

УДК 159.9
ББК 88.3
Н63

Н63 Николаева, Л. А.
Скорочтение и активизация памяти. Уникальная авторская методика / Л. А. Николаева. — Ростов н/Д : Владис, 2011. — 384 с.
ISBN 978-5-9567-1442-3

УДК 159.9
ББК 88.3

Практическое издание

Николаева Людмила Александровна

СКОРОЧТЕНИЕ И АКТИВИЗАЦИЯ ПАМЯТИ **Уникальная авторская методика**

Нажмите здесь, чтобы купить полную версию книги

Редакторы *Рублёв С., Феданова Ю.*
Обложка *Далбуз А.*
Верстка *Аликберов Е.*
Корректор *Давыдова Ю.*

Подписано в печать 05.04.11. Формат 84×108 1/32.
Тираж 1500. Заказ № 3525.

Данное издание выходит в двух разных вариантах полиграфического оформления:
•Скорочтение и активизация памяти. Уникальная авторская методика• и •Тренировка быстрого чтения и запоминания без забывания для всех возрастов•.

ООО ИД «Владис».
344064, г. Ростов-на-Дону, пер. Радиаторный, 9
vladis-book@aanet.ru, www.vladisbook.com

Отпечатано с готовых файлов заказчика в ОАО «ИПК
«Ульяновский Дом печати». 432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14

ISBN 978-5-9567-1442-3

© ИД «Владис», 2011

Содержание

УРОК 1	19
УРОК 2	34
УРОК 3	46
УРОК 4	66
УРОК 5	78
УРОК 6	90
УРОК 7	101
УРОК 8	118
УРОК 9	132
УРОК 10	156
УРОК 11	178
УРОК 12	187
УРОК 13	205
УРОК 14	221
УРОК 15	232
УРОК 16	242
УРОК 17	266
УРОК 18	278
УРОК 19	288

УРОК 20. ПОСЛЕДНИЙ. ТЕСТИРОВАНИЕ	305
К... КОНЕЦ	313
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	314
ПРИЛОЖЕНИЕ 2	318
ПРИЛОЖЕНИЕ 3	339
ПРИЛОЖЕНИЕ 4	341
ПРИЛОЖЕНИЕ 5	342
ПРИЛОЖЕНИЕ 6	356
ПРИЛОЖЕНИЕ 7	359
ПРИЛОЖЕНИЕ 8	364

СКОРОЧТЕНИЕ: ЭФФЕКТИВНАЯ МЕТОДИКА

Современный российский бизнес с каждым годом предъявляет всё более жесткие требования к профессиональной компетентности руководителей и специалистов компаний. Постоянное обновление знаний стало сегодня необходимым не только для успешной деятельности, но и для выживания на рынке.

И самым эффективным способом сделать предприятие менее уязвимым и обезопасить его от всякого рода неожиданностей является постоянная актуализация профессиональных знаний сотрудников. Не случайно зарождение рынка бизнес-образования в России пришлось на начало 90-х — период кардинальных преобразований в экономике страны.

Сегодня мы уже можем с уверенностью утверждать, что живем в информационную эру. В настоящее время владение и умение эффективно оперировать нужной информацией становится залогом успеха любого дела, особенно если речь идет о карьере. Но проблема состоит совсем не в недостатке нужной информации, а как раз наоборот.

На современного человека сваливается море разных сведений, как нужных, так и абсолютно бесполезных, причем огромную их часть мы получаем путем чтения. На чтение и анализ полученной информации мы тратим то драгоценное время, которое могли бы использовать для активных действий.

На сегодняшний день проблема переизбытка информации ещё более обострилась. Несколько лет назад некоторыми учеными были произведены расчеты, показавшие, что к моменту, когда ребенку,

родившемуся сегодня, исполнится 25 лет, объем информации возрастет в четыре раза, когда же ему исполнится 50 лет — в 32 раза.

Современный специалист должен быть в курсе новейших открытий и разработок в своей области, при этом обладая широким кругозором, по крайней мере, в тех областях, которые связаны с его специализацией. Например, специалистам в области вычислительной техники, для того чтобы быть в курсе состояния дел в своей отрасли, необходимо просматривать около 40 отечественных и зарубежных журналов ежемесячно. Становятся пророческими слова французского философа и просветителя Вольтера о «...многочисленности сочинений, которые растут так быстро, что в недалеком будущем придется сводить всё к извлечениям и словарям».

В настоящее время объем информации, доступный человеку, растет в геометрической прогрессии, при этом немалую лепту в этот процесс вносит и Интернет, который, с одной стороны, делает информацию более доступной, а с другой — увеличивает долю так называемого «информационного шума» (т. е. бесполезной информации типа навязчивой рекламы).

Подобные тенденции в современном информационном обществе приводят к тому, что к человеку нашего времени выдвигаются достаточно жесткие требования, касающиеся его способности работать с информацией, немалая часть которой, как мы уже упоминали, поступает к нам путем чтения. Поскольку уменьшить объем информации, поступающей к нам, мы не в силах, значит, необ-

ходимо увеличивать скорость восприятия этой информации и её переработки. Бесспорно, эта скорость не может увеличиваться беспредельно, но, поверьте, большинство людей весьма далеки от своих пределов. Одним из наиболее доступных и эффективных способов увеличения скорости работы с информационным потоком и является скорочтение.

