ASAP SPEAK&PLAY · WORKBOOK

55

strategii skutecznej nauki

Mastery Tracker

Jak skutecznie uczyć się angielskiego.
Samoocena w 3 etapach.

Karolina Godlewska · asap.waw.pl

äšáp
SPEAK & PLAY

SPIS TREŚCI

Co znajdziesz w środku

Wstęp 01
Dlaczego powstał Mastery Tracker

Twój prawdziwy powód 02
Technika 5x Dlaczego z przykładem i ćwiczeniem

3 obszary efektywnej nauki 05
Jak wykonać test

Etap 1 · Planowanie i organizacja nauki 06
8 strategii

Etap 2 · Kontakt z językiem i nauka 07
31 strategii: proces nauki, słownictwo, słuchanie, pisanie, mówienie

Etap 3 · Radzenie sobie z emocjami 10
16 strategii: poczucie postępu, stres, motywacja

Podsumowanie 12
Twoje 4 priorytety na najbliższy tydzień

Opinie kursantów 13
4,9 w Google na podstawie 106 opinii

Ćwiczenia do samooceny 14
7 ćwiczeń do natychmiastowego feedbacku

Refleksja 15
Postęp a analiza nauki

Hello there!

Jesteś tu, bo chcesz widzieć większe efekty w nauce. Każda osoba, która skutecznie uczy się języka wie, co dla niej działa, a co nie. Im więcej wiesz co przynosi dobre efekty, tym skuteczniej się uczysz. Ma to sens, prawda?

Dlatego powstał **Mastery Tracker** - narzędzie, dzięki któremu zyskasz większą świadomość, skuteczność i pewność, że możesz osiągnąć wymarzony poziom angielskiego. **Mastery Tracker** to autorska 3-częściowa samoocena (a self-assessment tool) zawierająca sprawdzone strategie i ćwiczenia, które pomagają Ci:

1. ulepszyć planowanie i organizację nauki
2. wybrać najlepsze dla siebie techniki uczenia się
3. lepiej radzić sobie z emocjami podczas procesu nauki języka

Wykorzystaj sprawdzone narzędzie Mastery Tracker, aby robić postęp w nauce i utrzymywać motywację na wysokim poziomie. Dzięki temu nauka zacznie sprawiać Ci radość, a Ty poczujesz się w niej komfortowo.

Karolina Godlewska

Lektorka angielskiego od 2010 r.
Współzałożycielka ASAP Speak&Play
Autorka podcastu TALKSHOP

TECHNIKA 5X DLACZEGO

Poznaj prawdziwy powód nauki.

„Znajdź swoje DLACZEGO, a znajdziesz swoją DROGĘ”

Zacznijmy od podstaw. Dlaczego chcesz płynnie mówić po angielsku?

Bo muszę. *Bo wszyscy mówią po angielsku.* *Bo chcę więcej zarabiać.*

Czy to jest ten prawdziwy powód?

Nim zaczniesz sprawdzać różne aktywności, zbadaj dobrze, dlaczego chcesz osiągnąć konkretny cel językowy. Świadomość prawdziwej, wewnętrznej motywacji pomaga utrzymać wybrany kurs oraz stworzyć trafny plan nauki.

Jak go znaleźć? Poznaj technikę 5x Dlaczego

To prosta technika psychologiczna, która pomaga dotrzeć do sedna sprawy.

ZADANIE

1. Zobacz przykład na następnej stronie.
2. Opisz swój cel językowy w jednym zdaniu – albo to, co chcesz osiągnąć dzięki angielskiemu.
3. Pięć razy odpowiedz na pytanie „Dlaczego tego chcę?”. Każde kolejne „dlaczego” odnosi się do poprzedniej odpowiedzi.

Przykładowy proces myślowy

CEL

„Chcę nauczyć się mówić po angielsku.”

