

Некоторые закономерности запоминания

1. Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение.
2. Даже большой материал легче запомнить, если он понятен.
3. Лучше учить с перерывами, чем подряд; лучше понемногу, чем сразу.
4. Эффективнее большую часть времени тратить на повторение по памяти, а не просто многократное чтение.
5. Из двух материалов, большего и меньшего, разумно начинать с большего.
6. Во сне человек не запоминает, но и не забывает.

Условия поддержки работоспособности

1. Чередование умственного и физического труда.
2. Следует делать гимнастические упражнения (кувырок, свеча и т.д.), так как это 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 и гаджетов!

Приёмы психологической защиты от стресса.

1. Переключение. Начинайте думать о чём – нибудь для вас актуальном, полезном, приятном. Через некоторое время неприятное переживание ослабнет.
2. Сравнение. Сравните своё состояние с состоянием и положением других людей и вы найдёте, что у многих оно тяжелее, чем у вас. Это ослабит Ваше переживание.
3. Накопление радости. Вспомните события, вызвавшие у вас даже маленькую радость.
4. Мобилизация юмора. Смех – противодействие стрессу.
5. Быстрое общее мышечное расслабление (релаксация)