



1. Расслабьтесь! Зубрежка разрушает ваши мозги. Вечер накануне и утро дня олимпиады – самое подходящее время для того, чтобы расслабиться, поиграть со своей собакой или покататься на велосипеде с родственниками или друзьями. Не надо бодрствовать всю ночь перед олимпиадой и разговаривать с совами, пытаюсь выдумать напоследок несколько фактов. Олимпиада – это приятное приключение, так что расслабьтесь и помечтайте о дальних тридевятых землях. Старайтесь каждый день уделять время для подготовки к олимпиаде. Помните о том, что география – это интегральный предмет, который требует времени не только для заучивания, но и для осмысливания и понимания.

2. В здоровом теле здоровый дух. Лучший совет – это быть всегда в хорошей физической форме, придерживаться сбалансированной диеты и стараться не проводить много времени в Интернете или за книгами, так как это сильно понижает физический тонус. Здоровое тело способствует более острому и восприимчивому мышлению. Многие школьники считают, что не стоит есть перед олимпиадой, так как это является большой нагрузкой для желудка. Однако следует помнить, что мозг – это большая мышца, и для того, чтобы заставить работать его в полную силу, необходимо есть высококалорийную пищу. Я это говорю к тому, что ПЕРЕД ОЛИМПИАДОЙ НАДО ЕСТЬ! Не оставайтесь голодными. Пустой желудок заставит трепетать каждый ваш нерв. Эта проблема, конечно, не касается абсолютно всех, но для многих такие важные события – как бы приятны они ни были – затрудняют процесс еды. В этом случае слушайте, следующая информация для вас! Во-первых, надо съесть плотный полноценный ужин вечером перед олимпиадой. В этом случае, даже если ваш желудок размером с наперсток, у вас будет запас калорий, по крайней мере, до середины следующего дня. Во-вторых, обязательно надо хорошо позавтракать: сок и что-то твердое, например, фрукты, а также углеводы (тост, пирожное, хлопья) или яйца. Старайтесь избегать жирной пищи, так как она тяжело переносится желудком.

3. Оденьтесь для успеха. Несмотря на то, что олимпиада – это особое событие, вы не должны брать напрокат смокинг или вечернее платье. Даже платья и галстуки – это редкое явление на олимпиаде. Большинство детей – как мальчики, так и девочки – выбирают что-нибудь удобное. Хороший выбор – это брюки или юбка с чистой рубашкой или блузкой. Конечно, хочется выглядеть опрятным и красивым. Но будьте внимательны,

чтобы по мере приближения к финалам вы не выглядели как перед выходом на сцену!

4. Сделайте глубокий вдох. Легко впасть в панику, когда слышишь вопрос, ответ на который не знаешь! «О нет, я не могу вспомнить самый большой город на Марсе!»
Задержка дыхания или несколько судорожных вздохов – это нормальная реакция в данном случае. Если это случилось с вами во время олимпиады, расслабьтесь, сделайте глубокий вдох, соберитесь с мыслями и затем ищите подсказки в вопросах, которые помогут дать правильный ответ.

5. Придерживайтесь своего первого ответа. Если вы не уверены, придерживайтесь того первого ответа, который приходит на ум. Верите вы или нет, исследования показывают, что школьники, которые меняют свои ответы или мечутся, пытаются выбрать между двух ответов, во второй раз обычно выбирают неправильный.

6. Не смотрите на ваших друзей. Так как вы участвуете в соревновании, не смотрите на людей, которых знаете, особенно непосредственно перед или во время своей очереди. Попросите своих друзей, учителя, родителей и других членов семьи быть невидимыми для вас, выбрав места как можно дальше. Также попросите их фотографировать вас после олимпиады, а не тогда, когда вы пытаетесь вспомнить, какая страна граничит с Зимбабве на востоке (Мозамбик, конечно!). Пишите крупными буквами.

ПОМНИТЕ: невозможно провалиться на олимпиаде! Просто участвуя, вы уже приобретаете ценный опыт и имеете успех!

