

językowy rok 2025

opanuj język w 365 dni

jak oceniasz swoją motywację?



ciężko mi wziąć się do nauki

nic mnie nie powstrzyma

ile czasu planujesz poświęcić na naukę?

dziennie

tęgodniowo

dlaczego chcesz się uczyć tego języka?

co może okazać się najtrudniejszym aspektem nauki?

co chcesz osiągnąć w tym roku?

styczeń

2025

pon	wto	śro	czw	pią	sob	nie
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

- Zapoznaj się z systemem pisma. Rozłóż je na części pierwsze – to mogą być np. litery lub klucze. Przepisz je co najmniej raz i poznaj wymowę, np. z tutoriali na YouTube.
- Zaplanuj i oznacz 5 dni w tygodniu na słuchanie lub oglądanie krótkich form (np. filmik na YouTube, rolka na Instagramie). Nie martw się, jeżeli nic jeszcze nie rozumiesz.
- Zaplanuj i oznacz co najmniej 2 dni w tygodniu na oglądanie długich form (np. seriale, filmy, wiadomości). Korzystaj z napisów w swoim języku ojczystym.
- Ściągnij aplikację na start (np. Duolingo, Memrise, Anki). Jeżeli stworzysz własne fiszki w ChatQPT, stwórz listę najczęstszych słów i fraz (np. powitania, pożegnania, podziękowania). Korzystaj z niej w czasie wolnym – w kolejce, w transporcie, w przerwie między lekcjami.
- Zaczynj obserwować konta społecznościowe (np. na Instagramie, YouTube, TikToku) w danym języku. Nie musisz nic rozumieć, chodzi o zaznajomienie się z popularnymi treściami i trendami.

jaki był ten miesiąc?



bardzo trudny

bardzo łatwy

czas spędzony na nauce

dziennie

tęgodniowo

co sprawiło ci najwięcej trudności?

nad czym musisz jeszcze popracować?

co chcesz osiągnąć w lutym?

lut

2025

pon	wto	śro	czw	pią	sob	nie
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

- Zaplanuj i oznacz co najmniej 2 dni w tygodniu na oglądanie długich form (np. seriale, filmy). Korzystaj z napisów w swoim języku ojczystym.
- Zaplanuj czas na codzienne ćwiczenie wymowy. Nie musisz prowadzić skomplikowanych rozmów, po prostu powtarzaj to, co słyszysz.
- Zacznij tworzyć własne fiszki (możesz do tego wykorzystać ChatQPT). Twórz listy popularnych słów. Celuj w 10-15 nowych słów dziennie. Aplikacje do fiszek (np. Anki, Quizlet) pomogą ci je uporządkować.
- Zaplanuj i oznacz co najmniej 3 dni w tygodniu na krótkie ćwiczenia gramatyczne, np. koniugację czasowników. W każdym języku istnieją dedykowane strony internetowe poświęcone odmianom gramatycznym, skąd możesz kopiować informacje (np. Wikisłownik). Używaj kartki i długopisu.
- Zidentyfikuj najtrudniejszy dla ciebie aspekt nauki – w zależności od języka, to może być np. pismo lub gramatyka. Znajdź kreatywny sposób na ćwiczenia i staraj się ćwiczyć każdego dnia, nawet jeżeli to tylko 10 minut.

jaki był ten miesiąc?



bardzo trudny

bardzo łatwy

czas spędzony na nauce

dziennie

tęgodniowo

co sprawiło ci najwięcej trudności?

nad czym musisz jeszcze popracować?

co chcesz osiągnąć w marcu?

marzec

2025

pon	wto	śro	czw	pią	sob	nie
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

- Kontynuuj naukę słówek. Próbuj tworzyć zdania z użyciem każdego nowego słowa. Poprawność możesz sprawdzić za pomocą ChatQPT lub LanguageTool.
- Zmień zakres oglądanego/słuchanego materiału, np. znajdź nowy podcast albo zacznij oglądać reality show zamiast seriali. Jeżeli nie masz pomysłu, sprawdź co trenduje w social mediach dla danego języka.
- Zacznij czytać dłuższe formy. Możesz np. zaczynać dzień od przeczytania wiadomości. Dla ułatwienia możesz korzystać z rozszerzeń przeglądarki i aplikacji do nauki języków, np. Toucan lub Reverso. Możesz też korzystać z aplikacji przeznaczonych do nauki czytania, np. LingQ.
- Zacznij czytać opisy i komentarze na kontach społecznościowych, które obserwujesz. Jeżeli to zbyt trudne, korzystaj z funkcji automatycznego tłumaczenia, ale pamiętaj, że może nie być poprawne.