Нельзя однозначно сказать, когда и где оно впервые возникло — люди, умеющие воспринимать письменную информацию со скоростью, недоступной обычному человеку, по-видимому, возникли одновременно с письменностью. По крайней мере, письменные упоминания о подобных людях встречаются в разные эпохи человеческой истории. Но если раньше способность к скорочтению была скорее «роскошью», то сейчас это уже необходимость. В настоящее время умение быстро и, главное, эффективно читать, постепенно превращается в одно из требований, необходимых для трудоустройства на высокооплачиваемую и престижную работу. К примеру, в администрацию президента США не принимают людей со скоростью чтения ниже 5 000 знаков, или 785 слов в минуту (к слову сказать, президенты США Франклин Делано Рузвельт и Джон Кеннеди сами были известными «скорочтецами»).

ОТ АВТОРА

Некоторые люди, приходящие на курсы говорили мне: «...Я давно видел рекламу, но все некогда, да и лень заниматься, может, начну? А мне это надо?»

За ученого трех неученых дают.

А. Суворов

Люди думают что, ...если долго носить под мышкой книгу, можно что-нибудь узнать...

Не носи и не кидай на антресоль — запылится, время пройдет, состаришься, тогда точно не надо будет... Лежи на печке, да пей КВАС...

Я написала эту книгу потому, что кроме меня так больше никто не напишет. А соратникам хочу сказать, что народу в России много и не все мою книжку прочитают, так что не переживайте, у ВАС тоже ученики будут всегда. А мне просто надоело смотреть, как детей в школе мучают, ЭТО ДЛЯ НИХ, «бедолаг», и для взрослых, кому надоело работать на низкооплачиваемой работе, для тех, кому нужно...

Зачем ты все это рассказываешь???

Надо скрывать знания, чтобы на курсы ходили, а не книжку твою читали!!!

А что скрывать-то, уже в 2012 году помрём все, говорят, так что тут осталось! И так люди живут, не знаю как. Учатся непонятно как, и непонятно чему. А академики, не все, конечно, живут, пытаюсь денег под себя побольше подгрести. А пока гребут, время уходит и сами прямиком в морг.

У меня знакомых уже сколько умерло. Я им объясняла — давайте заниматься, писать, учить. А они — подожди, рано, не хотим, деньги ещё не все заработали.

Последний — доктор психологических наук, умница. Жил, жил — взял и умер. И нет его, а знания унес с собой!!! Опыт накопленный унес в могилу. И как его восстановить???

Поэтому либо мы должны перейти на новый уровень понимания, развития, существования, либо диагноз и в морг!!!

Так что пишу как хочу и для всех.

И скрывать НИЧЕГО НЕ СОБИРАЮСЬ!!!

Потому что Я СЧИТАЮ, что учиться можно легко, БЕЗ НАПРЯГА, как говорит молодежь. Это должно быть весело, просто запоминаться, и тогда, может быть, люди просто станут веселее и радостнее. Потому что я считаю, что наши дети ВСЕ гении. Просто один гениальный художник, другой гениальный певец и прочее, а их всех под одну гребенку... Учи физику, химию или что-то ещё... Ну, не могут они, не хотят, не их это... Может, кто петь потом пойдет или танцевать народные танцы, так, зачем ему химия на 5, 5, 5,... ВСЕГДА...

А ТЕПЕРЬ ДЛЯ ВАС, ДЕТИ, — самое главное понимать и отвечать, а будет у вас оценка 4 или 5, то от вас ВЗРОСЛЫЕ сразу ОТСТАНУТ, и занимайтесь вы своим делом, тем, которым хотите: играйте на компьютере, в футбол, рисуйте, плетите макраме и прочее. Сделал уроки за один-два часа и СВОБОДЕН... И никто не скажет ничего, если у ВАС ОДНИ «четверки» и «пятерки».

...А я хочу, чтобы у моей доченьки или сыночка был ТОЛЬКО красный диплом, скажет кто-то... Ну и ладно, отвечу я, пусть пыжится целых ДЕСЯТЬ лет, а потом еще в институте ПЯТЬ,

в итоге — ПЯТНАДЦАТЬ лет, а зарплатка-то потом будет малюсенькая и в жизни человек может пропасть... А ПЯТНАДЦАТЬ лет уже потрачено...

Был такой показательный случай у наших соседей. Мама ребенка постоянно гоняла, чтобы он на одни «пятерки» учился. Перенервничал и перетрудился парень, в результате — нервный срыв после выпускных экзаменов в школе. Не поступил в институт и спился, через два года под забором лежал... А второй учился на «тройки» и «двойки», постоянно возился сначала с велосипедом, потом с мотоциклом и машиной. После школы открыл ремонтную мастерскую, работает, дом двухэтажный, машина, семья, дети... Вот и делайте сами вывод... Кому куда...

...А теперь отступление для умников (по-умному). А зачем это надо взрослым?

В настоящее время основной проблемой для большинства учащихся, студентов и работающих людей стала обработка и усвоение огромного потока информации. Её объем растет так быстро, что, например, школьникам приходится обращаться к репетиторам; студенты к моменту получения диплома уже нуждаются в переподготовке, а работникам для того, чтобы сделать карьеру, приходится постоянно заниматься самообразованием. И всё это в условиях стресса и хронической нехватки времени.

