





Nazywam się Renata Kądziela. Od ponad 20 lat uczę języka angielskiego.

Jestem certyfikowanym Neurolanguage Coachem® - (Nerojęzykowym Trenerem)

i uczę według modelu stworzonego przez Rachel Marie Paling, która otrzymała nagrodę "Reimagine Education" w dziedzinie nauczania języków obcych.

W swojej pracy łączę coaching z angielskim. Motywuję do działania i tę motywację stale podtrzymuję.

Otwieram ludzi do mówienia i pokazuję, że nauka języka może być przyjemna i skuteczna. Jestem fanką efektywnej nauki, dlatego nie brakuje mi pomysłów na stosowanie technik pamięciowych i prowadzenie zajęć tak, aby zapadały w pamięć.

Prowadzę kursy online dla dorosłych i młodzieży, tworzę materiały edukacyjne i kursy do samodzielnej nauki.

W mediach społecznościowych poznasz mnie po moich rysunkach i nietuzinkowym sposobie powtarzania materiału w relacjach Facebookowych i Insta Stories oraz w postach, zwłaszcza gramatycznych.

Zapraszam Cię do siebie

www.langexpert.eu

[@langexpert.eu](https://www.instagram.com/langexpert.eu)

ReFiszki to szablony fiszek, które stworzyłam na własne potrzeby, aby móc aktywnie powtarzać materiał z hiszpańskiego, którego sama się uczę.

Jeden z szablonów został zawarty w moim e-booku: "Idiotyczny Planer" i od razu skradł serca kupujących.

Jak powstawały ReFiszki?

Był to dość długi proces prób i testowania na własnym przykładzie oraz na uczestnikach moich kursów językowych. Z racji tego, że każda osoba jest unikalna, również jej sposoby na naukę języka są jedyne w swoim rodzaju. To co sprawdza się dla jednego, nie sprawdzi się dla innej osoby.

Dlatego w tym e-booku daję Ci różnorodne szablony, abyś samodzielnie podjął / podjęła decyzję o nauce z fiszkami, które przypadną Ci do gustu i będą genialną pomocą w Twojej językowej podróży.

Po co komu ReFiszki?

Zapewne wiesz, że nasz mózg uczy się efektywnie tylko wtedy, kiedy systematycznie powtarza wszystko to czego się uczy. W nauce języka **powtórki są ogromnie ważne**. Twoim zadaniem jako uczącego się jest przeniesienie zwrotów i zagadnień gramatycznych do pamięci długotrwałej, aby móc potem korzystać z tych zasobów w każdej sytuacji.

Jednak aby móc przenieść materiał, którego się uczymy do pamięci długotrwałej, **potrzebujemy dużej ilości powtórek**.

Im częściej Twój mózg będzie miał styczność z materiałem do nauki, tym szybciej zaczniesz poszerzać ślady pamięciowe i zaczniesz magazynować te informacje. Wszystko co wielokrotnie powtórzysz stanie się dostępne dla mózgu na wyciągnięcie 'neuronu' ;)

Po co truduć się nad fiszką papierową?

Fiszka papierowa to narzędzie do powtórek, które przygotowujesz samodzielnie. Piszesz na nich odręcznie, a to już **pierwszy krok do zapamiętywania szybciej i na dłużej**. Według badań odręczne pisanie pobudza w mózgu obszary odpowiedzialne za myślenie, mowę i pamięć.

Poza tym, przygotowując taką fiszkę do powtórek koncentrujesz się na tym czego masz się nauczyć, a więc wytwarzasz ślad pamięciowy. Potem wystarczą systematyczne powtórki i efekty gwarantowane :)

ReFiszki z pewnością staną się twoim przyjacielem i idealnym narzędziem do powtórek rano przy kawie, herbacie czy soku (opcja dla porannych ptaszków) czy wieczorem do poduszki (opcja dla nocnych marków).

Powtórki z fiszkami zajmą Ci niewiele czasu, co wzmocni Twoją motywację. Twój mózg będzie ci niezmiernie wdzięczny za małe, zjadliwe kawałki materiału do nauki, podane w przyjemnej dla niego formie.