jaki był ten miesiąc?



bardzo trudny

bardzo łatwy

czas spędzony na nauce

dziennie

tęgodniowo

co sprawiło ci najwięcej trudności?

nad czym musisz jeszcze popracować?

co chcesz osiągnąć w kwietniu?

kwiecień

2025

pon	wto	śro	czw	pią	sob	nie
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

- Kontynuuj naukę słówek. Zapisuj słówka, których nie rozumiesz i sprawdzaj, co oznaczają. Pamiętaj, żeby sprawdzać też wymowę – bywa zdradliwa.
- Stwórz listę słówek (np. na papierze lub w notatniku na telefonie), które często słyszysz lub które ci się mylą. Utwórz z nich osobny zestaw fiszek.
- Wciągnął ci już jakiś serial, program, audiobook lub kanał na YouTube? Jeżeli nie, spróbuj wyszukać inne. Na tym etapie oglądanie ma być już przyjemnością.
- Spróbuj zmienić napisy na język docelowy. Nie musisz rozumieć wszystkiego – chodzi o rozpoznanie wymowy odpowiedniej dla zapisu. Jeżeli trudno ci nadążyć, zmień prędkość nagrania lub wróć do oglądania z napisami w języku ojczystym.
- Zaplanuj czas na codzienne ćwiczenie wymowy – to mogą być ćwiczenia z ChatQPT, shadowing lub ćwiczenia z aplikacją, np. Teacher AI lub Praktika. Celuj w 10-15 minut dziennie.
- Spróbuj pisać własne komentarze na platformach społecznościowych – nie muszą być skomplikowane.

jaki był ten miesiąc?



bardzo trudny

bardzo łatwy

czas spędzony na nauce

dziennie

tęgodniowo

co sprawiło ci najwięcej trudności?

nad czym musisz jeszcze popracować?

co chcesz osiągnąć w maju?

maj

2025

pon	wto	śro	czw	pią	sob	nie
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

- Zaplanuj co najmniej 3 dni w tygodniu na czytanie artykułu, krótkiej historii lub innej formy. Po przeczytaniu każdego fragmentu spróbuj go przepisać lub opowiedzieć własnymi słowami. Jeżeli napotkasz słowo, którego nie znasz lub nie pamiętasz – zapisz je, żeby dodać do fiszek.
- Zaczynaj tłumaczyć proste teksty z języka obcego na ojczysty. Unikaj „kalki językowej”, czyli powiedzeń i struktur gramatycznych, które są zbyt dosłowne. Możesz prosić ChatGPT o generowanie krótkich tekstów (ok. 200 słów) z tematyki, która cię interesuje (np. z życia codziennego). Staraj się ćwiczyć codziennie, a co najmniej 5 dni w tygodniu.
- Kontynuuj naukę słownictwa. Jeżeli fiszki są dla ciebie zbyt nudne, może zainteresują cię formy artystyczne (np. kaligrafia) albo gry (np. Scrabble na telefonie albo krzyżówki). Każdy kraj ma gry i aktywności odpowiednie dla swojej kultury, nie ograniczaj się tylko do tych, które już znasz!

jaki był ten miesiąc?



bardzo trudny

bardzo łatwy

czas spędzony na nauce

dziennie

tęgodniowo

co sprawiło ci najwięcej trudności?

nad czym musisz jeszcze popracować?

co chcesz osiągnąć w czerwcu?

czerwiec

2025

pon	wto	śro	czw	pią	sob	nie
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

- Zaczynij obserwować konta poświęcone nauce danego języka. To mogą być konta w twoim języku ojczystym – ważne, żeby omawiały zasady gramatyczne i popularne formy wypowiedzi.
- Kiedy poznasz nowe zagadnienie gramatyczne, spróbuj ułożyć kilka zdań z nim związanych.
- Zaczynij korzystać z języka obcego na co dzień – Qoogluj swoje wątpliwości, zapisuj listę zakupów, a nawet prowadź dziennik (nawet 100-150 słów dziennie robi różnicę).
- To dobry moment, żeby krytycznie spojrzeć na treści, które czytasz, oglądasz i których słuchasz. Czy dostarczają wartościowe słownictwo? Czy są na odpowiednim poziomie trudności?
- W razie wątpliwości dotyczących gramatyki korzystaj z mediów społecznościowych i forów, np. Reddit czy HiNative.

jaki był ten miesiąc?



bardzo trudny

bardzo łatwy

czas spędzony na nauce

dziennie

tęgodniowo

co sprawiło ci najwięcej trudności?

