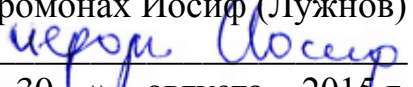


Религиозная организация – духовная образовательная организация высшего  
образования  
«КОЛОМЕНСКАЯ ДУХОВНАЯ СЕМИНАРИЯ»  
МОСКОВСКОЙ ЕПАРХИИ  
РУССКОЙ ПРАВОСЛАВНОЙ ЦЕРКВИ

---

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе  
иеромонах Иосиф (Лужнов)

  
«\_30\_»\_августа\_2015\_г

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ  
ПО УЧЕБНОЙ ПРАКТИКЕ**

Подготовительное отделение

Коломна  
2015



## ПРЕДИСЛОВИЕ

Методическое пособие по учебной практике рассчитано на слушателей подготовительного отделения Коломенской духовной семинарии.

Выполнение предложенных в пособии заданий поможет обучающимся на практике применить знания, полученные на лекциях, научит методике быстрого чтения, анализу текста.

Большое внимание уделено формированию умения правильно планировать время.

Пособие содержит практический материал для тренировки памяти, зрения, развития мышления и много других интересных заданий, для развития интеллекта обучающихся.

Наряду с тренировочными заданиями, в пособии есть и контрольные вопросы, цель которых определить степень усвоения полученных слушателями знаний, умений и навыков.

**ТЕМА 1**  
**УПРАВЛЕНИЕ ВРЕМЕНЕМ И ПЛАНИРОВАНИЕ**

**Задание 1. В течение суток проанализируйте затраты времени на различные виды деятельности, а также выявите все дневные помехи. Заполните таблицы.**

| Анализ видов деятельности и расхода времени |                           |                          |                         |   |   |   |   |
|---|---------------------------|--------------------------|-------------------------|---|---|---|---|
| №   | Вид деятельности, занятий | Интервал времени (от-до) | Продолжительность (мин) | А | Б | В | Г |

| Листок «дневных помех» |                                    |                          |                                    |      |                                    |
|------------------------|------------------------------------|--------------------------|------------------------------------|------|------------------------------------|
| №                      | Помехи. Интервал времени (от — до) | Продолжительность (мин.) | Телефонный разговор или посетитель | Кто? | Пометки, например, причины «помех» |

**Задание 2. Прочитайте список, в который включены 30 самых существенных «поглотителей» времени. Определите, какие из них присущи именно вам.**

1. Нечеткая постановка цели.
2. Отсутствие приоритетов в делах.
3. Попытка слишком много сделать за один раз.
4. Отсутствие полного представления о предстоящих задачах и путях их решения.
5. Плохое планирование трудового дня.
6. Личная неорганизованность, «заваленный» письменный стол.
7. Чрезмерное чтение.
8. Скверная система досье.
9. Недостаток мотивации (индифферентное отношение к работе).
10. Поиск записей, памятных записок, адресов, телефонных номеров.
11. Недостатки кооперации или разделения труда.
12. Отрывающие от дел телефонные звонки.
13. Незапланированные посетители.
14. Неспособность сказать «нет».
15. Неполная, запоздалая информация.
16. Отсутствие самодисциплины.
17. Неумение довести дело до конца.
18. Отвлечение (шум).

19. Затяжные совещания.
20. Недостаточная подготовка к беседам и обсуждениям.
21. Отсутствие связи (коммуникации) или неточная обратная связь.
22. Болтовня на частные темы.
23. Излишняя коммуникабельность.
24. Чрезмерность деловых записей.
25. Синдром «откладывания».
26. Желание знать все факты.
27. Длительные ожидания (например, условленной встречи).
28. Спешка, нетерпение.
29. Слишком редкое делегирование (перепоручение) дел.
30. Недостаточный контроль за перепорученными делами.

**Задание 3. Используя данный прием, подводите ежедневно итоги прожитого дня.**

**М** (мизинец) — мыслительный процесс: какие знания, опыт я сегодня получил?

**Б** (безымянный палец) — близость цели: что я сегодня сделал и чего достиг?

**С** (средний палец) — состояние духа: каким было сегодня мое преобладающее настроение, расположение духа?

**У** (указательный палец) — услуга, помощь: чем я сегодня помог другим, чем услужил, порадовал или «поспособствовал»?

**Б** (большой палец) — бодрость, физическая форма: каким было мое физическое состояние сегодня? Что я сделал сегодня для своего здоровья, поддержания своих физических кондиций?

**Контрольные вопросы**

1. Перечислите функции самоменеджмента.
2. Перечислите самые существенные поглотители времени.
3. Перечислите важнейшие правила планирования времени
4. В чем заключается принцип Парето?
5. В чем заключается метод «Альпы»?
6. Десять золотых правил, которые помогают добиться экономии времени.

**ТЕМА 2  
ЧТЕНИЕ**

**Задание 1. Проведите детальный анализ своего чтения. Ответьте на вопросы данной анкеты.**

**1. Всегда ли вы, начиная чтение, имеете четкую цель и мотив?**

Всегда очень четкую и чтение мотивировано ..... 10

Всегда приблизительно и без мотива..... 6

|                    |    |
|--------------------|----|
| Иногда .....       | 4  |
| Лишь изредка ..... | 2  |
| Никогда.....       | 2. |

**2. Меняете ли вы скорость чтения на протяжении одной статьи?**

|   |    |
|---|----|
| Постоянно меняю .....                                 | 10 |
| Иногда .....  | 6  |
| Скорость определяю перед началом чтения заранее. .... | 4  |
| Всегда читаю со средней скоростью .....               | 2  |
| Всегда читаю очень медленно .....                     | 0  |

**3. Удаётся ли целиком сосредоточиться на тексте?**

|   |    |
|---|----|
| Удаётся всегда .....                                | 10 |
| В основном удаётся .....                            | 6  |
| Лишь в случае, если материал очень интересный ..... | 4  |
| В редких случаях .....                              | 2  |
| Не удаётся .....                                    | 0  |

**4. Можете ли вы быстро понять структуру читаемого текста?**

|   |    |
|---|----|
| Построение текста чувствую всегда .....                                     | 10 |
| Понять, какие разделы наиболее важны, мне удаётся быстро .....              | 6  |
| После прочтения небольшой части уже представляю себе структуру .....        | 4  |
| Разбираюсь в структуре только после того, как прочитаю весь текст . . . . . | 2  |
| На структуру не обращаю внимания . . . . .                                  | 0  |

**5. Можете ли вы понять сразу смысл целого предложения или хотя бы его части?**

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| Могу всегда .....             | 10 |
| Могу, если текст легкий ..... | 6  |
| Иногда .....                  | 4  |
| Изредка .....                 | 2  |
| Не могу .....                 | 0  |

**6. Возвращаетесь ли вы повторным взглядом к уже прочитанному тексту?**

|   |    |
|---|----|
| Никогда .....                                     | 10 |
| Если есть. незнакомые места, то возвращаюсь ..... | 6  |
| Изредка возвращаюсь из-за непонимания слов .....  | 4  |
| Иногда, если не понимаю смысл текста .....        | 2  |
| Возвращаюсь часто по различным поводам .....      | 0  |

**7. Водите ли вы по строке пальцем либо карандашом или следите за текстом движением головы?**

|   |    |
|---|----|
| Голова и руки всегда без движения ..... | 10 |
| Иногда двигаю головой .....             | 6  |

При чтении важных мест вожу пальцем по тексту ..... 4  
Часто ..... 2  
Всегда так делаю ..... 0

