

**АЛЕКСАНДР
БЕБРИС**

АНГЛИЙСКИЙ

ЗА 5 МИНУТ В ДЕНЬ

**ЛЕКСИЧЕСКИЙ
НЕЙРОТРЕНАЖЕР**



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 811.111(075)
ББК 81.2Англ-9

Б35

Бебрис, Александр Олегович.

Б35 Английский за 5 минут в день. Лексический нейротренажер / Александр Бебрис. — Москва : Эксмо, 2026. — 224 с. — (Выучить может каждый: учим английский с Александром Бебрисом).

ISBN 978-5-04-251908-6

«Английский за 5 минут. Лексический нейротренажер» — это книга по авторской методике Александра Бебриса, которая помогает быстро запоминать новые слова и совмещать изучение английского языка с тренировкой памяти.

В основе методики лежит принцип формирования прочных нейронных связей. Каждое новое слово встречается не один раз, а проходит несколько этапов запоминания: появляется в живом рассказе, закрепляется в упражнениях с пропущенными словами, регулярно повторяется и отрабатывается с таймером. Благодаря этому лексика быстрее переходит в активный словарный запас и надолго остается в памяти. Всего 5 минут в день — и шаг за шагом вы освоите 500 самых нужных английских слов уровня А0—А1, научитесь лучше понимать английскую речь, увереннее читать и использовать новые слова в повседневном общении!

**УДК 811.111(075)
ББК 81.2Англ-9**

© Александр Бебрис, текст, 2026
© Полина Зималюкина, дизайн обложки, 2026
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-251908-6

СОДЕРЖАНИЕ

ОТ АВТОРА.....	7
ТРАНСКРИПЦИЯ.....	9
БЛОК 1. ЭТО Я (THIS IS ME)	10
Урок 1. About Me (Обо мне)	10
Урок 2. My Hobbies (Мои хобби).....	12
Урок 3. I love sport (Я люблю спорт).....	14
Урок 4. My Day (Мой день)	16
Урок 5. My Weekend (Мои выходные)	18
БЛОК 2. МОЙ ОБЫЧНЫЙ ДЕНЬ (MY EVERYDAY LIFE)	20
Урок 6. Daily Routine (Распорядок дня)	20
Урок 7. My Habits (Мои привычки)	22
Урок 8. My City (Мой город)	24
Урок 9. At the Café (В кафе)	26
Урок 10. My Phone (Мой телефон).....	28
БЛОК 3. РАБОТА И УЧЁБА (WORK & STUDY)	30
Урок 11. My Job (Моя работа).....	30
Урок 12. At Work (На работе)	32
Урок 13. Learning English (Учу английский).....	34
Урок 14. Student Life (Студенческая жизнь)	36
Урок 15. My Studies (Моя учёба)	38
БЛОК 4. В ПУТЕШЕСТВИИ (TIME TO TRAVEL).....	40
Урок 16. My First Trip (Моя первая поездка)	40
Урок 17. At the Airport (В аэропорту)	42
Урок 18. On the Plane (В самолёте).....	44
Урок 19. In a Hotel (В отеле)	46
Урок 20. On Holiday (На отдыхе)	48
БЛОК 5. МОЙ ДОМ (MY HOME).....	50
Урок 21. My Home (Мой дом)	50
Урок 22. In My Room (В моей комнате)	52

Урок 23. In the Kitchen (На кухне)	54
Урок 24. Housework (Домашние дела).	56
Урок 25. At Home (Дома)	58
БЛОК 6. ПО ГОРОДУ (AROUND TOWN)	60
Урок 26. Around Town (По городу)	60
Урок 27. Getting Around (Как передвигаться).	62
Урок 28. Public Transport (Общественный транспорт)	64
Урок 29. Taking a Taxi (Еду на такси)	66
Урок 30. Finding Places (Ищу дорогу)	68
БЛОК 7. В КАФЕ И РЕСТОРАНЕ (EATING OUT)	70
Урок 31. At the Restaurant (В ресторане).	70
Урок 32. Ordering Food (Заказываю еду).	72
Урок 33. Coffee Time (Время кофе)	74
Урок 34. Choosing food (Выбираю еду)	76
Урок 35. Paying the Bill (Оплата счёта)	78
БЛОК 8. ЕДА И КУХНЯ (FOOD & COOKING)	80
Урок 36. What I eat (Что я ем)	80
Урок 37. My Breakfast (Мой завтрак)	82
Урок 38. Lunch and Dinner (Обед и ужин).	84
Урок 39. Fruit and Vegetables (Фрукты и овощи)	86
Урок 40. Cooking at Home (Готовлю дома)	88
БЛОК 9. ПОКУПКИ (LET'S GO SHOPPING)	90
Урок 41. At the Shop (В магазине)	90
Урок 42. At the Supermarket (В супермаркете)	92
Урок 43. Buying Clothes (Покупаю одежду)	94
Урок 44. I forgot my wallet (Я забыл кошелёк)	96
Урок 45. Shopping Online (Покупки в интернете).	98
БЛОК 10. ЛЮДИ ВОКРУГ (PEOPLE AROUND ME)	100
Урок 46. My Family (Моя семья).	100
Урок 47. My Friends (Мои друзья).	102
Урок 48. My Appearance (Моя внешность).	104
Урок 49. People I know (Люди, которых я знаю)	106
Урок 50. New People (Новые люди)	108

