

## Советы психолога начинающим и опытным олимпиадникам

Олимпиадный сезон начинается, и тысячи школьников по всей стране активно готовятся к интеллектуальным состязаниям. Как преодолеть волнение, сконцентрироваться на работе и не перегореть до конца учебного года? С этими вопросами мы обратились к профессиональным психологам, которые работают с детьми и подростками.

Специально для учащихся, которые участвуют во всероссийской олимпиаде школьников и других интеллектуальных соревнованиях, Гимназия 44 подготовила курс «Я иду на Олимпиаду». Он состоит из практических занятий. Рекомендации, полученные на занятиях, навыки, приобретенные в процессе обучения, пригодятся участникам школьного, а в дальнейшем т регионального и заключительного этапов и финалов перечневых олимпиад.

Конечно, универсальных советов здесь быть не может, поскольку каждый ребенок индивидуален. Однако специалисты подробно остановятся на тех моментах, которые могут быть полезны большинству. Процесс подготовки к олимпиаде требует много сил и времени, поэтому очень важно правильно распределить нагрузку; распланировать свой день так, чтобы осталось время на прогулки и полноценный сон.

Кроме того, психологи расскажут о полезных методах, которые помогут упорядочить и запомнить сложную, но необходимую информацию; классифицировать знания; разобраться в новой теме.

Подготовка к олимпиаде – это серьезная работа, но это еще и знания, новые друзья и радость побед. И, кроме того, возможность получить дополнительные баллы при поступлении в «вуз мечты».

Друзья, узнавайте новое, дерзайте, участвуйте в олимпиадах и обязательно прислушайтесь к мнению специалистов!

Если Вам нужна помощь специалистов и вы желаете посещать данные занятия, звоните по телефону **231- 19-68**