### **8. Проговариваете ли вы вслух или про себя то, что читаете?**

Всегда читаю молча и думаю, что не проговариваю ..... 10  
Не могу ответить точно ..... 6  
Произношу отдельные (трудные) слова ..... 4  
Часто ловлю себя на том, что проговариваю читаемый текст ..... 2  
Всегда читаю с артикуляцией ..... 0

### **9. Возникают ли у вас образные представления того, что читаете?**

Возникают всегда ..... 10  
Иногда ..... 6  
Затрудняюсь ответить ..... 4  
Очень редко ..... 2  
Никогда ..... 0

### **10. Как двигаются ваши глаза при чтении?**

Вертикально, плавно и быстро посередине страницы ..... 10  
Зигзагообразно, от строчки к строчке ..... 6  
По диагонали ..... 4  
С остановками на каждой строчке ..... 2  
С остановкой на каждом слове ..... 0  
Общее число баллов ..... —

Опыт проведения анкетирования дает следующие результаты:  
профессиональный читатель получает общее число баллов, равное **100**;  
обученный навыкам быстрого чтения — **от 70 до 80**;  
эрудированный (но не обученный быстрому чтению) — **от 40 до 50**;  
большинство читателей получают **от 20 до 30 баллов**.

**Запомните этот тест.** Время от времени вы будете возвращаться к нему и проверять, насколько продвинулись в овладении навыками быстрого чтения.

**Задание 2. Проверьте скорость своего чтения. Прочитайте текст про себя. Ответьте на предложенные вопросы. Вычислите по формуле скорость чтения.**

#### **Доверчивый профессор Берингер.**

Профессор, доктор философии и медицины, декан медицинского факультета и глава госпиталя Вюрцбургского францисканского университета в Германии Иоганн Бартоломео Адам Берингер любил прогулки по окрестным холмам и по берегам реки Майн. У подножий крутых обрывов среди обломков известняков он находил удивительные камни. На них были вырезаны изображения рыб, птиц, улиток, звезд, комет и даже письма. С

каждой прогулки Берингер приносил несколько чудесных камней, на каждом из которых был изображен целый мир. Профессор не сомневался в древности этих изображений. «Земная твердь была сотворена до того, как Бог создал человека,- рассуждал Берингер. - Значит, это творения Бога. Удивительные находки, безусловно, черновики, заготовки, в которые Творец не вдохнул жизнь». В руках Бартоломео - планы Творца.

Нужно рассказать об открытии студентам, это укрепит их веру и поднимет авторитет профессора. И он водит их по сокровенным местам своих находок. Ищите, нерадивые дети мои. И студенты находят новые удивительные камни и приносят их профессору. Собралась уже порядочная коллекция - около 2 тысяч великолепных образцов. Теперь - за книгу. Художник гравировал изображения, Берингер пишет текст. И вот в 1726 году книга, которой предназначалось восславить Творца и прославить автора, отпечатана в Вюрцбургской типографии, переплетена, и несколько экземпляров в спешном порядке разосланы в другие университеты Европы.

Счастливым автор снова идет по своим любимым местам и находит еще один камень, оказавшийся последним. На нем по-латыни написано: «Берингер дурак!». Либо, по его теории, это одна из осуществившихся задумок Творца, либо... О! Эти студенты... Значит, все найденные ранее камни - их проделки. Скандал, скандал! Оставшийся тираж книги сожжен, коллеги по университету отводят глаза. Школяры выгнаны. Через 230 лет второе издание книги доверчивого Берингера вышло в калифорнийском издательстве под эгидой университетов Беркли и Лос-Анджелеса (США), в английском переводе с одного из редчайших сохранившихся экземпляров.

Веселые вюрцбургские студенты все-таки прославили своего профессора. Его книга с якобы древними изображениями сослужила добрую службу науке палеонтологии. Этот курьезный случай был, несомненно, широко известен ученым того времени. И уже никто не рисковал, боясь подвоха, высказываться об окаменелостях как о проявлении творческой силы.

*327 слов; 2061 знак*

### **Ответьте на вопросы по содержанию текста**

1. Что преподавал профессор Берингер?

- историю и палеонтологию
- математику и астрономию
- медицину и философию
- философию и теологию
- не помню

2. По берегам какой реки любил прогуливаться профессор?

- Рейна
- Эльбы
- Одера
- Майна



- не помню
3. На каком языке была сделана надпись на последнем камне?
- на французском
  - на немецком
  - на латыни
  - на английском
  - не помню
4. Как была издана книга Берингера?
- в рукописном варианте
  - отпечатана в типографии
  - отпечатана самим автором на станке
  - переписана студентами с оригинала
  - не помню
5. Что произошло со студентами, подшутившими над профессором?
- виновники не были найдены
  - они были выгнаны из университета
  - дело не стали предавать огласке
  - их имена стали известны лишь через много лет
  - не помню
6. Через сколько лет после первого издания книги Берингера вышло второе издание?
- через 230 лет
  - более чем через 300 лет
  - прошло около 100 лет
  - через 170 лет
  - не помню
7. В какой стране вышло второе издание книги Берингера?
- в Англии
  - в США
  - в России
  - во Франции
  - не помню

**Проверьте свою скорость по формуле  $V=(Q/T)*K$**

**V** – это скорость чтения

**Q** – это число знаков или слов в тексте (объем)

**T** – время, затраченное на чтение текста (в минутах)

**K** – коэффициент понимания = количество правильных ответов на некоторое количество вопросов

### Задание 3. Выполните упражнения на концентрацию внимания.

А. Положите часы прямо напротив себя. Постарайтесь удерживать внимание на секундной стрелке в течение полных двух минут.

Б. Сфокусируйте одну половину своего внимания на движениях секундной стрелки, а вторую половину – на руках. Думайте и о руках, и о секундной стрелке. Разделите внимание на две равные части.

В. Уделите одну половину внимания секундной стрелке, а вторую числовой последовательности. Мысленно перечисляйте цифры с интервалом в два: 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18... до 50 и назад, жонглируя в уме поставленными задачами. Если собьетесь или будете думать о чем-либо другом, начинайте заново. Постарайтесь продержаться две минуты или более.

### Задание 4. Таблицы Шульце

|    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|
| 3  | 17 | 21 | 8  | 4  |
| 10 | 6  | 15 | 25 | 13 |
| 24 | 20 | 1  | 9  | 22 |
| 19 | 12 | 7  | 14 | 16 |
| 2  | 18 | 23 | 11 | 5  |

|    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|
| 5  | 21 | 23 | 4  | 25 |
| 11 | 2  | 7  | 13 | 20 |
| 24 | 17 | 19 | 6  | 18 |
| 9  | 1  | 12 | 8  | 14 |
| 16 | 10 | 3  | 15 | 22 |

## ВНИМАНИЕ!!!

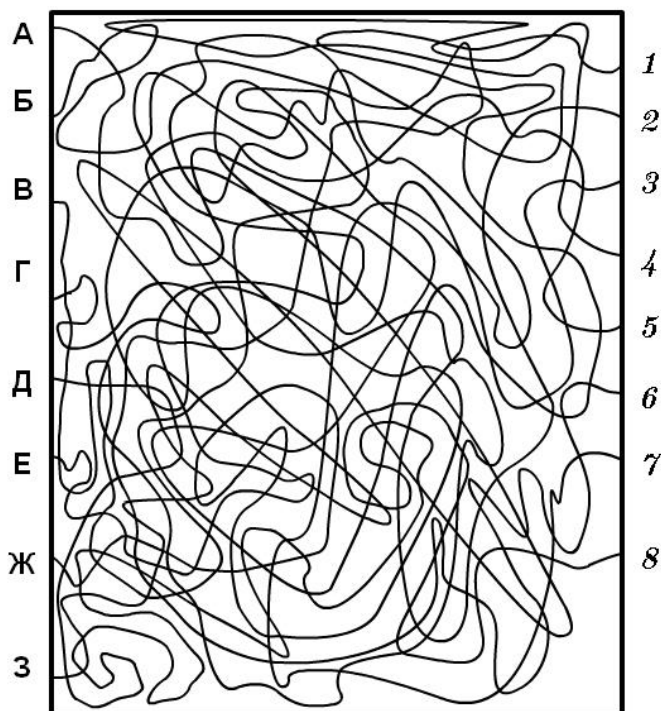
«Прорешивание» таблиц оказывает положительное действие на развитие внимания, интеллекта и памяти.

