

**АЛЕКСАНДР
БЕБРИС**

ИТАЛЬЯНСКИЙ

ЗА 5 МИНУТ В ДЕНЬ

**ЛЕКСИЧЕСКИЙ
НЕЙРОТРЕНАЖЕР**



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 811.133.1(075)

ББК 81.2Ита-9

Б35

Бебрис, Александр Олегович.

Б35

Итальянский за 5 минут в день. Лексический нейротренажёр. А0-А1 / Александр Бебрис. — Москва : Эксмо, 2026. — 224 с. — (Выучить может каждый: учим итальянский с Александром Бебрисом).

ISBN 978-5-04-254249-7

«Итальянский за 5 минут. Лексический нейротренажёр» — это книга по авторской методике Александра Бебриса, которая помогает быстро запоминать новые слова и совмещать изучение итальянского 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 остаётся в памяти. Всего 5 минут в день — и шаг за шагом вы освоите 500 самых нужных итальянских слов уровня А0–А1, научитесь лучше понимать итальянскую речь, увереннее читать и использовать новые слова в повседневном общении.

УДК 811.133.1(075)

ББК 81.2Ита-9

ISBN 978-5-04-254249-7

© Александр Бебрис, текст, 2026

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

СОДЕРЖАНИЕ

ОТ АВТОРА	8
ТРАНСКРИПЦИЯ	10
БЛОК 1. ЭТО Я (QUESTO SONO IO)	12
УРОК 1. Тема: Su di me (Обо мне)	12
УРОК 2. Тема: I miei hobby (Мои хобби)	14
УРОК 3. Тема: Amo lo sport (Я люблю спорт)	16
УРОК 4. Тема: La mia giornata (Мой день)	18
УРОК 5. Тема: Il mio fine settimana (Мои выходные)	20
БЛОК 2. МОЙ ОБЫЧНЫЙ ДЕНЬ (LA MIA VITA QUOTIDIANA)	22
УРОК 6. Тема: La routine quotidiana (Распорядок дня)	22
УРОК 7. Тема: Le mie abitudini (Мои привычки)	24
УРОК 8. Тема: La mia città (Мой город)	26
УРОК 9. Тема: Al bar (В кафе)	28
УРОК 10. Тема: Il mio telefono (Мой телефон)	30
БЛОК 3. РАБОТА И УЧЁБА (LAVORO E STUDIO)	32
УРОК 11. Тема: Il mio lavoro (Моя работа)	32
УРОК 12. Тема: Al lavoro (На работе)	34
УРОК 13. Тема: Imparo l'italiano (Учу итальянский)	36
УРОК 14. Тема: La vita da studente (Студенческая жизнь)	38
УРОК 15. Тема: I miei studi (Моя учёба)	40
БЛОК 4. В ПУТЕШЕСТВИИ (IN VIAGGIO)	42
УРОК 16. Тема: Il mio primo viaggio (Моя первая поездка)	42
УРОК 17. Тема: All'aeroporto (В аэропорту)	44

