

Элизабет МАЙКЛЗ

# Теория получаса

Английский  
за **30** минут  
в день



Теория получаса

Элизабет Майклз

**Теория получаса. Как выучить  
английский за 30 минут в день**

«АБ Паблишинг Трейд»

2015

**Майклз Э.**

Теория получаса. Как выучить английский за 30 минут в день /  
Э. Майклз — «АБ Пабблишинг Трейд», 2015 — (Теория получаса)

Эффективный подход к изучению английского языка! Теория получаса благодаря своей уникальности получила большое распространение по всему миру. Философия этого подхода проста – уделяйте 30 минут в день для достижения своей цели и уже через несколько месяцев вы удивитесь своему прогрессу. В этой книге мы поговорим о теории получаса касательно изучения английского языка. Такой метод – настоящая находка для современных занятых людей, уже отчаявшихся освоить иностранный язык. В методическом пособии собраны советы и рекомендации о том, с чего начать обучение, как организовать уроки, сделать их эффективными и интересными.

© Майклз Э., 2015

© АБ Пабблишинг Трейд, 2015

## Содержание

Введение. В чём секрет теории получаса?	6
Глава первая. С чего начать обучение?	7
1.1. Как изучение языка меняет нашу жизнь	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

**Элизабет Майклз**  
**Теория получаса. Как выучить**  
**английский за 30 минут в день**

© Майклз, Э., 2015

© Издательство АВ Publishing, 2015

ООО «Креатив Джоб», 2015

\* \* \*

## Введение. В чём секрет теории получаса?

Каждый из нас мечтает добиться успеха в определённой сфере жизни. Кто-то мечтает о головокружительной карьере, кто-то – о спортивных достижениях, многие хотят выучить один или даже несколько иностранных языков. Но это получается далеко не у всех, и мы задаём вполне закономерный вопрос – почему?

Причиной всему часто является недостаточная мотивация и нехватка времени. Однако чтобы добиться желаемого, можно начать и с малого – уделять своей мечте по 30 минут в день. Постепенное, равномерное движение к своей цели подробно описано в книге Дэвида Эйбрамсона «Теория получаса. Как успеть всё за 30 минут в день». Достоинство этого метода заключается в том, что он подходит абсолютно всем и легко интегрируется в любой график. Общая формула проста, как таблица умножения: каждый день в течение получаса вы делаете одно небольшое действие, а затем, по мере совершенствования, его усложняете.

Казалось бы, как можно достичь серьезных результатов, затрачивая на дело всего 30 минут в день? Многие люди полагают, что такой метод не серьезен, и, тем не менее, далеко не все способны ему следовать. Подход требует серьезной самодисциплины и усидчивости, но, поверьте, вы будете сполна вознаграждены за свои усилия. Здесь действует принцип перехода из количества в качество: каждый день понемногу накапливаются новые знания, и спустя некоторое время вы получаете удивительный результат. Если посчитать, то полчаса любой практики каждый день – это 900 минут или 15 часов в месяц. За год, таким образом, набегает более 180 часов. Согласитесь, цифры уже более чем внушительные!

Теория получаса применима к любому виду деятельности, будь то чтение, занятие спортом, живопись, рукоделие и, уверяем вас, даже изучение иностранных языков. Касательно последнего мы и будем говорить в нашей книге.

Метод изучения иностранного языка согласно теории получаса можно порекомендовать тем, у кого нет времени или средств на лингвистические курсы и занятия с преподавателем, а освоить иностранный язык всё же хочется. Возьмите за правило заниматься каждый день в течение получаса. Ведь это совсем немного! Не гонитесь за быстрым результатом, но будьте уверены, что ваш английский с каждым днём будет совершенствоваться. Методика подходит не только для начинающих, но и для тех, кто решил освежить в памяти язык, который когда-то изучал.

Но как же выкроить заветные полчаса из бешеного ритма жизни? Просто сделайте изучение языка её частью. Совершенно не обязательно корпеть над учебниками ежедневно по 30 минут, это не принесёт ни удовольствия, ни результата. Слушайте английскую речь, читайте международные новости и книги по дороге на работу или учебу. Два-три раза в неделю встаньте на 30 минут пораньше, чтобы освежить в памяти новую лексику или правила грамматики. Так изучение иностранного языка будет увлекательным и, самое главное, даст хорошие результаты.

Постепенно ваш опыт будет накапливаться, и ежедневно вы будете приближаться к своей заветной цели. Спустя полгода оглянитесь назад, вспомните, с чего вы начали свой путь. Вы будете приятно удивлены тем, каких успехов вы достигли и насколько продвинулись вперёд за эти 30 минут в день.

## **Глава первая. С чего начать обучение?**

### **1.1. Как изучение языка меняет нашу жизнь**

Самый главный вопрос, который следует задать себе в начале изучения иностранного языка, – «Зачем мне это нужно?» Определение того, с какой целью вы хотите освоить язык, поможет построить модель обучения, а также придаст сил и укрепит мотивацию.

Каков же социальный заказ общества на изучение иностранных языков сегодня? Английский изучают для общих целей (например, общения за границей во время отпуска, самореализации), в рамках обучения (как обязательный предмет в школе или для поступления в ВУЗ за рубежом), а также для специальных целей (например, для ведения бизнеса с международными компаниями).

Занимаясь иностранным языком, мы даем себе мощный толчок в развитии, становимся на шаг ближе к идеалу многосторонней и интересной личности. Знание иностранного языка даёт нам преимущество над теми, кто владеет только родным языком, а в процессе изучения развивается память и мышление. Более того, получая новые знания, мы тренируем и даже увеличиваем мозг. По словам нейролингвиста Татьяны Черниговской, когда человек учится, качество биологических процессов в мозгу улучшается, растёт эффективность белого и серого вещества. Изучение иностранных языков связано с «переключением» системы, что невероятно сложно для мозга, а значит, очень эффективно для его развития.

Канадские учёные провели серию экспериментов и научно доказали, что люди, владеющие более чем одним языком, меньше подвержены ранней потере памяти, а благодаря развитым нейронным связям снижается вероятность заболевания болезнью Альцгеймера. Память человека становится прочной, ёмкой и более ассоциативной.

Более чем за 30 лет экспериментов учёные выяснили, что дети и взрослые билингвы (люди, владеющие двумя языками) гораздо лучше справляются с задачами, связанными с переключением внимания, решением конфликтных ситуаций и выбором информации.

Что касается влияния иностранного языка на личность человека, можно отметить, что язык в большей мере определяет то, как мы видим окружающий мир, как мы воспринимаем процессы, происходящие в нём. Знание нескольких языков даёт несколько картин мира, у такого человека гораздо более богатая и разнообразная жизнь. Язык – это ключ к пониманию культуры; изучая его, вы расширяете свой мир. Получая новые знания, вы приобретаете не только практическую возможность пользоваться ими во время путешествий, находить нужную информацию в англоязычном Интернете и узнавать международные новости одним из первых. Вы проникаете в другие миры, познаёте другие народы, углубляетесь в их менталитет и в некотором роде становитесь их частью. Человек, ограниченный только родным языком, лишается возможности в полной мере понимать окружающий мир. Слово вместо всего многообразия красок вы можете различать только чёрно-белые цвета. Все исследования психологов и лингвистов указывают на то, что чем больше человек знает языков, тем выше его интеллектуальный уровень и способность адаптироваться в окружающем мире.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.