При работе с таблицами Шульте развивается объемное (параллельное, а не последовательное) внимание, когда символы, находящиеся в поле зрения, воспринимаются одновременно, а пересчитываются последовательно. Этим открытием стали широко пользоваться при обучении скорочтению и расширению поля зрения.

Было отмечено, что состояние человека, работающего с таблицами Шульте, сходно с медитативным. А в таком состоянии максимально раскрывается весь наш внутренний потенциал, в том числе интеллект и память.

Все это позволило ученым задуматься о том, как использовать таблицы Шульте для тренировки нашего сознания и подсознания, результатом чего и стал интеллектуальный тренажер на основе таблиц Шульте.

**Задание 5. Установите с помощью только взгляда (не помогая руками, не водя пальцем по линиям), с какой цифрой соединена буква А. Затем буква Б. Засеките время, за которое сможете соединить все буквы с цифрами.**



Если ушло на это упражнение:

- меньше 2 минут – хорошая способность к концентрации;
- от 2 до 5 – средняя;
- от 5 минут и более – надо учиться быть сосредоточенным.

**Задание 6. Определите свою способность к антиципации. (На выполнение этого теста отводится только 2 минуты.)**

**Прочитайте тексты, заполняя пропущенные места словами по смыслу.**

### ТЕКСТ 1

Над городом низко повисли снеговые \_\_\_\_\_. Вечером началась \_\_\_\_\_. Снег повалил большими \_\_\_\_\_. Холодный ветер выл как \_\_\_\_\_, дикий \_\_\_\_\_. На конце пустынной и глухой \_\_\_\_\_ вдруг показалась какая-то девочка. Она медленно и \_\_\_\_\_ пробиралась по \_\_\_\_\_. Она была худа и бедно \_\_\_\_\_. Она продвигалась медленно вперед, валенки хлябали и \_\_\_\_\_ ей идти. На ней было плохое \_\_\_\_\_ с узкими рукавами, а на плечах \_\_\_\_\_. Вдруг девочка \_\_\_\_\_ и, наклонившись, начала что-то \_\_\_\_\_ у себя под ногами. Наконец, она стала на \_\_\_\_\_ и своими посиневшими от \_\_\_\_\_ ручонками стала \_\_\_\_\_ по сугробу.

### ТЕКСТ 2

#### Кто жил в Елисейском дворце?

\_\_\_\_\_ из главных магистралей Парижа - Елисейских Полях – находится \_\_\_\_\_ в садах Елисейский дворец. Это \_\_\_\_\_ здание было построено в 1718 \_\_\_\_\_ екторами Моле и Лассюрансом для графа Д'Эвре по случаю его женитьбы на \_\_\_\_\_ тулузского финансиста Антуана Кроза. Затем дворец стал резиденцией \_\_\_\_\_ Помпадур, \_\_\_\_\_ фаворитки \_\_\_\_\_ Людовика XV. После ее смерти \_\_\_\_\_ й дворец перешел к ее брату маркизу Мариньи.

\_\_\_\_\_ занимали \_\_\_\_\_ во Франции послы иностранных \_\_\_\_\_. В 1773 \_\_\_\_\_ поселился финансист Никола Божон. После Великой Французской \_\_\_\_\_ дворец занимала герцогиня Бурбонская.

\_\_\_\_\_ а первой Им \_\_\_\_\_ ии в нем жила Каролина Мюрат, одна из сестер Наполеона, \_\_\_\_\_ ая замуж за маршала Мюрата. Ну, а с 1848 года Елисейский \_\_\_\_\_ стали \_\_\_\_\_ Президентским. \_\_\_\_\_ Наполеон III готовил здесь государственный \_\_\_\_\_ 1851 года.

Во времена Всемирной выставки 1867 года Е \_\_\_\_\_ дворец принимал глав инос \_\_\_\_\_ государств, посети \_\_\_\_\_ о этому случаю Париж.

Наконец, с 1873 года Елисейский дворец – офиц \_\_\_\_\_ ая резиденция През \_\_\_\_\_ а Фр \_\_\_\_\_ ской респ \_\_\_\_\_ ки.

**Задание 7. В приведенном ниже тексте выделены жирным шрифтом некоторые слова. Прочитайте текст два раза: сначала только эти слова, а потом весь текст. Попробуйте ответить на вопрос: почему выделены именно эти слова?**

**История скорочтения: наглядный пример – профессор К. Лоуэлл Лиис.**

Профессор **Лиис** был в **1950-е** годы **деканом факультета риторики** в университете штата **Юта**. Сам того не ведая, он благодаря своей скорости чтения **стал вдохновителем** одного из самых **крупных достижений** в этой области.

Молодая **студентка Эвелин Вуд** вручила профессору свою **курсовую работу**, написанную на **80 страницах**, рассчитывая, что тот не спеша прочитает сей труд в свободное время и спустя какое-то время вернет ей со своими комментариями.

Каково же было **удивление** девушки, когда педагог взял машинописный текст, сел за стол, **закончил работу через десять минут**, поставил оценку и вернул студентке, ошолбеневшей от изумления. **Эвелин**, которой позднее предстояло стать одной из **ведущих фигур** в движении «**Динамичное чтение**», сообщала, что **профессор Лиис действительно прочитал** ее курсовую. В ходе последующей беседы она обнаружила, что профессор **был не только полностью знаком со всем**, что она написала, включая ее развернутую **аргументацию**; он **успел заметить** и все **недочеты** представленной **работы!**

Предполагая, что **на странице** было от **200 до 250 слов**, профессор **Лиис** прочитал и полностью понял текст, действуя со **скоростью** примерно **2500 слов в минуту**. Воодушевленная этим, **Эвелин Вуд** занялась **углубленными исследованиями** в данной области, а позднее начала **преподавать** в университете штата **Юта искусство чтения** и основала свой собственный **Институт динамичного чтения**.

**Задание 8. В тексте выделите ключевые слова и перескажите его.**

### **Воспитание обязательности.**

Развернувшиеся сейчас в нашей стране дискуссии о том, как усовершенствовать систему народного образования, побуждают меня рассказать о некоторых, на мой взгляд, поучительных особенностях японской школы.

Прежде всего хочется отметить, что детей приучают жестко планировать свое время не только в краткосрочном, но и в долгосрочном плане. Помимо заданий к следующему уроку, ученик должен помнить о письменных рефератах и устных докладах, которые он обязан подготовить по данному предмету за месяц, за четверть или за полугодие. Примечательно, что домашние задания не ограничиваются учебниками. Школьников учат

пользоваться справочной литературой, самостоятельно собирать дополнительные материалы по заданной теме. Таким образом японских детей со школьных лет вооружают многими навыками, которые мы привыкли обретать лишь в вузе.