Единственным решением этой проблемы является применение простых методик, позволяющих добиться многократного увеличения скорости чтения и количества запоминаемой информации. А также осознание того, как работает память любого человека и как запоминать, тратя НАМНОГО МЕНЬШЕ времени, просто подстраиваясь под работу вашего мозга.

Методы, описанные в книге, очень просты в применении, и они позволяют тратить на работу с любой информацией и обучение в **НЕСКОЛЬКО РАЗ МЕНЬШЕ ВРЕМЕНИ**, чем обычно. И занимайся опять **ХОББИ**, другой работой и прочее... В Париж съезди...

И ещё.

Слышала я тут как-то по телевизору выступление преподавателей о том, что в школе сейчас учиться очень сложно, много материалов, заданий. И преподаватели пытаются заставить детей учиться, постоянно **РУГАЯ ИХ** и вызывая родителей в школу.

НА НЕГАТИВНОМ ОТНОШЕНИИ запоминания предметов НЕ БУДЕТ!!!

Когда вам в автобусе наступят на ногу или обругают вас, **ВАМ ПРИЯТНО ЭТО ВСПОМИНАТЬ?**

— Нет, конечно. Всё, что связано с негативными воспоминаниями, **МЫ ПЫТАЕМСЯ ИЗ ПАМЯТИ ВЫТЕСНИТЬ**.

Поэтому пишу **СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ**. Ругая школьника, вы ничего не добьетесь.

ДОВЬЕТЕСЬ ХОРОШИХ РЕЗУЛЬТАТОВ только в процессе игры, вызывая интерес к предмету.

Конечно, кто-то подумает: «Зачем мне это? Мне за то, чтобы ребенку было интересно учиться, не платят?» А про нервы вы свои вспоминаете иногда? **СКОЛЬКО СТОЯТ ВАШИ НЕРВЫ?**

Школьный учитель говорит коллеге:

— Нет, работать стало совершенно невозможно. Учитель боится директора. Директор — инспектора. Инспектор — проверяющих из министерства. Министр — родителей. Родители боятся детей. И только дети никого не боятся...

А теперь далее:

...Мы столько можем, сколько знаем...

Методики скорочтения и улучшения памяти уже доказали свою эффективность на практике. В них не используется воздействие на подсознание или эффект 25-го кадра, и поэтому они полностью безопасны и очень эффективны.

В среднем скорость чтения возрастает в 2–6 раз, при этом в 3–5 раза улучшается и запоминание информации. Такой эффект достигается благодаря использованию целого методического усовершенствованного комплекса упражнений, дающего максимальный практический результат.

...Ну, вот, скажет кто-то, где-то я это уже читал. Если вы так подумали, **ТО МОЖЕТ ВАМ ЭТО НЕ НАДО, ПОСТАВЬТЕ КНИГУ НА ПОЛКУ.** Я пишу для тех, кто хочет что-то изменить в своей жизни. Научиться всё успевать, вовремя читать договор; не ДВА часа, а минут 15–20. **ВСЁ УСПЕВАТЬ НА РАБОТЕ — ДЕЛАТЬ ПО ПЛАНУ.** Чтобы после работы не тащить материалы домой. **ДОМА ОТДЫХАТЬ НАДО.**

Далее:

Конечно, методики быстрого чтения и запоминания появились давно, ещё раньше, чем в прошлом и позапрошлом веке. Навыками быстрого чтения обладали Оноре де Бальзак, Алексей Максимович Горький, Франклин Делано Рузвельт, Джон Фицджеральд Кеннеди и многие другие. В России скорочтение не так распространено, как в других странах. Но ничего, всему можно научиться, если захотеть.

И ЭТО, КАК В ШКОЛЕ. ПРЕДМЕТ ОДИН, А ПРЕПОДАВАТЕЛИ РАЗНЫЕ. И КАЖДЫЙ

ПРЕПОДАВАТЕЛЬ ОБЪЯСНЯЕТ ПО-РАЗНОМУ (по-своему). А потом у одних ученики в МГУ поступают без денег, а у других подворотню метут.

Я тоже пишу по-своему, пытаюсь донести до каждого материал, который был изучен мною и обработан многими и многими учениками и студентами, и, я надеюсь, поможет ВАМ.

ТЕМ БОЛЕЕ, что ЭТО ВСЕГО 20 ЗАНЯТИЙ — меньше малого...

На этих двадцати занятиях с помощью специальных упражнений устраняются ошибки обычного чтения (проговаривание, регрессии и т. д.), тренируется внимание, раскрываются основные механизмы памяти. В курс входит и освоение очень полезных и достаточно простых и легких методов запоминания больших объемов цифровой информации, формул, дословного запоминания текстов, подготовки к экзаменам и других. Программа разработана таким образом, что за двадцать занятий ученик успевает не просто узнать много нового, а наработать практические навыки скорочтения и запоминания информации. Конечно, говорить, что за двадцать занятий можно научиться мгновенно «фотографировать» взглядом страницу текста, дословно запоминая всё, что на ней написано, было бы преувеличением, но и чтения со скоростью 20—30 секунд на страницу, в зависимости от сложности материала, с усвоением 50—80% информации обычно бывает более чем достаточно.