Jak korzystać z ReFiszek?

ReFiszki zostały przygotowane tak, aby można było się nimi też trochę pobawić.

Generalnie wycinasz fiszki jako **pojedyncze kartoniki**, ale możesz też wyciąć **paski** i składać je na pół (zwrot z jednej strony, a tłumaczenie z drugiej, itp.)

Pojedyncze kartoniki możesz potraktować jako **karty do gry 'memory'** (przygotowujesz kartoniki ze zwrotami w danym języku i taką samą liczbę ich odpowiedników w języku polskim. Następnie układasz kartoniki pustą stroną do góry i po kolei odkrywasz pary kartoników).

Przygotowałam też **ReFiszkę w formie jednej dużej karty**, którą składasz na pół. To dla tych, którzy nie chcą mieć dziesiątek małych kartoników. Na tym szablonie linijki do wpisywania zwrotów zostały podzielone na paczki po cztery. *Dlaczego?* Według naukowców nasz mózg jest w stanie jednorazowo przyjąć od czterech do siedmiu informacji (oczywiście wszystko zależy od długości oraz złożoności tej informacji), natomiast David Rock (autor książki: "Your brain at work") twierdzi, że optymalną liczbą kawałków informacji jest liczba cztery.

Refiszki w formie kartoników **możesz układać w kategorie** związane z :

- sytuacjami życiowymi
 - tematem (np. związku i rodzina, praca)
 - ważnością zwrotów dla Ciebie
- (np. bardzo ważne - mniej ważne - nie muszę pamiętać teraz, itp.)
- zastosowaniem kilku zwrotów w jednym zdaniu lub dialogu

Możliwości jest wiele. Dopasuj pracę z ReFiszkami do siebie.

Pamiętaj, że mózg uczy się najlepiej, kiedy ma do dyspozycji kontekst. Dlatego tak **ważne jest zapisywanie zwrotów w całych zdaniach** (najlepiej osobistych), **a nawet dialogach**.











Zwroty zapisuj tak, aby mózg wiedział, że jest to atrakcyjne i warte uwagi, a więc stosuj:

- kolory
- wielkie i małe litery
- podkreślenia, szlaczki itp.
- pogrubienia lub powiększenia
- ikonki, emotki i inne obrazki są jak najbardziej wskazane











Daję Ci również "Habit Tracker" do śledzenia swoich postępów. Zapisuj powtórki i ciesz się stale rosnącą wiedzą oraz połączeniami w mózgu :)

*wymowę zwrotów w języku angielskim możesz sprawdzić na: www.diki.pl / www.deepl.com

ReFiszki

ReFiszki

ReFiszki

<p>zwrot:</p> <p>_____</p> <p>wymowa:</p> <p>_____</p> <p>.....</p> <p>zdanie:</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p></p> <p>tłumaczenie:</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>skojarzenia:</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p>zwrot:</p> <p>_____</p> <p>wymowa:</p> <p>_____</p> <p>.....</p> <p>zdanie:</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p></p> <p>tłumaczenie:</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>skojarzenia:</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p>zwrot:</p> <p>_____</p> <p>wymowa:</p> <p>_____</p> <p>.....</p> <p>zdanie:</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p></p> <p>tłumaczenie:</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>skojarzenia:</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p>zwrot:</p> <p>_____</p> <p>wymowa:</p> <p>_____</p> <p>.....</p> <p>zdanie:</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p></p> <p>tłumaczenie:</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>skojarzenia:</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p>zwrot:</p> <p>_____</p> <p>wymowa:</p> <p>_____</p> <p>.....</p> <p>zdanie:</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p></p> <p>tłumaczenie:</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>skojarzenia:</p> <p>_____</p> <p>_____</p>

