

Комитет образования, науки и молодёжной политики Волгоградской области

**Государственное автономное учреждение дополнительного профессионального образования
"Волгоградская государственная академия последипломного образования"
(ГАУ ДПО "ВГАПО")**

**Научно-методический центр
психолого-педагогического сопровождения**



**РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ
К ВСЕРОССИЙСКИМ ОЛИМПИАДАМ ШКОЛЬНИКОВ**

Волгоград, 2023

УВАЖАЕМЫЕ УЧАСТНИКИ!

предлагаем вам ряд рекомендаций для успешной подготовки к всероссийским олимпиадам школьников

1. Анализируйте. Научитесь видеть логику олимпиадных заданий. Разделите задания на типы, выберите из них самые весомые по баллам и самые часто встречающиеся. Формулировка заданий вряд ли будет повторяться, а вот структура вполне может попасться вновь. *Внимательно посмотрите критерии оценки и выполняйте олимпиадные задания в соответствии с ними.* При таком аналитическом подходе вы поймёте, какой объём знаний требуется для каждого уровня ВсОШ. Обязательно найдите и просмотрите ответы победителей и призёров олимпиад прошлых лет.

2. Мыслите критически. Чтобы развить гибкость мышления, выходите из зоны комфорта. *Критическое мышление развивается, когда вы придумываете вопросы.* Вот вы послушали учителя, родителя, и в конце они спрашивают вас: «Есть ли вопросы?». Если у вас их нет — это плохо, но не безнадёжно. Тренируйтесь критически осмысливать информацию и задавать вопросы. Когда у вас легко появляются вопросы к предложенной информации — вопросы по содержанию, — это означает, что мозг работает добросовестно, пытается связать услышанное с прежними знаниями или усомниться в отдельных фактах.

3. Пишите разборчиво. Учитесь писать аккуратно. Поставьте себя на место преподавателя, который оценивает невнятно написанную работу. *Если вы дали верный ответ к заданию, но зашифровали его каракулями, вместо заслуженного балла получите минус.* Чтобы избежать досадного недоразумения, пишите понятно.

4. Составьте график. В подготовке к олимпиаде главное — начать. Для новичков это проблема, потому что информации нужно запомнить много. С приёмами тайм-менеджмента вы возьмёте себя в руки, справитесь и с эмоциями, и с предстоящими задачами. *Если учить каждый день хотя бы немного, ваши знания и уверенность в себе возрастут.* Чтобы лучше запомнить прочитанное, пересказывайте информацию друзьям или родственникам, на крайний случай — кошке, хомяку или аквариумной рыбке.

5. Познайте способы психологического равновесия. На олимпиаде часто бывают ситуации, которые выводят из равновесия неподготовленных участников. Вы пытаетесь сосредоточиться, но сосед шумно открывает бутылку с водой. А ещё кто-нибудь обязательно сдаст задания раньше всех. Здесь главное не паниковать. Кто знает, может, они не написали и половину, и просто решили уйти? Или в спешке наделали ошибок. Отключитесь от окружающего мира на время олимпиады: есть только задания и вы.

6. Тренируйте концентрацию. Чаще участвуйте в олимпиадах, чтобы набраться опыта. Каждая олимпиада — это выход из зоны комфорта и стресс для организма. *Если мини-стресс случается часто, вы будете меньше волноваться и обрратёте защитным панцирем.* Чем больше тренировок — тем лучше результат.

Обратиться за личной консультацией к специалистам Научно-методического центра психолого-педагогического сопровождения ГАУ ДПО «ВГАПО» можно

по тел. 8(8442) 60-66-22,

или по адресу: ул.Новодвинская, 19а, каб 7-07