1. **Dlaczego chcę nauczyć się mówić po angielsku?**
   „Ponieważ angielski jest międzynarodowym językiem.”
2. **Dlaczego chcę znać międzynarodowy język?**
   „Ponieważ chcę móc komunikować się z ludźmi z różnych krajów.”
3. **Dlaczego chcę komunikować się z ludźmi z różnych krajów?**
   „Ponieważ chcę podróżować i lepiej poznawać inne kultury.”
4. **Dlaczego chcę podróżować i poznawać inne kultury?**
   „Ponieważ czuję, że poznawanie innych kultur wzbogaca moje życie i rozwija mnie jako osobę.”
5. **Dlaczego chcę, aby poznawanie innych kultur wzbogacało moje życie i rozwijało mnie jako osobę?**
   „Ponieważ pragnę poczuć większe zadowolenie z życia i mieć poczucie, że rozwijam się nie tylko zawodowo, ale i osobiście.”

TWÓJ PRAWDZIWY POWÓD

„Chcę nauczyć się mówić po angielsku, ponieważ pragnę poczuć większe zadowolenie z życia i rozwijać się zarówno osobiście, jak i zawodowo poprzez poznawanie innych kultur i ludzi.”

Opisz swój cel, następnie odpowiedz na pytania.

Chcę:

1. Dlaczego tego chcę?

2. Dlaczego tego chcę?

3. Dlaczego tego chcę?

4. Dlaczego tego chcę?

5. Dlaczego tego chcę?

> Brawo! To jest Twój prawdziwy powód. Pamiętaj o nim, kiedy zabraknie Ci motywacji.

NA POCZĄTEK PODSTAWY

3 obszary efektywnej nauki języka

Nauka języka to nie tylko nauka słówek i gramatyki. Żeby osiągnąć zamierzony progres musisz wiedzieć, jak to zaplanować i zrealizować, oraz co robić w sytuacjach kryzysowych. Są trzy nieodłączne obszary skutecznej nauki języka:

ETAP 1

8

Planowanie i organizacja nauki

ETAP 2

31

Kontakt z językiem i nauka

ETAP 3

16

Radzenie sobie z emocjami

Każdemu z tych obszarów przypisane są sprawdzone strategie językowe i ćwiczenia. Zwiększają one efektywność nauki, co potwierdzają naukowcy i uczący się. Analizując te obszary, zwiększysz swoje szanse na sukces.

Jak wykonać test?

1. Odpowiedz szczerze na poniższe pytania, wybierając „TAK” lub „NIE” dla każdego stwierdzenia.
2. Z odpowiedzi „NIE” wybierz 1-3 aktywności, które chcesz przetestować na sobie.
3. Powtarzaj ten test co jakiś czas - pomoże Ci to ulepszać swoje metody.

ETAP 1

8 Strategii planowania i organizacji

“Cel bez planu jest jak życzenie.”
Antoine de Saint-Exupéry

Czy wykonujesz te czynności / czy spełniasz te warunki?	TAK	NIE
Wiem dokładnie dlaczego chcę się nauczyć angielskiego.	☐	☐
Określam realistyczne, mierzalne i określone w czasie cele i mikro cele nauki.	☐	☐
Oceniam, jak ma się dany temat do tego, czym się interesuję, jak jest użyteczny i istotny dla mnie nim zacznę się go uczyć.	☐	☐
Przed rozpoczęciem wybieram i przygotowuję zasoby i narzędzia, z których chcę skorzystać, aby zaoszczędzić czas i energię, gdy znajdę chwilę na naukę.	☐	☐
Ograniczam narzędzia lub zasoby z których korzystam do max. 3, aby uniknąć nadmiaru wyboru np. YouTube, aplikacja i Spotify.	☐	☐
Wyznaczam stałe miejsce do nauki, tak aby każdorazowe rozpoczęcie procesu nauki było jak najłatwiejsze.	☐	☐
Planuję czas na naukę, np. w kalendarzu.	☐	☐
Kiedy mam dużo na głowie, planuję mikro sesje nauki, po 5-10 minut np. 2x dziennie.	☐	☐

OD CZEGO ZACZNIESZ?
Jakie masz wnioski po tej części? Które odpowiedzi „NIE” chcesz zamienić na „TAK”? Zapisz, co wdrożysz.