БЛОК 11. ЗДОРОВЬЕ И ПОМОЩЬ (HEALTH & HELP)	110
Урок 51. Feeling Good (Хорошее самочувствие)	110
Урок 52. At the Doctor's (У врача)	112
Урок 53. At the Pharmacy (В аптеке)	114
Урок 54. I Need Help (Мне нужна помощь)	116
Урок 55. Time to Relax (Время отдохнуть)	118
БЛОК 12. СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ (FREE TIME)	120
Урок 56. Music (Музыка)	120
Урок 57. Films and TV (Кино и ТВ)	122
Урок 58. Games (Игры)	124
Урок 59. Reading Books (Читаю книги)	126
Урок 60. I Like Sport (Мне нравится спорт)	128
БЛОК 13. СПОРТ И ДВИЖЕНИЕ (SPORT & FITNESS)	130
Урок 61. At the Gym (В спортзале)	130
Урок 62. Outside Activities (Занятия на улице)	132
Урок 63. Staying Healthy (Быть здоровым)	134
Урок 64. Morning Exercise (Утренняя зарядка)	136
Урок 65. Going for a Walk (Иду на прогулку)	138
БЛОК 14. ПОГОДА И ПРИРОДА (WEATHER & NATURE)	140
Урок 66. Weather (Погода)	140
Урок 67. Seasons (Времена года)	142
Урок 68. In the Forest (В лесу)	144
Урок 69. In the Park (В парке)	146
Урок 70. In the Countryside (За городом)	148
БЛОК 15. МИР ЖИВОТНЫХ (ANIMAL WORLD)	150
Урок 71. My Pets (Мои питомцы)	150
Урок 72. On the Farm (На ферме)	152
Урок 73. Wild Animals (Дикие животные)	154
Урок 74. Birds and Insects (Птицы и насекомые)	156
Урок 75. At the Zoo (В зоопарке)	158
БЛОК 16. ОСОБЫЕ ДНИ (SPECIAL DAYS)	160
Урок 76. A Special Day (Особенный день)	160
Урок 77. My Birthday (Мой день рождения)	162

Урок 78. A Bad Day (Плохой день)	164
Урок 79. Running Late (Опаздываю).	166
Урок 80. My Future (Моё будущее).	168
БЛОК 17. ПЛАНЫ И МЕЧТЫ (PLANS & DREAMS)	170
Урок 81. Weekend Plans (Планы на выходные)	170
Урок 82. My Next Trip (Моя следующая поездка)	172
Урок 83. My Next Holiday (Мой следующий отпуск)	174
Урок 84. My Dreams (Мои мечты).	176
Урок 85. My Wishes (Мои желания)	178
БЛОК 18. ЖИЗНЬ ОНЛАЙН (LIFE ONLINE)	180
Урок 86. Online Learning (Учёба онлайн).	180
Урок 87. The Internet (Интернет).	182
Урок 88. Online Every Day (Каждый день онлайн)	184
Урок 89. My Favourite Apps (Мои любимые приложения).	186
Урок 90. Online Services (Онлайн-сервисы)	188
БЛОК 19. СОЦСЕТИ И ОБЩЕНИЕ (SOCIAL MEDIA)	190
Урок 91. Social Media (Соцсети).	190
Урок 92. Messages (Сообщения)	192
Урок 93. Taking Photos (Делаю фото)	194
Урок 94. Watching Videos (Смотрю видео).	196
Урок 95. Blogger's life (Жизнь блогера)	198
БЛОК 20. ТЕХНОЛОГИИ И БУДУЩЕЕ (TECH & THE FUTURE)	200
Урок 96. AI in My Life (ИИ в моей жизни).	200
Урок 97. Smart Technology (Умные технологии)	202
Урок 98. Learning with AI (Учусь с ИИ)	204
Урок 99. Everyday Technology (Технологии каждый день)	206
Урок 100. The Future (Будущее).	208
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	210
ОТВЕТЫ	211

ОТ АВТОРА

Дорогие друзья!