УРОК 18. Тема: In aereo (В самолёте)	46
УРОК 19. Тема: In albergo (В отеле)	48
УРОК 20. Тема: In vacanza (На отдыхе)	50
БЛОК 5. МОЙ ДОМ (CASA MIA)	52
УРОК 21. Тема: Casa mia (Мой дом)	52
УРОК 22. Тема: Nella mia stanza (В моей комнате)	54
УРОК 23. Тема: In cucina (На кухне)	59
УРОК 24. Тема: Le faccende domestiche (Домашние дела)	58
УРОК 25. Тема: A casa (Дома)	60
БЛОК 6. ПО ГОРОДУ (IN CITTÀ)	62
УРОК 26. Тема: In città (По городу)	62
УРОК 27. Тема: Spostarsi in città (Как передвигаться)	64
УРОК 28. Тема: I mezzi pubblici (Общественный транспорт)	66
УРОК 29. Тема: Prendo un taxi (Еду на такси)	68
УРОК 30. Тема: Trovare la strada (Ищу дорогу)	70
БЛОК 7. В КАФЕ И РЕСТОРАНЕ (AL BAR E AL RISTORANTE)	72
УРОК 31. Тема: Al ristorante (В ресторане)	72
УРОК 32. Тема: Ordino da mangiare (Заказываю еду)	74
УРОК 33. Тема: È l'ora del caffè (Время кофе)	76
УРОК 34. Тема: Scelgo il cibo (Выбираю еду)	78
УРОК 35. Тема: Pago il conto (Оплата счёта)	80
БЛОК 8. ЕДА И КУХНЯ (CIBO E CUCINA)	82
УРОК 36. Тема: Cosa mangio (Что я ем)	82
УРОК 37. Тема: La mia colazione (Мой завтрак)	87
УРОК 38. Тема: Pranzo e cena (Обед и ужин)	86
УРОК 39. Тема: Frutta e verdura (Фрукты и овощи)	88
УРОК 40. Тема: Cucino a casa (Готовлю дома)	90

БЛОК 9. ПОКУПКИ (FACCIAMO SHOPPING)	92
УРОК 41. Тема: Al negozio (В магазине).	92
УРОК 42. Тема: Al supermercato (В супермаркете)	94
УРОК 43. Тема: Comprò vestiti (Покупаю одежду)	96
УРОК 44. Тема: Ho dimenticato il portafoglio (Я забыл кошелек)	98
УРОК 45. Тема: Acquisti online (Покупки в интернете)	100
БЛОК 10. ЛЮДИ ВОКРУГ (LE PERSONE INTORNO A ME)	102
УРОК 46. Тема: La mia famiglia (Моя семья)	102
УРОК 47. Тема: I miei amici (Мои друзья).	104
УРОК 48. Тема: Il mio aspetto (Моя внешность)	106
УРОК 49. Тема: Le persone che conosco (Люди, которых я знаю)	108
УРОК 50. Тема: Persone nuove (Новые люди).	110
БЛОК 11. ЗДОРОВЬЕ И ПОМОЩЬ (SALUTE E AIUTO)	112
УРОК 51. Тема: Sentirsi bene (Хорошее самочувствие)	112
УРОК 52. Тема: Dal medico (У врача).	114
УРОК 53. Тема: In farmacia (В аптеке)	116
УРОК 54. Тема: Ho bisogno di aiuto (Мне нужна помощь).	118
УРОК 55. Тема: È ora di rilassarsi (Время отдохнуть)	120
БЛОК 12. СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ (IL TEMPO LIBERO)	122
УРОК 56. Тема: La musica (Музыка).	122
УРОК 57. Тема: Film e TV (Кино и ТВ)	124
УРОК 58. Тема: I giochi (Игры)	126
УРОК 59. Тема: Leggo libri (Читаю книги).	128
УРОК 60. Тема: Mi piace lo sport (Мне нравится спорт)	130
БЛОК 13. СПОРТ И ДВИЖЕНИЕ (SPORT E MOVIMENTO)	132
УРОК 61. Тема: In palestra (В спортзале).	132
УРОК 62. Тема: Attività all'aperto (Занятия на улице)	134