{backbutton}

1. Расслабьтесь! Зубрежка разрушает ваши мозги. Вечер накануне и утро дня олимпиады – самое подходящее время для того, чтобы расслабиться, поиграть со своей собакой или покататься на велосипеде с родственниками или друзьями. Не надо бодрствовать всю ночь перед олимпиадой и разговаривать с совами, пытайтесь вызубрить напоследок несколько фактов. Олимпиада – это приятное приключение, так что расслабьтесь и помечтайте о дальних тридевятых землях. Старайтесь каждый день уделять время для подготовки к олимпиаде. Помните о том, что география – это интегральный предмет, который требует времени не только для заучивания, но и для осмысливания и понимания.

2. В здоровом теле здоровый дух.

Лучший совет – это быть всегда в хорошей физической форме, придерживаться сбалансированной диеты и стараться не проводить много времени в Интернете или за книгами, так как это сильно понижает физический тонус. Здоровое тело способствует

более острому и восприимчивому мышлению. Многие школьники считают, что не стоит есть перед олимпиадой, так как это является большой нагрузкой для желудка. Однако следует помнить, что мозг – это большая мышца, и для того, чтобы заставить работать его в полную силу, необходимо есть высококалорийную пищу. Я это говорю к тому, что **ПЕРЕД ОЛИМПИАДОЙ НАДО ЕСТЬ!** Не оставайтесь голодными. Пустой желудок заставит трепетать каждый ваш нерв. Эта проблема, конечно, не касается абсолютно всех, но для многих такие важные события – как бы приятны они ни были – затрудняют процесс еды. В этом случае слушайте, следующая информация для вас! Во-первых, надо съесть плотный полноценный ужин вечером перед олимпиадой. В этом случае, даже если ваш желудок размером с наперсток, у вас будет запас калорий, по крайней мере, до середины следующего дня. Во-вторых, обязательно надо хорошо позавтракать: сок и что-то твердое, например, фрукты, а также углеводы (тост, пирожное, хлопья) или яйца. Старайтесь избегать жирной пищи, так как она тяжело переносится желудком.

3. Оденьтесь для успеха.

Несмотря на то, что олимпиада – это особое событие, вы не должны брать напрокат смокинг или вечернее платье. Даже платья и галстуки – это редкое явление на олимпиаде. Большинство детей – как мальчики, так и девочки – выбирают что-нибудь удобное. Хороший выбор – это брюки или юбка с чистой рубашкой или блузкой. Конечно, хочется выглядеть опрятным и красивым. Но будьте внимательны, чтобы по мере приближения к финалам вы не выглядели как перед выходом на сцену!

4. Сделайте глубокий вдох.

Легко впасть в панику, когда слышишь вопрос, ответ на который не знаешь! «О нет, я не могу вспомнить самый большой город на Марсе!» Задержка дыхания или несколько судорожных вдохов – это нормальная реакция в данном случае. Если это случилось с вами во время олимпиады, расслабьтесь, сделайте глубокий вдох, соберитесь с мыслями и затем ищите подсказки в вопросах, которые помогут дать правильный ответ.

5. Придерживайтесь своего первого ответа.

Если вы не уверены, придерживайтесь того первого ответа, который приходит на ум. Верите вы или нет, исследования показывают, что школьники, которые меняют свои ответы или мечутся, пытаясь выбрать между двух ответов, во второй раз обычно выбирают неправильный.

6. Не смотрите на ваших друзей.

Так как вы участвуете в соревновании, не смотрите на людей, которых знаете, особенно непосредственно перед или во время своей очереди. Попросите своих друзей, учителя, родителей и других членов семьи быть невидимыми для вас, выбрав места как можно дальше. Также попросите их фотографировать вас после олимпиады, а не тогда, когда вы пытаетесь вспомнить, какая страна граничит с Зимбабве на востоке (Мозамбик, конечно!). Пишите крупными буквами.