Когда я начинал преподавать, я часто видел одну и ту же проблему: ученики знают грамматику, но **не могут сказать простую фразу**, потому что им не хватает слов. Или учат слова по спискам без примеров и без отработки, и в речи эти слова так и не появляются. Знакомо?

Именно поэтому я создал этот Нейротренажёр. **Он не про зубрёжку, а про привычку.** Привычку заниматься всего несколько минут в день и при этом реально запоминать слова не изолированно, а в контексте, в деле.

Почему «нейро»? Слово запоминается не тогда, когда вы увидели его один раз, а когда мозг связал его сразу с нескольких сторон. Поэтому каждый урок задействует **разные типы связей**: вы видите слово в рассказе (связь «образ — смысл»), читаете транскрипцию (связь «звук — произношение»), соединяете английское слово с русским (связь «смысл») и сами вставляете его в новый рассказ (связь «слово — живой контекст»). Когда слово приходит к вам сразу с четырёх сторон, нейронные связи закрепляются прочнее, и слово **остаётся в памяти**, а не забывается на следующий день.

Всего 5 минут в день. Урок намеренно короткий — ровно столько, сколько мозг удерживает внимание без усталости. Лучше каждый день понемногу, чем раз в неделю помногу: именно короткие регулярные повторения превращают новые слова в привычные. Пять слов за подход — это посильно, и поэтому занятия **не бросают**.

Важна не только точность, но и скорость. Старайтесь укладываться в отведённое время, у каждого задания есть свой таймер. Скорость тренирует быстроту работы мозга: умение понять и вспомнить слово за секунды, а не за минуты. Именно так слова переходят в живую речь, ведь в разговоре думать нужно быстро.

Про таймер. Указанное время — это ориентир, за который желательно успеть выполнить задание. Если сразу не получается, ничего страшного: попробуйте ещё раз, и постепенно вы выйдете на это время.

Что вас ждёт внутри? 100 коротких уроков и **500 самых нужных слов уровня А0–А1**. Эти слова реально используются в жизни и закладывают базу и для экзаменов, и для общения. Книга подойдёт не только для уровня А0–А1, но и выше: новичкам она даёт первые слова, а тем, кто уже учил язык, — быстрое и полезное повторение и разговорную базу.

Как устроен каждый урок? Сначала вы читаете короткий рассказ с транскрипцией и переводом, затем соединяете слова с переводом и,

наконец, сами вставляете их в новый рассказ. **Всё просто, понятно и без воды.**

Правильное произношение с самого начала. Все тексты и слова снабжены двумя транскрипциями: английской и авторской русской. Вы не будете копить ошибки, вы будете учить правильный звук с первого дня.

Это только первая ступень. Книга открывает серию нейротренажёров для следующих уровней. Все они построены по одной схеме: несколько минут в день, чёткая структура, видимый результат.

Кому эта книга точно подойдёт? Тем, кто никогда не учил английский. Тем, кто уже пробовал, но бросал. И самое главное: **вы увидите результат после первого же урока.** Сможете прочитать рассказ, понять его, соединить и вставить слова. Это даёт уверенность: «Я могу!». А уверенность — половина успеха.

Давайте сделаем ваш английский живым и естественным — шаг за шагом, всего по несколько минут в день. **В добрый путь, друзья!**

Искренне Ваш,
Александр Бебрис

ТРАНСКРИПЦИЯ

Друзья, я долго думал, как вам можно больше помочь в плане понимания, как произносить те или иные слова и фразы, и пришел к выводу, что самое удобное и полезное – предоставить вам английскую транскрипцию не только слов, но и предложений, и сделать также в помощь усовершенствованную русскую транскрипцию, максимально удобную и понятную для вас. В ней добавлено несколько особых знаков, которые помогут вам звучать максимально похоже на носителя языка. Жирностью выделен ударный звук.

