



## Обещать не значит сделать

Сломайте систему и начните выполнять  
новогодние клятвы!

УРОВЕНЬ B2

1

### Работа в парах.

Задайте своему партнёру любые три вопроса из списка.  
Расскажите группе, что вы узнали.

#### Список вопросов:

1. Когда в вашей родной стране празднуют Новый год?
2. Как и где вы обычно празднуете Новый год?
3. Как и где вы планируете праздновать этот Новый год?
4. Расскажите о новогоднем празднике вашей мечты.  
Какой он — ваш идеальный Новый год?
5. Кому вы обычно дарите подарки на Новый год? Расскажите про самый оригинальный новогодний подарок, который вы когда-либо делали.
6. Кто обычно дарит новогодние подарки вам? Расскажите о лучшем (или худшем) новогоднем подарке, который вы когда-либо получали.
7. У вас есть новогодние традиции? Какие?

2A

Прочитайте список обещаний, которые люди обычно дают себе перед Новым годом. Пронумеруйте обещания от самого, на ваш взгляд, непопулярного (1) к самому популярному (10). Объясните свой выбор.

непопулярное ① – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – ⑩ самое популярное

- |  |                                    |
|--|------------------------------------|
| 1. сесть на диету .....                            | 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 10 |
| 2. бросить курить и пить .....                     | 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 10 |
| 3. заниматься спортом .....                        | 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 10 |
| 4. начать рационально распоряжаться деньгами ..... | 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 10 |
| 5. заняться саморазвитием .....                    | 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 10 |
| 6. не опаздывать на учёбу/работу .....             | 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 10 |
| 7. лечь спать не позже 23:00 .....                 | 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 10 |
| 8. больше общаться с родственниками/друзьями ..... | 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 10 |
| 9. отправиться в путешествие .....                 | 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 10 |
| 10. больше зарабатывать .....                      | 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 10 |

## Обещать не значит сделать

УРОВЕНЬ B2

2Б

Какие из этих обещаний когда-нибудь давали себе вы?  
Получилось ли у вас их выполнить?  
Что помогло/помешало вам выполнить ваши обещания?

3

Русские любят говорить: «С Нового года я начну жизнь с чистого листа!».

- Как вы понимаете это выражение?
- Как вы думаете, возможно ли начать жизнь с чистого листа? Почему?

Напишите, как можно по-другому  
сказать: «С Нового года я начну  
жизнь с чистого листа»...

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



4А

Прочитайте список слов и выполните задание по образцу.

Образец:

(1) Рисовать/(2) нарисовать (кого? что?) — (3) рисование

(1) Изменять/(2) изменить (кого? что?) — (3) изменение

1. Выполнять/выполнить (что?) — .....
2. Изучать/изучить (кого? что?) — .....
3. Обещать/пообещать (кому? что?) — .....
4. Распоряжаться/распорядиться (кем? чем?) — .....
5. Намереваться (что сделать?) — .....
6. Улучшать/улучшить (кого? что?) — .....

## Обещать не значит сделать

УРОВЕНЬ B2

4Б

### Заполните пропуски.

Используйте слова из **Задания 4А** в подходящей форме: (1), (2) или (3).

1. Каждый год я даю себе обещание бросить курить и каждый год я не могу ..... это обещание.
2. Чтобы стать богатым человеком, нужно уметь рационально ..... деньгами.
3. Для успешного ..... иностранного языка необходимо очень стараться.
4. Люди дают новогодние обещания для ..... своей жизни.
5. Очень часто люди не выполняют свои новогодние .....
6. В следующем году я ..... начать заниматься спортом.

5

### Обратите внимание на слово «саморазвитие».

Из каких частей оно состоит?

Придумайте и напишите предложение с этим словом.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



6

Прочитайте предложение. Как вы думаете, какое слово из списка может заменить в предложении слово «обещание»?

Каждый год я даю себе **обещание** начать заниматься саморазвитием: читать книги, ходить в кино и театры, больше общаться с людьми.

#### Список слов:

- договор • техника • задача • клятва • мнение • проблема • мысль

## Обещать не значит сделать

УРОВЕНЬ B2

7А

Прочитайте название текста.

