



pase

łączy nas jakość

# Poradnik językowy dla dorosłych



*Bez znajomości języków obcych,  
człowiek czuje się gorzej niż bez paszportu.*

**~ Antoni Czechow**

*Znajomość języków obcych jest oknem na świat i zwykle przekłada się na możliwość znalezienia lepszej pracy oraz wyższe zarobki. Języki bez wątpienia warto znać, jak jednak uczyć się, by nauka przyniosła oczekiwane rezultaty?*

*Kluczem do sukcesu w nauce języka obcego poza naturalnym środowiskiem językowym jest systematyczność i determinacja, a eksperci oceniają, że aby osiągnąć poziom B2 (egzamin Cambridge First), potrzeba minimum 600 godzin nauki. Poza systematycznością istotnym czynnikiem sukcesu jest także intensywność kontaktu z językiem oraz jego różnorodność. Im częstszy kontakt, tym lepiej. Im bardziej różnorodne materiały dydaktyczne i metody nauczania, tym przyjemniejsza i skuteczniejsza będzie nauka. Predyspozycje i indywidualne zdolności odgrywają wprawdzie istotną rolę, nie są to jednak czynniki, które przesądzają o sukcesie. Dzięki przestrzeganiu sprawdzonych zasad, języka może nauczyć się każdy!*

*Zapraszamy do lektury „Poradnika językowego PASE”!*

## Przede wszystkim odpowiedz sobie na pytanie, dlaczego chcesz się uczyć

Najlepsze efekty osiągamy przy silnej motywacji wewnętrznej, zastanów się więc, jaka jest Twoja motywacja. Czy język jest Ci potrzebny w pracy? W szkole? W podróżach służbowych lub na wakacjach? Musisz zdać egzamin, czy też uczysz się wyłącznie dla własnej satysfakcji? Jasne sprecyzowanie celu pomoże Ci szybciej go osiągnąć.

## Wyznaczaj sobie drobne cele i systematycznie je realizuj

Pomyśl, co chcesz osiągnąć w perspektywie kilku miesięcy lub roku i zasięgnij porady, ile czasu będziesz potrzebować, by zrealizować założone cele. Zdecyduj także, jak będziesz się uczyć i bądź konsekwentny. Kilkanaście minut systematycznej, codziennej pracy daje lepsze rezultaty niż kilkugodzinna sesja raz w tygodniu.

Każdego dnia naucz się kilku nowych wyrażen – jeśli codziennie opanujesz trzy do pięciu słówek, to już po roku Twój zasób słownictwa będzie całkiem imponujący! Chcąc lepiej zapamiętać nowe wyrażenia ‘zabierz’ je na najbliższe zajęcia i postaraj się użyć ich w rozmowie. Regularnie wracaj do ‘starych’ słówek – np. korzystając z fiszek lub notatek.

## Zapisz się do dobrej szkoły językowej...

lub znajdź nauczyciela, który sprawi, że lekcje będą dla Ciebie jednym z ulubionych punktów Twojego tygodniowego kalendarza. Towarzystwo pozytywnych emocji bardzo pomaga w nauce, więc ważne jest, aby nauka była dla Ciebie pozytywnym doświadczeniem. Bierz czynny udział w zajęciach i eksperymentuj z językiem. Nie wstydź się popełniania błędów – są nieodłączne w nauce języka i świadczą o tym, że posuwasz się naprzód. Nie obawiaj się prosić nauczyciela o dodatkowe wyjaśnienie niezrozumiałych zagadnień. Pamiętaj, że im bardziej jesteś zaangażowany w proces uczenia się, tym łatwiej nowa wiedza pozostanie w pamięci. Zapisanie się na kurs bardzo motywuje do nauki, lecz tego rodzaju decyzja wymaga konsekwencji: przedwczesna rezygnacja to zmarnowany czas i wyrzucone pieniądze. Niezależnie od wybranego modelu edukacji, nauka języka obcego to inwestycja długoterminowa.

## Nie zaniedbuj pracy własnej

Ćwiczenie czyni mistrza i pozwala zbudować trwałą wiedzę. Nauka języka w ogromnej mierze uzależniona jest od naszej zdolności zapamiętywania nowych treści, pamięć można jednak wspomóc poprzez krótkie, ale częste powtórki.