Хотя одну-то страницу за один раз может и можно научиться фотографировать, но с целой книгой СРАЗУ так не получится. Однако после занятий, представленных в этой книге, потом, в процессе работы или учебы, в течение дня вы

сможете запоминать всё по ходу работы, не записывая...

И это не розыгрыш, это НОРМАЛЬНО.

А с целой книгой, когда читаешь сразу СТО страниц и учишь конспект, договор, надо заниматься ПО-ДРУГОМУ, как работает ПАМЯТЬ, под неё надо подстраиваться... И только так...

Поэтому отступление для УМНИКОВ

Так, человек «средненький» приходит на работу. Чаёк, кофеёк, сигаретку: 1, 2, 3—15-ю за время работы выкурил и, конечно, на всё времени не хватило. Несет договор домой доделывать. А дома лег на диванчик. Тут под боком телевизор, жена, собака любимая, дети опять же. Все со своими вопросами лезут. А ты с умным видом: «Не видите, работой завален. Даже дома работаю. Договор серьезный. КЫШ от меня!!!»

А организм бедный страдает и мучается на этом диване. Он думает: прилег хозяин. Принял позу лежа — спать надо, а он (хозяин) установку дает — договор ЗАПОМИНАЙ. А я (организм) ведь спать хочу. В итоге нулевой результат. И организм не отдохнул и договор не доделал, не запомнил.

А с утра опять на работу. Вот так и живет средний человек с понедельника до пятницы... ДНЕМ НЕ СПИТ, НОЧЬЮ НЕ ЕСТ... Устает, бедолага, от жизни такой.

А тут суббота, например огурчик соленьенький душу греет, водичка 40 градусов холодная.

Так и пролетают двадцать, тридцать, пятьдесят лет. Почесал в затылке, а зачем мне скорочтение,

скоропамять или как там её — забыл... Лучше в креслице любимом посидеть, а занимаются пусть другие: дети то бишь.

На уроке истории. Учительница спрашивает ученика:

— Иванов, кто взял Измаил? Иванов (испуганно):

— Честное слово, я не брал! Спросите у Сидорова, может это он брал.

Учительница возмущенно рассказывает об этом разговоре завучу. Завуч успокаивает её:

— Ну что вы волнуетесь. Это же дети: поиграют и отдадут.

Учительница идет к директору и передает ему разговор с завучем. Директор (деловито):

— А какой это был класс?

— 5-й «Б».

— Нет, эти не отдадут!

Однако МОГУТ СКАЗАТЬ:

Вам-то легче, Людмила Александровна, вы вот уже 10-й год занимаетесь, да и каждый день, наверно.

Нет, дорогие мои. И мне отдыхать надо, и вам. Только полноценно, а не перемешивать работу с отдыхом и отдых с работой.

ВЫВОД:

1. Отдых и работу **ВСЕГДА** надо разделять, договор читаешь — читай, но сидя за рабочим столом, отмечая главные моменты, применяя методы и прочее. — 40 минут.

2. Лежишь на диване — лежи, **БЕЗ ДОГОВОРА** — 20 минут, можно с закрытыми глазами и

БЕЗ телевизора, тело отдыхает, и голова не думает — можно поспать, **ЧАЮ ПОПИТЬ**, бублик сжевать.

!!! Для особо одаренных — **ПОЙДИ И ПОПЫЛЕСОСЬ** на кухне (и голова отдохнула и в кухне чисто, можно с собакой погулять).

Зачем разделять работу с отдыхом.

Считается (учеными), что **ГОЛОВА** (или сознание) человека — это 4–6%, а **ТЕЛО** (или бессознательное) — 94–96%.

ВОТ ЛЕЖИШЬ ты на диване с договором, и кто, по-твоему победит??? Сознание — голова (4–6%) с установкой — **ДОГОВОР ЗАПОМИНАЙ!!!!** Или бессознательное — тело (94–96%), которое говорит — **СПАТЬ ХОЧУ И ВСЁ!!!!**

96% ВСЕГДА > 4%

Вот и засыпает любимый организм, **ВСЕГДА** лежа на диване.

Поэтому с сегодняшнего дня начинаем **ВСЕ** делать рационально и правильно. Заниматься и отдыхать, работать и учиться, но только отдельно друг от друга.

И последнее, от меня:

Я очень долго писала эту книгу, постоянно переписывая и дополняя её, **СКУЧНО** читать, когда написано так:

АНТИЦИПАЦИЯ — это способность системы в той или иной форме предвидеть развитие событий, явлений, результатов действий. Особенно значима в творческой, научно-исследовательской деятельности. В психологии различаются два смысловых аспекта этого понятия: 1) способность представить себе возможный результат действия

до его осуществления, а также возможность представить способ решения проблемы прежде, чем она реально будет решена; 2) способность организма подготовиться к реакции на какое-либо событие до его наступления; это ожидание (или отражение опережающее) обычно выражается в определенной позе или движении и обеспечивается механизмом акцептора результатов действия.

И разве ребенок 14–16 лет это поймет? НЕТ, да и взрослым **НЕИНТЕРЕСНО** заниматься по такой книге, поэтому будем **ПРОСТО РАЗГОВАРИВАТЬ С ВАМИ, ШУТИТЬ И СМЕЯТЬСЯ** в процессе занятий.