Etap 2

31 Strategii nauki języka

Jak wybrać treść do nauki? Jak uczyć się nowych słówek? Jak poprawić rozumienie ze słuchu? Wykonaj kolejny test i sprawdź, czy stosujesz najważniejsze zasady skutecznej nauki.

Czy wykonujesz te czynności / czy spełniasz te warunki? PROCES NAUKI I MATERIAŁY	TAK	NIE
Koncentruję się na tym, czego się uczę.	☐	☐
Często tracę poczucie czasu, kiedy uczę się angielskiego.	☐	☐
Często mam kontakt z treściami, które rozumiem na min. 95%.	☐	☐
Analizuję treści, których się uczę.	☐	☐
Uatrakcyjniam sobie naukę ucząc się tego, co mi się podoba, w takiej formie, jaka mi się podoba, na taki temat, który mnie interesuje.	☐	☐
Często łączę nowe treści z tym, co już znam i co już wiem np. oglądając różne wideo na ten sam temat, szukając synonimów do nowych słów, skojarzeń, czy budując spersonalizowane zdania.	☐	☐
Korzystam z różnorodnych materiałów do nauki.	☐	☐

SŁOWNICTWO I GRAMATYKA	TAK	NIE
Regularnie napotykam nowe słówka w kontekście.	☐	☐
Staram się odgadywać znaczenie nieznanych słów z kontekstu zanim je przetłumaczę.	☐	☐
Używam strategii uczenia się słownictwa, takich jak tworzenie fiszek lub technik mnemonicznych, takich jak skojarzenia.	☐	☐
Ćwiczę pamięć przypominając sobie słówka, np. poprzez odgadywanie ich z polskiego na angielski.	☐	☐

Uczę się pełnych wyrażeń / zwrotów na pamięć.	☐	☐
W kontakcie z językiem zauważam i zwracam uwagę na schematy i struktury, które się powtarzają i uczę się ich razem.	☐	☐
Podejmuję świadomy wysiłek, aby zrozumieć, jak gramatyka działa w kontekście.	☐	☐
Uczę się najpopularniejszych słów/wyrażeń z danego tematu jako pierwszych.	☐	☐

SŁUCHANIE	TAK	NIE
Słucham różnych akcentów i szybkości mowy.	☐	☐
Ćwiczę pisanie tego co słyszę, aby poprawiać rozumienie ze słuchu.	☐	☐
Słucham pasywnie i aktywnie.	☐	☐
Często słucham rzeczy, które rozumiem w min. 95%.	☐	☐
Często słucham i czytam w tym samym czasie.	☐	☐

PISANIE	TAK	NIE
Piszę regularnie w języku obcym, na przykład wpisy do dziennika lub e-maile.	☐	☐
Używam dostępnych narzędzi korekty językowej jak ChatGPT, aby uzyskać informacje zwrotne na temat mojego codziennego pisania.	☐	☐
Uczę się i często używam popularnych fraz używanych w mailach.	☐	☐

MÓWIENIE	TAK	NIE
Używam nowych słów we własnym kontekście.	☐	☐
Uczę się melodii i wymowy poprzez naśladowanie.	☐	☐
Ćwiczę mówienie po angielsku poza zajęciami - mówię do siebie i ćwiczę rozmowę z innymi np. z partnerem językowym lub poprzez aplikacje do wymiany językowej.	☐	☐
Staram się wyrażać siebie używając słownictwa i struktur gramatycznych, które już znam.	☐	☐
Gdy nie znam albo nie pamiętam danego słowa, używam innych słów.	☐	☐
Jeśli nie rozumiem rozmówcy, to proszę go o wyjaśnienie (zobacz przykład) albo parafrazuję to, co powiedział, żeby się upewnić (zobacz przykład).	☐	☐
Używam słów łączących (zobacz przykład) i popularnych wypełniaczy tzw. fillers (zobacz przykłady), żeby zyskiwać czas i brzmieć naturalniej.	☐	☐
Czytam na głos, aby ćwiczyć prędkość i wymowę.	☐	☐

OD CZEGO ZACZNIESZ?

Jakie masz wnioski po tej części? Które odpowiedzi „NIE” chcesz zamienić na „TAK”? Zapisz, co wdrożysz.