УРОК 63. Тема: Restare in forma (Оставаться в форме)	136
УРОК 64. Тема: Ginnastica mattutina (Утренняя зарядка)	138
УРОК 65. Тема: Vado a fare una passeggiata (Иду на прогулку)	140
БЛОК 14. ПОГОДА И ПРИРОДА (IL TEMPO E LA NATURA)	142
УРОК 66. Тема: Che tempo fa (Погода)	142
УРОК 67. Тема: Le stagioni (Времена года)	144
УРОК 68. Тема: Nel bosco (В лесу)	146
УРОК 69. Тема: Al parco (В парке)	148
УРОК 70. Тема: In campagna (За городом)	150
БЛОК 15. МИР ЖИВОТНЫХ (IL MONDO DEGLI ANIMALI)	152
УРОК 71. Тема: I miei animali domestici (Мои питомцы)	152
УРОК 72. Тема: Nella fattoria (На ферме)	154
УРОК 73. Тема: Animali selvatici (Дикие животные)	156
УРОК 74. Тема: Uccelli e insetti (Птицы и насекомые)	158
УРОК 75. Тема: Allo zoo (В зоопарке)	160
БЛОК 16. ОСОБЫЕ ДНИ (GIORNI SPECIALI)	162
УРОК 76. Тема: Un giorno speciale (Особенный день)	162
УРОК 77. Тема: Il mio compleanno (Мой день рождения)	164
УРОК 78. Тема: Una brutta giornata (Плохой день)	166
УРОК 79. Тема: Sono in ritardo (Опаздываю)	168
УРОК 80. Тема: Il mio futuro (Моё будущее)	170
БЛОК 17. ПЛАНЫ И МЕЧТЫ (PROGETTI E SOGNI)	173
УРОК 81. Тема: Programmi per il fine settimana (Планы на выходные)	172
УРОК 82. Тема: Il mio prossimo viaggio (Моя следующая поездка)	174
УРОК 83. Тема: La mia prossima vacanza (Мой следующий отпуск)	176
УРОК 84. Тема: I miei sogni (Мои мечты)	178
УРОК 85. Тема: I miei desideri (Мои желания)	180

БЛОК 18. ЖИЗНЬ ОНЛАЙН (LA VITA ONLINE)	182
УРОК 86. Тема: Studiare online (Учёба онлайн)	182
УРОК 87. Тема: Internet (Интернет)	184
УРОК 88. Тема: Online ogni giorno (Каждый день онлайн)	186
УРОК 89. Тема: Le mie app preferite (Мои любимые приложения)	188
УРОК 90. Тема: I servizi online (Онлайн-сервисы)	190
БЛОК 19. СОЦСЕТИ И ОБЩЕНИЕ (SOCIAL E COMUNICAZIONE)	192
УРОК 91. Тема: I social (Соцсети)	192
УРОК 92. Тема: I messaggi (Сообщения)	194
УРОК 93. Тема: Faccio foto (Делаю фото)	196
УРОК 94. Тема: Guardo video (Смотрю видео)	198
УРОК 95. Тема: La vita da blogger (Жизнь блогера)	200
БЛОК 20. ТЕХНОЛОГИИ И БУДУЩЕЕ (TECNOLOGIA E FUTURO)	202
УРОК 96. Тема: L'IA nella mia vita (ИИ в моей жизни)	202
УРОК 97. Тема: Tecnologia intelligente (Умные технологии)	204
УРОК 98. Тема: Imparo con l'IA (Учусь с ИИ)	206
УРОК 99. Тема: La tecnologia di ogni giorno (Технологии каждый день)	210
УРОК 100. Тема: Il 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 именно итальянский — это лёгкий старт? Итальянский читается почти так, как пишется, звучит мелодично и **понятно**, а многие слова похожи на международные. Это один из самых приятных языков для первого шага: вы быстро начинаете узнавать слова и произносить их правильно — а первые успехи приходят уже в первые дни.

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 итальянское слово с русским (связь «смысл») и сами вставляете его в новую фразу (связь «слово — живой контекст»). Когда слово приходит к вам сразу с четырёх сторон, нейронные связи закрепляются прочнее — и слово **остается в памяти**, а не забывается на следующий день.

