

Рекомендації психолога «Перед олімпіадою»

Перш ніж почати підготовку до олімпіади, варто обладнати місце для занять: забрати зайві речі, зручно розташувати потрібні підручники, посібники, зошити, папір, олівці і т.п. Психологи вважають, що добре ввести в такий інтер'єр для занять жовтий і фіолетовий кольори, оскільки вони підвищують інтелектуальну активність. Не треба переклеювати заради цього шпалери або змінювати штори, досить якоїсь картинки в таких тонах, естампа, що зрештою можна зробити і самому, використовуючи, наприклад, техніку колажу.

Пристаюючи до підготовки до олімпіади, корисно скласти план.

Для початку добре визначити, хто ви – «сова» чи «жайворонок», і в залежності від цього максимально завантажити ранкові або, навпроти, вечірні години.

Складаючи план на кожен день підготовки, необхідно чітко визначити, що саме сьогодні буде вивчатися. Не взагалі: «Небагато позаймаюсь», а що саме сьогодні будете учити, які саме розділи якого предмета.

Звичайно, добре починати – поки не втомився, поки свіжа голова – з самого важкого, з того розділу, що гірший за все. Але буває і так, що знайомитися не хочеться, у голову нічого не йде. Коротше, «немає настрою». У такому випадку корисно почати, навпроти, з того, що знаєте краще, з того матеріалу, що вам найбільше цікавий і приємний. Можливо, поступово справа піде.

Обов'язково варто чергувати роботу і відпочинок, скажімо, 40 хв. занять, потім 10 хв. – перерва. Можна в цей час вимити посуд, полити квіти, зробити зарядку.

Готуючись до олімпіади, не треба прагнути до того, щоб прочитати і запам'ятати напам'ять весь підручник. Корисно повторювати матеріал з питань. Прочитавши питання, спочатку згадаєте й обов'язково коротко запишіть усе, що ви знаєте з цього питання, і лише потім перевірте себе за підручником. Особливу увагу зверніть на підзаголовки чи глави параграфу підручника, на правила і виділений текст. Перевірте правильність дат, основних фактів. Тільки після цього уважно, повільно прочитайте підручник, виділяючи головні думки, - це опорні пункти відповіді.

Наприкінці кожного дня підготовки варто перевірити, як ви засвоїли матеріал: знову коротко запишіть плани всіх питань, які були пророблені в цей день.