**ПРИВЕТСТВУЮ ВАС НА ВТОРОМ УРОКЕ КУРСА**

**"ТЕХНИКА ЗАПОМИНАНИЯ 100 ИНОСТРАННЫХ СЛОВ В ЧАС"**

**Алгоритм прохождения урока:**

1.     Бегло прочитайте этот текст

2.     Убедитесь, что все файлы с заданиями к уроку у Вас есть в распечатанном виде  zadania\_k\_uroku\_2.pdf

3.     Внимательно просмотрите видео и выполните упражнения из видео

4.     Тщательно прочитайте этот текст и выполните все упражнения этого урока

5.     Заполните файл "Домашнее задание", отправьте куратору и ждите перевода на следующий урок domashnee\_zadanie\_-\_urok\_2.xls

2-1.mp4

**Для успешного запоминания сотен иностранных слов нам понадобится отработать 3 навыка:**

1.     Представление значения слова

2.     Соединение образов

3.     Фонетическое кодирование звучания иностранного слова в визуальной модальности

Первые 2 навыка мы отработаем на этом уроке, третий навык - на четвертом уроке.

Эти два навыка принципиально важны для успешного запоминания слов, поэтому второй урок самый объемный по количеству разнообразных заданий и самый длительный по времени прохождения.

Это сделано для того, чтобы Вы, переходя к следующему уроку, уже точно обладали развитым визуальным мышлением.

**Очень важно!!!**

**Оптимальный алгоритм прохождения данного урока.**

Так как у разных людей разный уровень развития визуального мышления, мы сделали урок максимально подробным и поэтапным, чтобы точно быть уверенными, что Вы освоили необходимые навыки.

С другой стороны, большинству людей (особенно тем, кто проходил курс развития памяти или является выраженным "визуалом") достаточно выполнить только небольшую часть упражнений, чтобы развить навыки на минимально достаточном уровне для прохождения курса дальше.

Чтобы**сэкономить Ваше время** и поскорее перейти непосредственно к запоминанию слов, мы рекомендуем следующий алгоритм прохождения данного урока:

1. выполните по небольшой части каждого упражнения до упражнения №5 блока "Упражнения на второй навык: связывание образов", причем затрачивайте на каждое упражнение **не более 10 минут** времени чистого выполнения (не учитывая времени чтения инструкции). Как только прошло 5-7-10 минут выполнения упражнения - сразу переходите к следующему.
2. Выполните упражнение №5 блока "Упражнения на второй навык: связывание образов".

Если при этом образы связываются легко, Вы тратите не более 4-6 секунд на связь и из запомненных 20 пар Вы не делаете более 2-3 ошибок - значит, у Вас достаточно развито визуальное мышление и Вы можете смело переходить к следующему уроку (поля домашнего задания на остальные упражнения просто оставляйте пустыми).

Если при выполнении пятого упражнения у Вас возникают сложности, образы связываются сложно, а при вспоминании Вы делаете более 10-15% ошибок, мы рекомендуем пройти урок целиком и только после этого переходить к следующему уроку.

Действуя по данному алгоритму, Вы, скорее всего, быстрее приступите к запоминанию слов, и, как следствие, быстрее освоите технологию.

**Инструкции к упражнениям**

**Что нужно помнить при работе с образами:**

Образ должен быть:

•   цветным

•   объемным

•   детальным

•   иметь массу и объем

При представлении сначала задействуем визуальный канал, потом добавляем звуки, ощущения, запахи, вкус и т.д.

**Стартовый блок упражнений**.

*Если Вы испытываете сложности с представлением и связыванием образов или хотите быстрее научиться этим навыкам, предлагаем Вам начать с этого блока упражнений и основательно сконцентрироваться на нем до прохождения остальных упражнений.****Если остальные упражнения сразу пойдут у Вас быстро и хорошо - можете пропустить этот блок.***

Для развития визуальной памяти (которая нам и нужна для быстрого и качественного запоминания слов) выполняйте следующие упражнения каждый день по 7-15 минут каждое.

* 1.   Упражнение "перемотка".

*Это упражнение прекрасно развивает визуальный канал.*

Вам нужно вспомнить подряд весь свой день с самого утра до текущего момента, представляя в убыстренной перемотке все события. Необходимо останавливаться на деталях, рассматривать их подробно, стараться не упускать ни единой минуты из дня, например, вспомнить сколько было людей в вагоне метро, какая реклама висела, что именно Вы делали в вагоне, держались ли за поручень и т.д.  Если не получается сразу представлять день без пробелов, сконцентрируйтесь на конкретных ситуациях, подробно их вспомните.

