

АНГЛИЙСКИЙ ЯЗЫК



ТРЕКЕР ПРИВЫЧЕК



Издательство АСТ
Москва

УДК 811.111(075.4)
ББК 81.2Англ-9
А64

Дизайн обложки **Д.С. Агапонова**

В оформлении использованы иллюстрации,
предоставленные агентством shutterstock.com

Английский язык. Трекер привычек: выучи 100 правил за 30 дней — Москва: Издательство АСТ, 2021. — 160 с.: ил. — (*Трекер полезных привычек*).

ISBN 978-5-17-134163-3

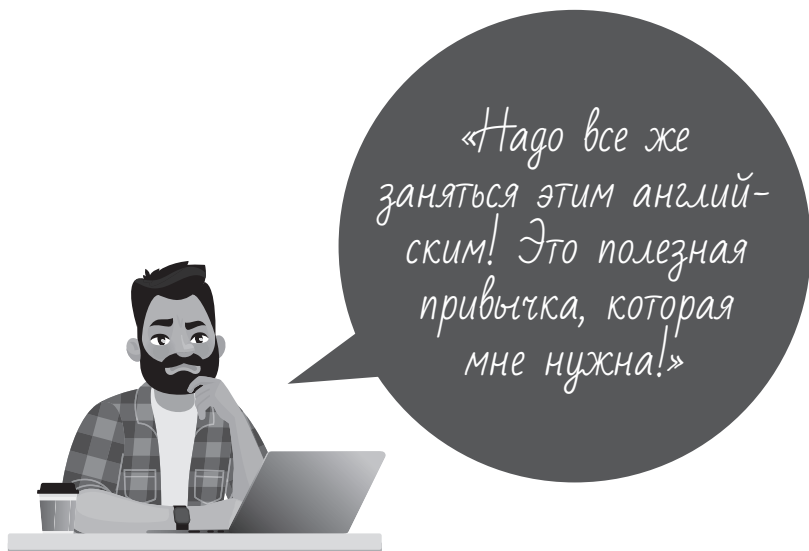
Эта книга докажет вам, что за 30 дней можно сформировать полезную и важную привычку — учить каждый день английский язык! Это пособие — настоящий тренажер для вашего мозга. В книге есть специальный трекер привычек — это таблица, в которой вы ежедневно будете отмечать запоминание и повторение правил, слов и выражений. В книгу вошли основные темы, необходимые на начальном этапе изучения языка. Здесь описаны способы эффективного запоминания правил и новой лексики. Трекер привычек дополнен планером занятий и чек-листами для самопроверки.

УДК 811.111(075.4)
ББК 81.2Англ-9

ISBN 978-5-17-134163-3

© ООО «Издательство АСТ», 2021

Ответьте себе на такой вопрос — сколько раз вы начинали изучение английского языка и бросали? Сколько раз сталкивались с необходимостью объясниться на английском, задать простой вопрос в поездке или перевести надпись на этикетке? Каждый раз в таких ситуациях возникает немного раздражающая мысль



Появляется досада на себя или кратковременное воодушевление и желание «что-то в себе поменять». Изучение языка давно уже стало для нас чем-то, что надо бы начать делать с понедельника, вместе с бегом по утрам, ран-

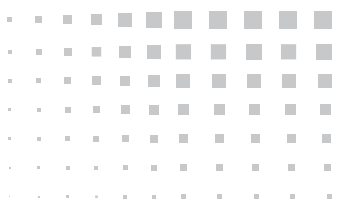


ними подъемами, правильным питанием и достаточным количеством сна.

Мы обещаем себе снова и снова начать высыпаться, разобрать балкон и выучить английский. Изучение английского оказывается в одном ряду со всякими неприятными штуками, которые вроде хороши и полезны, но мы их все откладываем. Потому что эти хорошие и полезные вещи потенциально принесут дискомфорт в нашу жизнь; тебе придется делать то, что может, вовсе и не хочется, высвобождать время для этого. На разовые неприятные вещи из этого списка, может, еще и можно решиться. А вот вещи, которые потенциально требуют системного подхода, к которым нужно возвращаться снова и снова с некоторой периодичностью, вызывают у нас тоску и уныние. Поэтому мы переносим их на понедельник.

Давайте разберемся, почему нам неохота впускать английский в свою жизнь.

Изучение английского языка кажется нам неприступной крепостью. Пугает абсолютно все. И количество учебных пособий, и разнообразие курсов и методик. Занятия



по скайпу / приложения / онлайн-школы / платформы и многое другое. Разве стали бы вокруг чего-то простого и несложного, чем можно заниматься и самостоятельно, устраивать все эти танцы с бубном? Точно уж нет!

