

# ПАМЯТКА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ: КАК ПОДГОТОВИТЬ СЕБЯ К ЭКЗАМЕНАМ

## Некоторые закономерности запоминания

1. Трудность запоминания растет непропорционально объему. Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение.
2. При одинаковой работе количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания.
3. Распределенное заучивание лучше концентрированного. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу.
4. Чем большую часть времени тратим на повторение по памяти, а не простое многократное чтение, тем эффективнее.
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. Предпочтение следует отдавать гимнастическим упражнениям (кувырок, свеча, стойка на голове), т.к. 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!

## 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 и 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)