Особые знаки транскрипции:

ЗВУК	ОПИСАНИЕ	ПРИМЕР
[w] – [В]	звук, похожий на русский [в], но губы при его произнесении складываются трубочкой, как будто хотим задуть свечу. Данный звук передает английская буква w	want [wɒnt] [Вонт] хотеть
[:]	этот знак обозначает долготу гласного звука, например [a:] – долгий звук [а]	see [si:] [си:] видеть
[ɜ:] – [Ё:]	среднее между русскими звуками [о] и [ё]. При его произнесении основание языка приподнято	her [hɜ:] [хЁ:] её
[ŋ] – [Н]	так называемый носовой звук «н». Произносится как русский звук [н], но при его произнесении основание языка приподнимается и звук как бы уходит в нос	interesting [ˈɪntrestɪŋ] [интрэстиН] интересный
[θ] – [Ф]	глухой межзубный звук. Произносится как русский звук [с], но при этом язык находится между зубами	think [θɪŋk] [ФиНк] думать
[ð] – [З]	звонкий межзубный звук. Произносится как русский звук [з], но при этом язык находится между зубами	there [ðeə] [Зэа] там, туда
[æ] – [Э]	похож на русский [э], но рот открыт шире, губы растянуты, звук короткий.	happy [ˈhæpɪ] [хЭпи] счастливый

БЛОК 1 ЭТО Я

(THIS IS ME) [ðɪs ɪz mi:] / [Зис из ми:]

Первый блок — базовые темы о человеке: как рассказать о себе, об увлечениях, спорте, обычном дне и выходных. Простые слова, которые нужны каждый день.

УРОК 1

Тема: About Me [ə'baʊt mi:] /
[эбаут ми:] (Обо мне)

1 ТЕКСТ ДЛЯ ЧТЕНИЯ

 2 мин

Прочитайте текст. Небольшой рассказ. В каждом предложении выделено жирным одно новое ключевое слово.

My name is Alex.	[maɪ neɪm ɪz 'æləks] / [май нэйм из Элэкс]	Меня зовут Алекс (дословно «Моё имя — Алекс»).
I'm from Russia.	[aɪm frɒm 'rʌʃə] / [айм фром раша]	Я из России.
I live in Moscow.	[aɪ lɪv ɪn 'mɒskəʊ] / [ай лив ин москоу]	Я живу в Москве.
I work online.	[aɪ wɜ:k 'ɔ:nlaɪn] / [ай ВЁ:к о:нлайн]	Я работаю онлайн.
I learn English every day.	[aɪ lɜ:n 'ɪŋɡlɪʃ 'evəri deɪ] / [ай лЁ:н иНглиш эвэри дэй]	Я учу английский каждый день.

2 ИЗУЧИТЕ СЛОВА

 1 мин

Изучите эти слова. Прочитайте каждое слово с транскрипцией и запомните перевод.

name	[neɪm] / [нэйм]	имя
from	[frɒm] / [фром]	из

live	[lɪv] / [лив]	жить
work	[wɜ:k] / [ВЁ:к]	работать, работа
learn	[lɜ:n] / [лЁ:н]	учить

3 СОЕДИНИТЕ СЛОВА

 1 мин

Соотнесите слова. Подберите к каждому русскому слову его английский перевод. Запишите букву рядом с номером в клетках ниже.

1.	2.	3.	4.	5.
----	----	----	----	----

1. работать, работа	a. live
2. имя	b. name
3. учить	c. from
4. жить	d. learn
5. из	e. work

4 ВСТАВЬТЕ СЛОВО ПО СМЫСЛУ

 1 мин

Вставьте слова из рамки. Каждое слово используйте один раз. Перевод поможет вам.

name • from • live • work • learn

I _____ online every day.	Я работаю онлайн каждый день.
I _____ in London.	Я живу в Лондоне.
I _____ Spanish.	Я учу испанский.
My _____ is Tom.	Меня зовут Том (дословно «Моё имя — Том»).
I am _____ Spain.	Я из Испании.

ОТЛИЧНО! ВЫ ВЫУЧИЛИ 5 НОВЫХ СЛОВ — ЕЩЁ ОДИН ШАГ
К СВОБОДНОМУ АНГЛИЙСКОМУ!

УРОК 2

Тема: My Hobbies [maɪ 'hɒbɪz] /
[май хобиз] (Мои хобби)

1 ТЕКСТ ДЛЯ ЧТЕНИЯ

⌚ 2 мин

Прочитайте текст. Небольшой рассказ. В каждом предложении выделено жирным одно новое ключевое слово.

I have different hobbies .	[aɪ hæv 'dɪfərənt 'hɒbɪz] / [ай хЭв дифэрэнт хобиз]	У меня разные хобби .
I really like music .	[aɪ 'rɪli laɪk 'mju:zɪk] / [ай рили лайк мью:зик]	Мне очень нравится музыка .
I listen to music every day.	[aɪ 'lɪsən tə 'mju:zɪk 'evəri deɪ] / [ай лисэн тэ мью:зик эвэри дэй]	Я слушаю музыку каждый день.
I love travelling .	[aɪ lʌv 'trævəlɪŋ] / [ай лав трЭвэлиН]	Я люблю путешествовать .
I often travel with my friends .	[aɪ 'ɔ:fən 'trævəl wɪð maɪ frendz] / [ай о:фэн трЭвэл ВиЗ май фрэндз]	Я часто путешествую со своими друзьями .

