**ПОМНИТЕ!**

***«Стресс – это не то, что с вами случилось, а то, как вы это воспринимаете» (*** Г.Селье)

  **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), 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!

 **Приемы психологической защиты**

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 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, любимое занятие)
7. Быстрое общее мышечное расслабление (релаксация)

***«Когда человек в панике, он не способен сосредоточится на решении той или иной проблемы, однако, заставив себя мысленно принять самое худшее, мы тем самым сбрасываем груз панического беспокойства и оказываемся в состоянии искать и находить правильный выход»***             **(Д.Карнеги)**

Работайте над собой!!!

***Всё будет хорошо!!!***

**Шпаргалка**

**«Стрессы надо уметь снимать»**

***Если Вы расстроены:***

* **съешьте маленький квадратик шоколада;**
* **постойте пару минут у окна;**
* **посмотрите на рыбок в аквариуме;**
* **сполосните руки холодной водой;**
* **выпейте чашку чая, стакан сока или съешьте яблоко;**
* **примите душ, а еще лучше ванну;**
* **посмотрите любимый фильм, лучше комедию;**
* **почитайте хорошую книгу;**
* **послушайте любимую музыку;**
* **пообщайтесь с близким человеком;**
* **поболтайте с друзьями;**
* **переключитесь на любимое дело, хобби.**

Выберите тот метод, который вам больше всего подходит!

***«Стресс – это не то, что с вами случилось, а то, как вы это воспринимаете»***

 ***(*** Г.Селье)