Всего 5 минут в день. Урок намеренно короткий: пять минут — удобный формат, который помогает заниматься регулярно и не уставать. 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**, которые закладывают базу и для путешествий, и для общения. Книга подой-

дёт 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 изучаете пять новых слов урока, соединяете их с переводом и, наконец, сами вставляете их в новые фразы — те, что можно сказать про себя. **Всё просто, понятно и без воды.**

Правильное произношение с самого начала. Все тексты и слова снабжены понятной русской транскрипцией, где **ударный слог выделен жирным**. Вы не будете копить ошибки — вы будете учить правильный звук и верное ударение 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 итальянский. 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 итальянский живым и естественным — шаг за шагом, всего по несколько в день.

В добрый путь, друзья!

Искренне Ваш,
Александр Бебрис

ТРАНСКРИПЦИЯ

Дорогие друзья! Чтобы вам было легче произносить итальянские слова, каждое слово и каждая фраза в книге сопровождаются авторской русской транскрипцией в квадратных скобках. Она поможет вам звучать максимально близко к тому, как говорят носители языка. Ниже — несколько важных особенностей итальянского произношения.

Ударение. В итальянском чаще всего ударение падает на предпоследний слог, но бывают исключения. В транскрипции ударная гласная всегда выделена жирным: lavoro [ла**во**ро] работа, città [чит**та**] город.

БУКВА / СОЧЕТАНИЕ	ПОЯСНЕНИЕ	ПРИМЕРЫ
Двойные согласные	Итальянцы отчётливо и чуть дольше произносят двойные согласные — иногда от них зависит смысл слова. В транскрипции они тоже удвоены.	russo [ру с со] русский, bello [бэ л ло] красивый
c (перед e, i)	Буква c перед e и i читается как «ч».	città [чит та] город, ci [чи]
c (перед a, o, u); ch	Перед a, o, u буква c читается как «к». Сочетание ch тоже даёт «к».	casa [ка з а] дом, corso [ко р со] курс, chiamo [кя м о] звоню
g (перед e, i)	Буква g перед e и i читается как «дж».	gente [дже н тэ] люди
g (перед a, o, u); gh	Перед a, o, u буква g читается как «г». Сочетание gh тоже даёт «г».	gatto [га т то] кот, spaghetti [спагет т ти] спагетти
gn	Сочетание gn читается как мягкое «нь».	spagnolo [спань о ло] испанский
gli	Сочетание gli читается как мягкое «ль».	famiglia [фа м илья] семья, degli [дэ л ьи]

БУКВА / СОЧЕТАНИЕ	ПОЯСНЕНИЕ	ПРИМЕРЫ
sc (перед e, i)	Сочетание sc перед e и i читается как «ш».	piscina [пишина] бассейн, capisce [капишэ] понимает
sc (перед a, o, u)	Перед a, o, u сочетание sc читается как «ск».	scuola [скуола] школа
z	Буква z может читаться глухо, как «ц», или звонко, как «дз».	Venezia [вэнэция] Венеция, grazie [грации] спасибо; zaino [дзайно] рюкзак
h	Буква h не произносится никогда — она нужна только на письме.	ho [о] у меня есть, hai [ай] у тебя есть

Чёткие гласные. В итальянском все гласные произносятся ясно и не «съедаются», даже безударные. Например, o в конце слова всегда звучит как «о», а не «а»: amico [амико] друг, а не «амика».

БЛОК 1 ЭТО Я

(QUESTO SONO IO) [куэсто соно ио]

Первый блок — о себе: имя, город, работа и первые занятия итальянским. С этих слов начинается любое знакомство.

УРОК 1 Тема: Su di me [су ди мэ] (Обо мне)

1 ТЕКСТ ДЛЯ ЧТЕНИЯ

 2 мин

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

Mi chiamo Alex.	[ми кьямо алэкс]	Меня зовут Алекс.
Vengo da Mosca.	[вэнго да моска]	Я родам из Москвы.
Vivo a Mosca.	[виво а моска]	Я живу в Москве.
Lavoro online.	[лаворо онлайн]	Я работаю онлайн.
Studio l' italiano ogni giorno.	[студьо литальяно оньи джорно]	Я изучаю итальянский каждый день.

