

**SUPER**  
English

**Manual**

*relaxa*

## Методът РЕЛАКСА - седемте стъпала към овладяването на чуждия език

Методът РЕЛАКСА ви дава възможност да усвоите чуждия език, който ви е необходим, и при това за кратко време и с оптимални усилия. Забравете лошите спомени, стреса и умората от предишните ви опити за усвояване на чужд език. Не мислете за евентуалните си минали неуспехи и пострадалото си самочувствие.

Методът РЕЛАКСА се осланя на вродената у всеки естествена способност, която ни е помогнала и при усвояването на майчиния език. При този метод в началния етап не е необходимо да се заучават думите или граматическите правила. Те се усвояват подсъзнателно от живата реч. В първите дни на обучението се преминава голямо количество непознат езиков материал. Тези „количествени натрупвания“ постепенно водят до „качествени изменения“, които помагат да се прекрачи прага на спонтанното използване на езика. В следващия етап, след като вече сте преодолели тази граница, ви се представят основните граматически правила с възможност за тяхното упражняване. След като преминете и това стъпало, ще започнете да тренирате и ключовите умения за разбиране при четене и при слушане.

**Запомнете!** Не е достатъчно да си купите и да занесете езиковите материали у дома или да прочетете подробната методика. Най-трудно е да отделите време за своето езиково самообучение. Учебният процес изисква дисциплина и издръжливост, които често пъти биват надвити от дребните домашни задължения. Поставете си за цел го даден момент в бъдещето да сте преминали целия материал и направете финалния тест, за да проверите доколко сте усвоили езика.

Малкото дете със собствени сили, по усет, започва да разгадава и опознава майчиния си език. Това се удава на всеки. По-късно детето само се опитва да контактува, увеличават се познанията му по майчиния език и то ги прилага с лекота, без да знае нищо за многобройните граматически правила. Когато порасне, то обогатява вродените си езикови познания и

Запознавайки се с метода за езиково самообучение РЕЛАКСА, вие сами ще се убедите в неговите предимства.

Естественото езиково обучение е подражание на оригинални образци.

постепенно започва активно да ги използва. За да научим чужд език по подобен начин, е необходимо учебните материали и методите за обучение да са адаптирани за тази цел.

### **Методът РЕЛАКСА коренно се различава от традиционното езиково обучение.**

**1. Обучаващите се учат езика само от „чистия източник“ - записите са направени от диктори, говорещи на родния си език.** Особено важно е начинаещите да не чуват грешно произношение или грешно съставени изречения.

**2. В началото обучаващите се не бива да съставят изречения.** Това е непосилна за тях задача.

### **Тези разлики са ключът към същността на метода РЕЛАКСА:**

■ В записите преди всяко изречение на чужд език се чува преводът му на български. Така обучаващите се винаги разбира точното значение на съответната реплика, без да има каквито и да е прегварителни лексикални и граматически познания. По този начин има възможност да се съсредоточи върху тренирането на произношение и интонация, без да се опитва да намери смисъла на изречението - той вече е ясен. Уменията за разбиране при слушане се тренират отделно.

■ Всички гуми и текстове са записани от актьори, говорещи на родния си език.

■ При работата си с фонетичните CD, обучаващият се правилно и плавно упражнява произношението си, без да е необходимо сам да съставя изречения.

■ По този начин най-напред се прослушва и осмисля голямо количество материал на чуждия език и чак след това започва изясняването на граматиката, упражняването, а след това и активното използване на езика.

## Какво съдържа Super English на РЕЛАКСА?

- 2 гвезични учебника,
- 26 аудио CD:
  - 6 учебни CD с пълен превод на български език на всички диалози, съответстващи напълно на материала от учебника (номер 1, 2, 3, 9, 10, 11);
  - 8 упражнителни CD за трениране на говорни умения (номер 4, 5, 6, 7, 12, 13, 14, 15);
  - 2 упражнителни CD за трениране на разбиране при слушане (номер 8, 16).
  - 10 аудио CD за затвърждаване на граматиката, с използване на нови допълнителни диалози.
- 2 работни тетрадки,
- 1 методическо ръководство.