* 2.   Упражнение "фотоаппарат".

*Это упражнение, кроме развития визуальной памяти, тренирует еще и фотографическую память - точное запоминание объектов с максимальным количеством деталей за одно восприятие*.

Вы смотрите на объект несколько секунд (для начала выбирайте простые объекты - чашка, стол, телефон), далее отворачиваетесь от объекта (закрывать глаза ни в коем случае не нужно) и стараетесь представить объект как можно точнее и детальнее. Как только представили все, что запомнили, снова смотрим на объект и отмечаем, какие детали упустили, а какие - воспроизвели по памяти неправильно. Далее отворачиваемся снова и еще раз воспроизводим по памяти объект, в этот раз уже намного точнее. И так до результата, который Вас удовлетворит.

Начинайте с 2х-4х циклов, далее переходите к новому объекту. В сумме час-два выполнения данного упражнения поразят Вас результатами.

* 3.   Упражнение "фоторобот"

***Это основное упражнение на первом этапе развития визуальной памяти***.

 Возьмите листочек бумаги и выпишите 20-30 хорошо знакомых Вам объектов и помещений. Примеры: Ваш диван, машина, обеденный стол, холодильник, телевизор, фонарь под окном, кухня, ванная комната, туалет, офис, телефон, домашнее животное, Ваши друзья и знакомые. Далее идите по списку и вспоминайте эти объекты как можно подробнее (визуально, зрачки вверх), во всех деталях. Как только общая картинка сформировалась, начинайте по очереди рассматривать детали объекта (весь объект при этом держать в поле внимания не нужно) - вспомните отдельно руль машины, приборную панель, сиденье и т.д. Если это человек - глаза, уши, волосы, плечи, фигуру, ладони и т.д.

Ключевые моменты при выполнении упражнения:

вначале работайте только с очень хорошо знакомыми образами

следите за тем, чтобы вспоминание было визуальным (зрачки вверх), ощущения и звуки пока не подключаем

рассматривайте как можно больше частей объекта, за один раз - одну часть. Не пытайтесь представить весь объект целиком при расматривании деталей.

* 4.   Упражнение "художник-архитектор" -

***Второе основное упражнение, выполнять только после отработки упражнения "фоторобот"***

*В упражнении "фоторобот" мы задействовали механизмы вспоминания, а теперь подключим механизмы визуального конструирования, которые нам понадобятся для связи объектов.*

Берите знакомые Вам объекты и старайтесь представить их измененнымив разных вариантах. Например, возьмем здание какого-либо учреждения, Вам знакомого (школы, ВУЗа, поликлиники).

Представьте его (рассмотрев все детали):

1. заброшенным, ветхим, разваливающимся (погуляйте по кабинетам, коридорам, осмотрите снаружи)
2. советским
3. захваченным фашистами
4. древнегреческим
5. средневековым
6. каменным или металлическим (все внутри из камня или металла)
7. с убранством в стиле гламур, сделанным из сладостей

Проработайте с как можно большим количеством объектов, с как можно большим количеством деталей и представьте их в как можно  большем количестве вариантов. Каждый раз увеличивайте скорость выполнения упражнения.

## ОСНОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

## ****УПРАЖНЕНИЯ НА ПЕРВЫЙ НАВЫК: ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВ****

**Упражнение 1**

Данное упражнение научит Вас представлять образы четко и детально, задействовав максимальное количество нейронов, что позволит в дальнейшем запоминать слова на долгий срок при меньшем количестве повторений.

Вам нужно представить 5 существительных с характеристиками, описанными под ними.

**Алгоритм выполнения:**

• Вы читаете слово, представляете объект, первый  пришедший в голову на данное слово

• Все, что ниже, Вы закрываете листом (или карточкой)

• Как только Вы представили объект четко, смещаете лист на одно слово вниз и представляете часть образа – деталь (или его характеристику), которая описана ниже

• Как только Вы представили (и рассмотрели) деталь подробно, сдвигаете лист на одно слово ниже и повторяете операцию

На представление каждой детали тратьте столько времени, сколько нужно для четкого, подробного представления и рассмотрения детали/характеристики.

Чем четче и подробнее Вы представите каждую деталь, тем лучше и быстрее Вы будете в дальнейшем представлять образы, задействовав максимальное количество нейронов.

Проработайте все 5 слов со всеми деталями.

