



High
Quality
English

Results guaranteed

PRZEDSTAWIA

TOP 3

**PRAKTYCZNE SPOSOBY
NA ZWIĘKSZENIE
ENERGII I MOTYWACJI
W NAUCE
J. ANGIELSKIEGO**

#1

Zanóż się w angielskim...

...czyli spraw, żeby angielski otaczał Cię zewsząd, jak najwięcej, jak najczęściej, codziennie! Co to może oznaczać? Najlepiej zrozumieć to na przykładzie. Spójrzmy na Tomka, mieszka on w Polsce i uczy się j. angielskiego. Zobaczmy jak wygląda jego przykładowy dzień:

6:00 Dzwoni budzik. Tomek wstaje i jeszcze z zamkniętymi oczami włącza wiadomości BBC news na swoim smartfonie. Telefon kładzie na stole w kuchni a sam zajmuje się codzienną rutyną: toaleta, ubieranie się, śniadanie...a w tle angielskie bla bla bla. Gdybym zapytał teraz go co mówili w wiadomościach wzruszyłby ramionami bo ich nie słuchał aktywnie, tylko pasywnie – i bardzo dobrze!

7:00 Wyjście do pracy. W samochodzie Tomek ma już przygotowany swój ulubiony audiobook, oczywiście po angielsku. W połowie drogi przełącza się na radio, aby posłuchać trochę muzyki.

12:30 Lunch w pracy. Gdy nie je go w towarzystwie, ogląda ciekawe filmiki na youtube, oczywiście po angielsku. Tym razem aktywnie słucha i ogląda – i bardzo dobrze!

18:00 Powrót do domu. W samochodzie kolejny rozdział audiobooka, tym razem mniej aktywnie, bo jest zmęczony – i bardzo dobrze, że pasywnie!

18:15 Zakupy w supermarkecie. Po drodze do domu czas kupić kilka rzeczy na kolację. Przed wejściem do supermarketu Tomek zakłada słuchawki i włącza przypadkowy podcast po angielsku. Po całym dniu pracy jest zmęczony, nie

słucha aktywnie podcastu, rozmyśla o innych rzeczach – i dobrze! To jest pasywne słuchanie!

19:00 Przygotowując kolację, spędza czas z rodziną. Rozmawiają, żartują. W tle cicho lecą wiadomości BBC – kolejny raz pasywne słuchanie.

21:00 Czas na domowe kino. Wraz z partnerką zasiada przed telewizor i włącza ulubiony serial. Bez lektora! Tylko z napisami polskimi – tak jak w kinie.

...Tomek tego dnia zanurzył się w j. angielskim...

I TY TEŻ MOŻESZ!

Odrobina planowania i otoczysz się j. angielskim w codzienności. Sprawi to, że

- **będziesz uczyć się szybciej, efektywniej i przyjemniej**
- **znacznie poprawisz wymowę i płynność mówienia**
- **angielski stanie się naturalną częścią Twojego życia i wyrobisz sobie nawyk obcowania z językiem w codzienności a gdy już przyjdzie do praktyki, nie będzie to dla Ciebie żadnym problemem.**

**TAKE
ACTION**

DZIAŁAJ!

Przede wszystkim zrób pierwszy krok. Zaczynaj od czegoś małego np. postanów, że w każdą środę rano włączysz na 10 min. wiadomości w j. angielskim. Gdy utrzymasz regularność, sukcesywnie będziesz dokładać inne czynności związane z j. angielskim. To będzie jak tocząca się samonapędzająca i rosnąca kula śnieżna, ty skup się na bezwzględnym utrzymaniu regularności. Systematyka najważniejsza! Powodzenia!

#2 Ucz się tego co najważniejsze...

...CZYLI GRAMATYKI I SŁOWNICTWA!

GRAMATYKA jest kluczową umiejętnością w każdym języku a jej opanowanie pozwala budować zdania w odpowiedniej formie. Gdyby gramatyka nie miała dużego znaczenia, budowalibyśmy zdania typu „Kali jeść, kali pić” - zrozumiałe dla drugiej strony jednak nie pozwalające budować bardziej kompleksowych zdań. Dobra wiadomość! Nie musisz znać zaawansowanej gramatyki, żeby świetnie porozumiewać się w j. angielskim. Wystarczy, że skupisz się na najważniejszej rzeczy:

Opanujesz do perfekcji zakres gramatyki na poziomie podstawowym (A1-A2)

Ale jak to? To wszystko? Oczywiście, że nie! Aby ponadprzeciętnie porozumiewać się w j. angielskim potrzebujesz średniozaawansowanej i zaawansowanej gramatyki, ale w 9 na 10 przypadków chcemy uczyć się jej nie opanowawszy podstaw (lub nie wyszlifowawszy ich). Innymi słowy:

Nie wsiadaj do Ferrari jeśli nie potrafisz doskonale prowadzić Volkswagena!

**TAKE
ACTION**

DZIAŁAJ!

Jeśli świetnie prowadzisz Volkswagena, już jesteś mistrzem. Prawda jest taka, że na bardzo solidnie opanowanym podstawowym zakresie gramatyki budować będziesz bardzo przyzwoite i całkiem kompleksowe zdania. Dlatego zapomnij na razie o bardziej skomplikowanych konstrukcjach gramatycznych i już teraz upewnij się, że nie masz żadnych braków na poziomie podstawowym. Nawet jeśli jesteś już na poziomie średniozaawansowanym lub wyżej. Powodzenia!

