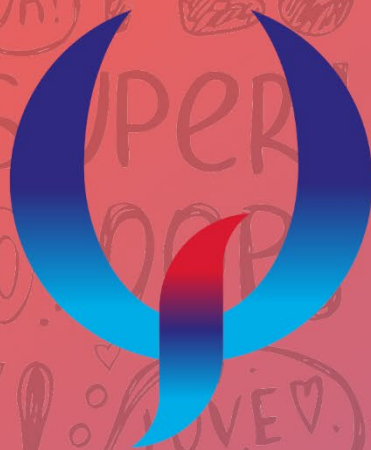




QUEST
FOR
ENGLISH

NAUKA SŁÓWEK

DICTIONARY

A-Z



OGÓLNE STRATEGIE:

1. **Zmieniaj często otoczenie**, w którym się uczysz. Mózg zapamiętuje lepiej kiedy uczy się czegoś w zupełnie nowym miejscu (jeśli do tej pory uczyłeś się w domu, idź do innego pokoju, kuchni, wyjdź na spacer, do kawiarni...)
2. **Wybierz słowa ważne**. Czytając nowy artykuł masz ochotę zapisać i nauczyć się wszystkich nowych słów. To częsty błąd. Podziel słowa na: 1. Bardzo ważne i przydatne, 2. Słowa ciekawe, które warto znać, 3. Słowa niekoniecznie ważne w danym momencie. Zdecyduj o wypisaniu konkretnej ilości słówek, np. 10 słówek z grupy pierwszej, 6 słówek z grupy drugiej i 2 słówka z grupy trzeciej.
3. **Znajdź swoją porę do nauki**. Ucz się w różnych porach dnia i obserwuj, kiedy zapamiętujesz najwięcej. Gdy będziesz wiedzieć, w jakich porach dnia Twój umysł jest najbardziej chłonny i świeży, będziesz wiedzieć, kiedy zabierać się do powtarzania słownictwa.
4. **Skoncentruj się na jednym temacie przez dany okres czasu**. Jeśli podczas jednego dnia będziesz skakać z tematu o negocjacjach przez gotowanie po politykę, trudniej będzie opanować słownictwo. Zdecyduj, że np. przez 1 lub 2 tygodnie zajmujesz się wyczerpująco jedną tematyką, czytasz artykuły i słuchasz nagrań na jeden temat i zyskujesz różne punkty widzenia.
5. **Notatki**. Rób notatki w języku, którego się uczysz. Notuj to, co zapisujesz sobie codziennie w języku ojczystym. Np. lista zakupów, lista prac domowych, raport ze spotkania, lista spraw do załatwienia. Dzięki temu będziesz podtrzymywać znajomość słownictwa bardzo często używanego.
6. **Dużo czytaj w języku, którego się uczysz**. Czytaj o tym, co Cię interesuje. W szczególności polecam blogi tematyczne, ponieważ są pisane współczesnym, naturalnym językiem i można wychwycić często powtarzające się wyrażenia i zwroty.
7. **Słuchaj. Pasywnie**. Cokolwiek robisz: sprzątasz, gotujesz, ćwiczysz, jedziesz do pracy, niech w tle rozbrzmiewa telewizja, kanał YouTube, radio, podcasty w języku, którego się uczysz. Nie musisz wcale koncentrować się na tym, czego słuchasz. Pasywne słuchanie pozwoli Ci przyswoić i poczuć dźwięki i intonację języka, a także często używane słownictwo i struktury gramatyczne (zupełnie podświadomie!). Ważne! Słuchaj codziennie, nawet jeśli na początku niewiele rozumiesz! Zaufaj mi :)
8. **Bądź świadomy** tego, czego się uczysz.

OGÓLNE STRATEGIE DLA OSÓB ZAAWANSOWANYCH:

9. **Ucz się idiomów**, nauczysz się rozumieć anegdoty, żarty i język potoczny rodowitych mówców.



TRENING UMYSŁU, CZYLI JAK SZYBKO ZAPAMIĘTYWAĆ?