В троллейбусе пожилая женщина пытается уступить место очень худому молодому человеку:

— Присаживайся, бедненький, ты что же худой-то такой? Болеешь, что ли?

— Нет, спасибо. Студент я.

— Ну, давай хоть плащ твой поддержи!

— Это не плащ, это мой друг Коля!

**Людмила Александровна
Николаева**

(делаю второе повторение для тех, кто не посмотрел фамилию автора. Шучу, опять же...)

Благодарности

Выражаю сердечную благодарность всей моей семье. А также моим ученикам и соратникам: Потапенко Денису, Екатерине и Владимиру Васильевым, Матюгину Игорю, Шилову Максиму,

Тратниковой Елене, Золотухиной Анне, Гула Александру, Лобанову Евгению, Федоренко Елене, Дьякову Александру, Железняковой Елене, Яковленко Роману, Ивко Галине, Знакову Роману, Шаловой Елене, Пономаревой Елене, Ореховым Роману, Наталье и Максиму, Лаврухину Александру, Молчанову Анатолию, Помазанову Сергею, Юркевич Наталье, Юлии и Александру, Таратынову Игорю, Попову Вадиму, Булгаковой Татьяне, Свиридовой Елене, Казакову Владимиру и многим другим... за разные вопросы, задаваемые по ходу обучения.

ВЫ все были моими учителями, и только благодаря **ВАМ** вышла эта книга.

Да, кстати, для **УМНИКОВ**.

Иногда я специально делаю ошибки в текстах или занятиях, чтобы **ВЫ ВНИМАТЕЛЬНЕЕ ЧИТАЛИ**.

Также, специально, некоторые темы повторяю по 2 раза, для лучшего запоминания.

А кто найдет **ОШИБКИ** — **БОНУС!!!** А какой — узнаете!

Если какая-то тема вам будет непонятна, попробуйте сделать тренировку, как вы поняли.

Делайте 2–3 дня.

Потом отложите книгу на день, а затем перечитайте тему **ЕЩЁ РАЗ**.

Свои комментарии вы можете присылать мне на электронные адреса:

Nikolaeva.ludmila@rambler.ru

и l__nikolaeva@mail.ru

сайт: www.academyprof.ru

А теперь факты...

- Император Юлий Цезарь умел одинаково качественно одновременно делать несколько дел, например: читать, писать и слушать.

- Б. Гаджински в «уме» в течение 1 минуты мог производить любые математические вычисления. Например, извлечение корня 31 степени из числа 538436517832435456582.

- Л. Дагбер считал быстрее ЭВМ.

- Слепоглухонемая О. Скороходова смогла получить среднее и высшее образование, защитить диссертацию по психологии, написать книгу.

- А. Эйнштейн в школе был двоечником по физике.

- Археолог Р. Шлиман путем упорных тренировок добился того, что очередной иностранный язык выучивал за 6–8 недель.

- Предполагается, что человеческий мозг способен запомнить порядка 10 миллиардов бит за всю жизнь, что соответствует примерно объему информации, содержащемуся в 5 комплектах Британской энциклопедии (1 комплект это — 32 тома, порядка 32 тыс. страниц, более 65 тыс. статей, 24 тыс. фотографий, карт и иллюстраций).

- Н. Гоголь в школе писал весьма посредственные сочинения.

- Людвиг Ван Бетховен до конца жизни не мог овладеть умножением.

- Литературный успех к И. Гончарову пришел только в 40 лет.
- Композитор Р. Вагнер овладел нотным письмом только в 20 лет.
- Высокопрофессиональный мастер-шлифовальщик различает просвет в 0,6 микрона.
- Профессиональный художник различает отклонения в пропорциях сравниваемых предметов от 0,006 их величин.
- Мастер-текстильщик различает до 100 оттенков черного цвета.
- Композитор Рахманинов, прослушав один раз новую симфонию Глазунова, тут же исполнил её без единой ошибки.
- Кассир польского футбольного клуба «Гурник» Л. Хельд помнил все результаты и подробности игр этого клуба.
- В. Моцарт, один раз прослушав в Ватикане многоголосое духовное сочинение Аллегри, за ночь записал точную, нота в ноту, копию произведения.

УРОК 1

*Живи так, как будто ты умрёшь завтра.
Учись так, как будто ты будешь жить вечно.*

Махатма Ганди

**Добрый день! Скажу я вам, давайте приступим!!!
Сначала запишите сегодняшнее число.**

Это для того, чтобы Вы помнили, когда начали заниматься!

Сегодня: «__» _____ 20__ г.

Время начала занятий _____

Можно даже расписаться _____

Подпись с расшифровкой для тех, кто не уверен, что будет заниматься.

Просто почитает эту книжку, а потом передумает. И на антресоль закинет.

Приступим: Сначала протестируем вашу скорость чтения и запоминание цифр и слов.

А зачем сразу тестирование?

Затем, что бы, после прохождения курса вы смогли сравнить первое и двадцатое занятия, свою скорость и процент запоминания информации. А также сделать выводы, во сколько раз увеличилась скорость и насколько улучшилось запоминание. И тогда, если что-то будет непонятно, напишите мне и зададите вопросы.