## Кои са седемте стъпала на езиковото обучение по метода РЕЛАКСА?

1. стъпало	„Потапяне“ в чуждия език
2. стъпало	Фонетични упражнения
3. стъпало	Упражнения по четене
4. стъпало	Упражнения по превод
5. стъпало	Диктовка
6. стъпало	Систематизиране на граматиката и попълване на част от граматичните упражнения
7. стъпало	Упражняване на усвоените граматични правила и трениране на уменията за разбиране при четене и разбиране при слушане

При метода РЕЛАКСА най-напред прослушваме учебния материал, а впоследствие, чрез стъпаловидно придвижване през различните езикови упражнения, затвърждаваме постепенно натрупаните познания.

### Схема за самостоятелни занимания

По изпитаната схема за самостоятелни занимания, която ви предлагаме (стр. 8-11), трябва да отделите около 150 часа в рамките на 60 дни. Разбира се, всеки от вас може да си състави собствен график по погребие на нашето предложение, като се съобразява с личната си нагласа за работа и свободно време. Имайте предвид все пак, че не е желателно да се правят големи паузи между отделните учебни дни.

В първите дни обучението започва с „Потапяне“ в чуждия език. Стъпаловидното обучение продължава, като всеки следващ ден последователно се добавят занимания за упражняване на произношението, четенето, превода, писането, граматиката и уменията за разбиране на непознат текст. Специфичното в методиката е, че всяко от тези занимания се изпълнява на базата на различен урок. По този начин се избягва механичното запомняне на материала. Освен това мозъкът ефективно се натоварва с по-голям обем информация, която да се обработи по време на сън.

#### Обърнете внимание:

- За четвърто и пето стъпало урокът се разделя на 2 или 3 части, за да могат упражненията да се вместят съответно в 15 или 30 мин., които са предвидени по програмата.
- Ако забелязвате, че по време на заниманията концентрацията ви намалява, е добре да направите кратка почивка или да изпълните друг тип упражнение.

### 1. стъпало - „Потапяне“ в чуждия език (слушане)

Това е опорният стълб в методиката на езиковото обучение по метода на РЕЛАКСА.

На този етап прослушвате съответния урок от учебните аудио CD само веднъж и после преминавате към следващия. Не прослушвайте един и същ урок по няколко пъти последователно.

Не повтаряйте вече прослушания урок, дори да ви се струва, че нищо не сте разбрали! По-късно ще имате възможност да упражнявате различни детайли от материала в него.

Изречението, което обучаващият се е чул веднъж, по-късно се явява отново и бива разпознато и спонтанно разбрано. Отделните му думи и изрази се срещат и в различен контекст. Обучаващите се усвояват ма-

териала несъзнателно и постепенно започват да мислят на чуждия език. Повярвайте, всичко това става много по-бързо, отколкото човек може да предположи.

### Как да прослушваме аудиодисковете - с или без учебник?

В началото е по-трудно да разчитате само на слуха си. С помощта на учебника можете да постигнете известно облекчение. Постепенно можете да правите опити да се справяте и без него, особено във втората половина на 60-дневната програма за самообучение.

### Какво прави възможно „Потапянето“ в чуждия език?

На учебните аудио CD всяко изречение най-напред е записано на български. Следователно не са ви необходими предварителни лексикални и граматически познания, за да разберете текста. Диалозите са смислово разделени на фрагменти. В края на всеки фрагмент отново ще чувате вече познатите фрази, но като реален диалог или текст, без превода на български език. Вие ще знаете смисъла на текста, тъй като веднъж вече сте го прослушали, и ще можете напълно да се съсредоточите върху усещането за езика в най-чистия му вид. Впоследствие в упражнителните аудио CD още

веднъж се срещат познатите думи и изречения в различни вариации. Така обучението става спонтанно, по същия начин, по който сме усвоили и майчиния си език - инстинктивно, без да сме учили и съзнателно прилагали граматически правила. Така е било с всеки от нас. Това е и естествения път, който следваме, когато учим чужд език.