Во-вторых, хочется отметить, что японская школа воспитывает у детей такое ценное качество, как обязательность. И немалую роль здесь играет система «оценок по контракту». Например, после изучения Европы преподаватель географии поручает учащимся за четыре — восемь недель подготовить письменный реферат и устное сообщение по одному из европейских государств.

Причем прежде всего учащиеся должны решить, на какую оценку подписывать контракт? Если на «тройку» — методическая разработка будет состоять из семи вопросов, если на «четверку» — из 12, если на «пятерку» — из 19.

Для подготовки более объемного реферата отводится больше времени, зато требуется использовать больше источников.

Стало быть, каждый школьник должен сделать нелегкий выбор: либо выполнить меньший объем работы и быстрее от нее отделаться, либо сознательно взять на себя дополнительное бремя труда и ответственности, чтобы получить более высокую оценку.

Я не случайно упомянул о дополнительной ответственности. Ибо ученик, который подписал контракт на «пятерку» и выполнил его на «четверку», то есть в большем объеме, чем требуется для удовлетворительной оценки, все равно получает «двойку». Любое невыполнение равнозначно провалу, никакое перевыполнение не вознаграждается. Нужно лишь одно: выполнить контракт, точно сдержать взятое слово.

Это касается и сроков. Устные доклады делаются строго по сетевому графику, и никто не может уповать на какую-либо поблажку. Причем устное сообщение должно содержать как можно меньше дат и цифр, плохо воспринимающихся на слух, и как можно больше образных обобщений. И ведь все эти требования предъявляются не к студентам, а к школьникам!

Вот лишь некоторые примеры того, как школа формирует у японцев такие качества, как организованность и обязательность, дисциплина воли и верность слову. И все это, насколько можно судить, положительно сказывается в их трудовой деятельности.

*О в ч и н н и к о в В. // Правда.—1988.— 22 февраля.*

## **Задание 9. Запомните алгоритм чтения. Пользуйтесь им при чтении книг.**

Алгоритм чтения означает последовательность мысленных действий при чтении текста. Задача алгоритма чтения — научить свой мозг эффективно читать, то есть в первую очередь обращать внимание на такие вещи, как:

Наименование (*книги, статьи*)

Автор

Источник и его данные

Проблема  
 Фактографические данные  
 Особенности излагаемого материала, критика  
 Новизна излагаемого материала и возможности его использования в практической работе

**Задание 10. Пичоратйте тскет. Как вы дуаете, помечу вы мжетое чтатий и пминотаь солва, в коротых ппереунаты все бвкуы песордение, а в наачле и коцне - срхоенаны?**

### Что такое фалеристика?

Фелаиритска, или кллоцкеноиирвоание занчков, явялтеся либюымм хобби монигх люедй уже стони лет. Чеолвек, коллкеоицинюурций зчанки, навызтеася фалреитсом. Блосшьснивто люедй коллеицкиноюурт зчанки илксюиетлно ради сботсневонго удвоольвтсия. Клокелции нокетырох курнпых фарелтсиов нчсаытиюавт стони тсясыч рзаилынчх зчанокв из раынзх сртан. Ученые мгоних стран сроят до сих пор, кдгоа пяовиилсь превые занкчи. Может бтыь, тодга, кдгоа члевоек нуаличса вкывовыать из мателла полензые ему вщеи - пусоду, инртсуемтны и орижуе, а межот бтыь, позже, кдгоа орктыл порсецс залаквинаая, палкви, литья и впыалвки.

**Задание 11. Проанализируйте объем чтения за неделю. Заполните таблицу.**

| <i>Вид прочитанного материала</i>   |                 | <i>Понедельник</i> | <i>Вторник</i> | <i>Среда</i> | <i>Четверг</i> | <i>Пятница</i> | <i>Суббота</i> | <i>Воскресенье</i> | <i>Всего за неделю</i> |
|-------------------------------------|-----------------|--------------------|----------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------------|------------------------|
| <b>Учебники</b>                     | <b>Объем</b>    |                    |                |              |                |                |                |                    |                        |
|                                     | <b>Время</b>    |                    |                |              |                |                |                |                    |                        |
| <b>Научно-популярная литература</b> | <b>Объем</b>    |                    |                |              |                |                |                |                    |                        |
|                                     | <b>Время</b>    |                    |                |              |                |                |                |                    |                        |
| <b>Газеты</b>                       | <b>Название</b> |                    |                |              |                |                |                |                    |                        |
|                                     | <b>Время</b>    |                    |                |              |                |                |                |                    |                        |
| <b>Прочие тексты</b>                | <b>Объем</b>    |                    |                |              |                |                |                |                    |                        |
|                                     | <b>Время</b>    |                    |                |              |                |                |                |                    |                        |

Каждый учетно-издательский лист содержит примерно **40000** знаков.

Объем **13,1** учетно-издательского листа;

количество страниц **206**.

Объем одной страницы равен:

$(13,1 * 40000) / 206 = 2544$  знака.

## **Задание 12. Проверьте свою скорость чтения.**

### **Как возник термин «галантность»?**

Понятие «галантность», давшее наименование целой эпохе, относилось, прежде всего, к отношениям мужчины и женщины из аристократической (главным образом, придворной) среды. Галантность в переводе с французского языка означает изысканную вежливость, чрезвычайную обходительность.

В XVII—XVIII веках под галантностью подразумевалась не только крайняя степень уважения к женщине, но и поклонение женской красоте, своеобразное «служение» даме, исполнение всех её желаний и капризов. Однако между средневековой куртуазностью и галантностью придворного франта была существенная разница: последний был не обязан совершать подвиги во имя Дамы. Рыцарские турниры тоже стали достоянием истории. Вместе с тем, как и в Средние века, женщина оставалась фактически бесправной, а её благополучие полностью зависело от мужчины.

Образцом для подражания, разумеется, выступал правитель — король, курфюрст, герцог. Считалось хорошим тоном содержать фаворитку, давать в её честь балы, концерты и маскарады. Ряд исследователей видят в этой системе «выродившийся средневековый культ Прекрасной Дамы». Основа галантных отношений — изысканный флирт, зачастую не переходящий рамок приличий. Для этих целей существовала особая коммуникативная система: «язык вееров» и «язык мушек».

На содержание дворов «галантные» европейские монархи тратили больше средств, чем даже на военные расходы (и это в условиях частых войн XVII—XVIII веков). Редкое исключение составляли короли Пруссии.

Постепенно термин «галантность» распространился на стиль жизни в целом. «Галантным» признавался человек, чьи манеры, речь и костюм — безукоризненны, чьи познания говорят об интересе к наукам и искусствам. Следуя этому постулату, дети из аристократической среды получали разностороннее, но поверхностное образование. «Галантный кавалер» и «галантная дама» продумывали каждый свой жест, взгляд, слово до мелочей. Впоследствии этот стиль жизни послужил основой для дендизма.

Единственный в Европе журнал, посвящённый моде и стилю, назывался «Галантный Меркурий», в живописи возник целый жанр — «галантная сцена», на подмостках ставились «галантные балеты».