Опять же, может я другую книгу, переработанную и дополненную напишу, с **ВАШИМИ ДОПОЛНЕНИЯМИ И ПРИМЕЧАНИЯМИ**. Говорю, может, потому что если нет обратной связи — **ПИСАТЬ НЕИНТЕРЕСНО**.

Задание 1. Проверяем скорость чтения и запоминания текста

Контрольный текст

Количество знаков — 2930

Берем в руки сначала секундомер и засекаем время...

А зачем?

— Для того, чтобы на последнем занятии сравнить. И если вы читаете, скажем, страницу за две минуты, а хотите за двадцать секунд, то каждую секунду надо считать. И каждый день, контролируя себя сами, вы сможете проверять и записывать насколько быстрее вы прочитали новую страницу.

Секундомер включаем...

ВРЕМЯ ПОШЛО, начинаем читать...

СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РОССИИ К СЕРЕДИНЕ XVI ВЕКА

В середине XVI века продолжался процесс объединения российских княжеств в единое государство, расширение границ на юг, юго-восток, восток в результате свержения ордынского ига. Территория увеличилась почти в десять раз, население перевалило отметку в 10 млн человек и было распределено весьма неравномерно. Наиболее населенными были центральные районы от Твери до Нижнего Новгорода. Росло население городов, Москва к началу века насчитывала более 100 тыс. жителей, Новгород, Псков — более 30 тыс., в других городах число жителей колебалось в пределах 3–15 тысяч; городское население составляло около 2% всего населения.

Центральные районы страны были областью развитого пашенного земледелия с устойчивой трехпольной системой. Началось освоение черноземных земель «дикого поля», отделявших Россию от Крымского ханства. При этом практиковалась зачастую «пашня наездом» без правильного севооборота. В нечерноземных землях использовались примитивные удобрения (навоз, зола). Основным земледельческим орудием труда оставалась соха с железным наконечником (ральник). Она совершенствовалась, появлялась соха с отвалом, обеспечивающая лучшую распашку и, следовательно, рост урожая. Основными культурами были рожь, овес, ячмень, овощные. Реже сеяли пшеницу, просо, гречиху. В северо-западных районах возделывали лен, культуру, требовавшую меньше солнца и больше влаги. В центральных районах и Поволжье от Углича до Кинешмы развивалось продуктивное скотоводство. В лесных районах севера северо-востока промышленяли пушнину, зверя, рыбу, занимались солеварением. На базе открытых болотных руд возникали центры железоделательного производства (Устюжна Железнопольская).

Развитие городов сопровождалось развитием ремесел, углублялась специализация, совершенствовалось мастерство. Большое развитие получило производство одежды, оружейное мастерство, обработка дерева, кож, резьба по кости, ювелирное дело. Больших успехов достигло литейное дело, образцом которого может служить знаменитая «Царь-пушка», отлитая мастером Андреем Чоховым в Москве на Пушечном дворе (район современного магазина «Детский мир») и украшенная искусными литыми изображениями в 1586 г.

По сравнению с предшествующим столетием возросла торговля. Крупнейшими центрами были

Новгород, Нижний Новгород, Москва, Холмогоры. Ведущую роль в торговле продолжают играть феодалы и монастыри. Формируется купечество из различных слоев населения. Государство наделяло крупных купцов привилегиями, предоставляя им судебные и податные льготы. Богатеющие купцы часто становятся крупными феодальными собственниками. Растет и ширится торговля с иностранными государствами. После присоединения Казанского и Астраханского ханств открывается путь на Восток, в 1553 г. был открыт северный путь в Скандинавию и Англию из Архангельска.

Во внутренней и внешней политике в XVI веке перед Россией встает ряд важных вопросов. Во внутренней политике это ограничение власти крупных удельных князей, снижение разрушительных междоусобиц, децентрализаторских тенденций, создание и укрепление аппарата государства. Во внешней политике — борьба с Казанским, Астраханским, Крымским ханствами, борьба за выход к Балтийскому морю, укрепление восточных рубежей, дальнейшее освоение Сибири, объединение всех земель вокруг единого центра, которым стала Москва.

Сразу же посмотрите на часы!!! И запишите, сколько времени вы потратили на чтение _____ минут _____ секунд

Пример: ОДНА минута ТРИДЦАТЬ секунд (переводим в секунды) = 90 секунд

Теперь отвечаем на вопросы:

Сначала отвечаем на ВСЕ вопросы (как помним), потом будете ставить себе баллы. (В текст не подглядывать, хоть и за вами никто не следит... А МОЖЕТ И СЛЕДИТ... Я, конечно слежу. Обернитесь, я за ВАМИ стою и контролирую!!!)

№	Вопрос	Ответ (пишем прямо здесь)	Баллы
1	Название текста?		
2	В середине какого века продолжался процесс объединения российских княжеств в единое государство?		
3	Во сколько раз увеличилась территория государства?		
4	Сколько млн человек составляло население страны в это время?		
5	Как назывались черноземные земли, отделявшие Россию от Крымского ханства?		
6	Что было основным земледельческим орудием труда?		
7	Какие посевные культуры были в это время?		
8	Как назывался центр железоделательного производства, возникший на базе открытых болотных руд?		
9	Какие ремесла возникали в это время в России?		
10	Назовите имя мастера, который отлил знаменитую Царь-пушку?		