## Ucz się mądrze

Wkuwanie przed testem nie przynosi trwałych rezultatów. Te można uzyskać jedynie dzięki systematycznej pracy. Ucząc się nowych wyrażen i struktur gramatycznych, zamykaj co jakiś czas książkę lub notatnik i sprawdzaj, co zapamiętałeś. Strategia ‘przypominania sobie’ nowych zwrotów i słówek jest doskonałym ćwiczeniem dla mózgu i przynosi znacznie lepsze efekty niż wielokrotne nużące czytanie.

Co jakiś czas wracaj do zagadnień, których uczyłeś się wcześniej i regularnie sprawdzaj (np. poprzez krótkie testy lub prosząc kogoś o odpytanie Cię), co już umiesz. Po każdej lekcji poświęć chwilę, by przypomnieć sobie nowe słowa i konstrukcje, których się nauczyłeś.

## Kiedy się uczysz, koncentruj się na nauce

Skup się na tym, czego chcesz się nauczyć i postaraj się, by nie rozpraszały Cię sms-y, maile, głośna muzyka, włączony telewizor lub inne ‘zakłócenia’. Wielozadaniowość niestety nie sprawdza się w praktyce – ‘surfowanie’ bez autentycznego zagłębienia się w temat, którego chcesz się nauczyć, daje bardzo powierzchowne i nietrwałe rezultaty.

## Załącz i regularnie prowadź zeszyt-słowniczek

Zapisuj nowe wyrażenia (notuj także wymowę) i systematycznie je powtarzaj. Aby lepiej zapamiętać, zapisz je w swoim własnym, ‘osobistym’ zdaniu modelowym. O wiele łatwiej zapamiętujemy zdania, które opisują nasze własne doświadczenia, preferencje czy upodobania niż coś, co jest nam zupełnie obce.



## Nauka języka jest działaniem społecznym

Język obcy, w odróżnieniu od innych przedmiotów szkolnych, nie jest wiedzą lecz umiejętnością, a jego istotą jest zdolność komunikowania się z innymi ludźmi. Twoje uczestnictwo w zajęciach nie może ograniczać się tylko do słuchania lektora. Uczysz się także śledząc uważnie wypowiedzi innych słuchaczy, podejmując inicjatywę i wchodząc z nimi w interakcje. W trakcie wykonywania ćwiczeń w parach i grupach staraj się, by Twoje wypowiedzi były jak najbardziej pełne i poprawne. W wolnym czasie zaproponuj wspólne powtórki znajomym z grupy lub członkom rodziny - samodzielne zaprezentowanie danego zagadnienia innej osobie pomaga lepiej je opanować.

## Korzystaj ze słownika

Sprawdź w słowniku znaczenie nowych słów oraz przykładowe konteksty, w jakich mogą zostać użyte. Staraj się zapamiętywać nowe słowa w konkretnych wyrażeniach i kontekstach. Zapisz nowe wyrażenie we własnym zdaniu, wzorując się na zdaniu modelowym ze słownika. Nie zapomnij o wymowie: w każdym dobrym słowniku hasła opatrzone są zapisem fonetycznym. Kilkakrotnie powtórz nowe wyrażenie i przeczytaj głośno modelowe zdanie. Każde nowe słowo lub wyrażenie zostanie dłużej w pamięci, jeśli będziesz umiał poprawnie je wymówić, a co za tym idzie, użyć w rozmowie przy najbliższej okazji.

## Znajdź kogoś, kto będzie z Tobą rozmawiać w języku obcym

W ten sposób stopniowo pokonasz opory w mówieniu i nabierzesz większej płynności. W Twoim otoczeniu z pewnością znajdują się osoby, które znają język lub uczą się języka, który chcesz doskonalić.

## Przelej swoje myśli na papier

Badania pokazują, że zapisując odręcznie nowe słówka czy struktury gramatyczne z większym prawdopodobieństwem je zapamiętasz. Załóż dzienniczek lub blog, w którym będziesz regularnie opisywać swoje życie codzienne itp. Nowy język umieszczony w Twoim osobistym kontekście pozostanie na dłużej w pamięci. Dodatkowo, możesz opracować sobie gotowe 'odzywki', riposty czy dłuższe wypowiedzi, które mogą Ci się przydać w prawdziwym życiu. Sprawdzaj pisownię trudniejszych słów.