*274 слова; 1864 знака*



## Ответьте на вопросы по содержанию текста

1. Как называется текст?  
Как возникла галантность?
  - Что такое талантливость?
  - Откуда произошла галантность?
  - Как возник термин «галантность»?
  - не помню
  
- 2 В переводе с какого языка «галантность» означает «вежливость, обходительность»?
  - Немецкого
  - Французского
  - Испанского
  - Английского
  - не помню
  
- 3 На каком языке говорили флиртующие дамы и кавалеры в Европе?
  - На языке бабочек
  - На языке мушек
  - На языке вееров и мушек
  - На французском языке
  - не помню
  
- 4 Монархи какого государства тратили на войну больше, чем на содержание дворов?
  - Польши
  - Пруссии
  - Пошехонии
  - Германии
  - не помню
  
- 5 Наследие какого культа видели исследователи в рыцарском отношении к дамам?
  - Прекрасной Дамы
  - Красивой Дамы
  - Умной Дамы
  - Прекрасного Ламы
  - не помню
  
- 6 Как называется стиль поведения, согласно которому поведение продумывалось до мелочей?
  - Тантризм
  - Буддизм
  - Дендизм
  - Ламаизм
  - не помню

7 Как назывался единственный в Европе журнал, посвященный моде и стилю?

- Талантливый Меркурий
- Галантная Мурена
- Галантный Меркурий
- Таланты не меркнут
- не помню

### **ВНИМАНИЕ**

#### **Зарядка для глаз**

1. Прodelай вращение глазами, как по часовой стрелке, так и против нее.
2. Резко переводи глаза по горизонтали и вертикали.
3. Сведи несколько раз глаза к переносице.
4. Прodelай частое моргание глазами.
5. Переводи взгляд с ближнего предмета на дальний.

#### **Контрольные вопросы**

1. Перечислите основные способы чтения. Охарактеризуйте их.
2. Перечислите недостатки традиционных способов чтения.
3. Перечислите внешние и внутренние условия, способствующие быстрому чтению.
4. Перечислите 7 золотых правил быстрого чтения.
5. Интегральный алгоритм чтения.

### **ТЕМА 4**

#### **СПОСОБЫ ЗАПИСИ**

**Задание 1. Запомните знаки, используемые при конспектировании. Придумайте свои знаки.**

! – особое внимание;

!! – повышенное внимание;

!!! – особенно важно;

? – неясно, следует обратиться за консультацией;

NB – (от лат. nota bene – запомни хорошо), взять на заметку для дальнейшей проработки;

N – противоречие;

↑ – см. выше, повтор;

Σ – итог, заключительная мысль;

Д. С. – материал для справки (а не для запоминания);

>, √ – сделать вставку в текст, дополнить его;

P. S.— написание после, дополнение ставится часто, если преподаватель, возвращаясь к ранее изложенному материалу, рекомендует дополнить текст с указанием соответствующего места в конспекте.

**Задание 2. Пользуясь данной схемой, напишите конспект по тексту «О ТЕРПЕНИИ» из книги И.А. Ильина «Поющее сердце. Книга тихих созерцаний»**

У каждого из нас бывает иногда чувство, что его силы приходят к концу, что он «больше не может»: «жизнь так тягостна, так унижительна и ужасна, что переносить ее дальше нельзя»... Но время идет, оно приносит нам новые тягости и новые опасности, — и мы выносим их, мы справляемся с ними, не примиряясь, и сами не знаем потом, как мы могли пережить и перенести все это. Иллюзия «невозможности» рассеивается при приближении к событиям, душа черпает откуда-то новые силы, и мы живем дальше, от времени до времени снова впадая в ту же иллюзию. Это понятно: наш взор близорук и поле нашего зрения невелико: мы сами не обозреваем тех сил, которые нам даны, и недооцениваем их. Мы не знаем, что мы гораздо сильнее, чем это нам кажется; что у нас есть дивный источник, который мы не бережем; дивная способность, которую мы не укрепляем; великая сила личной и национальной жизни, без которой не возникла бы и не удержалась бы никакая культура... Я понимаю — духовное терпение.

Что случилось бы с нами, людьми, если бы не духовное терпение? Как справились бы мы с нашей жизнью и с нашими страданиями? Стоит только окинуть взглядом историю России за тысячу лет, и сам собою встает вопрос: как мог русский народ справиться с этими несчастьями, с этими лишениями, опасностями, болезнями, с этими испытаниями, войнами и уничтожениями? Сколь велика была его выносливость, его упорство, его верность и преданность — его великое искусство не падать духом, стоять до конца, строить на развалинах и возрождаться из пепла... И если мы, поздние потомки великих русских «стоятелей» и «терпеливцев», утратили это искусство, то мы должны найти его вновь и восстановить его в себе, иначе ни России, ни русской культуре больше не бывать...

Все время, пока длится жизнь, она несет нам свое «да» и свое «нет» — силу и бессилие, здоровье и болезнь, успех и неуспех, радость и горе, наслаждение и отвращение. И вот мы должны как можно раньше научиться спокойно принимать «отказы» жизни, бодро смотреть в глаза надвигающемуся «нет» и приветливо встречать неприветливую «изнанку» земного бытия. Пусть приближается низина жизни, пусть грозит нежеланное, неудобное, отвратительное или страшное; мы не должны помышлять о бегстве или проклинать свою судьбу; напротив, надо думать о том, как одолеть беду и как победить врага.

Сначала это бывает и трудно и страшно, особенно в детстве. Как тяжела ребенку первая утрата... Как томительны первые лишения... И первая боль нам кажется «незаслуженной», и первое наказание — чрезмерно суровым... Как легко детской душе заболеть завистью, ненавистью, ожесточением или чувством собственного ничтожества... Но все эти жизненные ущербы необходимы и полезны для воспитания характера. Нам надо научиться выносить их, не сдаваясь, и привыкнуть к этому. Нам надо одолеть в себе малодушие и не предаваться растерянности. Надо воспитать в себе жизненного стратега: спокойно предвидеть наступление «неприятеля» и твердо встречать его — с уверен-

ностью в собственной победе, ибо победа без этой уверенности невозможна. Искусство духовной победы состоит в том, чтобы извлекать из борьбы с лишениями, опасностями и испытаниями все новую и новую силу духа. Испытание посылается нам именно для творческого преодоления, для очищения, для углубления, закаления и укрепления. И если счастье может избаловать и изнежить человека так, что он станет слабее самого себя, то несчастье является школой терпения и научает человека быть сильнее себя самого.

Итак, человеку необходима прежде всего способность переносить лишения и неприятности, идти навстречу всякой неудовлетворенности и безрадостности и мужественно встречать страдание «с поднятым забралом». Это нелегко, этому надо учиться и научиться. Это удастся далеко не каждому и не всегда. Человеку естественно томиться в безрадостной жизни; а бывает так, что его окружает непроглядная тьма, без всякой перспективы и без малейшей искры надежды. Тогда конь нашего инстинкта может подняться на дыбы и обнаружить неукротимое упрямство. Ибо человеку свойственно искать утех и развлечений; его тянет к чувственному наслаждению, к сильным и острым ощущениям; он «сластолюбив» от природы и сам не замечает, как вожделения и страсти овладевают его душой. С этим восстанием естественного сластолюбия надо уметь справляться. Дело не в том, чтобы искоренить его в себе, — утеха нужна всякой твари, человеку нельзя прожить без радости. Дело в том, чтобы утехи нашей жизни не зависели от внешних обстоятельств — чтобы радость наша имела внутренние источники, чтобы мы умели видеть свет и там, где, по-видимому, непроглядная тьма. Бунт чувственного естества должен быть преодолен, иначе человеку грозит разложение личности. Он может быть отчасти укрощен силою воли; отчасти утешен новыми, иными радостями; он может быть подвергнут молитвенному заклинанию; во всяком случае — утихомирен.

