РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА

КАК ПРАВИЛЬНО РАСПРЕДЕЛИТЬ ВРЕМЯ И СИЛЫ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ЗАДАНИЙ ОЛИМПИАД

1.     **Быть предельно внимательным**. Прослушать и запомнить всю информацию о правилах заполнения бланковой документации. От этой информации вплотную зависит качество и количество ответов, засчитанных правильными.

2.     **Полное сосредоточение**. Когда все организационные вопросы разрешены и непонятные моменты прояснены надо немедленно забыть об окружающих, перед глазами положить часы, для контроля времени и полностью сосредоточиться на уяснении и выполнении тестового задания. В данной ситуации как никогда уместно «крылатое» выражение: «Торопись не спеша!».

3.     **Задания следует начинать с ответов на лёгкие вопросы**. Смысл в том, что как только ученик начинает отвечать на вопросы, не сомневаясь в правильности своих ответов, так как точно знает, что он отвечает правильно, он успокаивается и входит в рабочий ритм. Пропадает нервозность, мозг начинает работать более ясно и чётко в нужном направлении, вся его энергия направляется на постепенное, но более точное и полное выполнение всех тестовых заданий.

4.     **Не следует пугаться жёстких временных рамок**. Качество ответов не должно «страдать» от кажущейся нехватки времени. Перед тем как окончательно зафиксировать свой ответ, следует дважды прочесть вопрос и для себя убедиться, что он правильно и однозначно понят, на него есть такой же правильный ответ, после этого следует дать этот ответ.

5.     **Трудные и непонятные задания следует пропустить**. После того как будут найдены ответы на все правильно понятые задания, можно вернуться к ранее непонятым или трудным и поискать верные ответы на них. Если сразу пытаться выполнить всё, то можно «застрять» на непонятных заданиях и не дойти из-за недостатка времени до тех на которые есть полные и ясные, а, главное, правильные ответы

6.     **Любое, даже самое понятное задание следует читать до конца**. Иначе можно не понять сути заданного вопроса и совершить непоправимые ошибки при выполнении даже самых простейших заданий.

7.     **Всегда думать только о точном выполнении текущего задания**. Взявшись за выполнение нового задания, немедленно переключится только на него, о старом забыть, о будущем не вспоминать до полного выполнения текущего. И тем более не имеет смысла думать о неправильно выполненном предыдущем задании, если такое событие имело место быть.

8.     **Применить метод исключения**. С первых секунд можно сразу же исключить те варианты ответов, которые явно не подходят под правильный ответ. Тогда быстрее и проще можно найти верное решение среди оставшихся двух, трёх вариантов, вместо пяти, семи.

9.     **Правило второго круга**. Желательно весь отведённый для олимпиады бюджет времени поделить на три части. Первые две трети времени потратить на выполнение всех простых и понятных заданий. В оставшуюся треть времени пройти все нерешённые трудные задания по второму кругу, к этому времени многие из них станут более понятными и вполне выполнимыми. Затем «пробежать» глазами все свои ответы, вдруг удастся заметить явные ошибки в своих ответах и успеть их исправить.

10.            **Включить интуицию**. Иногда при выборе ответа может возникнуть ситуация, при которой ответ на задание интуитивно понятен. На втором круге можно попробовать доверится интуиции. Иногда можно попытаться ответить интуитивно, чем совсем не выполнить задание.

11.            **Не впадать в печаль и депрессию**, если часть заданий выполнить не удалось. Ты не являешься центром Вселенной и ничего страшного не произойдет, даже если ты займешь последнее место. Ты обязательно добьешься успеха в чем-то другом.