ReFiszki

<p>zwrot:</p> <p>wymowa:</p> <p>zdanie:</p>	<p>tłumaczenie:</p> <p>skojarzenia:</p>
<p>zwrot:</p> <p>wymowa:</p> <p>zdanie:</p>	<p>tłumaczenie:</p> <p>skojarzenia:</p>
<p>zwrot:</p> <p>wymowa:</p> <p>zdanie:</p>	<p>tłumaczenie:</p> <p>skojarzenia:</p>
<p>zwrot:</p> <p>wymowa:</p> <p>zdanie:</p>	<p>tłumaczenie:</p> <p>skojarzenia:</p>
<p>zwrot:</p> <p>wymowa:</p> <p>zdanie:</p>	<p>tłumaczenie:</p> <p>skojarzenia:</p>

ReFiszki

zwrot: _____
wymowa: _____
.....
zdanie: _____



tłumaczenie: _____



zwrot: _____
wymowa: _____
.....
zdanie: _____



tłumaczenie: _____



zwrot: _____
wymowa: _____
.....
zdanie: _____



tłumaczenie: _____



zwrot: _____
wymowa: _____
.....
zdanie: _____



tłumaczenie: _____



zwrot: _____
wymowa: _____
.....
zdanie: _____



tłumaczenie: _____



ReFiszki

<p>zwrot:</p> <p>wymowa:</p> <p>zdanie:</p>	<p>tłumaczenie:</p>
<p>zwrot:</p> <p>wymowa:</p> <p>zdanie:</p>	<p>tłumaczenie:</p>
<p>zwrot:</p> <p>wymowa:</p> <p>zdanie:</p>	<p>tłumaczenie:</p>
<p>zwrot:</p> <p>wymowa:</p> <p>zdanie:</p>	<p>tłumaczenie:</p>
<p>zwrot:</p> <p>wymowa:</p> <p>zdanie:</p>	<p>tłumaczenie:</p>












ReFiszki

<p>zwrot:</p> <hr/> <p>zdanie:</p> <hr/> <hr/>	<p>tłumaczenie:</p> <hr/> <hr/>
<p>zwrot:</p> <hr/> <p>zdanie:</p> <hr/> <hr/>	<p>tłumaczenie:</p> <hr/> <hr/>
<p>zwrot:</p> <hr/> <p>zdanie:</p> <hr/> <hr/>	<p>tłumaczenie:</p> <hr/> <hr/>
<p>zwrot:</p> <hr/> <p>zdanie:</p> <hr/> <hr/>	<p>tłumaczenie:</p> <hr/> <hr/>
<p>zwrot:</p> <hr/> <p>zdanie:</p> <hr/> <hr/>	<p>tłumaczenie:</p> <hr/> <hr/>











ReFiszki

<p>zwrot:</p> <p>zdanie:</p>	<p>tłumaczenie:</p>
<p>zwrot:</p> <p>zdanie:</p>	<p>tłumaczenie:</p>
<p>zwrot:</p> <p>zdanie:</p>	<p>tłumaczenie:</p>
<p>zwrot:</p> <p>zdanie:</p>	<p>tłumaczenie:</p>
<p>zwrot:</p> <p>zdanie:</p>	<p>tłumaczenie:</p>

ReFiszki

zwrot: _____	 	zwrot: _____	 
wymowa:		wymowa:	
zdanie: _____ _____		zdanie: _____ _____	
tłumaczenie: _____		tłumaczenie: _____	
zwrot: _____	 	zwrot: _____	 
wymowa:		wymowa:	
zdanie: _____ _____		zdanie: _____ _____	
tłumaczenie: _____		tłumaczenie: _____	
zwrot: _____	 	zwrot: _____	 
wymowa:		wymowa:	
zdanie: _____ _____		zdanie: _____ _____	
tłumaczenie: _____		tłumaczenie: _____	
zwrot: _____	 	zwrot: _____	 
wymowa:		wymowa:	
zdanie: _____ _____		zdanie: _____ _____	
tłumaczenie: _____		tłumaczenie: _____	
zwrot: _____	 	zwrot: _____	 
wymowa:		wymowa:	
zdanie: _____ _____		zdanie: _____ _____	
tłumaczenie: _____		tłumaczenie: _____	