## Oglądaj obcojęzyczne programy i filmy

Wybieraj tematy i tytuły, które Cię interesują. Jeśli oglądasz filmy z płyt DVD, włączaj napisy w oryginale. To pomoże Ci zorientować się w fabule, jeśli masz problem z jej zrozumieniem.

## Czytaj

Regularnie czytaj książki lub artykuły na odpowiednim dla Ciebie poziomie zaawansowania. W ten sposób aktywizujesz poznane wcześniej słownictwo i struktury gramatyczne, a tym samym wzbogacasz swój język. Jeśli tekstowi towarzyszy płyta CD, możesz dodatkowo ćwiczyć wymowę słuchając lektora i powtarzając wybrane fragmenty na głos.

## Korzystaj z bezpłatnych zasobów internetowych

Poszukaj stron internetowych z ćwiczeniami, testami i plikami audio. Wiele materiałów znajdziesz na stronach dużych wydawnictw językowych, instytucji egzaminacyjnych i dobrych szkół językowych. Odwiedzaj serwisy informacyjne typu CNN, BBC – czytaj wiadomości w języku, którego się uczysz i przeglądaj strony internetowe poświęcone interesującym Cię zagadnieniom.

## Przygotuj się do uznanego egzaminu językowego

Dzięki temu wyznaczysz sobie konkretny cel i zyskasz dodatkową motywację do nauki. A przy okazji uzyskasz obiektywne potwierdzenie swoich umiejętności językowych, które może przydać się w szkole lub w pracy.

## Zaplanuj wakacje lub wybierz się na kurs językowy...

w kraju należącym do danego obszaru językowego, by szlifować język w naturalnym otoczeniu i wykorzystywać w praktyce zdobyte już umiejętności. Miesiąc nauki za granicą i 'zanurzenie w język' może czasem dać efekty porównywalne do rocznego kursu w kraju.

## Pamiętaj o zdrowej diecie i regularnej aktywności fizycznej

Sprawność naszej pamięci jest uzależniona od stanu organizmu i nawet najbardziej skuteczne metody nie przyniosą oczekiwanych efektów, jeśli nie dostarczymy mózgowi składników odżywczych niezbędnych do jego prawidłowego funkcjonowania. Uprawianie sportu również zaskakująco dobrze wpływa na nasz potencjał intelektualny i sprawia, że lepiej przyswajamy wiedzę.

## Korepetycje czy szkoła językowa?

Większość osób uczących się języków obcych po zakończeniu formalnej edukacji korzysta z korepetycji lub kursu w szkole językowej. O ile bez wątpienia zdarzają się bardzo solidni korepetytorzy, dobra szkoła językowa daje zwykle znacznie lepszą gwarancję, że nauka będzie przebiegać zgodnie z przemyślanym programem nauczania i przyniesie spodziewane efekty.

## Dobra szkoła językowa, czyli jaka?

### Dokonując wyboru szkoły językowej warto zwrócić uwagę na kilka czynników:



#### Referencje szkoły oraz jej doświadczenie

Zorientuj się, od jak dawna szkoła istnieje na rynku i jak wygląda jej oferta. Dobra szkoła przez lata buduje swój know-how na własnych doświadczeniach i na pewno warto korzystać z usług sprawdzonych placówek.



#### Nauczyciele

O sukcesie przedsięwzięcia stanowi w dużej mierze osobowość lektora oraz połączenie wiedzy językowej z gruntownym przygotowaniem metodycznym i pedagogicznym. Szkoła powinna więc starannie dobierać kadre i zatrudniać nauczycieli posiadających odpowiednie kwalifikacje oraz pasję, która zwykle przekłada się na zaangażowanie samych słuchaczy. Powinna także dawać klientom możliwość wzięcia udziału w lekcji próbnej, w czasie której można poznać lektora oraz grupę i przekonać się, czy kurs spełni nasze oczekiwania.