Etap 3

16 Strategii kontrolowania psychiki

Każdy z nas miewa słabsze chwile, ale to od Ciebie zależy, jak poradzisz sobie ze spadkiem motywacji, zniechęceniem czy stresem. Odpowiedz na poniższe pytania, aby poznać techniki i zasady, które pomogą Ci utrzymać poczucie postępu oraz skutecznie radzić sobie z emocjami i motywacją do nauki.

Czy wykonujesz te czynności / czy spełniasz te warunki? POCZUCIE POSTĘPU	TAK	NIE
Wracam do starych materiałów, aby zobaczyć swój postęp.	☐	☐
Rozmawiam z ludźmi na różnych poziomach, aby porównać z nimi swój poziom i zobaczyć postęp.	☐	☐
Regularnie zastanawiam się nad tym jak się uczę i nad swoim postępem, analizuję aktywności, które wykonuję.	☐	☐
Stawiam sobie konkretne i realistyczne cele językowe.	☐	☐
Wierzę, że mogę osiągnąć swoje cele językowe.	☐	☐

STRES	TAK	NIE
Dobrowolnie wychodzę ze strefy komfortu, aby uodparniać się na stres.	☐	☐
Zawsze przygotowuję, co chcę powiedzieć w trakcie ważnych rozmów, prezentacji po angielsku, aby zmniejszyć stres.	☐	☐
Kiedy czuję silny stres przed rozpoczęciem nauki albo mówieniem, stosuję metody relaksacyjne, nie uczę się w negatywnym nastroju.	☐	☐

MOTYWACJA	TAK	NIE
Kiedy odczuwam brak chęci, demotywację albo strach, to staram się nastawić pozytywnie.	☐	☐
Kiedy odczuwam demotywację, to wybieram takie materiały albo formy nauki, które dają mi przyjemność.	☐	☐
Kiedy zaczynam tracić chęć do nauki albo kiedy pojawia się jakiś problem, analizuję przyczynę, próbuję go rozwiązać i utwierdzam się w moim postanowieniu nauki.	☐	☐
Kiedy się uczę, staram się kończyć naukę czymś przyjemnym, aby mieć dobre wspomnienia i skojarzenia.	☐	☐
Czuję ekscytację i przyjemność na myśl o nauce z materiałów, które wybieram.	☐	☐
Akceptuję błędy, bo wiem że są częścią procesu nauki i wskazują mi, co mogę poprawić.	☐	☐
Akceptuję to, że nauka języka to długi proces, i widzę, że z upływem czasu sprawia mi coraz więcej radości.	☐	☐
Staram się patrzeć realistycznie na swoje możliwości i ograniczenia.	☐	☐

OD CZEGO ZACZNIESZ?

Jakie masz wnioski po tej części? Które odpowiedzi „NIE” chcesz zamienić na „TAK”? Zapisz, co wdrożysz.

PODSUMOWANIE

Jakich aktywności spróbujesz, aby zwiększyć efektywność nauki angielskiego?

Przejrzyj jeszcze raz wypisane pomysły i na początek wybierz maksymalnie cztery priorytetowe rzeczy, które wdrożysz w tym tygodniu.

Aktywność #1

Aktywność #2

Aktywność #3

Aktywność #4

Well done!
Nadszedł czas przenieść pomysły i chęci do rzeczywistości.

Jeśli potrzebujesz wsparcia w zaplanowaniu i realizacji efektywnej nauki, sprawdź nasze indywidualne kursy dopasowane do Twoich potrzeb. Dodatkowo otrzymasz 8 godzin darmowych konwersacji w miesiącu.

OPINIE KURSANTÓW

4,9

★★★★★

106 opinii w Google

„Wróciłam na zajęcia tutaj po 4 latach z nowymi potrzebami rozwojowymi. Zdecydowanie polecam, lektorzy są profesjonalistami, a lekcje oparte na rzeczywistych potrzebach kursanta, a nie sztywnym programie.”

DOMINIKA D.

„Ta szkoła to absolutny hit! Nauka w ASAP nie jest obowiązkiem, jest czystą przyjemnością. […] Każda lekcja jest przemyślana, ciekawa i przygotowana w najmniejszych szczegółach. Polecam każdemu, kto chce przełamać barierę językową.”