Според научните изследвания на мозъчната дейност, преработката и запаметяването на новите познания се извършва по време на сън. Това прави възможно езиковото обучение без повторения - „Потапянето“ в чуждия език.

## 2. стъпало - Фонетични упражнения

За да овладеем родния си език, са ни били необходими години. Звуците, ударенията и интонационните нюанси са дълбоко вкоренени в съзнание-то ни.

При усвояването на чужд език новите елементи трябва да се упражняват. На упражнителните аудио CD за трениране на говорните умения актьорите демонстрират на родния си език точното произношение на

съответните гуми и изречения. След всяко изречение е оставено достатъчно време, за да можете да повторите чутото. Така с многократно слушане на записите и повтаряне на чутото усвоявате оригиналната фонетика и не ви се налага да се сблъсквате с неволния български акцент на преподавателя. Добре е, докато повтаряте, да опитате да усетите ритъма на езика. Използвайте мимики и жестове, представете си, че сте в реална ситуация и действително провеждате диалог с някого. Изговаряйте репликите на висок глас, като се опитате да се чуете отстрани. Постарайте се максимално да имитирате оригинала.

**Доверявайте се на слуха си**, но все пак гръжте в ръка учебника и поглеждайте от време на време. Така ще тренирате едновременно и слуховата, и зрителната си памет, което води до по-добри резултати при хора в зряла възраст.

Какво да правим, ако не сме успели да повторим правилно чутата дума или реплика, или не ни е стигнало времето?

**Продължете нататък!** Не бива да спирате записа, дори ако ви се струва, че изречението е прекалено бързо или повторението не е успешно. Продължете със следващото поред изречение, не нахъсвайте упражненията. Нека те следват един плавен ритъм. Ще имате възможност отново да повторите същите или подобни фрази на следващо стъпало (например при диктовка) или в следващ диалог. Самоцелното повтаряне на една и съща фраза не е ефективно.

### 3. стъпало - Упражнения по четене

#### 1. Прочетете диалога на глас.

Четенето вече е придружено с интонация, мимики и жестикулиране, съответстващи на смисъла на текста. Важно е да изпитвате удоволствие от изговарянето, да не бързате. Където се затруднявате, е добре да спрете и да повтаряте изречението, докато останете доволни от прочита.

#### 2. Прочетете диалога, колкото се може по-бързо.

Можете да измерите с хронометър времетраенето на четенето и да го запишете. Упражнявайте се дотогава, докато останете доволни от постигнатото темпо.

### 3. Прочетете диалога артистично.

Прочетете диалога веднъж с пълен глас, а друг път почти шепнешком. Нека и в двата случая прочитът да е придружен с движения и жестове - като в реален диалог.

**Забележка:** Ако в началото се затруднявате да прочетете текста, можете първо да прослушате съответния диалог от учебния аудио CD.

### 4. стъпало - Упражнения по превод

1. Покрийте с лист текста на чуждия език в учебника.
2. Прочетете едно изречение на български и го преведете.
3. Дръпнете листа от покрития текст и проверете дали сте се справили добре.
4. Прочетете още веднъж правилното изречение.
5. Продължете със следващото изречение.

### 5. стъпало - Диктовка

За диктовка използвайте материала от текстовете варианти. Най-подходящи са монологите. Към всеки урок има по 3 монолога - условно сме ги обозначили с А, В и С. Можете да се упражнявате в писането на диктовки по два начина:

**С УЧЕБНИКА** (в началото, когато все още не сте свикнали с изписването на думите на чужд език):

1. Прочетете изречението на чужд език от учебника.
2. Продиктувайте си го, като го изговаряте на глас.
3. Напишете го.
4. След края на съответния пасаж от монолога сравнете написаното с оригинала в учебника. Ако имате грешки, коригирайте ги.