#### Pomysł na zainteresowanie nauką

Dobra szkoła językowa potrafi wpływać na motywację słuchaczy. Powinna być miejscem, które da się lubić - nie tylko ze względu na naukę języka, ale także przyjazną atmosferę i ofertę dodatkowych atrakcji - np. bibliotekę, aplikacje do nauki słówek, dodatkowe konwersacje, dyżury lektorskie, warszaty itp.



#### Metody pracy

Najnowsze odkrycia w dziedzinie neurodydaktyki potwierdzają, że mózg 'nie uczy się' w stresie, a najlepsze i najtrwalsze efekty uzyskiwane są wówczas, gdy uczniowie są zmotywowani i otwarci na zdobywanie nowych umiejętności. Ważne jest więc, aby szkoła tworzyła przyjazne środowisko, bogate w różnorodne

bodźce, i stosowała takie metody pracy, które sprawią, że nauka języka obcego będzie ciekawym i pozytywnym doświadczeniem.

Szkoła powinna więc stwarzać jak najwięcej okazji do aktywnego posługiwania się językiem obcym i kłaść nacisk na autentyczną komunikację oraz rozwijanie praktycznych umiejętności, a lekcje zdecydowanie nie powinny polegać tylko na monotonnym wykonywaniu kolejnych zadań z podręcznika.



### Liczebność grup

W małej grupie każdy słuchacz ma szansę otrzymać od lektora tyle uwagi, ile potrzebuje i może aktywniej uczestniczyć w pracy na lekcji. Optymalna wielkość grupy to 6-8 osób, która zapewnia dobrą dynamikę zajęć i gwarantuje, że każdy słuchacz będzie mógł brać w nich czynny udział.



### Dobór grup

Zaufanie budzi szkoła, w której uczniowie przydzielani są do grup na podstawie badania umiejętności językowych i analizy ich indywidualnych potrzeb. Każdy kandydat na kurs powinien odbyć rozmowę z metodykiem, który oceni poziom jego umiejętności komunikacyjnych oraz napisać test gramatyczno-leksykalny.



### Program nauczania

Profesjonalne szkoły opracowują własne programy kursów, które zawierają nowatorskie rozwiązania metodyczne. Programy te powinny być dostępne do wglądu klientów i warto się z nimi zapoznać.



### Materiały dydaktyczne

Dobra szkoła językowa nie ogranicza się do realizacji podręcznika kursowego. Oferuje dostęp do biblioteki, czasopism oraz materiałów multimedialnych.



### Infrastruktura i sale lekcyjne

Salę powinny być przestronne i odpowiednio wyposażone. Szkoła powinna posiadać sprzęt multimedialny i umiejętnie korzystać z nowoczesnych technologii, które uatrakcyjnają zajęcia, nie mogą jednak zastąpić naturalnej komunikacji i kontaktu z nauczycielem oraz innymi uczniami.



### Przewidywane efekty

Dobra szkoła językowa posiada ustandaryzowany system poziomów i jasno definiuje umiejętności, które uczeń powinien opanować w trakcie kursu na danym poziomie. Powinna także posiadać narzędzia oceny postępów – na przykład w formie egzaminu końcowego.



### Nadzór metodyczny nad kursem

Czujne oko metodyka jest niezbędnym warunkiem zapewnienia wysokiej jakości w szkole językowej. Metodyk sprawuje nadzór nad pracą nauczycieli i powinien udzielić Ci informacji w zakresie każdej kwestii dotyczącej kursu, w którym uczestniczysz.



### Rekomendacje i akredytacje

Dobra szkoła językowa może pochwalić się przynajmniej kilkuletnim doświadczeniem oraz akredytacją lub znakiem jakości PASE. Stowarzyszenie PASE jest jedyną na polskim rynku instytucją nadzorującą standardy jakości i przyznającą znak jakości szkołom językowym. Certyfikat PASE oznacza, że dana szkoła z pozytywnym wynikiem przeszła wnikliwą inspekcję obejmującą wszystkie aspekty jej funkcjonowania i spełnia wymogi PASE. Akredytacja właściwego Kuratorium Oświaty przyznawana jest w zakresie kursów dla dorosłych.

