



ПАМЯТКА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

«Олимпиада без стресса: настрой на успех»



1 Перед олимпиадой



- ✓ Повтори главное, не пытайся выучить всё сразу
- ✓ Ляг спать вовремя — отдых важнее «последней ночи»
- ✓ Подготовь всё заранее (ручки, документы)



Важно: ты уже готов настолько, насколько мог

2 В день олимпиады



- ✓ Приди заранее, без спешки
- ✓ Сделай 2–3 глубоких вдоха
- ✓ Скажи себе:

«Я справлюсь.
Я готов.»



3 Во время выполнения



- ✓ Начни с простых заданий
- ✓ Не трать много времени на один вопрос
- ✓ Если не получается — переходи дальше



Помни: один сложный вопрос — не проблема

4 Если волнуешься

Сделай «стоп-паузу»:

- 1 Вдох — медленно
- 2 Выдох — медленно
- 3 Скажи себе:

«Спокойно.
Я думаю.»



5 Поддержка себя

Вместо:

✗ «Я не смогу»

Говори:

- ✓ «Я попробую»
- ✓ «Я готовился»
- ✓ «Я сделаю максимум»



6 Главное правило



Олимпиада — это не проверка, а возможность

- показать свои знания
- получить опыт
- стать увереннее



Волноваться — нормально



Запомни:

Ошибки бывают у всех



Успех — это шаг за шагом



Твоя формула успеха: **СПОКОЙСТВИЕ + СТАРАНИЕ + УВЕРЕННОСТЬ = РЕЗУЛЬТАТ**



Ты справишься!

