**Памятка № 1**

**Некоторые закономерности запоминания**

Трудность запоминания растет не пропорционально объе­му. Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение.

При одинаковой работе количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания.

Распределенное заучивание лучше концентрированного. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу.

Чем большую часть времени мы тратим на повторение по памяти, а не на простое многократное чтение, тем эффективнее.

Из двух материалов, большего и меньшего, разумно начи­нать с большего.

Во сне человек не запоминает, но и не забывает.

**Памятка № 2**

**Условия поддержки работоспособности**

Чередование умственного и физического труда.

2.Предпочтение следует отдавать гимнастическим упражне­ниям (кувырок, свеча, стойка на голове), так как усиливается приток крови к клеткам мозга.

3.Беречь глаза: делать перерыв каждые 20-30 минут (взгляд вдаль, оторвать глаза от книги).

4.Минимум телевизионных передач!

**Памятка № 3**

**Приемы психологической защиты**

1.Переключение. Начинайте думать о чем-нибудь для вас ак­туальном, полезном, приятном. Через некоторое время неприят­ное переживание ослабнет.

2.Сравнение. Сравните свое состояние с состоянием и поло­жением других людей, вы найдете, что у многих оно тяжелее, чем у вас. Это ослабит ваше переживание.

3.Накопление радости. Вспоминайте события, вызвавшие у вас даже маленькую радость.

4.Мобилизация юмора. Смех- противодействие стрессу.

5.Интеллектуальная переработка: «Нет худа без добра!».

6.Разрядка (физическая работа, игра, любимые занятия).

7.Быстрое общее мышечное расслабление (Релаксация).