

**АЛЕКСАНДР
БЕБРИС**

ИСПАНСКИЙ

ЗА 5 МИНУТ В ДЕНЬ

**ЛЕКСИЧЕСКИЙ
НЕЙРОТРЕНАЖЕР**



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 811.134.2(075)

ББК 81.2Исп-9

Б35

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

ISBN 978-5-04-251912-3

«Испанский за 5 минут в день. Лексический нейротренажер» — это книга по авторской методике Александра Бебриса, которая помогает быстро запоминать новые слова и совмещать обучение языку с тренировкой памяти.

В ее основе 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 активную речь и надолго остается в памяти. Всего 5 минут в день — и шаг за шагом вы освоите 500 самых нужных испанских слов уровня А0–А1, научитесь лучше понимать испанскую речь, увереннее читать и использовать новые слова в общении.

УДК 811.134.2(075)

ББК 81.2Исп-9

© Александр Бебрис, текст, 2026

© Полина Зималюкина, дизайн обложки, 2026

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-251912-3

СОДЕРЖАНИЕ

ОТ АВТОРА.....	8
ТРАНСКРИПЦИЯ.....	10
ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ РУССКОГОВОРЯЩИХ.....	11
БЛОК 1. ЭТО Я (ESTE SOY YO).....	12
УРОК 1. Тема: Sobre mí (Обо мне).....	12
УРОК 2. Тема: Mis aficiones (Мои увлечения).....	14
УРОК 3. Тема: Me gusta el deporte (Я люблю спорт).....	16
УРОК 4. Тема: Mi día (Мой день).....	18
УРОК 5. Тема: Mi fin de semana (Мои выходные).....	20
БЛОК 2. МОИ БУДНИ (MI DÍA A DÍA).....	22
УРОК 6. Тема: Mi rutina diaria (Распорядок дня).....	22
УРОК 7. Тема: Mis hábitos (Мои привычки).....	24
УРОК 8. Тема: Mi ciudad (Мой город).....	26
УРОК 9. Тема: En la cafetería (В кафе).....	28
УРОК 10. Тема: Mi teléfono (Мой телефон).....	30
БЛОК 3. РАБОТА И УЧЁБА (EL TRABAJO Y LOS ESTUDIOS).....	32
УРОК 11. Тема: Mi trabajo (Моя работа).....	32
УРОК 12. Тема: En el trabajo (На работе).....	34
УРОК 13. Тема: Aprendo español (Учу испанский).....	36
УРОК 14. Тема: La vida de estudiante (Студенческая жизнь).....	38
УРОК 15. Тема: Mis estudios (Моя учёба).....	40

БЛОК 4. В ПУТЕШЕСТВИИ (DE VIAJE)	42
УРОК 16. Тема: Mi primer viaje (Моя первая поездка).	42
УРОК 17. Тема: En el aeropuerto (В аэропорту).	44
УРОК 18. Тема: En el avión (В самолёте).	46
УРОК 19. Тема: En el hotel (В отеле)	48
УРОК 20. Тема: De vacaciones (На отдыхе).	50
БЛОК 5. МОЙ ДОМ (MI CASA)	52
УРОК 21. Тема: Mi casa (Мой дом).	52
УРОК 22. Тема: En mi habitación (В моей комнате).	54
УРОК 23. Тема: En la cocina (На кухне)	56
УРОК 24. Тема: Las tareas del hogar (Домашние дела)	58
УРОК 25. Тема: En casa (Дома)	60
БЛОК 6. ПО ГОРОДУ (POR LA CIUDAD)	62
УРОК 26. Тема: Por la ciudad (По городу)	62
УРОК 27. Тема: Cómo moverse (Как передвигаться).	64
УРОК 28. Тема: El transporte público (Общественный транспорт)	66
УРОК 29. Тема: Voy en taxi (Еду на такси).	68
УРОК 30. Тема: Busco el camino (Ищу дорогу)	70
БЛОК 7. В КАФЕ И РЕСТОРАНЕ (COMER FUERA)	72
УРОК 31. Тема: En el restaurante (В ресторане)	72
УРОК 32. Тема: Pido la comida (Заказываю еду).	74
УРОК 33. Тема: La hora del café (Время кофе)	76
УРОК 34. Тема: Elijo la comida (Выбираю еду)	78
УРОК 35. Тема: El pago de la cuenta (Оплата счёта).	80
БЛОК 8. ЕДА И КУХНЯ (LA COMIDA Y LA COCINA)	82
УРОК 36. Тема: Lo que como (Что я ем).	82
УРОК 37. Тема: Mi desayuno (Мой завтрак).	84