ReFiszki

zwrot: wymowa: zdanie: tłumaczenie:		zwrot: wymowa: zdanie: tłumaczenie:	
zwrot: wymowa: zdanie: tłumaczenie:		zwrot: wymowa: zdanie: tłumaczenie:	
zwrot: wymowa: zdanie: tłumaczenie:		zwrot: wymowa: zdanie: tłumaczenie:	
zwrot: wymowa: zdanie: tłumaczenie:		zwrot: wymowa: zdanie: tłumaczenie:	
zwrot: wymowa: zdanie: tłumaczenie:		zwrot: wymowa: zdanie: tłumaczenie:	

ReFiszki

<p>zwrot: _____</p> <p>wymowa: _____</p> <p>tłumaczenie: _____</p>	<p>Mini dialog: _____</p>
<p>zwrot: _____</p> <p>wymowa: _____</p> <p>tłumaczenie: _____</p>	<p>Mini dialog: _____</p>
<p>zwrot: _____</p> <p>wymowa: _____</p> <p>tłumaczenie: _____</p>	<p>Mini dialog: _____</p>
<p>zwrot: _____</p> <p>wymowa: _____</p> <p>tłumaczenie: _____</p>	<p>Mini dialog: _____</p>
<p>zwrot: _____</p> <p>wymowa: _____</p> <p>tłumaczenie: _____</p>	<p>Mini dialog: _____</p>











ReFiszki

<p>zwrot:</p> <p>wymowa:</p> <p>tłumaczenie:</p>	<p>Mini dialog:</p>
<p>zwrot:</p> <p>wymowa:</p> <p>tłumaczenie:</p>	<p>Mini dialog:</p>
<p>zwrot:</p> <p>wymowa:</p> <p>tłumaczenie:</p>	<p>Mini dialog:</p>
<p>zwrot:</p> <p>wymowa:</p> <p>tłumaczenie:</p>	<p>Mini dialog:</p>
<p>zwrot:</p> <p>wymowa:</p> <p>tłumaczenie: _</p>	<p>Mini dialog:</p>

ReFiszki

<p>zwrot:</p> <hr/> <p>tłumaczenie:</p> <hr/>	<p>zwrot:</p> <hr/> <p>tłumaczenie:</p> <hr/>
<p>zwrot:</p> <hr/> <p>tłumaczenie:</p> <hr/>	<p>zwrot:</p> <hr/> <p>tłumaczenie:</p> <hr/>
<p>zwrot:</p> <hr/> <p>tłumaczenie:</p> <hr/>	<p>zwrot:</p> <hr/> <p>tłumaczenie:</p> <hr/>
<p>zwrot:</p> <hr/> <p>tłumaczenie:</p> <hr/>	<p>zwrot:</p> <hr/> <p>tłumaczenie:</p> <hr/>
<p>zwrot:</p> <hr/> <p>tłumaczenie:</p> <hr/>	<p>zwrot:</p> <hr/> <p>tłumaczenie:</p> <hr/>



ReFiszki

zwrot: tłumaczenie:		zwrot: tłumaczenie:	
zwrot: tłumaczenie:		zwrot: tłumaczenie:	
zwrot: tłumaczenie:		zwrot: tłumaczenie:	
zwrot: tłumaczenie:		zwrot: tłumaczenie:	
zwrot: tłumaczenie:		zwrot: tłumaczenie:	

ReFiszki



zwrot:	tłumaczenie:
zwrot:	tłumaczenie:
zwrot:	tłumaczenie:
zwrot:	tłumaczenie:
zwrot:	tłumaczenie:

ReFiszki

zwrot: _____ 
_____ 

zdanie:

tlumaczenie:

zwrot: _____ 
_____ 

zdanie:

tlumaczenie:

zwrot: _____ 
_____ 



zdanie:

tlumaczenie:

zwrot: _____ 
_____ 



zdanie:

tlumaczenie:

zwrot: _____ 
_____ 

zdanie:

tlumaczenie:

zwrot: _____ 
_____ 

zdanie:

tlumaczenie:

zwrot: _____ 
_____ 



zdanie:

tlumaczenie:

zwrot: _____ 
_____ 



zdanie:

tlumaczenie:

zwrot: _____ 
_____ 

zdanie:











tlumaczenie:

zwrot: _____ 
_____ 









zdanie:

tlumaczenie:











ReFiszki

zwrot: zdanie: tłumaczenie:		zwrot: zdanie: tłumaczenie:	
zwrot: zdanie: tłumaczenie:		zwrot: zdanie: tłumaczenie:	
zwrot: zdanie: tłumaczenie:		zwrot: zdanie: tłumaczenie:	
zwrot: zdanie: tłumaczenie:		zwrot: zdanie: tłumaczenie:	
zwrot: zdanie: tłumaczenie:		zwrot: zdanie: tłumaczenie:	

ReFiszki

<p>zwrot:</p> <hr/> <p>zdanie:</p> <hr/>	 <p>zwrot:</p> <hr/> <p>zdanie:</p> <hr/>
<p>zwrot:</p> <hr/> <p>zdanie:</p> <hr/>	 <p>zwrot:</p> <hr/> <p>zdanie:</p> <hr/>
<p>zwrot:</p> <hr/> <p>zdanie:</p> <hr/>	 <p>zwrot:</p> <hr/> <p>zdanie:</p> <hr/>
<p>zwrot:</p> <hr/> <p>zdanie:</p> <hr/>	 <p>zwrot:</p> <hr/> <p>zdanie:</p> <hr/>
<p>zwrot:</p> <hr/> <p>zdanie:</p> <hr/>	 <p>zwrot:</p> <hr/> <p>zdanie:</p> <hr/>
<p>zwrot:</p> <hr/> <p>zdanie:</p> <hr/>	 <p>zwrot:</p> <hr/> <p>zdanie:</p> <hr/>
<p>zwrot:</p> <hr/> <p>zdanie:</p> <hr/>	 <p>zwrot:</p> <hr/> <p>zdanie:</p> <hr/>
<p>zwrot:</p> <hr/> <p>zdanie:</p> <hr/>	 <p>zwrot:</p> <hr/> <p>zdanie:</p> <hr/>

ReFiszki

zwrot:  zdanie:	zwrot:  zdanie:
zwrot:  zdanie:	zwrot:  zdanie:
zwrot:  zdanie:	zwrot:  zdanie:
zwrot:  zdanie:	zwrot:  zdanie:
zwrot:  zdanie:	zwrot:  zdanie:

ReFiszka



Tutaj wpisz nowe zwroty lub zdania
po polsku

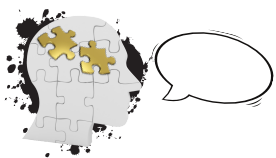
Tutaj wpisz ich angielskie odpowiedniki

A large central area for writing, divided into two columns by a vertical dashed line. Each column contains 20 horizontal dotted lines for notes.

small tip



Staraj się wpisywać zwroty pełne, w jakichś kolokacjach
np. *save money (for a rainy day)* lub *bring up (an issue)*.
Wówczas tworzysz dla mózgu kontekst i łatwiej będzie
ci się uczyć i zapamiętywać, a także tworzyć zdania.



Habit Tracker



habit

MON TUE WED THU FRI SAT SUN

○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○

Reward





Copyright © 2021 - LangExpert® by Renata Kądziela
Wszystkie prawa zastrzeżone

Tytuł: *ReFiszki*

*Uszanuj proszę moją pracę.
Nie kopiuj i nie rozpowszechniaj tego e-booka.
Nie wysyłaj znajomym.
Zaproś ich do zapisu na mój newsletter
oraz
obserwowania mnie na profilach społecznościowych.
@langexpert.eu*

Nota dotycząca praw autorskich

Renata Kądziela prowadząca działalność gospodarczą pod nazwą Renata Kądziela No.1 z siedzibą w Warszawie przy ul. Aleja Bzów 47, 02-495 Warszawa, NIP 761 132 77 68 oraz markę osobistą (dalej „LangExpert”) zastrzega, że wszelkie przekazywane i udostępniane przez nią informacje, pomysły, treści, koncepcje, rysunki, wizerunki, nazwy, w tym nazwy handlowe oraz inne elementy zawarte w przesłanych materiałach (dalej: „Materiały”):