nad czym musisz jeszcze popracować?

co chcesz osiągnąć w lipcu?

lipiec

2025

pon	wtó	śro	czw	pią	sob	nie
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

- Czy to już czas zrobić sobie przerwę od słówek? Zamiast tego wypróbuj popularne powiedzenia i frazy kulturowe, np. idiomy lub przysłowia.
- Zamiast polegać na napisach do treści audiowizualnych, spróbuj przetłumaczyć ustnie to, co słyszysz. Nie musisz się spieszyć. Celuj w co najmniej 10 minut, 5 dni w tygodniu.
- Jeżeli tłumaczenie jest zbyt trudne, spróbuj zmienić prędkość odtwarzania.
- Jeżeli nadal uważasz, że tłumaczenie jest zbyt trudne, wróć do powtarzania tego, co słyszysz, ale zwracaj większą uwagę na słowa i strukturę, których nie rozumiesz. Zapisuj je i próbuj układać zdania, aby zapamiętywać je w odpowiednim kontekście.
- Rozważ rozmowę z native speakerem lub wymianę językową, np. iTalki lub Tandem. Jeżeli nie chcesz rozmawiać z prawdziwymi osobami, ChatQPT albo Teacher AI to też dobre rozwiązanie. Celuj w 30 minut rozmowy 5 dni w tygodniu.

jaki był ten miesiąc?



bardzo trudny

bardzo łatwy

czas spędzony na nauce

dziennie

tęgodniowo

co sprawiło ci najwięcej trudności?

nad czym musisz jeszcze popracować?

co chcesz osiągnąć w sierpniu?

sierpień

2025

pon	wto	śro	czw	pią	sob	nie
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

- Zaczynij nagrywać siebie, kiedy mówisz, co najmniej 2 razy w tygodniu. To może być na przykład krótka notatka głosowa na temat twojego dnia. Zachowaj nagrania na później, żeby zauważyć swoje postępy.
- Zaplanuj trochę czasu na prowadzenie dialogów ze sobą. Postaw się w hipotetycznej sytuacji, gdzie np. zadajesz pytania lokalsom, będąc w danym kraju. Nie musisz robić tego na głos ani na papierze, ale notuj słowa, których chcesz użyć, ale których jeszcze nie znasz.
- Jeżeli masz ochotę, poproś ChatQPT o stworzenie krótkiego testu, który oszacuje twój poziom znajomości języka. To pomoże ci ocenić postępy i poprawić plan działania, jeśli zajdzie potrzeba.

jaki był ten miesiąc?



bardzo trudny

bardzo łatwy

czas spędzony na nauce

dziennie

tęgodniowo

co sprawiło ci najwięcej trudności?

nad czym musisz jeszcze popracować?

co chcesz osiągnąć we wrześniu?

wrzesień

2025

pon	wto	śro	czw	pią	sob	nie
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

- Czy to już czas sięgnąć po pierwszą książkę? Nie mówię wcale o książkach dla dzieci! Jeżeli nie znasz odpowiednich tytułów na swoim poziomie, poproś ChatQPT o sugestie lub zapytaj na Reddicie. Możesz też poprosić ChatQPT o wygenerowanie krótkiego fragmentu w stylu danego autora, aby określić, czy ta lektura cię zainteresuje.
- Notuj trudne słownictwo i sprawdzaj definicje w słowniku. Jeżeli korzystasz z czytnika Kindle, możesz to zrobić w trakcie czytania. E-booki możesz też otwierać na komputerze (np. w aplikacji Calibre), żeby łatwo kopiować fragmenty tekstu i słowa.
- Pamiętaj, że jeżeli korzystasz z tłumaczeń maszynowych do sprawdzania słownictwa (np. DeepL czy Tłumacz Google) najlepiej jest kopiować całe fragmenty, aby sprawdzić je w kontekście. Słowo może zmienić znaczenie w zależności od swojego otoczenia!

jaki był ten miesiąc?



bardzo trudny

bardzo łatwy

czas spędzony na nauce

dziennie

tęgodniowo

co sprawiło ci najwięcej trudności?

nad czym musisz jeszcze popracować?

co chcesz osiągnąć w październiku?

październik

2025

pon	wto	śro	czw	pią	sob	nie
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