**С УПРАЖНИТЕЛНИТЕ CD** (след като сте направили няколко диктовки с учебника и вече сте придобили известна увереност):

1. Прослушайте изречението на чужд език.
2. По време на паузата и на второто повторение, започнете да пишете чуто изречение. Тъй като това време няма да ви стигне, спрете записа, преди да е започнало следващото изречение, и довършете писането.



## методическо ръководство

Стъпало		1	2	3	4
Дейност		Прослушване на урок	Фонетични упражнения	Четене	Превоз
Времетраене		30 мин.	30 мин.	15 мин.	15 мин.
учебен ген	заетост часове:минути	cd, марка	cd, марка	учебник, страница	учебник, страница
<b>1</b>	2:00	cd1 м.1,2,3,4			
<b>2</b>	2:30	cd2 м.1,2,3; cd3 м.1	cd4 м.1		
<b>3</b>	2:15	cd3 м.2,3	cd4 м.2,3	b1 стр.4-6	
<b>4</b>	2:00	cd1 м.1,2	cd5 м.1	b1 стр.10-13	b1 стр.4-6
<b>5</b>	2:00	cd1 м.3,4	cd5 м.2	b1 стр.18-21	b1 стр.7-9
<b>6</b>	2:00	cd2 м.1,2	cd5 м.3; cd6 м.1	b1 стр.26-29	b1 стр.10-13
<b>7</b>	2:30	cd2 м.3; cd3 м.1	cd6 м.2	b1 стр.34-39	b1 стр.14-16
<b>8</b>	2:30	cd3 м.2,3	cd6 м.3; cd7 м.1	b1 стр.44-51	b1 стр.18-21
<b>9</b>	2:30	cd1 м.1,2	cd7 м.2	b1 стр.56-61	b1 стр.22-24
<b>10</b>	2:30	cd1 м.3,4	cd7 м.3	b1 стр.66-71	b1 стр.26-29
<b>11</b>	2:30	cd2 м.1	cd4 м.1	b1 стр.76-79	b1 стр.30-32
<b>12</b>	2:30	cd2 м.2	cd4 м.2	b1 стр.84-89	b1 стр.34-39
<b>13</b>	2:15	cd2 м.3	cd4 м.3		b1 стр.40-42
<b>14</b>	2:15	cd3 м.1	cd5 м.1		b1 стр.44-51
<b>15</b>	2:15	cd3 м.2	cd5 м.2		b1 стр.52-55
<b>16</b>	2:30	cd3 м.3	cd5 м.3; cd6 м.1	b1 стр.4-6	b1 стр.56-61
<b>17</b>	2:30		cd6 м.2	b1 стр.10-13	b1 стр.62-65
<b>18</b>	2:30		cd6 м.3; cd7 м.1	b1 стр.18-21	b1 стр.66-71
<b>19</b>	2:40	cd9 м.1	cd7 м.2	b1 стр.26-29	b1 стр.72-75
<b>20</b>	2:40	cd9 м.2	cd7 м.3	b1 стр.34-39	b1 стр.76-79
<b>21</b>	2:40	cd9 м.3,4; cd10 м.1		b1 стр.44-51	b1 стр.80-83
<b>22</b>	3:00	cd10 м.2,3	cd12 м.1	b1 стр.56-61	b1 стр.84-89
<b>23</b>	3:00	cd10 м.4; cd11 м.1	cd12 м.2	b1 стр.66-71	b1 стр.90-93
<b>24</b>	2:55	cd11 м.2,3	cd12 м.3	b1 стр.76-79	
<b>25</b>	2:55	cd9 м.1,2	cd13 м.1	b1 стр.84-89	
<b>26</b>	2:40	cd9 м.3,4; cd10 м.1	cd13 м.2		
<b>27</b>	2:40	cd10 м.2,3	cd13 м.3; cd14 м.1		
<b>28</b>	2:30	cd10 м.4; cd11 м.1	cd14 м.2		
<b>29</b>	2:30	cd11 м.2,3	cd14 м.3; cd15 м.1		
<b>30</b>	2:30	cd9 м.1,2	cd15 м.2		