## Zanim wybierzesz kurs:

### ✓ Upewnij się:

- czy szkoła posiada certyfikat jakości wydany przez niezależne gremium (PASE, EAQUALS, akredytacja Kuratorium Oświaty);
- ile godzin obejmuje kurs, ile minut trwa godzina lekcyjna (60, 45 a może 40 minut) oraz jak liczna będzie grupa. Warunki te powinny być jasno określone w umowie;
- jak wyglądają sale lekcyjne?

### ✓ Zapytaj o:

- procedurę kwalifikacji do grup;
- dyżury metodyka;
- możliwość korzystania z zasobów biblioteki, dostęp do komputera i dodatkową ofertę szkoły;
- dostępność indywidualnych konsultacji z nauczycielem;
- kwalifikacje pracujących nauczycieli. Lektor jest bardzo ważnym czynnikiem w procesie nauczania. Niezależnie od metody, na której bazuje szkoła, to właśnie on determinuje charakter i przebieg zajęć. Na nim też spoczywa odpowiedzialność za wyniki nauczania. Ważne są jednak nie tylko dyplomy, jakimi legitymuje się nauczyciel, ale również staż pracy, nietuzinkowa osobowość oraz kreatywność, które owocują ciekawymi zajęciami.

### ✓ Pamiętaj, że dobra szkoła językowa:

- na bieżąco sprawdza obecność i postępy uczniów oraz opisuje je w formie okresowych raportów;
- w trakcie trwania kursu przeprowadza testy, które nie tylko sprawdzają postępy uczniów, ale motywują ich do wysiłku i systematyczności;
- z reguły na zakończenie nauki wystawia zaświadczenia zgodnie z wymogami Kuratorium Oświaty;
- zawiera ze słuchaczami umowy, jasno określające 'parametry' kursu, kwestie związane z płatnościami i obowiązkami wobec klientów;
- przed podjęciem decyzji o zapisaniu się na kurs powinna dać swym słuchaczom możliwość wzięcia udziału w bezpłatnej lekcji próbnej, która pozwoli ocenić, czy trafili na właściwy kurs i właściwego nauczyciela.

**Sprawdź, jakie szkoły rekomenduje Polskie Stowarzyszenie  
na rzecz Jakości w Nauczaniu Języków Obcych PASE.**

**Dowiedz się więcej na: [www.pase.pl](http://www.pase.pl)**

# Polskie Stowarzyszenie na rzecz Jakości w Nauczaniu Języków Obcych PASE

**Dynamiczna i nowoczesna organizacja pozarządowa, której celem głównym jest podnoszenie jakości w nauczaniu języków obcych w Polsce.**

**Już od 25 lat:**

- Promuje standardy kształcenia językowego oraz wspiera rozwój edukacji językowej w Polsce.
- Zrzesza szkoły językowe i instytucje dbające o wysoką jakość nauki języków obcych.
- Przyznaje prestiżowy znak jakości PASE, który rekomenduje i wyróżnia szkoły oraz instytucje świadczące usługi w zakresie nauczania języków obcych.
- Dysponuje wszechstronnym, precyzyjnym i ciągle udoskonalanym systemem audytów szkół językowych.
- Doksztalca i doskonali zawodowo nauczycieli i lektorów języków obcych organizując konferencje, szkolenia i seminaria w zakresie najnowszych trendów w metodyce nauczania języków obcych.
- Prowadzi szkolenia dla kadry zarządzającej placówkami oświatowymi świadczącymi usługi w zakresie nauczania języków obcych.
- Współpracuje z krajowymi i międzynarodowymi organizacjami zajmującymi się standaryzacją edukacji językowej.
- Reprezentuje interesy członków PASE oraz środowiska językowego w Polsce, inicjując i wspierając dyskusje na ważne dla nich tematy na forum krajowym i międzynarodowym.
- Planuje dalszy rozwój działalności na rzecz środowiska językowego w Polsce.

**Dołącz do nas i zdobądź prestiżowy znak jakości PASE!**



**[www.pase.pl](http://www.pase.pl)**

**[pase@pase.pl](mailto:pase@pase.pl)**