- To dobry czas, żeby sprawdzić słownictwo, którego się uczysz. Może czas wskoczyć na wyższy poziom i zacząć się uczyć niszowego słownictwa z dziedziny pracy lub zainteresowań?
- Pewnie już znasz podstawy słowotwórstwa – znasz popularne przedrostki i przyrostki, sposób na tworzenie stopnia wyższego każdego przymiotnika i tworzenie rzeczowników odczasownikowych (o ile występują). Jeżeli wciąż masz wątpliwości co do popularnych wzorców występujących w języku, to jest czas, żeby je sprawdzić i przećwiczyć.
- Poproś ChatQPT o wygenerowanie ćwiczenia, w którym każde zdanie w obcym języku zawiera błąd, a twoim zadaniem jest ich poprawienie. Możesz dowolnie zmieniać tematykę i poziom trudności. To ćwiczenie służy ocenie twojej intuicji językowej – jeżeli sprawia ci problem, staraj się słuchać więcej materiałów audio lub oglądać więcej materiałów audiowizualnych.

jaki był ten miesiąc?



bardzo trudny

bardzo łatwy

czas spędzony na nauce

dziennie

tygodniowo

co sprawiło ci najwięcej trudności?

nad czym musisz jeszcze popracować?

co chcesz osiągnąć w listopadzie?

listopad

2025

pon	wto	śro	czw	pią	sob	nie
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

- Jak dobrze znasz kulturowe aspekty miejsc, gdzie mówi się w tym języku? Może czas obejrzeć kilka vlogów albo programów podróżniczych z danego miejsca. Takie materiały zwykle skupiają się na słownictwie z życia codziennego i autentycznych reakcjach – wykorzystaj to!
- W tym miesiącu skup się na gramatyce. Co sprawia ci trudności? Jeżeli nie wiesz, gdzie znaleźć odpowiednie materiały lub potrzebujesz opinii nativa, zapytaj na Reddicie lub HiNative. Możesz też wygooglować słowa kluczowe dotyczące problemu w języku docelowym – może ktoś już wcześniej pytał o to samo.

jaki był ten miesiąc?



bardzo trudny

bardzo łatwy

czas spędzony na nauce

dziennie

tygodniowo

co sprawiło ci najwięcej trudności?

nad czym musisz jeszcze popracować?

co chcesz osiągnąć w grudniu?

grudzień

2025

pon	wto	śro	czw	pią	sob	nie
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

- Czas spojrzeć na tegoroczne notatki w kalendarzu. Jak oceniasz swoje zaangażowanie w naukę? Co musisz poprawić, żeby osiągnąć swoje cele?
- Jaka była twoja intencja na początku? Czy coś się zmieniło w twoich planach lub zamiarach? Czy nadal motywują cię te same bodźce? Jeżeli czujesz, że twoja motywacja wygasa, spróbuj znaleźć nową. To może być na przykład praca z językiem lub prowadzenie konta na Instagramie w obcym języku.
- W tym miesiącu skup się na szlifowaniu wszystkich aspektów opanowanych w tym roku. Zamiast uczyć się nowych rzeczy, przejrzyj stare fiszki. Czytaj artykuły, słuchaj podcastów, oglądaj telewizję – zauważ, jak wiele jesteś w stanie zrozumieć z kontekstu, nawet jeżeli pojawiają się słowa, których nie rozumiesz.
- Spójrz na swoje ćwiczenia i nagrania z tego roku. Zauważ, co sprawiało ci trudność kiedyś, a co teraz. Docień swój postęp w nauce – za tobą cały rok pracy nad językiem! Dobra robota!

jaki był ten rok?



bardzo trudny

bardzo łatwy

czas spędzony na nauce

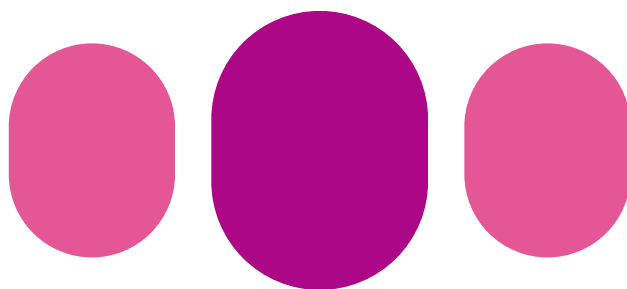
dziennie

tygodniowo

co sprawiło ci najwięcej trudności?

nad czym musisz jeszcze popracować?

co chcesz osiągnąć w następnym roku?



**Brakuje ci pomysłów na ćwiczenia?
Nie wiesz jakich źródeł używać?**

**Obserwuj mnie na YouTube i Instagramie,
gdzie opisuję moje ulubione narzędzia, technologie
i systemy do nauki języków.**

**W razie wątpliwości wyślij mi pytanie
albo napisz komentarz
– jestem z tobą!**



igadospatos