## методическо ръководство

Стъпало		1	2	3	4
Дейност		Прослушване на урок	Фонетични упражнения	Четене	Превоз
Времетраене		30 мин.	30 мин.	15 мин.	15 мин.
учебен ген	заетост часове:минути	cd, марка	cd, марка	учебник, страница	учебник, страница
<b>31</b>	1:00		cd15 м.3		
<b>32</b>	2:45	cd9 м.3,4 cd10 м.1,2	cd12 м.1,2	b2 стр.4-6	
<b>33</b>	2:30	cd10 м.3,4	cd12 м.3 cd13 м.1	b2 стр.10-15	b2 стр.4-6
<b>34</b>	2:30	cd11 м.1,2	cd13 м.2,3 cd14 м.1	b2 стр.20-25	b2 стр.7-9
<b>35</b>	2:00	cd11 м.3	cd14 м.2,3 cd15 м.1	b2 стр.30-35	b2 стр.10-15
<b>36</b>	2:30	cd17 м.1,3	cd15 м.2	b2 стр.40-43	b2 стр.16-19
<b>37</b>	2:30	cd18 м.1,3	cd15 м.3	b2 стр.48-53	b2 стр.20-25
<b>38</b>	2:30	cd19 м.1,3	cd17 м.2	b2 стр.58-61	b2 стр.26-29
<b>39</b>	2:30	cd20 м.1	cd17 м.4 cd18 м.2	b2 стр.66-69	b2 стр.30-35
<b>40</b>	2:30	cd20 м.3	cd18 м.4	b2 стр.74-77	b2 стр.36-39
<b>41</b>	2:30	cd21 м.1	cd19 м.2	b2 стр.84-89	b2 стр.40-43
<b>42</b>	2:45	cd21 м.3 cd22 м.1	cd19 м.4		b2 стр.44-47
<b>43</b>	2:45	cd22 м.3 cd23 м.1	cd20 м.2		b2 стр.48-53
<b>44</b>	2:45	cd23 м.3 cd24 м.1	cd20 м.4		b1 стр.54-57
<b>45</b>	2:30	cd24 м.3	cd21 м.2	b2 стр.4-6	b2 стр.58-61
<b>46</b>	2:30	cd25 м.1	cd21 м.4	b2 стр.10-15	b2 стр.62-65
<b>47</b>	2:30	cd25 м.3	cd22 м.2	b2 стр.20-25	b2 стр.66-69
<b>48</b>	2:40	cd26 м.1	cd22 м.4	b2 стр.30-35	b2 стр.70-73
<b>49</b>	2:40	cd26 м.3	cd23 м.2	b2 стр.40-43	b2 стр.74-77
<b>50</b>	2:40	cd17 м.1	cd23 м.4	b2 стр.48-53	b2 стр.78-83
<b>51</b>	2:30	cd17 м.2	cd24 м.2	b2 стр.58-61	b2 стр.84-89
<b>52</b>	3:00	cd18 м.1,3	cd24 м.4	b2 стр.66-69	b2 стр.90-92
<b>53</b>	2:55	cd19 м.1,3	cd25 м.2	b2 стр.74-77	
<b>54</b>	2:55	cd20 м.1	cd25 м.4	b2 стр.84-89	
<b>55</b>	2:40	cd20 м.3 cd21 м.1	cd26 м.2		
<b>56</b>	2:40	cd21 м.3 cd22 м.1	cd26 м.4		
<b>57</b>	2:30	cd22 м.3 cd23 м.1,3			
<b>58</b>	2:30	cd24 м.1,3 cd25 м.1			
<b>59</b>	2:30	cd25 м.3,cd26 м.1,3			
<b>60</b>	0:30				