**Замерьте время** (с помощью секундомера), которое **уходит на каждое слово** со всеми деталями и характеристиками, и впишите его в поле, находящееся ниже характеристик, далее перенесите результаты в файл «домашнее задание».

**Упражнение 2:**

Данное упражнение разовьет навык быстрого представления образа с максимальным количеством деталей, что задействует максимум нейронов. После проработки всех последовательностей каждый новый образ должен Вами представляться очень быстро,  с максимальной четкостью и детальностью. В дальнейшем Вам не нужно будет для создания четкого образа специально представлять его детали/характеристики.

Вы берете последовательности 1, 2, 3, 4 и 5 и прорабатываете каждое слово по следующему алгоритму:

• представляете первое слово ( знакомый Вам объект, первый, который придет в голову на данное слово)

• далее сами придумываете характеристики и представляете их

Последовательность 1  - 10 деталей/характеристик

Последовательность 2  - 12 деталей/характеристик

Последовательность 3  - 15 деталей/характеристик

Последовательность 4  - 17 деталей/характеристик

Последовательность 5  - 20 деталей/характеристик

Указанное количество характеристик - это лишь **рекомендация**, чтобы Вы могли создавать детализированные образы, т.к. они лучше запоминаются.

Когда Вы видите или представляете автомобиль, даже без предварительного подсчёта Вы можете примерно сказать, что у этого объекта или образа больше 5-10 характеристик/деталей, а не 2-3. Таким образом, это сократит время на создание связей.

**Детали/характеристики могут быть:**

• детали (части) самого образа, представленные (подробно рассмотренные) отдельно

• действия этого образа

• звуки, запахи, вкусы образа

• окружающая действительность

• эмоции (Ваши эмоции по отношению к образу или эмоции образа, если он живой)

Объект можно видоизменять, если Вы не можете придумать характеристику.

**Пример:**  **стол** и **иголка**. Столу намного легче придумать характеристики, это будет фактура стола, цвет, царапины, обстановка, еда на нем, приборы и т.д. С иголкой сложнее, в этом случае можно придумать разные формы иголки: большое ушко, спиральная иголка, резиновая иголка. Это и быстрее и эффективнее будет.

**Поэтому Ваша задача – ярко и максимально подробно представлять каждый объект.**

**Упражнение 3:**

В этом упражнении Вам нужно будет добиться быстрого, четкого и детального представления образа всего за несколько секунд. После прохождения урока Вы будете представлять каждый образ за 1-2 секунды так же подробно, как в первом упражнении, в котором на каждое слово Вы тратили до нескольких минут.

*Вы для себя обозначаете сколько будет деталей-характеристик у вашего образа. Рекомендуем на каждый образ представлять 12деталей-характеристик.*

**В домашнем задании Вы заполняете поля "пауза" и "ошибки". Ошибка засчитывается, если Вы за отведенное время(за выбранную паузу) не успели представить образ четко, то есть представить все детали-характеристики вашего образа.**

**Пауза - время, которое Вы тратите на каждое слово.**

**Упражнения для отработки этого навыка будут делиться на 2 типа:**

•   **Первый тип** - представление значения слова через его звучание (аудиофайл)

Вы прослушиваете выбранные аудиофайлы с последовательностями слов и представляете себе эти слова визуально (ярко, четко, в цвете, с массой, объемом и максимумом деталей).

Во время выполнения упражнений Ваши глаза должны постоянно смотреть вверх!

Каждая последовательность представлена в виде нескольких аудиофайлов с разной длительностью пауз.

•   **Второй тип** - представление слова с помощью прочтения (с листа)

Вы берете список последовательностей на бумаге, закрываете карточкой все слова, кроме первого, и представляете его.

Для отслеживания пауз Вы можете использовать программу "метроном" либо аудиофайлы с записанными сигналами перехода.

Паузу для представления Вы выбираете по алгоритму, описанному ниже.

**Выбор пауз определяется по следующему алгоритму:**

•   Вы берете файл с самой большой паузой - прорабатываете. Если Вы чувствуете, что времени для четкого подробного представления образа Вам достаточно, следующую последовательность берите с меньшей паузой. В идеале Вы должны дойти до минимальной паузы, успевая четко и детально представить каждое произнесенное слово.

Начинайте с паузы в 5 секунд, далее в зависимости от результата увеличивайте или уменьшайте паузу.

Идеальный результат - дойти до паузы в 1 секунду.

**Задание:**

Проработайте последовательности 1, 2, 3, 4, 5, представляя «со слуха»

Аудиофайлы с последовательностями Вы найдете в конце урока.