УРОК 38. Тема: La comida y la cena (Обед и ужин)	86
УРОК 39. Тема: Las frutas y las verduras (Фрукты и овощи)	88
УРОК 40. Тема: Cocino en casa (Готовлю дома)	90
БЛОК 9. ПОКУПКИ (DE COMPRAS)	92
УРОК 41. Тема: En la tienda (В магазине)	92
УРОК 42. Тема: En el supermercado (В супермаркете)	94
УРОК 43. Тема: Compró ropa (Покупаю одежду)	96
УРОК 44. Тема: Olvidé la cartera (Я забыл кошелёк)	98
УРОК 45. Тема: Las compras por internet (Покупки в интернете)	100
БЛОК 10. ЛЮДИ ВОКРУГ МЕНЯ (LA GENTE A MI ALREDEDOR)	102
УРОК 46. Тема: Mi familia [ми фамилья] (Моя семья)	102
УРОК 47. Тема: Mis amigos [мис амигос] (Мои друзья)	104
УРОК 48. Тема: Mi apariencia [ми апарьенФья] (Моя внешность)	106
УРОК 49. Тема: La gente que conozco (Люди, которых я знаю)	108
УРОК 50. Тема: Gente nueva (Новые люди)	110
БЛОК 11. ЗДОРОВЬЕ И ПОМОЩЬ (LA SALUD Y LA AYUDA)	112
УРОК 51. Тема: Me siento bien (Хорошее самочувствие)	112
УРОК 52. Тема: En el médico (У врача)	114
УРОК 53. Тема: En la farmacia (В аптеке)	116
УРОК 54. Тема: Necesito ayuda (Мне нужна помощь)	118
УРОК 55. Тема: Hora de descansar (Время отдохнуть)	120
БЛОК 12. СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ (TIEMPO LIBRE)	122
УРОК 56. Тема: La música (Музыка)	122
УРОК 57. Тема: El cine y la televisión (Кино и ТВ)	124
УРОК 58. Тема: Los juegos (Игры)	126
УРОК 59. Тема: Leo libros (Читаю книги)	128
УРОК 60. Тема: Me gusta el deporte (Мне нравится спорт)	130

БЛОК 13. СПОРТ И ДВИЖЕНИЕ (EL DEPORTE Y EL EJERCICIO)	132
УРОК 61. Тема: En el gimnasio [эн эль химнасьо] (В спортзале)	132
УРОК 62. Тема: Las actividades al aire libre (Занятия на улице)	134
УРОК 63. Тема: Estar sano (Быть здоровым)	136
УРОК 64. Тема: El ejercicio por la mañana (Утренняя зарядка)	138
УРОК 65. Тема: Voy a pasear (Иду на прогулку)	140
БЛОК 14. ПОГОДА И ПРИРОДА (EL TIEMPO Y LA NATURALEZA)	142
УРОК 66. Тема: El tiempo (Погода)	142
УРОК 67. Тема: Las estaciones (Времена года)	144
УРОК 68. Тема: En el bosque (В лесу)	146
УРОК 69. Тема: En el parque (В парке)	148
УРОК 70. Тема: En el campo (За городом)	150
БЛОК 15. МИР ЖИВОТНЫХ (EL MUNDO ANIMAL)	152
УРОК 71. Тема: Mis mascotas (Мои питомцы)	152
УРОК 72. Тема: En la granja (На ферме)	154
УРОК 73. Тема: Los animales salvajes (Дикие животные)	156
УРОК 74. Тема: Las aves y los insectos (Птицы и насекомые)	158
УРОК 75. Тема: En el zoológico (В зоопарке)	160
БЛОК 16. ОСОБЫЕ ДНИ (LAS FECHAS ESPECIALES)	162
УРОК 76. Тема: Un día especial (Особенный день)	162
УРОК 77. Тема: Mi cumpleaños (Мой день рождения)	164
УРОК 78. Тема: Un mal día (Плохой день)	166
УРОК 79. Тема: Llego tarde (Опаздываю)	168
УРОК 80. Тема: Mi futuro (Моё будущее)	170
БЛОК 17. ПЛАНЫ И МЕЧТЫ (LOS PLANES Y LOS SUEÑOS)	172
УРОК 81. Тема: Los planes para el fin de semana (Планы на выходные)	172