5	6	7		
Диктовка	Граматика	Упражнения	Разбиране при четене	Разбиране при слушане
30 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.	10 мин.
учебник, страница	учебник, страница	работна тетрадка, страница	работна тетрадка, страница wb1 стр.79	cd, марка; работна тетрадка, страница
	b2 стр.94-98	wb2 стр.4 I-III		
	b2 стр.99-102	wb2 стр.8 I-III		
	b2 стр.103-105	wb2 стр.11 I-III		
	b2 стр.106-108	wb2 стр.14 I-III		
b2 стр.7 - А, В	b2 стр.109-111	wb2 стр.18-19 I-III		
b2 стр.7 - С	b2 стр.112-115	wb2 стр.22 I-III		
b2 стр.16 - А, В	b2 стр.116-119	wb2 стр.26-27 I-III		
b2 стр.17 - С	b2 стр.120-123	wb2 стр.30-31 I-III		
b2 стр.26 - А, В	b2 стр.124-126	wb2 стр.34-35 I-III		
b2 стр.27 - С	b2 стр.127-128	wb2 стр.39-40 I-III		
b2 стр.36 - А, В		wb2 стр.5-7 IV-VII	wb2 стр.43 I	
b2 стр.37 - С		wb2 стр.9-10 IV-VII	wb2 стр.44 II	
b2 стр.44-45 - А, В		wb2 стр.12-13 IV-VI	wb2 стр.44 III	cd16 м.1, wb2 стр.54 I
b2 стр.45 - С		wb2 стр.15-17 IV-VII	wb2 стр.45 IV	cd16 м.2, wb2 стр.54 II
b2 стр.54 - А, В		wb2 стр.20-21 IV-VII	wb2 стр.47 V	cd16 м.3, wb2 стр.54 III
b2 стр.55 - С			wb2 стр.59	
b2 стр.62 - А, В			wb2 стр.67	
b2 стр.63 - С		wb2 стр.23-25 IV-VII	wb2 стр.48 VI	cd16 м.4, wb2 стр.55 IV
b2 стр.70 - А, В		wb2 стр.27-29 IV-VII	wb2 стр.49 VII	cd16 м.5, wb2 стр.55 V
b2 стр.71 - С		wb2 стр.31-33 IV-VI	wb2 стр.50 VIII	cd16 м.6, wb2 стр.55 VI
b2 стр.78 - А, В		wb2 стр.36-38 IV-VII	wb2 стр.51 IX	cd16 м.7, wb2 стр.56 VII
b2 стр.79 - С		wb2 стр.40-42 IV-VII	wb2 стр.52 X	
b2 стр.90 - А, В			wb2 стр.73	
b2 стр.91 - С			wb2 стр.79	
			wb2 стр.85	

3. Продължете по същия начин със следващото изречение.
4. След края на съответния пасаж от монолога, спрете записа и сравнете написаното с оригинала в учебника. Ако имате грешки, коригирайте ги.

### **6. стъпало - Систематизиране на граматиката и попълване на граматичните упражнения**

Методът РЕЛАКСА залага предимно на усвояването на граматиката подсъзнателно, от живия език. Въпреки това към всеки урок е предвидена и граматическа част, в която се разясняват някои основни правила. След като ги прегледате, попълнете първите три писмени упражнения в работната тетрадка. Като цяло те са подбрани така, че да имате възможност да видите как се прилага съответното правило. За да проверите дали сте се справили добре, сравнете написаното с ключа към упражненията в края на работната тетрадка. Не се изкушавайте да продължите със следващите упражнения. Оставете наученото да „отлежи“, продължете със заниманията, които следват по план. На следващото стъпало отново ще имате възможност да упражните граматичните правила.