Проработайте последовательности 6, 7, 8, 9, 10, представляя «с листа»

Списки последовательностей находятся в файле «Задания к уроку».

**Далее Вы выполняете первый экзамен:**

Проработайте сначала последовательность 11 «со слуха» и последовательность 12 «с листа» - зафиксируйте результат.

Выберите минимальную паузу, за которую Вы четко представляете образ.

Все результаты Вы фиксируете в файле «домашнее задание»

**Упражнения на второй навык: Связывание образов**

**При соединении образов помните:**

•   представляем только 2 образа, которые в данный момент соединяем

•   образы должны быть примерно равного размера

•   при соединении должен изменяться контур результирующего образа

•   соединение должно быть прочным, так что при разъединении образы "повредятся"

•   при взаимодействии оба образа должны измениться

**Упражнение 4:**

У Вас будет 3 пары образов, связанных между собой.

**Алгоритм выполнения упражнения:**

•  представьте каждый объект отдельно и соедините их

•  закройте листом (или карточкой) все пункты ниже и, сдвигая карточку ниже на одну характеристику/деталь,  представьте ее подробно

•  Как только Вы представили (и рассмотрели) деталь подробно, сдвигайте лист на одно слово ниже и повторите операцию

Затраченное на каждую пару время замерьте с помощью секундомера и впишите в файл «домашнее задание».

**Алгоритм выполнения упражнений**

Поскольку для разных людей требуется разное количество выполненных упражнений для формирования навыка, мы даем упражнения следующим образом: есть минимальный объем домашнего задания, который нужно выполнить, чтобы перейти на следующий урок. В большинстве случаев он даст лишь минимальный уровень навыка. Поэтому рекомендуем Вам выполнять больше минимальной нормы, пока не дойдете до рекомендованных нормативов.

**Рекомендованные нормативы:**

•  Четкое представление образов за 1-2 секунды

•  Связывание образов: не более 15% ошибок при паузе в  3 секунды

**Упражнение 5:**

Вы берете последовательности 1, 2 и 3 и прорабатываете каждую пару слов по следующему алгоритму:

•  представляете первое слово

•  представляете второе слово

•  далее сами придумываете, каким способом у Вас будут связанны эти два образа.

**При этом необходимо помнить правила соединения образов:**

o   образы должны быть примерно равного размера

o   при соединении должен изменяться контур результирующего образа

o   соединение должно быть прочным, так что при разъединении образы "повредятся"

o   при взаимодействии оба образа должны измениться

        o  представляете максимальное количество деталей Вашего способа связи (не менее 5)

**Деталями способа связки могут быть:**

•  детали самих образов, представленные (рассмотренные подробно) отдельно

•  изменение деталей образов

•  действия этих образов

•  звуки, запахи, вкусы образов

•  окружающая действительность

•  эмоции (Ваши эмоции к образам или эмоции образа/-ов, если они живые)

**Алгоритм проверки результатов:**

После связывания всех пар в одном столбце вернитесь к началу столбца, закройте карточкой левые или правые слова и по первому слову вспомните второе из пары. Если за 2-3 секунды Вы не вспомнили слово,отметьте пару точкой (ошибка связи). После проверки всего столбца посчитайте количество ошибок и внесите в файл «домашнее задание».

Обратите внимание, что в этом упражнение нет столбца "Количество ошибок" в файле "Домашнее задание".

**Упражнение 6:**

Для формирования навыка быстрого и четкого связывания объектов и развития внимания мы будем тренироваться на связывании слов в цепочки. Это наиболее быстрый способ отработать навык связывания образов до необходимого уровня. Также этот способ позволяет выявить все ошибки в связывании и быстро их убрать.

**Рекомендации:**

•   При связывании слов в цепочки очень важно следующий образ «втыкать» в предыдущий, чтобы общий контур результата изменялся.

•   Поэкспериментируйте с разными видами связи (действиями, склеиваниями и т.д.)

•   Очень важно в каждый момент времени работать только с двумя образами!