Жизнь человеческая покоится вообще на управлении самим собою и на самовоспитании; искусство жить есть искусство воспитывать себя самого к Божественному. Чем страшнее, чем безрадостнее жизнь, тем важнее находить совершенное в мире и бескорыстно наслаждаться им. Во всякой траве есть цветы, во всяком облаке есть красота, во всяком человеке есть своя глубина; о вечной тайне молчит природа, об отрешенности и бесконечности говорит звездное небо. Отвлечение, утешение с радостью ждут нас повсюду, нужно только умение воспринимать их и предаваться им. Иногда достаточно просто поднять глаза к небу или взглянуть на вдохновенно писанную икону. И нет такого безрадостного тупика в жизни, которого нельзя было бы проломить молитвою, терпением или юмором.

Иногда с человеком надо обходиться, как с ребенком. Если, например, ребенку надоедает списывать с книги, то надо подарить ему красивую тетрадь для собирания чудесных стихотворений — и радость дела рассеет скуку упражнения. Если ребенку кажется томительным повторять пройденное и вечно начинать сначала, надо научить его пускать мыльные пузыри: пусть радуется на мимолетную и обреченную красоту мгновения, пусть добьется мастерства в этой невинной игре и поймет значение усилия и упражнения для творчества... Надо упражняться в терпении, надо ввести в жизнь состязание в терпеливости; надо научиться терпеть легко. И пусть каждый из ваших детей испытает все радости и разочарования, всю гордость и чувство власти, которые дает нам школа терпения.

И что бы ни пришлось человеку переносить — грохот машины или головную боль, голод или страх, одиночество или тоску, — он не должен пугаться спозаранку, ибо застрашенная душа теряет власть над собою. Страх возникает от воображения опасности

или гибели; а храбрость есть власть над своей фантазией. Не надо предвосхищать возможное зло и осуществлять его в воображении; кто это делает, тот заранее готовит в своей жизни место для него, помогает ему и обессиливает себя. Он заранее застрашивает и разочаровывает свое терпение и становится его предателем.

Терпение есть своего рода доверие к себе и к своим силам. Оно есть душевная неустранимость, спокойствие, равновесие, присутствие духа. Оно есть способность достойно и спокойно предвидеть возможное зло жизни и, не преувеличивая его, укрепить свою собственную силу: «пусть наступит неизбежное, я готов считаться и бороться с ним, и выдержки у меня хватит»... Мы не должны бояться за свое терпение и пугать его этим, а малодушное словечко «я не выдержу» — совсем не должно появляться в нашей душе. Терпение требует от нас доверия к себе и усиливается тогда вдвое и втрое...

А если час пришел, если испытание началось и терпение впряглось своею силою, тогда важнее всего не сомневаться в нем и в его выдержке. Лучше всего не думать вовсе — ни о том, что терпишь, ни о своем терпении; если же думаешь о своем терпении, то думай с полным доверием к его неисчерпаемости. Стоит сказать себе: «ах, я так страдаю» или «я не могу больше», — и сейчас же наступает ухудшение. Стоит только сосредоточиться на своем страдании, и оно тотчас же начинает расти и пухнуть, оно превращается в целое событие и заслоняет все горизонты духа. Кто начинает внимательно рассматривать свое терпение, тот пресекает его непосредственную и незаметную работу: он наблюдает за ним, подвергает его сомнению и обессиливает его этим. А как только терпение прекращается, так уже обнаруживается нетерпеливость: нежелание нести, бороться и страдать; отказ: протест, бессилие и отчаяние. А когда душу охватывает отчаяние, тогда человек готов на все и способен на все — от мелкого, унижительного компромисса до последней низости: дело его кончено и сам он погиб...

И что же тогда? Как быть и что делать? Тогда лучше дать отчаянию свободно излиться в слезах, рыданиях и жалобах; надо высказаться перед кем-нибудь, открыть свое сердце верному другу... Или еще лучше: надо излить свое отчаяние, свое бессилие, а может быть, и свое унижение в словах предельной искренности перед Отцом, ведающим все сокровенное, и просить у Него силы от Его Силы и утешения от Утешителя... Тогда поток отчаяния иссякнет, душа очистится, страдание осмыслится, и душа почувствует благодатную готовность терпеть до конца и до победы.

Но лучше не доводить себя до таких падений и срывов. Надо укреплять свое терпение, чтобы оно не истощалось. Для этого у человека есть два способа, два пути: юмор — в обращении к себе, и молитва — в обращении к Богу.

Юмор есть улыбка земной мудрости при виде стенающей твари. Земная мудрость меряет тварную жизнь мерою духа и видит ее ничтожество, ее претензию, ее слепоту, ее комизм. Эта улыбка должна родиться из самого страдания, она должна проснуться в тварном самосознании — и тогда она даст истинное облегчение. Тогда и само терпение улыбнется вместе с духом и с тварью и вся душа человека объединится и укрепитя для победы.

Молитва имеет способность увести человека из страдания, возвести его к Тому, Кто послал ему испытание и призвал его к терпению. Тогда терпение участвует в молитве; оно восходит к своему духовному первоисточнику и постигает свой высший смысл. Нигде нет столько благостного терпения, как у Бога, терпящего нас всех и наши заблуждения; и нигде нет такого сострадания к нашему страданию, как там, в небесах. Мир человеческий не одинок в своем страдании, ибо Бог страдает с ним и о нем. И потому

когда наше терпение заканчивает свою молитву, то оно чувствует себя как напившимся из божественного источника. Тогда оно постигает свою истинную силу и знает, что ему предстоит победа.

Так открывается нам смысл страдания и терпения. Мы должны не только принять и вынести посланное нам страдание, но и преодолеть его, т. е. добиться того, чтобы наш дух перестал зависеть от него; мало того, мы должны научиться мудрости у нашего страдания — мудрости естественной и мудрости духовной, оно должно пробудить в нас новые источники жизни и любви; оно должно осветить нам по-новому смысл жизни.

Терпение совсем не есть «пассивная слабость» или «тупая покорность», как думают иные люди, напротив — оно есть напряженная активность духа. И чем больше оно прикрепляется к смыслу побеждаемого страдания, тем сильнее становится его творческая активность, тем вернее наступает его победа. Терпение есть не только искусство ждать и страдать, оно есть, кроме того, вера в победу и путь к победе; более того — оно есть сама победа, одоление слабости, лишения и страдания, победа над длительностью, над сроками, над временем: победа человека над своею тварностью и над всякими «жизненными обстоятельствами». Терпение есть поистине «лестница совершенства»...

И кто присмотрится к человеческой истории — сколь велики были страдания людей и что из этого выходило, — тот познает и признает великую творческую силу терпения. От него зависит выносливость всякого труда и творчества; оно ведет через все пропасти искушения и страдания; оно есть орудие и сила самого Совершенства, начавшего борьбу за свое осуществление в жизни; и потому оно составляет живую основу всего мироздания и всяческой культуры... Отнимите у человека терпение, и все распадется в ничтожество: верность, скромность и смирение; любовь, сострадание и прощение; труд, мужество и работа исследователя...

Терпеливо делает гусеница свое дело — и превращается в бабочку с дивными крыльями. И у человека вырастут прекраснейшие крылья, если он будет жить и творить с истинным терпением. Ибо почерпая свою силу из сверхчеловеческого источника, он сумеет нести нечеловеческие бремена и создавать на земле великое и чудесное.

|       |         |         |
|-------|---------|---------|
| 1 см. | 6-7 см. | 2-3 см. |
| 1     | 2       | 3       |

Первое поле предназначено для знаков акцентирования,  
второе — для основного текста,  
третье — для пояснений, дополнений и примечаний

**Задание 3. Запомните сокращения слов, используемые при написании конспекта. Дополните этот список своими сокращениями.**

м. б. – может быть;

д. – должен;

т. е. – то есть;

т. к. – так как;

и т. д. – и так далее;

и т. п. – и тому подобное;

и др. – и другие;

и пр. – и прочие;

р–м – рассмотрим;

п–м – получим;

с–т – существует.