2 ИЗУЧИТЕ СЛОВА

 1 мин

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

mi chiamo	[ми кьямо]	меня зовут (зваться)
vengo da	[вэнго да]	(я) родом из
vivo	[виво]	живу (жить)
lavoro	[лаворо]	работаю (работать)
italiano	[итальяно]	итальянский

3 СОЕДИНИТЕ СЛОВА

 1 мин

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

1. итальянский	a. vengo da
2. работаю	b. italiano
3. (я) родом из	c. mi chiamo
4. меня зовут	d. vivo
5. живу	e. lavoro

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

4 ВСТАВЬТЕ СЛОВО ПО СМЫСЛУ

 1 мин

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

vengo da • vivo • mi chiamo • italiano • lavoro

Il mio amico parla bene l'_____.	[иль мио ами́ко парла бэ́нэ ль ...]	Мой друг хорошо говорит по-итальянски.
_____ Anna e sono italiana.	[... анна э со́но ита́льяна]	Меня зовут Анна, и я итальянка.
Di solito _____ di mattina.	[ди со́лито ... ди ма́ттина]	Обычно я работаю утром.
Io _____ Napoli.	[ио ... на́поли]	Я родом из Неаполя.
_____ in centro.	[... ин че́нтро]	Я живу в центре.

ОТЛИЧНОЕ НАЧАЛО! ПЕРВЫЙ УРОК — ЭТО УЖЕ ПЕРВЫЙ ШАГ К СВОБОДНОМУ ИТАЛЬЯНСКОМУ.

УРОК 2

Тема: I miei hobby [и мьей обби]
(Мои хобби)

1 ТЕКСТ ДЛЯ ЧТЕНИЯ

⌚ 2 мин

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

No diversi hobby .	[о дивэрси обби]	У меня разные хобби .
Mi piace molto la musica .	[ми пьаче мольто ла музика]	Мне очень нравится музыка .
Ascolto le mie canzoni preferite.	[асколько лэ миэ канцони прэфэритэ]	Я слушаю свои любимые песни.
Mi piace viaggiare .	[ми пьаче вьядджарэ]	Мне нравится путешествовать .
Viaggio spesso con i miei amici .	[вьядджо спэссо кон и мьей амичи]	Я часто путешествую со своими друзьями .

2 ИЗУЧИТЕ СЛОВА

⌚ 1 мин

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

hobby	[обби]	хобби
musica	[музика]	музыка
ascolto	[асколько]	слушаю (слушать)
viaggiare	[вьядджарэ]	путешествовать
amici	[амичи]	друзья

3 СОЕДИНИТЕ СЛОВА

⌚ 1 мин

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

1. музыка	a. amici
2. хобби	b. viaggiare
3. путешествовать	c. hobby
4. друзья	d. ascolto
5. слушаю	e. musica

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

4 ВСТАВЬТЕ СЛОВО ПО СМЫСЛУ

 1 мин

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

hobby • musica • viaggiare • amici • ascolto

La _____ italiana è molto bella.	[ла ... итальяна э мольто бэлла]	Итальянская музыка очень красивая.
_____ un podcast ogni sera.	[... ун подкаст оны сэра]	Я слушаю подкаст каждый вечер.
Passo la domenica con i miei _____.	[пассо ла домэника кон и мьей ...]	Я провожу воскресенье с друзьями.
Il mio _____ preferito è la fotografia.	[иль мио ... прэфэрито э ла фотография]	Моё любимое хобби — фотография.
D'estate preferisco _____ in macchina.	[дэстатэ прэфэриско ... ин маккина]	Летом я предпочитаю путешествовать на машине.

ВЫ МОЛОДЕЦ! ПЯТЬ НОВЫХ СЛОВ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ПРЕВРАЩАЮТСЯ В СОТНИ СЛОВ ЗА ПАРУ МЕСЯЦЕВ.