11	В каком году была отлита пушка?		
12	Назовите крупнейшие города-торговые центры того времени?		
13	После присоединения каких ханств открывается путь на Восток?		
14	В каком году был открыт северный путь в Скандинавию и Англию из Архангельска?		
15	Какие внутренние вопросы приходилось решать в это время России?		
16	Какие вопросы в этот период решались во внешней политике?		

Оцениваем себя так:

Полный ответ (100%) — 1 балл.

Половина ответа (50%) — 1/2 балла или 0,5 (что тоже соответствует 1/2).

Ничего — 0.

Что такое полный ответ? Пример:

1	Название текста	1. Социально-экономическая характеристика России к середине XVI века.	1 балл
		2. Характеристика России в 16 веке.	0,5 балла
		3. —	0 (ничего)

Итого баллов по тексту _____

Считаем скорость чтения:

Например, у вас 4 правильных ответа.

100% теста делим на 16 заданных вопросов получается, что один вопрос соответствует 6,25 балла. А ваши четыре ответа умножить на $6,25 = 25\%$ текста или $1/4$ вы запомнили.

Теперь скорость — 2 930 знаков текста делим на потраченное время 90 секунд, и умножаем на $1/4$ (столько вы запомнили текста) = ВАША скорость чтения с учетом запоминания на сегодняшний день примерно 8 ЗНАКОВ В СЕКУНДУ. Теперь умножим их на 60 — приведем все к минуте...

Ещё раз:

$100 \cdot 16 = 6,25$ баллов стоит один вопрос

$6,25 \times 4 = 25\%$ текста вы запомнили

$2930 : 90 \times 1/4 = 8,138889$ знаков вы читаете в секунду.

$8,138889 \times 60 = 488,333334$ знаков вы читаете в минуту, если целыми, то 488 знаков в минуту.

— Ну и что это мне дает?— скажите вы.

А то, что от этой цифры мы будем отталкиваться и идти, например к 2 500 или 3 000 знаков.

— А это не много???

— Не много. Люди и 10 000 знаков в минуту читают.

Теперь считаем ВАШИ знаки в минуту _____

Итого _____

Результат зафиксируйте в таблице (Приложение № 4).

ВЫРЕЖЬТЕ ТАБЛИЦУ № 4 из книжки и ВЕШАЕМ НА СТЕНКУ ВОЗЛЕ ВАШЕГО СТОЛА. ЧТОБЫ ВЫ ВИДЕЛИ — КОГДА ЗАНИМАЛИСЬ (какого числа) — И РЕЗУЛЬТАТ ФИКСИРОВАЛИ ОБЯЗАТЕЛЬНО!

И с сегодняшнего урока — каждый раз, после прочтения текста и подсчета знаков — фиксируйте результаты в таблицу. **ЧТОБЫ ЗНАТЬ, КАК ПОЛУЧАЕТСЯ И СРАВНИВАТЬ РЕЗУЛЬТАТЫ** каждое занятие!

Может быть: «Что-то мало, скажете **ВЫ**» — по поводу ваших знаков чтения в минуту.

— **Ничего, Москва тоже не сразу строилась!**

А теперь самое главное: произнесите ВСЛУХ, сколько знаков в минуту вы хотите получить к концу курса _____ и запишите это.

Кстати, если кто-то сказал: «Ну, хотя бы 1 000 или 1500, например...», к этому результату даже идти не стоит. **МАЛО.**

Спортсмены, когда начинают заниматься прыжками в высоту, например, идут к конкретному результату — **ДВА метра.** И половина их не устраивает. Типа ну, взяли один метр, и домой пошли.

НЕТ. Занимаются до конкретного результата. **И ВЫ ТАК МОЖЕТЕ.** Поэтому **БЕРЕМ ОБЯЗАТЕЛЬСТВО** увеличить скорость чтения хотя бы до 3 000 знаков в минуту, тогда 2 500 вы возьмете как промежуточный результат.

Повторяем ВСЛУХ опять, сколько знаков вы хотите получить к концу курса: «**К концу курса я получаю ТРИ ТЫСЯЧИ знаков!**»

Еще раз: «К концу курса я получаю ТРИ ТЫСЯЧИ знаков!»

И еще раз: «К концу курса я получаю ТРИ ТЫСЯЧИ знаков!»

А зачем ВСЛУХ??? Я что дурак, что-ли. Про себя проговорю (мысленно, то есть) и хватит.

НЕТ. НЕ ХВАТИТ.

ЕСЛИ Я СКАЗАЛА ВСЛУХ, ЗНАЧИТ ВСЛУХ! ВЫ ДОЛЖНЫ СЕБЯ СЛЫШАТЬ и привыкнуть к этой цифре. **ВАШ ОРГАНИЗМ ДОЛЖЕН ЭТО СЛЫШАТЬ.** Вы же ему даете команду привыкать читать с новой скоростью чтения.

А как ваш организм услышит, если вы **ВСЛУХ** не говорите?

Ну, смешно, подумает кто-то, **ОРГАНИЗМ**, зачем это ему. А **ЗАТЕМ, ЧТОБЫ ВЫ САМИ ЗАПОМНИЛИ.** И **ОРГАНИЗМ ВАШ** знал, к какому результату вы идете.