Что еще пугает? Чужая грамматика, новая незнакомая лексика, непонятная транскрипция, страшные байки про неправильное произношение, отличная от родной система времен, и много-много чего еще. Мы видим изучение языка чем-то оторванным от нашей жизни, для чего нам нужно выделить специальное время. Какой-то вакуум в нашей жизни, в котором не будет ничего кроме английского — ни друзей, ни отдыха, ни работы. Только страдания, пот, слезы, зубрежка и прописывание строчек со словами.

Что ж, в этой книге мы с радостью расскажем вам, КАК все же НАЧАТЬ свои занятия языком. ЧТО делать, чтобы изучение английского не было конкретно отведенными минутами урока, а стало обычной частью вашей жизни, превратилось в полезную привычку. Разберем ПАРУ ЛАЙФХАКОВ, которые помогут быстрее ЗАПОМНИТЬ правила. Вместе с этой книгой вы сможете выучить 100 правил за 30 дней, чтобы сразу начать ими ПОЛЬЗОВАТЬСЯ. И это не пустые слова!



Давайте поговорим о полезных привычках!

У каждого из нас есть множество простых бытовых полезных привычек, к которым нас приучили еще в детстве. Мы чистим зубы утром и вечером, моем руки перед едой, заправляем кровать после сна (да-да, среди вас наверняка есть хулиганы, которые не делают это).

Также в жизни каждого есть множество раздражающих мелочей, которые хотелось бы исправить, выработав полезную привычку. Например, вы хотите научиться убирать одежду сразу в шкаф, а не складировать ее на спинке стула или в кресле; хотите начать класть ключи от квартиры в специально отведенное место, а не бросать куда попало; мечтаете сразу мыть за собой чашки и другую посуду, чтобы не собирать целую гору — этот список можно продолжать до бесконечности.

Среди ежедневных простых привычек, которые помогают нам развиваться, становиться лучше каждый день, оставаться здоровыми, много всего. Бег по утрам, чтение книг, зарядка, ведение пищевого дневника, учет финансов, здоровый продолжительный сон. Ежеднев-

ные короткие занятия английским языком тоже смело можно включить в один ряд со всеми этими вещами.

Добиться поставленных целей можно без особого труда. Нужны лишь настойчивость, регулярность действий и ... воля к победе! Итак, разберем, как же формировать полезные привычки! В том числе с помощью этой книги!

Чтобы сформировалась привычка, нужно повторять одно и то же действие регулярно, изо дня в день. Как прочный фундамент здания состоит из кирпичей, так и привычки формируются из ежедневных небольших шагов.

*Вам
поможет
трекер полезных
привычек!*





Что это такое?

Трекер привычек – это полезный инструмент, который поможет в формировании привычки. Трекер представляет собой таблицу-календарь, в которой 30 окошек по количеству дней. В строку трекера записывают желаемое и отмечают дни, когда задание выполнено. Если регулярно в течение 30 дней повторять действие (а в нашем случае – изучение правил английского языка), то сформируется привычка, навык.

Посмотрите на пример заполнения трекера с правилами из этой книги. Каждый день напротив правила вам следует ставить галочку или крестик (любой знак, который вам нравится), если вы выучили его по одной из предложенных методик, или повторили его в этот день.

150

Трекер привычек

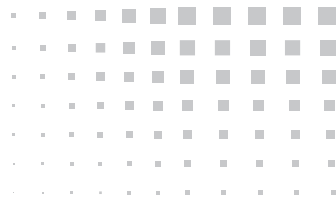
Правило
Артикль

Местоимения

Прошедшее
время

Предлоги

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30



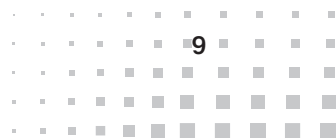
В чем польза трекера? Почему нельзя просто учить правила и не отмечать ничего ни в каких таблицах?

Можно! Но с трекером у вас больше шансов на успех в вашем начинании. И вот почему:

1. Трекер становится визуальным напоминанием для вас, что нужно сделать задание. Отмечать дни в трекере приятно, галочки ставить легко и просто. Каждый день у вас появляется дополнительная маленькая мотивация для того, чтобы учить правила — вы хотите отметить это в трекере.
2. Трекер становится визуальным отображением ваших успехов и пройденного пути. Вы наглядно видите, сколько работы уже проделали. У вас появляется желание двигаться дальше!
3. Трекер помогает сосредоточиться на процессе, а не заикливаться на результате. Он помогает радоваться маленьким шажкам, которые ведут к достижению цели. Вы видите эти самые шажки.

Вот мы и рассказали, в чем польза трекера привычек.

Теперь разберем, с чего начать изучение английского языка.



Знаете что?

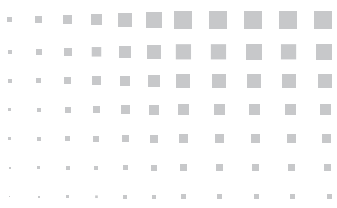
Сейчас будет одна очень важная фраза, которая вам поможет начать заниматься!