SŁÓWKA są równie ważne jak gramatyka, a nawet ważniejsze! Im więcej słówek znasz tym łatwiej i szybciej budujesz zdania oraz rozumiesz ze słuchu lub teksty. Ale nie chodzi o ILOŚĆ tylko o JAKOŚĆ, czyli ile WŁAŚCIWYCH słówek znasz. Przyjrzyjmy się ciekawej statystyce:

Istnieje ponad milion słów w j. angielskim

1 milion

Jednak zdecydowana większość z tych słów jest „martwa” lub przyporządkowana specyficznemu dialektowi tymczasem statystycznie nieistotna lub minimalnie nieużywana. Zostaje więc ok.

200 tysięcy

...słów których aktualnie są w użyciu. Z tego należałoby zapytać ile z tych słów jest znanych przez przeciętnego mieszkańca USA lub Wielkiej Brytanii?

20 tysięcy

Wiemy, że jedne słowa są bardziej popularne od innych, tymczasem częściej używane. Ile więc z tych 20,000 używa się w codzienności? Jeśli nagralibyśmy

przeciętnego brytyjczyka i policzyli ilu słów użył z tych 20,000, wyszłoby ok.

2 tysiące

Szekspir w swoich dziełach używał 6,500 różnych słów. Winston Churchill posługiwał się w codzienności 3,500 różnymi słowami.

Oczywiście statystyki są zaokrąglone na potrzebę większego zrozumienia jak niewiele słówek musisz znać aby świetnie posługiwać się j. angielskim.

DZIAŁAJ!

**TAKE
ACTION**

Krok pierwszy to upewnienie się, że bardzo dobrze znasz 1 a później 2 tysiące najbardziej popularnych słów w j. angielskim. Na pomoc przyjdą fiszki na poziomie 1 i 2 np. z wydawnictwa cztery głowy lub książka Oxford Word Skills poziom podstawowy. Krok drugi to usystematyzowanie słownictwa na poziomie średniozaawansowanym – kolejne 3 tysiące słów. W sumie daje to 5 tysięcy słów, które znasz wyśmienicie. Z takim arsenalem zajdziesz na koniec świata i zdfobędziesz każdy szczyt!

#3 Rozpraszacze i praca nad dobrymi nawykami.

Wszyscy znamy te chwile, gdy nie można się zabrać do roboty, albo gdy już pracujemy to potrafimy robić milion innych rzeczy a nie tą najważniejszą. Oczywiście głównym problemem niskiej produktywności i energii jest niska lub brak motywacji. Niemniej bez względu na jej poziom, relatywnie łatwo jest zwiększyć chęć i energię w nauce, gdy potrafimy świadomie zbudować zestaw nawyków, które walczą z wszelkimi rozpraszacami. Jest ich bez liku! My skupimy się na kilku najpopularniejszych.

MIEJSCE NAUKI

W domu czy w kafejce? Przy biurku czy na podłodze? W kuchni czy w salonie? Czy krzesło jest odpowiednie? Na siedząco czy leżąc? W ciszy czy z muzyką w tle? Samemu czy z ludźmi dookoła? W porządku czy bałaganie? W jasnym świetle czy przyciemnionym?

**TAKE
ACTION**

DZIAŁAJ!

Twoim zadaniem będzie samoobserwacja. Daj sobie 30 dni i obserwuj wyżej wymienione obszary. Notuj. Na koniec świadomie zdecyduj jakie jest Twoje najlepsze miejsce nauki a czego powinieneś unikać.

JEDZENIE I PICIE

To proste. Jeśli nie jesteś odpowiednio nawodniony, będziesz zmęczony lub będziesz przerywać naukę, aby przynieść sobie szklankę wody, a po krótkim czasie zrobić kawę, a później biegać do toalety. I analogicznie, jeśli zaczynasz naukę będąc głodnym, w ruch pójdą przekąski, które trzeba przynieść lub przygotować i znowu przerwać naukę. Jeśli uczymy się po dużym posiłku, najpewniej będziemy wtedy senni.

DZIAŁAJ!

**TAKE
ACTION**

Stwórz nawyk picia odpowiedniej ilości płynów plus szklanka wody zawsze przygotowana i gotowa w momencie rozpoczęcia nauki. Stwórz zasadę jedzeniową – nie rozpoczynam nauki gdy jestem głodny lub bezpośrednio po dużym posiłku.

SMARTFON

I tu dochodzimy do najbardziej złośliwego rozpraszacza. Smartfon obok nas podczas nauki to samo zło. Tylko pomyśl, przychodzące powiadomienia z social media i komunikatorów. A co tam, zobaczę. A co tam, odpowiem. A co tam, skomentuję. Dobra, teraz się uczę...a tutaj nagle sms albo rozmowa przychodząca...

DZIAŁAJ!

**TAKE
ACTION**

Wyłącz, ukryj, wyrzuć, zniszcz! Oczywiście to żart ale żartem już nie jest to, że wynik nauki jest mizerny. Zatem ustal regułę totalnego wyciszenia swojego smartfona oraz odłożenia go na czas nauki tam gdzie go nie dosięgniesz. Bye bye telefonie! Witaj produktywności i skupieniu!

PODSUMOWANIE

That's it! 3 proste sposoby. Wypróbuj je i obserwuj jak energia i motywacja rosną z każdym dniem. Jeśli miałbyś jakieś pytania lub komentarze serdecznie zapraszamy do kontaktu info@highqualityenglish.net Zapraszamy też do odwiedzenia strony internetowej naszej szkoły www.highqualityenglis.net