### **7. стъпало - Преговор**

Стигайки до това стъпало, вие ще бъдете готови да приложите на практика усвоените вече граматически правила и лексика. Освен че ще продължите със следващите упражнения, вече ще имате и достатъчно познания, за да тренирате и другите две ключови умения - разбиране при четене и при слушане.

#### **1. Граматически упражнения.**

На предното стъпало вие сте изпълнили първите три от упражненията по съответната част от граматиката. Сега продължете със следващите. Опитайте се, без да преговаряте граматичните правила, да изпълните упражненията. Проверете отговорите си. Ако се затруднявате или сте допуснали много грешки, отново прочетете граматичните правила в учебника и повторете упражнението. Ако сте успели да се справите, продължете нататък.

## 2. Разбиране при четене.

Двайсетте текста са подбрани от квалифицирани преподаватели с цел да тренират максимално уменията ви да извличате информация от непознат текст. Прочетете текста веднъж. Опитайте се да отговорите на въпросите към него (в общия случай ще трябва да прецените дали твърденията след него са верни или не). Прочетете отново текста, за да сте сигурни в решението си. За да проверите дали сте отговорили правилно, сверете отговорите си с ключа към упражненията.

## 3. Разбиране при слушане.

Упражненията за трениране на уменията за разбиране при слушане са последната част от вашето въображаемо изкачване по стълбата. От самото начало на курса на самообучение вие сте се подготвили за това. Прослушването на диалозите с превод на български, както и на фрагментите без превод, вече достатъчно са тренирали слуха ви. Вие сте свикнали с езика и го възприемате спокойно, без стрес от непознатото. Сега сте готови да слушате непознат текст и да се опитате да извлечете максимално точна информация от него.

Както при тренирането на уменията за разбиране при четене, така и тук, умишлено е включено определено количество непознати гуми. Те не трябва да ви притесняват. Абстрахирайте се от непознатите гуми и се опитайте да схванете основния смисъл на текста, а не на отделната гума. Ще чуете всеки текст по два пъти. Прочетете условието на упражнението. Пуснете записа и прослушайте спокойно текста. След това има кратка пауза, по време на която да отбележите правилните според вас отговори. Уверете се, че сте маркирали верния отговор.

В края на съответната работна тетрадка има приложение с отговорите и текста, който сте чули, в печатен вид. Сверете отговорите си и прочетете текста, като потърсите непознатите гуми. Преценете защо сте допуснали грешки (ако има такива) и прослушайте още веднъж записа, като се опитате отново да разберете неговия смисъл и основната информация, заложена в него.

## 4. Тестове.

След 5-ти, 10-ти, 15-ти и 20-ти урок в учебника са дадени и контролни тестове. В тях е застъпен усвоения вече лексикален и граматически материал. В края на всеки тест има и по едно упражнение за разбиране при четене и при слушане. Попълнете ги в посочените по програмата

дни. По този начин ще затвърдите придобитите знания, а по грешките си ще откриете някои евентуални пропуски.

### Оценяване на тестовете

Максималният брой точки за всеки тест е 100. След всеки от тестовете ще намерите таблица, по която можете да изчислите резултата си, след като сверите отговорите си с ключа в края на учебника.

### Вашите резултати

**100 - 80 т.**

Усвоили сте отлично преминатия материал, както и съответните умения. На този етап знанията ви позволяват спокойно да продължите със следващите уроци.

Продължавайте в същия дух!

**80 - 55 т.**

Имате някои пропуски в усвояването на материала. Разгледайте добре грешките си и преценете къде е слабото ви място. Съветваме ви да повторите преминатия материал, като наблегнете на елементите, които ви затрудняват. След това отново направете тестовете, за да прецените напредъка си на този етап. Не се отчайвайте и не се отказвайте.

