Dzień 1–3: Start i nawyk

Cel po 3 dniach: masz wybrany serial i podcast, stałą 20-minutową rutynę oraz pierwsze frazy zapisane z kontekstu.

Dzień 1: Wybierz materiał i ustaw zasady

1. Wybierz jeden serial z odcinkami trwającymi 20–25 minut. Nie musisz znać go wcześniej, ale powtarzalne sytuacje (praca, dom, sklep) ułatwiają rozumienie.
2. Wybierz jeden podcast z odcinkami trwającymi 5–12 minut. Dobry podcast ma wyraźną wymowę, naturalne tempo i tematy codzienne.
3. Ustaw napisy po angielsku. Polskie napisy sprawiają, że czytasz tłumaczenie zamiast słuchać angielskiego.
4. Zapisz w notatniku: tytuł serialu, tytuł podcastu, platformę, czas odtwarzania i datę startu.
5. Oglądaj pierwsze 20 minut bez zatrzymywania się na słownik. Celem jest kontakt z językiem, nie tłumaczenie.
6. Po sesji zapisz jedną odpowiedź na pytanie: co zrozumiałeś bez patrzenia na napisy.
7. Jeśli rozumiesz mniej niż 30–40% wypowiedzi, zmień materiał na prostszy. To nie porażka, tylko dobór poziomu.

Dzień 2: Zbuduj nawyk 20 minut

1. Wybierz jedną stałą porę dnia, np. 19:30 po pracy albo 7:15 przed śniadaniem. Rutyna działa lepiej niż motywacja.
2. Przygotuj miejsce przed sesją: słuchawki, telefon z timerem, notatnik i długopis. Mniej tarcia to większa szansa, że zaczniesz.
3. Podziel 20 minut tak: 12 minut serial, 6 minut podcast, 2 minuty notatki. Nie wydłużaj sesji w pierwszych dniach.
4. Ustaw przypomnienie na 7 kolejnych dni. Traktuj je jak spotkanie, nie opcję.
5. Po sesji zapisz: co było łatwe, co trudne, ile fraz zrozumiałeś z kontekstu.
6. Nie rób maratonu. 90 minut w sobotę nie zastępuje 20 minut codziennie, bo nawyk buduje powtarzalność.

Dzień 3: Zapisz pierwsze frazy

1. Obejrzyj ten sam fragment serialu jeszcze raz i zatrzymuj się tylko przy wyrażeniach, które rozumiesz z kontekstu.
2. Zapisuj całe frazy, nie pojedyncze słowa. Frazą jest wyrażenie, które możesz użyć w podobnej sytuacji.
3. Dodaj przy każdej frazie krótki kontekst: kto mówi, co się dzieje, jaki jest ton (grzeczny, żartobliwy, pilny).
4. Wybierz maksymalnie 8 fraz na dzień. Lepiej 5 dobrych fraz niż 25 słów bez użycia.
5. Przeczytaj je głośno raz wieczorem. Nie ucz się na pamięć, tylko poczuj rytm i brzmienie.
6. Następnego dnia zrób 5-minutową powtórkę: przeczytaj frazy i spróbuj przypomnieć sobie scenę.

Przykład z 3 dni (realistyczny dla Polski)

- **Dzień 1:** serial „The Office” (odcinek 22 min), podcast „6 Minute English” (6 min). Oglądane 20 minut, zapisane 0 fraz.
- **Dzień 2:** 12 minut serialu + 6 minut podcastu + 2 minuty notatki. Koszt: Netflix ok. 43 zł/mies., podcast darmowy, notatnik 8 zł.
- **Dzień 3:** 8 fraz: 4 z serialu („I'll get it”, „Let's move on”, „I need a minute”, „That's what she said”) i 4 z podcastu („What do you mean?”, „In other words”, „It depends”, „As far as I know”).
- **Powtórka:** 5 minut następnego dnia.
- **Łącznie:** 3 dni × 20 minut = 60 minut, czyli 1 godzina kontaktu z angielskim.

Checklist

- Mam jeden serial i jeden podcast.
- Napisy są po angielsku.
- Mam stałą porę 20-minutowej sesji.
- Mam notatnik z datą, źródłem i kontekstem.
- Zapisałem 5–8 fraz, które rozumiem z kontekstu.
- Nie tłumaczyłem każdego słowa.
- Zrobiłem powtórkę dnia następnego.

Błędy częste

- **Zbyt trudny serial:** jeśli rozumiesz mniej niż 30–40% wypowiedzi, zmień materiał na prostszy.

- **Polskie napisy:** mózg czyta polski, a nie słucha angielskiego.
- **Zbieranie pojedynczych słów:** słowo bez zdania rzadko wraca do użycia.
- **Maraton weekendowy:** 90 minut w sobotę nie zastępuje 20 minut codziennie.
- **Brak kontekstu:** fraza bez sytuacji jest trudniejsza do zapamiętania.
- **Szukanie idealnego materiału:** lepszy dobry serial i podcast niż tydzień wyboru.

Zrób dziś

Wybierz serial i podcast, ustaw timer na 20 minut i zapisz 5 fraz, które rozumiesz z kontekstu.