекомендации по заучиванию материала:

Заучиваемый материал рекомендуется повторять сразу в течение 15-20 минут, через 8-9 часов и через 24 часа. 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.