«Начать жить с чистого листа»

Что мешает нам выполнять новогодние обещания?

Как вы думаете, почему люди редко выполняют свои новогодние клятвы?

7Б

Прочитайте текст.

Что, по мнению автора текста, мешает людям выполнять новогодние клятвы?

по материалам: <https://knife.media/promises/>

Согласно опросу жителей Нью-Йорка, самые популярные в 2018 году обещания — похудеть и начать правильно питаться, заняться саморазвитием и рациональнее распоряжаться деньгами.

Возможно, россияне обещают себе совсем не то, что американцы, но в любом случае у всех новогодних обещаний есть две общие черты: во-первых, они связаны с улучшением жизни, во-вторых, чаще всего они так и остаются обещаниями.

Нередко люди повторяют одни и те же обещания каждый год, но так и не выполняют их. Почему же так происходит?

Если у вас не получилось выполнить новогоднюю клятву, не нужно сразу же критиковать себя. Возможно, вы просто неправильно пообещали! Обсудим несколько основных проблем предновогодних и любых других клятв.

**Вы обещаете себе сделать именно то, что у вас никак не получается**

Обычно люди, которые хотят «начать жизнь с чистого листа», в первую очередь думают о задачах, которые не получилось решить до этого. Если вы последние пять лет, к примеру, собираетесь заняться изучением французского языка, но никак не начнёте, почему вы решили, что у вас вдруг всё получится после новогодней ночи?

**Вы думаете, что дело, которое вы пообещали себе выполнить, обязательно принесёт радость**

Сейчас от одной мысли об изучении французского в новом году вы чувствуете себя лучше. Вы думаете, что это позитивное чувство сохранится, когда вы сядете за учебники. Однако это вряд ли случится, ведь обычно новогодние обещания связаны с вещами, которые нам не нравится делать. Если бы вам нравилось изучать французский, вы давно этим занимались бы. Скорее всего, как только вы поймёте, что французский не делает вас счастливым, вы бросите свои занятия.

## Обещать не значит сделать

## УРОВЕНЬ B2

### Ваши обещания абстрактны

Абстрактные цели вроде «похудеть» или «заняться саморазвитием» очень трудно достичь: нужно чётко понимать, какие конкретные действия необходимы для выполнения вашего намерения, что нужно делать в первую очередь, а что во вторую. Если вы просто решите «похудеть», у вас ничего не получится — скорее всего, вы отложите занятия спортом на потом, у вас же ещё целый год впереди.

### Вы обещаете себе невозможное

Даже если вы очень энергичный и трудолюбивый человек, стать «совсем другим» или «полностью изменить свою жизнь» с 1 января у вас не получится. Нельзя сразу взять и изменить всё. Постарайтесь реально оценивать свои силы. Совершенно бесполезно обещать себе читать по одной книге в день, если вы за последний год прочли всего 3 книги, или бегать по полчаса каждое утро, если не помните, когда последний раз выходили на пробежку.

# 8

Опираясь на материал прочитанного текста, определите **Верные** и **Неверные** из представленных ниже утверждений.

1	Чаще всего американцы перед Новым годом обещают себе похудеть, заняться саморазвитием и начать экономить.	да	нет
2	Если вы регулярно не выполняете свои новогодние обещания, то вы просто лентяй.	да	нет
3	Большинство людей выполняют новогодние обещания.	да	нет
4	Если вы действительно хотите начать жить с чистого листа, нужно изменить в своей жизни сразу всё, иначе ничего не получится.	да	нет
5	Чтобы достичь цели и выполнить новогоднее обещание, вам нужен чёткий план.	да	нет
6	Очень важно правильно оценить свои силы и менять привычки не сразу, а постепенно.	да	нет
7	Будьте готовы к тому, что выполнять ваше обещание может быть трудно и не очень приятно. Обычно перед Новым годом мы обещаем себе сделать дела, которые нам не нравятся.	да	нет

## Обещать не значит сделать

УРОВЕНЬ B2

9



Прослушайте предложения из текста.

Заполните пропуски.