10. **Zamknij oczy.** Wyobraź sobie słowo (przedmiot, czynność, coś abstrakcyjnego...) Wyobraź sobie, jak zmniejszasz wymiary słowa, które rysujesz w swojej głowie. Następnie powiększasz jej znów. Malujesz różnymi kolorami, czerwonym, zielonym, niebieskim... Powtarzaj to ćwiczenie kiedy stoisz w kolejce w sklepie, idziesz spać, myjesz zęby czy czekasz na spotkanie. Nie tylko uczysz się nowego słowa w niezwykle skuteczny sposób, ale również jest to doskonałe ćwiczenie na pamięć :)
11. **POWTARZAJ!** Rano, na przerwie w pracy, w szkole, przed pójściem spać, w tramwaju. Zajmuj się słówkami, patrz na nie, myśl jak do siebie pasują, zapisuj je, zakreślaj, rób fiszki, używaj programów do inteligentnych powtórek ([tutaj](#) znajdziesz więcej informacji o programie, który może zrewolucjonizować Twoją naukę)
12. **Zapomnij o wkuwaniu.** Nie ucz się języka tak jak innych przedmiotów w szkole. Ucz się częściej, a krócej. Np. 3 sesje po 30 min dziennie są lepsze niż jedna półtoragodzinna.
13. **Rób częste przerwy.** Gdy za dużo czasu spędzasz na nauce, Twój umysł może zostać przeładowany informacjami. Aby tego uniknąć, rób koniecznie częste powtórki, w czasie których zajmij się czymś zupełnie innym. (jeśli wcześniej siedziałeś, teraz zrób coś, co wymaga ruchu).
14. **Skojarzenia.** Zapisz słówko i wokół niego wpisz wszystkie inne słowa, które Ci się z nim kojarzą. Nie zastanawiaj się zbyt długo, Twoja podświadomość nakieruje Cię. Może to być obrazek, dźwięk, cokolwiek, co zobaczyłeś lub usłyszałeś. Poświęć nawet kilka minut na to, aby stworzyć śmieszne, wyraziste skojarzenia, w szczególności słówek trudniejszych.
15. **Przeciwieństwa skuteczne?** Zestawiaj słówka według ich przeciwstawnego znaczenia, np. lewo/prawo, w górę/w dół.
16. **Mapy myśli.** Jest to dość czasochłonna technika, ale niezwykle skuteczna w zapamiętywaniu słówek i trenowaniu umysłu. Zapisz na kartce jedno słowo. Narysuj rozgałęzienia tego słówka, rozłóż je na czynniki pierwsze. Jeśli lubisz nowe technologie, może spodoba Ci się [strona](#), na której możesz tworzyć mapy myśli.

NAUKA SŁÓWEK PRZEZ PISANIE:

17. **Pisz dziennik.** Pisz tam wszystko, na co masz ochotę. Możesz opisać to, co robiłeś danego dnia lub podsumować to, czego dotychczas się nauczyłeś. Poprawność nie jest tutaj najważniejsza, ona przyjdzie z czasem. Ważne, żeby pisać, rozpisywać się.
18. **Pisz listę zakupów lub listę spraw do załatwienia.** To cudowny sposób na naukę słówek użytku codziennego :)
19. **Napisz krótkie opowiadanie.** Jeśli masz do zapamiętania pewną ilość słówek, wykorzystaj je do napisania krótkiego opowiadania. Wykorzystaj każde słówko i daj się



ponieść wyobraźni :) Niech będzie zabawnie, nedorzecznie... Twoja pamięć na tym zdecydowanie skorzysta.

20. **Sprawdź swoją poprawność!** Zarejestruj się bezpłatnie na platformie: <http://lang-8.com>, na której rodowici mówcy różnych języków za darmo poprawiają teksty osób uczących się ich języka. Również Ty możesz pomóc innym osobom uczącym się Twojego języka! Koszty żadne, satysfakcja gwarantowana i masz pewność, że Twoje zdania są poprawne! Jeśli jeszcze nie wierzysz, że to działa, spróbuj :) To nic nie kosztuje.