**Примеры связывания образов:**

**1. Морковка - Слон. Представляем слона, который держит и грызет бооольшую морковку.**

**2. Телевизор - Утюг. Представлем телевизор, к которому привязали утюг синей изолентой.**

**3. Лист - Ручка. Представляем лист, который проткнула ручка. Возможно, это сделал двоечник :)**

**4. Деловой костюм - Виноградник. Представлеям деловой костюм, который переплетает лоза винограда. Можно представить чучело, но в красивом и вкусном образе.**

**5. Ночная рубашка - Снегирь. Представляем большую птицу (можно размера человека), которая надела ночную рубашку и готовится ко сну.**

Если Вы затрудняетесь представить образы конкретных животных, например, как зяблик, снегирь куропатка и т.д., Вы их можете заменить словом птица и представлять образ, который приходит на это слово. В этом упражнении Вам главное освоить навык связывания образов.

**Алгоритм выполнения упражнения на связывание образов "со слуха":**

•   когда Вы слышите следующее слово, Вы представляйте его образ и связываете с предыдущим

•   остальные, уже связанные, образы держать в поле внимания не нужно, концентрируйтесь каждый момент времени только на тех двух образах, которые Вы связываете

•   если Вы не успели сделать связь и слышите следующее слово, работайте уже над новой связью, не бойтесь пропускать слова

Упражнения также, как и в упражнении 3, делятся на 2 типа: «со слуха» и «с листа».

Выбор пауз аналогичен алгоритму в предыдущих упражнениях: если успеваете, уменьшайте паузу.

Начинайте с паузы в 7 секунд, дальше в зависимости от результата увеличивайте или уменьшайте время.

Идеальный результат -  дойти до 2-ух секунд.

**После запоминания каждой цепочки выполняйте проверку:**

1. Возьмите лист с последовательностью, которую только что запомнили
2. Закройте карточкой (или другим листом) все слова, кроме первого
3. Вспомните, какое слово было связано с первым
4. Как только вспомнили, сдвиньте карточку (или лист) вниз, чтобы увидеть следующее слово (только его)
5. Если за 2-3 секунды Вы не вспомнили слово, или при проверке оказалось, что Вы ошиблись - прочертите линию между этими двумя словами
6. Продолжайте проверку до конца последовательности

**Алгоритм выбора пауз для следующих цепочек:**

1.     Посчитайте количество "линий" (которыми Вы обозначали не вспомненные связи) и запишите внизу листа  паузу и количество ошибок

2.     Посмотрите на те пары, которые не связались, и пометьте для себя, какую из ошибок Вы совершили (неправильно связали или отвлеклись)

3.     Выбор паузы для следующей цепочки:

·       Если ошибок больше 30% (или Вы чувствуете, что времени для прочного связывания Вам пока не хватает) - увеличьте паузу

·       Если ошибок 15-30%, и Вы чувствуете, что времени для прочного связывания хватает - оставляйте ту же паузу

·       Если ошибок меньше 15% - уменьшайте паузу

**Работа с последовательностями "с листа"  аналогична алгоритму проверки:**

•   при запоминании следующего слова сдвигайте лист на одно слово вниз

•   проверка аналогична упражнению "со слуха"

Все результаты Вы фиксируете в листах проверки и далее, после выполнения всех упражнений, вписываете в файл "домашнее задание", чтобы куратор смог оценить Ваш результат и дать рекомендации.

**Задания:**

Проработайте все оставшиеся последовательности «со слуха»

Проработайте все оставшиеся последовательности  «с листа»

**«Проработать» значит:**

•  запомнить последовательность

•  проверить по памяти, отметив свои ошибки

•  понять, какие ошибки Вы совершили при связывании тех слов, которые не вспомнились

**Программа "Таймер".**

Данная программа поможет вам засекать нужный промежуток времени:

Advance.zip

Как работать с программой:

Установите программу

Выберите звуковой файл

Выберите паузу

Запустите программу, нажав на кнопку "Запуск"

После выполнения всех упражнений заполните файл

domashnee\_zadanie\_-\_urok\_2\_2.xls

прикрепите его к письму и отправьте куратору на электронный ящик

**advance\_assistant@advance-club.ru**

После чего ждите письма с переводом на следующий урок.

Домашнее задание проверяется в течении 24 часов

Аудио файлы для второго урока доступны по следующей ссылке:

<http://antivirus-kasperskogo.ru/yagodkin/audio/less2.php?id=001>

Если ссылку порубят все копии аудио файлов вы найдете в архиве: audio.zip

В следующем уроке мы с Вами познакомимся с основами технологии запоминания слов и вместе запомним несколько десятков медицинских терминов на латыни и корейских слов.

Вы сможете удивить как друзей врачей, так и друзей корейцев…

А врачи-корейцы будут вообще в шоке! )

**До встречи на следующем уроке!**

**Николай Ягодкин и команда "Advance"**