2 ИЗУЧИТЕ СЛОВА

⌚ 1 мин

Изучите эти слова. Прочитайте каждое слово с транскрипцией и запомните перевод.

hobbies	['hɒbɪz] / [хобиз]	хобби
music	['mju:zɪk] / [мью:зик]	музыка
listen	['lɪsən] / [лисэн]	слушать
travelling	['trævəlɪŋ] / [трЭвэлиН]	путешествовать, путешествия
friends	[frendz] / [фрэндз]	друзья

3 СОЕДИНИТЕ СЛОВА

⌚ 1 мин

Соотнесите слова. Подберите к каждому русскому слову его английский перевод. Запишите букву рядом с номером в клетках ниже.

1. музыка	a. friends
2. друзья	b. listen
3. путешествовать, путешествия	c. travelling
4. слушать	d. music
5. хобби	e. hobbies

1.	2.	3.	4.	5.
----	----	----	----	----

4 ВСТАВЬТЕ СЛОВО ПО СМЫСЛУ

⌚ 1 мин

Вставьте слова из рамки. Каждое слово используйте один раз. Перевод поможет вам.

hobbies • music • listen • travelling • friends	
Please _____ carefully.	Пожалуйста, слушай внимательно.
I enjoy _____ to new places.	Мне нравится путешествовать в новые места.
Dancing and travelling are my favourite _____ .	Танцы и путешествия — это мои любимые хобби.
My _____ are very kind.	Мои друзья очень добрые.
I listen to _____ every day.	Я слушаю музыку каждый день.

МОЛОДЦЫ! ВАШ СЛОВАРНЫЙ ЗАПАС
ТОЛЬКО ЧТО ВЫРОС НА 5 СЛОВ!

УРОК 3

Тема: I love sport [aɪ lʌv spɔ:t] /
[ай лав спо:т] (Я люблю спорт)

1 ТЕКСТ ДЛЯ ЧТЕНИЯ

⌚ 2 мин

Прочитайте текст. Небольшой рассказ. В каждом предложении выделено жирным одно новое ключевое слово.

I like sport very much.	[aɪ laɪk spɔ:t 'veri mʌtʃ] / [ай лайк спо:т вэри мач]	Мне очень нравится спорт .
I go to the gym every week.	[aɪ ɡəʊ tə ðə dʒɪm 'evəri wi:k] / [ай гоу тэ Зэ джим эвэри Ви:к]	Я хожу в спортзал каждую неделю.
Sometimes I go there with my brother .	['sʌmtaɪmz aɪ ɡəʊ ðeə wɪð maɪ 'brʌðə] / [самтаймз ай гоу Зэа ВиЗ май браЗа]	Иногда я хожу туда со своим братом .
It's very interesting .	[ɪts 'veri 'ɪntrəstɪŋ] / [итс вэри интрэстиН]	Это очень интересно .
I love it.	[aɪ lʌv ɪt] / [ай лав ит]	Я это люблю .

2 ИЗУЧИТЕ СЛОВА

⌚ 1 мин

Изучите эти слова. Прочитайте каждое слово с транскрипцией и запомните перевод.

sport	[spɔ:t] / [спо:т]	спорт
gym	[dʒɪm] / [джим]	спортзал
brother	['brʌðə] / [браЗа]	брат
interesting	['ɪntrəstɪŋ] / [интрэстиН]	интересный
love	[lʌv] / [лав]	любить, любовь

3 СОЕДИНИТЕ СЛОВА

⌚ 1 мин

Соотнесите слова. Подберите к каждому русскому слову его английский перевод. Запишите букву рядом с номером в клетках ниже.

1. брат	a. gym
2. любить, любовь	b. interesting
3. интересный	c. love
4. спортзал	d. sport
5. спорт	e. brother

1.	2.	3.	4.	5.
----	----	----	----	----

4 ВСТАВЬТЕ СЛОВО ПО СМЫСЛУ

⌚ 1 мин

Вставьте слова из рамки. Каждое слово используйте один раз. Перевод поможет вам.

sport • gym • brother • interesting • love	
This book is very _____ .	Эта книга очень интересная.
My _____ is ten years old.	Моему брату десять лет.
We train at the _____ .	Мы тренируемся в спортзале.
I _____ chocolate.	Я люблю шоколад.
I play _____ on Sundays.	Я занимаюсь спортом по воскресеньям.

СУПЕР! ПЯТЬ НОВЫХ СЛОВ,
И ОНИ УЖЕ ВАШИ!