1. są poufne i stanowią tajemnicę marki LangExpert, chronioną m.in. przepisami ustawy z dnia 16 kwietnia 1993 roku o zwalczaniu nieuczciwej konkurencji, a ich ujawnienie może zagrozić lub naruszyć interes LangExpert;
2. stanowią, w odpowiednim zakresie, elementy będące przedmiotami praw własności intelektualnej, w tym - utwory oraz przedmioty praw własności przemysłowej, chronione w szczególności na podstawie ustawy z dnia 4 lutego 1994 roku o prawie autorskim i prawach pokrewnych oraz ustawy z dnia 30 czerwca 2000 roku Prawo własności przemysłowej;
3. są chronione na podstawie innych obowiązujących przepisów prawa.

Od chwili przekazania Państwu Materiałów nie mogą być one ujawniane w całości lub jakiegokolwiek części osobom trzecim bez zgody LangExpert. Ponadto powinni Państwo także dotożyć starań i podjąć środki w celu ochrony Materiałów przed ich ujawnieniem osobom trzecim oraz przed ich nieuprawnionym użyciem. Materiały wykorzystywane mogą być wyłącznie w celu realizacji kursu językowego i nauki języka. Materiały, żadna ich część czy element, ani żadne treści w nich zawarte nie mogą być bez uprzedniej pisemnej zgody LangExpert w żaden inny, niż wskazany w zdaniu poprzednim, sposób wykorzystywane ani przekazywane lub ujawniane osobom trzecim. Przekazanie lub udostępnienie Państwu ww. Materiałów przez Renatę Kądziela - „LangExpert” nie oznacza przeniesienia praw własności intelektualnej ani udzielenia licencji do korzystania z nich lub ich elementów w jakimkolwiek zakresie. LangExpert jest podmiotem wyłącznie uprawnionym do korzystania z udostępnionych Państwu Materiałów i rozporządzania nimi na wszystkich polach eksploatacji, w tym pobierania wynagrodzenia za korzystanie z nich. LangExpert nie uprawnia Państwa również do wykorzystywania wizerunków utrwalonych w przesłanych Materiałach. Nieuprawnione wykorzystanie lub ujawnienie Materiałów w jakikolwiek sposób stanowić może podstawę dochodzenia przez LangExpert roszczeń z tytułu naruszenia przysługujących jej praw własności intelektualnej do Materiałów oraz naruszenia jej istotnych interesów. W przypadku naruszenia autorskich praw majątkowych do Materiałów Renata Kądziela - LangExpert uprawniona będzie między innymi do żądania zaniechania naruszenia, a także usunięcia skutków naruszenia oraz naprawienia wyrządzonej szkody, na zasadach ogólnych albo poprzez zapłatę sumy pieniężnej w wysokości odpowiadającej dwukrotności, a w przypadku zawinionego naruszenia - trzykrotności stosownego wynagrodzenia, jak również wydania uzyskanych na skutek naruszenia jej praw korzyści, na podstawie art. 79 ust. 1 ustawy z dnia 4 lutego 1994 roku o prawach autorskich i prawach pokrewnych.

Ponadto zgodnie z treścią art. 11 ustawy z dnia 16 kwietnia 1993 roku o zwalczaniu nieuczciwej konkurencji przekazanie, ujawnienie lub wykorzystanie cudzych informacji stanowiących tajemnicę przedsiębiorstwa zagrażające lub naruszające interes przedsiębiorcy stanowi czyn nieuczciwej konkurencji i uprawnia przedsiębiorcę, którego interes został zagrożony lub naruszony między innymi do dochodzenia naprawienia wyrządzonej szkody oraz wydania bezpodstawnie uzyskanych korzyści.

Twoja pomoc
w systematycznej nauce

ReFiszki