**Задание 4. Создайте ментальную карту по тексту «Конфликты»**

Конфликт (от лат. conflictus) определяется в психологии как отсутствие согласия между двумя или более сторонами - лицами или группами.

Существует обыденное представление, что конфликт - это всегда негативное явление, вызывающее угрозы, враждебность, обиды, непонимание, т.е. это нечто такое, чего по возможности следует избегать. Представители ранних научных школ управления тоже считали, что конфликт - это признак неэффективной деятельности организации и плохого управления. Однако в настоящее время теоретики и практики управления все чаще склоняются к той точке зрения, что некоторые конфликты даже в самой эффективной организации при самых лучших взаимоотношениях сотрудников не только возможны, но и желательны. Надо только управлять конфликтом. Можно найти множество различных определений конфликта, но все они подчеркивают наличие противоречия, которое принимает форму разногласий, если речь идет о взаимодействии людей.

Конструктивные (функциональные) конфликты приводят к принятию обоснованных решений и способствуют развитию взаимоотношений.

Выделяют следующие основные функциональные последствия конфликтов для организации: проблема решается таким путем, который устраивает все стороны, и все чувствуют себя причастными к ее решению; совместно принятое решение быстрее и лучше претворяется в жизнь; стороны приобретают опыт сотрудничества при решении спорных вопросов; практика разрешения конфликтов между руководителем и подчиненными разрушает так называемый "синдром покорности" - страх открыто высказывать свое мнение, отличное от мнения старших по должности; улучшаются отношения между людьми; люди перестают рассматривать наличие разногласий как "зло", всегда приводящее к дурным последствиям.

Деструктивные (дисфункциональные) конфликты препятствуют эффективному взаимодействию и принятию решений.

Основными дисфункциональными последствиями конфликтов являются: непродуктивные, конкурентные отношения между людьми; отсутствие

стремления к сотрудничеству, добрым отношениям; представление об оппоненте, как о "враге", его позиции - только как об отрицательной, а о своей позиции - как об исключительно положительной; сокращение или полное прекращение взаимодействия с противоположной стороной; убеждение, что "победа" в конфликте важнее, чем решение реальной проблемы; чувство обиды, неудовлетворенность, плохое настроение.

Реалистические конфликты вызываются неудовлетворением определенных требований участников или несправедливым, по мнению одной или обеих сторон, распределением между ними каких-либо преимуществ.

Нереалистические конфликты имеют своей целью открытое выражение накопившихся отрицательных эмоций, обид, враждебности, т.е. острое конфликтное взаимодействие становится здесь не средством достижения конкретного результата, а самоцелью.

Выделяют пять основных стратегий поведения в конфликтных ситуациях:

Настойчивость (принуждение), когда участник конфликта пытается заставить принять свою точку зрения во что бы то ни стало, его не интересуют мнения и интересы других. Обычно такая стратегия приводит к ухудшению отношений между конфликтующими сторонами. Данная стратегия может быть эффективной, если она используется в ситуации, угрожающей существованию или препятствующей достижению целей.

Уход (уклонение), когда человек стремится уйти от конфликта. Такое поведение может быть уместным, если предмет разногласий не представляет большой ценности или если сейчас нет условий для продуктивного разрешения конфликта, а также тогда, когда конфликт не является реалистическим.

Приспособление (уступчивость), когда человек отказывается от собственных интересов, готов принести их в жертву другому, пойти ему навстречу. Такая стратегия может быть целесообразной, когда предмет разногласий имеет для человека меньшую ценность, чем взаимоотношения с противоположной стороной. Однако если данная стратегия станет для руководителя доминирующей, то он, скорее всего, не сможет эффективно руководить подчиненными.

Компромисс. Когда одна сторона принимает точку зрения другой, но лишь до определенной степени. При этом поиск приемлемого решения осуществляется за счет взаимных уступок. Способность к компромиссу в управленческих ситуациях высоко ценится, так как уменьшает недоброжелательность и позволяет относительно быстро разрешить конфликт. Однако компромиссное решение может впоследствии привести к неудовлетворенности из-за своей половинчатости и стать причиной новых конфликтов.

Сотрудничество, когда участники признают право друг друга на собственное мнение и готовы его понять, что дает им возможность проанализировать причины разногласий и найти приемлемый для всех выход. Эта стратегия основана на убежденности участников в том, что расхождение во взглядах - это неизбежный результат того, что у умных людей есть свои представления о том, что правильно, а что нет. При этом установку на



сотрудничество обычно формулируют так: "Не ты против меня, а мы вместе против проблемы".

Наличие многочисленных причин конфликтов увеличивает вероятность их возникновения, но совсем не обязательно приводит к конфликтному взаимодействию. Иногда потенциальные выгоды от участия в конфликте не стоят затрат. Однако, вступив в конфликт, каждая из сторон, как правило, начинает делать все для того, чтобы была принята ее точка зрения, и мешает другой стороне делать то же самое. Поэтому в таких случаях необходимо управление конфликтами, чтобы сделать их последствия функциональными (конструктивными) и уменьшить количество дисфункциональных (деструктивных) последствий, что, в свою очередь, повлияет на вероятность возникновения последующих конфликтов.

### **Контрольные вопросы**

1. Перечислите основные способы записи и охарактеризуйте их.
2. Дайте определение конспекта. Перечислите виды конспекта.
3. Дайте определение реферата. Перечислите виды рефератов.
4. Правила составления ментальной карты.
5. Сферы использования ментальных карт.

## **ТЕМА 5 ПАМЯТЬ**

**Задание 1. Прочитав предложение, повторите его слово за словом в обратном порядке.**

1. Порою я даю себе мудрые советы, но не могу ими воспользоваться. (Монтегю)
2. Тот, кто только болтает, вреда не приносит. (Уильям Блейк)
3. Один за всех и все за одного (Дюма)

**Задание 2. Прочитав предложение в обратном порядке, повторите его слово за словом сначала.**

1. Действие это ответ короткий Самый (английская пословица)
2. себе себя отдавай но другим себя Посвящай (Монтень)
3. рту во рыбой с вынырнет он и море в счастливчика Брось (арабская пословица)
4. портному элегантность оставь, истину выразить затрудняешься ты Если (Энштейн)

**Задание 3. Прочитайте правильно предложения, в которых все слова написаны в обратном порядке.**

ОгонМ зар я летоx ьтачломаз и ьтанзу, ов отч я ан момас елед юрев (намппиЛ ретлоУ)

теувтсещус авд адив ьнитси – яалам анитси и яашьлоб анитси. яалаМ анитси ястеачилто

мет, отч йе тиотсовиторп ьжол, в от ямерв как йошьлоб енитси  
тиотсовиторп яагурд  
анитси (сьлиН роБ)

**Задание 4. Прочитайте правильно предложения, не разделенные на слова.**

Очевидноодинизпарадоксовтворчествазаключаетсявтомчтомыслитьоригиналь  
номыможе  
млишьпослетогокакпознакомимсясчужимиидеямигеоргкнеллер.

Привычкаестьприближениеживотнойсистемыкпримитивизмуэтопризнаниеош  
ибкивысше  
йнервнойфункцииживогосуществакотораяподразумеваетсамоопределениепри  
полномосо  
знанииивсехокружающихобстоятельствволиверуэнделл.