УРОК 82. Тема: Mi próximo viaje (Моя следующая поездка)	174
УРОК 83. Тема: Mis próximas vacaciones (Мой следующий отпуск).	176
УРОК 84. Тема: Mis sueños (Мои мечты).	178
УРОК 85. Тема: Mis deseos (Мои желания).	180
БЛОК 18. ЖИЗНЬ ОНЛАЙН (LA VIDA EN LÍNEA)	182
УРОК 86. Тема: Aprender en línea (Учёба онлайн)	182
УРОК 87. Тема: El Internet (Интернет)	184
УРОК 88. Тема: Cada día en línea (Каждый день онлайн)	186
УРОК 89. Тема: Mis aplicaciones favoritas (Мои любимые приложения).	188
УРОК 90. Тема: Los servicios en línea (Онлайн-сервисы).	190
БЛОК 19. СОЦСЕТИ И ОБЩЕНИЕ (LAS REDES SOCIALES)	192
УРОК 91. Тема: Las redes sociales (Соцсети)	192
УРОК 92. Тема: Los mensajes (Сообщения)	194
УРОК 93. Тема: Hago fotos (Делаю фото)	196
УРОК 94. Тема: Veo vídeos (Смотрю видео)	198
УРОК 95. Тема: La vida de un bloguero (Жизнь блогера)	200
БЛОК 20. ТЕХНОЛОГИИ И БУДУЩЕЕ (LA TECNOLOGÍA Y EL FUTURO)	202
УРОК 96. Тема: La IA en mi vida (ИИ в моей жизни)	202
УРОК 97. Тема: La tecnología inteligente (Умные технологии)	204
УРОК 98. Тема: Aprendo con la IA (Учусь с ИИ).	206
УРОК 99. Тема: La tecnología de cada día (Повседневные технологии)	208
УРОК 100. Тема: El futuro (Будущее)	210
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	212
ОТВЕТЫ	213

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 рассмотрел его сразу с нескольких сторон. Таким образом, каждый урок задействует **разные типы связей**: вы видите слово в рассказе (связь «образ — смысл»), читаете транскрипцию (связь «звук — произношение»), соотносите испанское 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 сильно, поэтому занятия **не бросают**.

Что вас ждёт внутри? 100 коротких уроков и **500 самых нужных слов**, которые закладывают базу и для экзаменов, и для простого общения.

Как устроен каждый урок? Сначала вы читаете короткий рассказ на русском и на испанском с транскрипцией, 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 авторской русской транскрипцией с ударением. Вы не будете копить ошибки, вы будете использовать правильный звук с первого дня.

Это только первая ступень. Книга открывает большую серию нейротренажёров до продвинутого уровня. Все они построены по одной схеме: несколько минут в день, чёткая структура, видимый результат.

Кому эта книга точно подойдёт? Тем, кто никогда не учил испанский. Тем, кто уже пробовал, но бросал. Самое главное: **вы увидите результат**

после первого же урока. Сможете прочитать рассказ, понять его, соединить слова с переводом и самостоятельно использовать их в тексте. Это даёт уверенность: «Я могу!». А уверенность — половина успеха.

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

Искренне Ваш,
Александр Бебрис

ТРАНСКРИПЦИЯ

В этой книге рядом с испанскими словами даётся упрощённая русская транскрипция. Она нужна для легкого и простого старта, чтобы вам было легче читать и повторять слова.

Ударение

В транскрипции мы выделяем жирным шрифтом гласную, на которую падает ударение. Это помогает сразу видеть, как правильно произносится слово.

Например:

estudiar [эстудьяр] — учиться

В испанском языке ударение по умолчанию падает на предпоследний слог, если слово оканчивается на гласную, *n* или *s*.

Если слово оканчивается на другую согласную, ударение обычно падает на последний слог. Если это правило нарушается, над ударной гласной ставится знак ударения.

Особые случаи транскрипции и произношения

БУКВА — СОЧЕТАНИЕ	КАК ЧИТАЕТСЯ	ПРИМЕР
b и v (в начале слова, после m и n)	[б]	voy [бой] — иду
b и v (между гласными, после других согласных)	[В] — звук между русскими «б» и «в» (похоже на мягкое «б», но с лёгким оттенком «в»)	vivir [би Вир] — жить
h	не читается	hotel [отэ ль] — отель
ñ	[нь]	España [эспа нья] — Испания
z , c перед e или i	[Ф] — межзубный звук в Испании: произносится как русский звук [с], но при этом язык находится между зубами	Valencia [бале нФья] — Валенсия ciudad [Фьюда д] — город
ll — y	[й]	Sevilla [се Вийа] — Севилья

ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ РУССКОГОВОРЯЩИХ

1. Буква **o** всегда читается как **о**.

В испанском языке буква **o** произносится как **о**, даже без ударения.

Например:

comida [комида] — еда.

Важно четко произносить гласную **о**.

2. Межзубный звук.

В испанском варианте языка буквы **z** и **c** перед **e** или **i** часто дают межзубный звук. Он произносится как русский звук [с], но при этом язык находится между зубами. Этот звук обозначается как звук [Ф].

В латиноамериканском же варианте он читается как русский [с].