Это важно для памяти, когда человек запоминает. **НЕ ТОЛЬКО МОЗГОМ, НО И УШАМИ СВОИМИ** (на слух, так сказать). Помнить дольше будете.

КАК РАБОТАЕТ ПАМЯТЬ, Я ДАЛЬШЕ ПОЯСНЮ.

Студенты 1, 2, 3, 4, 5-го курсов (по студенту с каждого) спят в общаге в одной комнате. Прорывается студент первого курса и кричит:

— Скорее вставайте, нельзя опаздывать на занятия!

Студент 2-го курса студенту 1-го:

— Ты что разорался? Еще полчаса поспим и пойдём ко 2-й паре! А вообще давай у 3-курсника спросим...

Студент 3-го курса:

— Я даже и не знаю... давайте спросим у студента 4-го курса.

Тот:

— Значит так... давайте выпимся и пойдём обедать...

Студент 5-го курса:

— А давайте кинем монетку, если орел — поспим ещё, решка — пойдём на обед, а если монетка ребром упадет, то мы пойдём учиться!

А теперь проверяем **ЗАПОМИНАНИЕ ЦИФР И СЛОВ!!!**

Задание 2. Запоминание цифр

Засекаем время **ОДНУ** минуту, запоминаем цифры так, как они зафиксированы в таблице. Потом закрываем рукой цифры в левой таблице и выписываем с правой стороны. Вы должны их записать в том же порядке и на тех же местах, где они и стояли.

Попытка 1

Запоминаем в течении одной минуты, потом закрываем рукой левый столбик и выписываем.

15	43	69
47	56	54
11	98	81
78	25	55
32	42	73

Всего запомнил _____ (например — 6)

...Ой, скажет кто-то, не в то место цифру записал, **НО Я ЖЕ ЕЁ** запомнил?!

На заборе, когда что-то написано, мы проходим, читаем и запоминаем, но применить-то негде.

ЕСЛИ ВЫ БУДЕТЕ ЗАПОМИНАТЬ НОМЕР ТЕЛЕФОНА И ВМЕСТО 33-21-18 (например) позвоните 33-18-21, то вы попадете не туда. Так что как сказали, так и запоминаем, и на тех местах, где надо — пишем.

Отступление для умников

— Ну, я же делал, как мог...

Преподавая курсы, я видела, что если ученик делал тренировку, как я говорила, то результаты **БЫЛИ НАМНОГО ЛУЧШЕ**, чем если бы он занимался, как хотел сам.

ВЫ ЖЕ НИЧЕГО НЕ ЗНАЕТЕ ЕЩЁ, НИ ПРО РАБОТУ МОЗГА, НИ ПРО СКОРОЧТЕНИЕ, КАК ВЫ МОЖЕТЕ ЗНАТЬ, КАК ЛУЧШЕ???

Или такой пример: **КОГДА ВЫ УЧИТЕСЬ ВОДИТЬ МАШИНУ, ВЫ ЖЕ НЕ САДИТЕСЬ СПИНОЙ ЗА РУЛЬ**, а можно было бы, правда??? Все знают, что так явно неудобно.

ТАК ПОЧЕМУ ЖЕ ЕСЛИ Я ГОВОРЮ, ЧТО НАДО ДЕЛАТЬ ТАК, А НЕ ИНАЧЕ, вы начинаете делать по-своему!!! **ПРОСТО ПОВЕРЬТЕ, ЧТО ТАК ЛУЧШЕ.**

Я ЗНАЮ, что:

Результат будет лучше у тех, кто **ПРАВИЛЬНО БУДЕТ ДЕЛАТЬ УПРАЖНЕНИЯ!!!**

А не заниматься отсебятиной!!!

Попытка 2. Снова засекаем время.

ОДНА минута пошла...

01	52	23
17	11	49
32	68	76
45	97	21
89	34	18

Всего запомнил _____ (например — 6)

Итого средняя цифра за 2 тренировки (пример:
 $5+7=12:2=6$ запоминаем)

Ваши результаты — пишем _____

Задание 3. Запоминание слов

Попытка 1

Включаем секундомер. На запоминание —
ОДНА МИНУТА.

Запоминаем.

мяч	очки	кот	велосипед
перо	пульт	ковёр	нос
нос	веер	вилка	пульт
ложка	шар	шатер	вешалка
печь	куб	ноты	вагон

Закрываем столбики чем-нибудь (тетрадкой на-
 пример), чтобы не было видно слов и выписываем
 ниже, на те же места:

Всего запомнил _____ (например — 9 слов).

Попытка 2.

Секунодомер включаем!!!

Одна минута. Запоминаем.

мех	хлеб	духи	весло
зебра	шорты	птица	спички
шапка	доска	очки	зонтик
диск	пес	папка	вешалка
носок	нож	билет	стакан

Закрываем столбики.

Выписываем:

Всего запомнил _____ (например — 9 слов)

Результаты:

1. Текст _____ секунд _____ % запоминания.
2. Числа _____ едениц.
3. Слова _____ едениц.

**Ух!!! Молодцы, занятие подходит к концу!!!
УРА!!!**

Время сейчас _____

Итого я потратил на занятие _____ МИНУТ

Например, 55 минут. «Молодец Я!!!» СКАЖИТЕ ЭТО СЕБЕ ВСЛУХ ТРИ РАЗА И ПОХЛО-