NAUKA SŁÓWEK PRZEZ CZYTANIE:

21. **Czytaj o tym, co Cię interesuje, na Twoim poziomie językowym.** Krótkie opowiadania, blogi, strony internetowe, artykuły - wszystko, co łatwo jest Ci zrozumieć. Celem tego ćwiczenia jest rozczytywanie się i utrwalanie znanego już słownictwa, co ułatwi dalszą jego aktywizację.
22. **Tłumaczenie słówek na język ojczysty.** Gdy w tekście natrafisz na nieznane słowo, zapisz jego tłumaczenie na marginesie lub oddzielnie, w zeszycie. Nie zapisuj go tuż nad słówkiem, bo kiedy spojrzysz na nie, Twój wzrok od razu powędruje do polskiego tłumaczenia. Pamiętaj, że uczysz się języka obcego, chcesz myśleć w języku obcym, a nie zostać tłumaczem :)

NAUKA SŁÓWEK PRZEZ SŁUCHANIE:

23. **Lubisz muzykę?** To świetnie! :) Słuchaj swojej ulubionej muzyki w języku, którego się uczysz i ucz się słówek! Pamiętaj tylko, że w tekstach piosenek bardzo często pojawiają się błędy gramatyczne. Gorąco polecam serwis www.lyricstraining.com, który może Cię totalnie pochłonąć :) Wybierasz swoją ulubioną piosenkę, potem ustawiasz swój poziom zaawansowania i słuchasz piosenki uzupełniając jednocześnie luki!
24. **Powtarzaj za lektorem.** Wybierz swój ulubiony program, podcast lub fragment filmu. Przesłuchaj najpierw całość. Następnie odtwórz ponownie i zatrzymuj nagranie po każdym zdaniu. Powtórz je za lektorem. Powtarzaj tyle razy, aż poczujesz, że mówisz w tempie podobnym do mówcy. Więcej możesz znaleźć [tutaj](#).

NAUKA SŁÓWEK PRZEZ MÓWIENIE:

Kiedy uczymy się mówić w języku obcym, często boimy się ośmieszenia, wstydzimy się akcentu, który nie jest jeszcze idealny oraz boimy się popełniać błędy. Jest to całkowicie normalne, jednak wielu uczących się ma bariery w mówieniu i unika mówienia podczas nauki. Pojawia się często rozdźwięk między tym jak myślimy, że brzmiemy w myślach (bo ucząc się i bojąc się mówić, uczymy się w myślach) a między tym jak naprawdę brzmiemy. Kiedy przychodzi do rozmowy z native speakerem czy zrozumienia nagrania w oryginale, okazuje się, że nie jesteśmy w stanie rozpoznać słówek, które już

znamy, bo przecież w umyśle brzmią inaczej niż w mowie. Napiszę Ci jakie techniki mogą być dla Ciebie pomocne :)

25. **Dziennik audio.** Nie musisz pisać dziennika online, możesz nagrywać się, słówka, których się uczysz. Nie musisz mieć specjalistycznego sprzętu, dyktafon w telefonie czy komputerze zupełnie wystarczy. Możesz opowiadać o tym, czego aktualnie się uczysz. Staraj się mówić około 1-2 minuty dziennie (oczywiście możesz zawsze mówić dłużej jeśli tylko masz taką ochotę :)
26. **Mów do siebie o tym, co robisz.** Po cichu opowiadaj o tym, co aktualnie się dzieje. „It’s Friday morning and I am just starting my car to go to work. It’s 9.10 am and I am already late. I went to sleep late at night and unfortunately I overslept. Oh, gosh, what a traffic jam!”.
27. **Podejmij wyzwanie!** Wybierz 5 trudnych słów i wykorzystuj je przez cały dzień w mowie, nawet jeśli nie masz z kim pogadać, mów do siebie!
28. **Wymawiaj słówka na głos!** To niezwykle ważne ćwiczenie, jeśli trenowane regularnie, wejdzie Ci w nawyk. Pozwala to Twojemu umysłowi rozpoznawać zarówno pisane, jak i mówione słowa. Możesz mówić do siebie po cichu jeśli wokół są inni ludzie, ale niezwykle ważne jest, aby mówić głosem, a nie w myślach!
29. **Strefa komfortu.** Każdy z nas ma swoje ulubione słówka i zwroty, których używa często i w każdej sytuacji. Wybierz 5 takich słówek i zastąp je innymi.