Ваш
уровень знания
английского языка
уже не
нулевой!



Итак, почему ваш уровень уже смело можно назвать начальным, а никак не нулевым?

Английский язык давным-давно стал языком международного общения. Сегодня с английским так или иначе связаны почти все сферы наших увлечений и интересов.



Громкие международные конкурсы
и премии, музыкальные события, спорт,
телевидение, кино и сериалы,
онлайн-игры, социальные сети,
Интернет, да вообще АБСОЛЮТНО ВСЁ!

Из каждой этой сферы вы знаете и свободно используете
не меньше 20 слов, и это как минимум!

Вы точно знаете, как выглядят буквы английского алфавита (спасибо английской раскладке на клавиатуре и в смартфоне). Сможете отличить на слух текст песни на английском, от, скажем, популярной песни исполнителя K-POP, и наверняка различите интонацию вопросительного предложения или восклицания.

Поверьте, все это уже дает основания утверждать, что вы знаете язык на начальном уровне! Добавьте сюда те знания грамматики родного языка, которые работают и в английском. Вы уже знаете основные части речи, которые мы используем как в родном языке, так и в новом (существительное, глагол, прилагательное и другие). Зна-



ете, что слова образуют словосочетания и предложения. Знаете некоторые законы языка — слова взаимодействуют в предложении и влияют друг на друга.

В детстве вы уже ввели в использование новые слова в родном языке. Вы начали произносить эти слова, писать их, вспоминать их и с их помощью думать. Вы уже получили навык освоения новых слов, а значит, для вас не составит труда снова этим навыком воспользоваться! И нет разницы в том, что это будут слова на новом для вас языке. Более того, вам не нужно заново постигать суть слова, которую оно передает — нужно всего лишь связать новое слово с тем, что вы уже знаете.

Согласитесь, что раньше вы вряд ли задумывались над тем, какую огромную работу вы уже проделали, начав говорить, писать и читать на родном языке! И все это в раннем детстве, не в самом осознанном возрасте. И тут-то вы и понимаете, что «Ого-го, а я и в самом деле хорош!» Вы готовы начать изучать английский, осознаете, что ничего страшного нет. Осталось составить план действий и выработать стратегию. Вперед!

Вот что важно понять в начале
изучения английского!

**Распечатайте на плакате
и повесьте на стену.**

*Знание языка =
слова + правила
взаимодействия слов
(грамматика) +
использование всего
этого (практика).
Всё.*



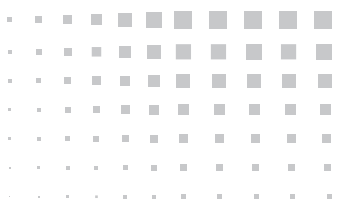
Эта книга поможет вам выучить
100 правил за 30 дней!



Это не простой самоучитель
или словарь, в котором даны слова
для запоминания. Эта книга —
настоящий тренажер для вашего мозга.

Работа нашего мозга в занятиях чем-то новым, в изучении иностранных языков — самое важное звено. Ни для кого не секрет, что для изучения языка нужно задействовать различные участки мозга — запоминать информацию, воспроизводить незнакомые звуки, устанавливать новые связи между информацией и данными, производить анализ, использовать воображение и творческий подход. Для успешных занятий языками нужен в некоторой степени «натренированный» и подготовленный мозг, но и сам процесс изучения языка не в меньшей степени «тренирует мышцы» мозга, активирует его и заряжает на отличное выполнение и других задач. Изучая иностранные языки, мы заставляем работать свой мозг — запускаем ряд изменений, создаем новые нейронные связи и цепочки. Наш мозг становится куда более восприимчивым, податливым и адаптивным.

Именно поэтому ежедневное изучение новых правил английского языка — действительно полезная привычка!



Давайте разберемся, как пользоваться этой книгой, что делать, чтобы занятия проходили эффективно и с пользой.

В эту книгу мы включили основные темы, которые необходимо пройти на начальном этапе изучения английского языка. Английский алфавит и правила произношения; артикль, существительное, прилагательное, глагол, числительное, местоимение и другие необходимые темы.

По каждой теме дан весь необходимый материал, который разбит таким образом, что три правила из книги можно освоить за 45 минут в один день.

● Темы из книги необходимо проходить последовательно, одну за другой. Если информацию из урока вы поняли не до конца, вернитесь к этой теме еще раз, привлечите дополнительный материал. Помимо последовательности в изучении тем, мы рекомендуем вам соблюдать регулярность занятий. Здесь можно провести аналогию со спортом: вы не станете спорить с тем, что залог успеха и хороших результатов — регулярность и последовательность тренировок. Если вы станете делать упражнения с неподъемным весом, то лишь навредите себе. А единичные и нерегулярные занятия не дадут никакого