MARCIN K.

„Z czystym sumieniem polecam szkołę ASAP za indywidualne podejście do ucznia oraz wybór ciekawych lekcji. Ogromnie dziękuję Pani Agacie za naukę oraz serce, jakie w to wkłada.”

ZOFIA W.

„Super atmosfera, kontakt i ludzie – sama przyjemność uczyć się w takich warunkach. Lekcja to jak rozmowa z koleżanką przy kawie. Bardzo polecam!”

KAROLINA K.

„W szkole jestem od 14 miesięcy. Pełen profesjonalizm i zaangażowanie ze strony lektora i szkoły. Naprawdę polecam!”

MICHAŁ D.

„Miła atmosfera, elastyczne podejście, darmowe konwersacje. Polecam.”

ANETA S.

ĆWICZENIA DO SAMOOCENY

7 ćwiczeń do natychmiastowego feedbacku

Znasz pojęcie iluzji kompetencji? To sytuacja, kiedy wydaje Ci się, że potrafisz więcej, niż rzeczywiście potrafisz.

Aby jej uniknąć, wykonuj ćwiczenia, które dają Ci informację zwrotną. Oto 7 z nich:

01

Naśladowanie i czytanie na głos

Czytając na głos lub naśladując nagranie, sprawdzasz, jak szybko i płynnie mówisz.

02

Nagrywanie swojej wypowiedzi

Odsłuchaj nagranie i sprawdź, jak płynnie wyrażasz swoje myśli.

03

Podwójne tłumaczenie

Przetłumacz łatwy tekst na polski, potem z powrotem na angielski i porównaj z oryginałem.

04

Pisanie tego, co słyszysz

Zapisuj słowo po słowie fragment podcastu dopasowanego do Twojego poziomu.

05

Pisanie z ChatGPT

Pisz krótkie teksty i proś o korektę z wyjaśnieniem błędów.

06

Test w Quizlet

Uczysz się z fiszek? Zamiast tylko przeglądać karty, korzystaj z funkcji testu.

07

Rozmowy z nieznajomymi

Pokażą Ci, co naprawdę potrafisz zakomunikować i jak rozumiesz ze słuchu.

WIĘCEJ W PODCAŚCIE

Posłuchaj odcinka TALKSHOP #155 jak wykorzystać Mastery Tracker →

REFLEKSJA

Postęp a analiza nauki

“Jeśli nie zastanowisz się nad tym, co robisz źle, nigdy nie nauczysz się, jak to poprawić."

Daj sobie tydzień lub dwa na ćwiczenie nowego podejścia, a potem zastanów się, co działa, a co nie. Wracaj do Mastery Trackera, sprawdzaj różne aktywności i opracowuj swój najlepszy warsztat.

CODZIENNIE

Pytania na koniec dnia

Co dziś było dla mnie nowe?

Co sprawiło mi trudność?

Co mogę zrobić, aby poprawić ten obszar?

CO TYDZIEŃ

Tygodniowe podsumowanie

Jakie postępy widzę w tym tygodniu?

Jakie nowe słowa i zwroty zapamiętuję?

Ile czasu spędzam z językiem?

Co mogę zrobić inaczej w przyszłym tygodniu?

To właśnie w tej krótkiej chwili refleksji tkwi sekret naprawdę efektywnej nauki języka.

MOJE WNIOSKI

CO DALEJ?

Chcesz wdrożyć te strategie z lektorem?

W ASAP Speak&Play uczymy dokładnie tak, jak opisuje ten workbook: świadomie, z planem i bez stresu.

- **Indywidualne lekcje online dopasowane do Twoich celów**
- **Konwersacje grupowe 2 razy w tygodniu w cenie**
- **Płatność co miesiąc, bez długich pakietów**

Sprawdź indywidualne kursy →

asap.waw.pl/kursy-angielskiego-online

Posłuchaj też podcastu TALKSHOP o skutecznej nauce angielskiego.

Karolina Godlewska · asap.waw.pl

ăšáp
SPEAK & PLAY