Мы по умолчанию будем использовать именно испанский вариант [Ф].

Например:

Valencia [баленФья] — Валенсия.

3. Буква **l** не звучит как русский твёрдый звук [л].

В испанском языке буква **l** смягчается и произносится как [ль].

Например:

hotel [отэль] — отель

español [эспаньоль] — испанский

Важно не произносить **l** как тяжёлый **русский твёрдый звук [л]**.

Сочетание **ll** [й] — это отдельный случай.

Например:

Sevilla [сеВийа] — Севилья.

БЛОК 1 ЭТО Я

(Este soy yo) [эстэ сой йо]

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

УРОК 1

Тема: Sobre mí [соВрэ ми]
(Обо мне)

1 ТЕКСТ ДЛЯ ЧТЕНИЯ

 2 мин

Прочитайте небольшой рассказ. В каждом предложении жирным шрифтом выделено одно новое ключевое слово.

Me llamo Alex.	[мэ йамо алекс]	Меня зовут Алекс.
Soy de Rusia.	[сой дэ русья]	Я из России.
Vivo en Moscú.	[биВо эн моску]	Я живу в Москве.
Estudio en la universidad.	[эстудьо эн ла униВэрсидад]	Я учусь в университете.
Aprendo español en línea .	[апрэндо эспаньоль эн линеа]	Я учу испанский онлайн .

2 ИЗУЧИТЕ СЛОВА

 1 мин

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

me llamo	[мэ йамо]	меня зовут (зваться)
de	[дэ]	из, от
vivo	[биВо]	живу (жить)
estudio	[эстудьо]	учусь (учиться)
en línea	[эн линеа]	онлайн, в сети

3 СОЕДИНИТЕ СЛОВА

 1 мин

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

1. учусь	a. vivo
2. онлайн	b. me llamo
3. из	c. estudio
4. меня зовут	d. de
5. живу	e. en línea

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

4 ВСТАВЬТЕ СЛОВО ПО СМЫСЛУ

 1 мин

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

me llamo • de • vivo • estudio • en línea

_____ en una ciudad grande.	[... эн уна Фьюдад грандэ]	Я живу в большом городе.
Soy _____ España.	[сой ... эспанья]	Я из Испании.
_____ Ана.	[... ана]	Меня зовут Анна.
_____ mucho.	[... мучо]	Я много учусь.
Trabajo _____	[траВахо ...]	Я работаю онлайн.

ОТЛИЧНО! ВЫ ВЫУЧИЛИ 5 НОВЫХ СЛОВ — ПЕРВЫЙ ШАГ К СВОБОДНОМУ ИСПАНСКОМУ!

УРОК 2

Тема: Mis aficiones [мис афиФьонэс]
(Мои увлечения)

1 ТЕКСТ ДЛЯ ЧТЕНИЯ

⌚ 2 мин

Прочитайте небольшой рассказ. В каждом предложении выделено жирным шрифтом одно новое ключевое слово.

Tengo diferentes aficiones .	[тэнго дифэрэнтэс афиФьонэс]	У меня разные хобби .
Me gusta mucho la música .	[мэ густа мучо ла мусика]	Мне очень нравится музыка .
Escucho música todos los días.	[эскучо мусика тодос лос диас]	Я слушаю музыку каждый день.
Me encanta viajar .	[мэ энканта бьяхар]	Я обожаю путешествовать .
A menudo viajo con mis amigos .	[а мэнудо бьяхо кон мис амигос]	Я часто путешествую с друзьями .

2 ИЗУЧИТЕ СЛОВА

⌚ 1 мин

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

aficiones	[афиФьонэс]	хобби, увлечения
música	[мусика]	музыка
escucho	[эскучо]	слушаю (слушать)
viajar	[бьяхар]	путешествовать
amigos	[амигос]	друзья

3 СОЕДИНИТЕ СЛОВА

⌚ 1 мин

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

1. музыка	a. escucho
2. хобби	b. viajar
3. путешествовать	c. amigos
4. друзья	d. música
5. слушаю	e. aficiones

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

4 ВСТАВЬТЕ СЛОВО ПО СМЫСЛУ

 1 мин

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

aficiones • música • escucho • viajar • amigos

Tengo muchos _____	[тэнго мучос ...]	У меня много друзей.
_____ música en el coche.	[... мусика эн эль кочэ]	Я слушаю музыку в машине.
Me gusta _____ en verano.	[мэ густа ... эн бэрано]	Я люблю путешествовать летом.
Me encanta la _____ española.	[мэ энканта ла ... эспаньола]	Я обожаю испанскую музыку.
Mis _____ son la música y el deporte.	[мис ... сон ла мусика и эль дэпортэ]	Мои увлечения — музыка и спорт.

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