Вие можете да се справите по-добре!

**пог 55 т.**

За съжаление не сте се представили добре на този тест. Не се разочарвайте! Според нас този резултат трябва да ви амбицира да докажете на себе си, че с промяна на нагласата и организацията си, можете да усвоите добре материала и да се справите успешно с повторното полагане на тестовете. След това ще имате достатъчно познания, които ще ви позволят да продължите нататък.

## Някои от предимствата на езиковото самообучение

- Има хора, които не могат или не искат да работят в група, а има и такива, които са възпрепятствани да участват в редовни езикови курсове. Методът РЕЛАКСА е идеален за тях.
- Домакините, хората, които работят вкъщи и всеки, който иска да учи чужд език или да опресни и разшири предишните си познания, може да се обучава по метода РЕЛАКСА без да отделя прекалено много време и енергия.
- Много хора прекарват голяма част от деня си в пътуване. Те могат да слушат аудиодисковете и да се упражняват с повтаряне и имитиране.
- При този метод всеки от обучаващите се изминава сам пътя на езиковото обучение със свое собствено темпо, достигайки до успеха според своя ритъм и настроение. Няма от кого и от какво да се притеснявате. Ученето на език по метода РЕЛАКСА не е съревнование.

## Няколко полезни съвета за изучаващите чужд език

### 1. Вярвайте в себе си, вярвайте в успеха си!

Дори и вече да сте претърпели предишни неуспехи в изучаването на чужд език. Дори и да сте на възраст, в която повечето хора смятат, че не е обичайно да се учи. Не се притеснявайте! Това, което действително е трудно, е да отделите необходимото време за самообучението си и да издържите на темпото, без да правите големи паузи между отделните занимания.

### 2. Създайте си кът за езикови занимания!

Дори с цената на малко преустройство, потърсете в дома си място, където можете да работите самостоятелно, възможно по-малко обезпокоявани. Можете да прослушвате записите и когато сте в движение - по време на разходка, шофиране, гладене, готвене и т.н.

### 3. Превърнете в навик ежедневното си езиково обучение и почувствайте удоволствие от него!

Представете си, че вече можете да говорите на избрания от вас чужд език и мислено преживейте радостта от новите контакти. Тези чувства ще ви помогнат да започнете ежедневното си обучение със съзнание-



то, че всеки преминал учебен час ви приближава до желания успех.

#### **4. Можете да свържете езиковото си обучение и с РЕЛАКСАция.**

РЕЛАКСАцията е състояние на приятна физическа и духовна отпуснатост. За да свикнете да достигате това състояние бързо, е необходимо да си създадете подходяща вътрешна нагласа. Опитайте се да си внушите, че не седате да учите, а само да се успокоите и отпочинете. При повечето хора това позитивно настроение води до значително по-ефективно обучение - чутото сякаш се вдълбава в мозъка и се запамятава по-дълготрайно.

#### **5. Подгържайте придобитите езикови умения непрекъснато!**

Това се постига с помощта на ежедневно четене на вестници, списания, художествена и специализирана литература, слушане на радио, гледане на телевизия на чуждия език и филми с надписи, разговори с чужденци, интернет кореспонденция и т.н. Вследствие на всичко това постепенно ще усъвършенствате придобитите вече езикови познания.

**Владеенето на чужд език много напомня на умениято да се шофира. Които не управлява автомобил веднага след преминаване на шофьорския курс, след известно време загубва способността да се ориентира в пътната обстановка и технически да управлява автомобила. Придобитите умения се забравят по-бързо, отколкото очаквате. Така е и с езиковите знания.**

Не допускайте усвоените умения да бъдат забравени!

Ако забелязвате, че сте позабравили доста от наученото, с помощта на метода РЕЛАКСА можете ефективно да възстановите старите си познания и да ги активирате - независимо по кой метод сте ги придобили.

Желаем Ви успех!