→ <https://youlang.ru/audio/b2-novogodnie-obeshchaniya>

1. Самые популярные в 2018 году ..... — похудеть и начать правильно питаться, заняться ..... и рациональнее распорядиться деньгами.
2. Обычно новогодние обещания связаны с ..... жизни.
3. Если вы так и не выполнили новогоднюю ....., не нужно сразу же критиковать себя.
4. Абстрактные цели очень трудно достичь: нужно чётко понимать, что конкретно необходимо для ..... вашего .....
5. Даже если вы очень энергичный человек, ..... у вас вряд ли получится. Не меняйте сразу всё, начните с какой-нибудь одной привычки.

10

Вы — психотерапевт. Прочитайте о проблемах ваших клиентов. Объясните, почему у них не получается выполнять свои новогодние клятвы, и дайте им советы.

1

Здравствуйтесь, меня зовут Марина. У меня есть новогодняя традиция: я всегда обещаю себе с 1 января начать худеть: каждый день по два часа заниматься в спортзале, отказаться от сладкого и жирного, регулярно ходить на массаж. Каждый год я выполняю свои обещания не больше недели, а потом перестаю заниматься спортом и иду в кафе «Чайная ложка» есть блины. Почему я не могу выполнить свою новогоднюю клятву? Что мне делать?

## Обещать не значит сделать

УРОВЕНЬ B2

2

Добрый день! Меня зовут Иван, я менеджер. Когда я разговариваю с коллегами, всегда чувствую, что они гораздо умнее меня: знают всё о театре, литературе, постоянно ходят в музеи. В прошлом году я дал себе клятву заняться саморазвитием: записался на онлайн-курсы немецкого языка и решил читать по 1 книге в неделю. В результате я так и не начал заниматься немецким и прочитал всего 2 книги за год, причем одну из них не до конца. Что со мной не так? Я ведь думал, что читать книги и изучать новый язык будет интересно...

3

Привет, я Алина! Мне нравится моя жизнь, но все вокруг постоянно говорят, что я трачу слишком много денег и должна начать рациональнее ими распоряжаться. Возможно, они правы? Я решила, что с 1 января начну экономить и покупать только то, что мне действительно нужно. Однако я знаю себя и боюсь, что не смогу выполнить свое обещание тратить меньше...

11

### Составьте свой список новогодних клятв.

#### Напишите:

1. Как выполнение этих клятв улучшит вашу жизнь.
2. Что необходимо сделать, чтобы успешно выполнить ваши клятвы.
3. Что может помешать вам выполнить ваши обещания.

## Обещать не значит сделать

УРОВЕНЬ B2

### Скрипт 1:

1. Самые популярные в 2018 году обещания — похудеть и начать правильно питаться, заняться саморазвитием и рациональнее распоряжаться деньгами.
2. Обычно новогодние обещания связаны с улучшением жизни.
3. Если вы так и не выполнили новогоднюю клятву, не нужно сразу же критиковать себя.
4. Абстрактные цели очень трудно достичь: нужно чётко понимать, что конкретно необходимо для выполнения вашего обещания.
5. Даже если вы очень энергичный человек, начать жизнь с чистого листа у вас вряд ли получится. Не меняйте сразу всё, начните с какой-нибудь одной привычки.

## Обещать не значит сделать

УРОВЕНЬ B2

### Ключи к заданиям

4А

1. Выполнение
2. Изучение
3. Обещание
4. Распоряжение
5. Намерение
6. Улучшение

4Б

1. Выполнить
2. Распоряжаться
3. Изучения
4. Улучшения
5. Обещания
6. Намереваюсь

6

Клятва

8

1 да 2 нет 3 нет 4 нет 5 да 6 да 7 да

9

1. обещания, саморазвитием
2. улучшением
3. клятву
4. выполнения, обещания
5. начать жизнь с чистого листа

Автор урока: **Елена Филатова**  
[efilatova@youlang.ru](mailto:efilatova@youlang.ru)

*Иллюстративный материал заимствован из общедоступных ресурсов интернета,  
не содержащих ограничений для их использования.  
Нажмите на фото, чтобы увидеть источник изображения.*