**Задание 5. Прочитав слова, произнесите их по буквам в обратном порядке.**

классификация ревность ультразвук  
маринад затылочный клаустрофобия  
совершенство врожденный безвозвратный  
бюрократия забывчивость оцепенение  
неразборчивый пролонгация размышление

**Задание 6. Постарайтесь запомнить эти слова с помощью метода рассказывания историй.**

1. Час
2. Клоун
3. Масло
4. Слон
5. Окно
6. Компьютер
7. Топор

8. Лифт
9. Жираф
- 10 Автомобиль
11. Лампочка
- 12.Крокодил
13. Корабль
14. Лестница
15. Самолет
16. Стрела
17. Чайник
18. Бутылка
19. Баскетбольное кольцо
20. Милиционер

- 1.Книжка
2. Селедка
3. Арбуз
4. Помидор
- 5.Астроном
- 6.Вата
- 7.Сало
8. Мороженое
9. Лес
- 10 Телефон
11. Лопата
- 12.Спина
13. Скафандр
14. Спички
15. Усы
16. Лаваш

**Задание 7. Создайте свои ассоциации.**

СТОЛ, НЕБО, ДЕРЕВО, ШКАФ, ОКНО, ВЕТЕР, ЛЕД

ФИЛОСОФИЯ, ПРОХЛАДА, ПЕЧАЛЬ, БОЛЕЗНЬ, ВОСТОРГ, ОШИБКА,  
АКТУАЛЬНОСТЬ

**Задание 8. Установите ассоциативную связь между двумя предметами.**

чердак–конница

лев–деньги

матрешка–карандаш

мышка-сережка  
коты - стекло

**Задание 9. Запомните предложенный в задании маршрут памяти. С его помощью запомните список слов. Составьте свой маршрут памяти.**

1. Вход в подъезд
2. Почтовый ящик
3. Звонок
4. Входная дверь
5. Вешалка
6. Ванна
7. Душ
8. Раковина
9. Полотенце
10. Туалет
11. Посуда
12. Обеденный стол
13. Холодильник
14. Плита
15. Пылесос
16. Телевизор
17. Диван
18. Шкаф с книгами
- 19 Часы
20. Балкон

1. Волосы
2. Птенец
3. Краб
4. Лист
5. Зонт
6. Игла
7. Вилка
8. Алмаз
9. Флейта
- 10.Корзина
- 11.Ящерица
- 12.Шипы
- 13.Туфли
- 14.Волк
- 15.Таблетки
- 16.Маска
- 17.Перо
- 18.Парус
- 19.Поезд
- 20.Бинокль

**Задание 10. Внимательно прочитайте текст известного профессора, преподавателя мнемотехники М.А. Зиганова. Попробуйте выделить ключевые слова и, запомнив их, перескажите текст по памяти.**

«Основной «секрет» мнемотехники очень прост и хорошо известен. Когда человек в своем воображении соединяет несколько зрительных образов, мозг фиксирует эту взаимосвязь. И в дальнейшем при припоминании по одному из образов этой ассоциации мозг воспроизводит все ранее соединенные образы.

Но как, используя этот механизм, можно запомнить телефонный номер, историческую дату или целую хронологическую таблицу? На этот вопрос мнемотехника дает исчерпывающий ответ.

Возможности зрительной памяти намного больше, чем вы привыкли думать. И процесс фиксации зрительных образов в памяти достаточно хорошо поддается контролю. Чтобы понять, почему мнемонисты запоминают информацию с помощью зрительных представлений, давайте рассмотрим простую аналогию. Вы знаете, что компьютер внутри своего процессора оперирует только нулями и единицами. Чтобы компьютер понимал команды, их необходимо закодировать соответствующим образом. Для этого существуют специальные устройства, осуществляющие обратное кодирование с языка компьютера на язык букв и слов.

Хорошо известно, что язык мозга — это образы. И, прежде всего, зрительные образы. Если обращаться к мозгу на его языке, он выполнит любые наши команды, например, команду «запомнить». Но где взять такие программы, которые позволят нам общаться с мозгом и будут кодировать телефоны, даты, номера автомобилей на его образный язык? Мнемотехника и является такой программой. Она состоит из нескольких десятков мыслительных операций, благодаря которым удастся «наладить контакт» с мозгом и взять под сознательный контроль некоторые его функции, в частности, функцию запоминания. Научившись общаться со своим собственным мозгом, вы не только научитесь запоминать, но и увидите его работу изнутри. Для вас станут очевидными многие явления, которые до сих пор остаются загадкой для психологии. Чтобы наладить контакт с мозгом и пробить тропинку к своей памяти, вам придется немного потренироваться. Простое ознакомление с мнемотехникой не даст результата. Мозг упорно сопротивляется любым «нововведениям». Но русская пословица гласит: «терпение и труд все перетрут».

### **Контрольные вопросы**

1. Перечислите законы памяти.
2. Перечислите основные процессы памяти.
3. Перечислите правила запоминания.
4. Перечислите приемы заучивания.
5. Виды памяти.
6. Расскажите о методе последовательных ассоциаций.

7. Расскажите о методе Цицерона.

Ответ к заданию 6 темы 2 «Чтение»

**Текст 1.**

Над городом низко повисли снеговые **тучи**. Вечером началась пурга. Снег повалил большими **хлопьями**. Холодный ветер выл как **волк**, дикий и **голодный**. На конце пустынной и глухой **улицы** вдруг показалась какая-то девочка. Она медленно и **с трудом** пробиралась по сугробам. Она была худа и бедно **одета**. Она продвигалась медленно вперед, валенки хлябали и мешали ей идти. На ней было плохое **пальто** с узкими рукавами, а на плечах **шарф**. Вдруг девочка **остановилась** и, наклонившись, начала что-то **искать** у себя под ногами. Наконец, она стала на **колени** и своими посиневшими от **холода** ручонками стала **шарить** по сугробу.

Правильно заполнили все пропуски — **отлично**;  
не заполнили или заполнили неправильно 2 пропуска — **хорошо**,  
4 пропуска — **удовлетворительно**,  
6 пропусков и более — **плохо**.

**ТЕКСТ 2.** Кто жил в Елисейском дворце?

**На одной** из главных магистралей Парижа - Елисейских Полях - **находится утопающий** в садах Елисейский дворец. Это **прекрасное** здание было построено в 1718 **году архитекторами** Моле и Лассюрансом для графа Д'Эвре по случаю его женитьбы на **дочери** тулузского финансиста Антуана Кроза. Затем дворец стал резиденцией **мадам Помпадур**, **знаменитой** фаворитки **короля** Людовика XV. После ее смерти **Елисейский** дворец перешел к ее брату маркизу Мариньи.

**Позже его** занимали **находящиеся** во Франции послы иностранных **государств**. В 1773 **году** там поселился финансист Никола Божон. После Великой Французской **революции** дворец занимала герцогиня Бурбонская.

**Во времена** первой Империи в нем жила Каролина Мюрат, одна из сестер Наполеона I, **вышедшая** замуж за маршала Мюрата. Ну, а с 1848 года Елисейский **дворец** стали **называть** Президентским. **Будущий** Наполеон III готовил здесь государственный **переворот** 1851 года.

Во времена Всемирной выставки 1867 года **Елисейский** дворец принимал глав **иностраннных** государств, **посетивших** по этому случаю Париж.

Наконец, с 1873 года Елисейский дворец - **официальная** резиденция Президента **Французской республики**.

Правильно заполнили все пропуски — **отлично**;  
не заполнили или заполнили неправильно 4 пропуска — **хорошо**,  
8 пропуска — **удовлетворительно**,  
12 пропусков и более — **плохо**.

Автор: Штурмина Маргарита Васильевна