

## Agenda i zasady wyzwania

### PLAN

10 lipca (poniedziałek)	<b>07.00</b> - start wyzwania - <b>Poznajemy Pierwsze Prawo Języka angielskiego</b>
11 lipca (wtorek) 12 lipca (środa) 13 lipca (czwartek) 14 lipca (piątek) 15 lipca (sobota)	<b>07.00</b> - dostajecie od nas <b>po trzy słówka</b> (będzie video z wymową oraz proste fiszki do pobrania), <b>a waszym zadaniem jest dodać w komentarzu trzy własne.</b> <b>UWAGA! Każda osoba, która zostawi swoje słówka - po zakończeniu wyzwania otrzyma od nas fiszki ze słowami zebranymi od Was.</b>
16 lipca (niedziela)	odpoczywamy :)
17 lipca (poniedziałek)	<b>07.00</b> - <b>podsumowanie wyzwania i ostatnie zasadnie</b> .... - live z Kat Highton na FB (godzina live zostanie ustalona najpóźniej w środę 12 lipca)

### ZASADY

- ✓ Każdego dnia, kiedy pracujemy ze słówkami, dodajesz trzy własne słówka.
- ✓ Ustaw sobie w telefonie alarm/przypomnienie - wybierz trzy do pięciu stałych pór w ciągu dnia. Kiedy alarm się odezwie poświęć dosłownie 5 minut na pracę z fiszką. W tym czasie układaj zdania z danym słowem - koniecznie na głos. Zapisz swoje zdania na fiszce, ale pamiętaj, aby najpierw je wypowiedzieć. Tym sposobem wyrobisz w sobie nawyk systematycznej nauki.

## Pierwsze prawo języka angielskiego

każde zdanie w języku angielskim  
ma tę samą konstrukcję



OSOBA

&



CZASOWNIK  
(co robi)

&



RESZTA ZDANIA

Present Simple	I	live	in New York
Past Simple	I	lived	in New York
Future Simple	I will	live	in New York
Present Simple	She	works	for IBM
Past Simple	She	worked	for IBM
Future Simple	She will	work	for IBM



Pamiętaj, aby w trzeciej osobie liczby pojedynczej, w czasie teraźniejszym zawsze dodawć "s" do czasownika.

## Zadania na dziś

- ✓ Zapoznaj się z pierwszym prawem języka angielskiego - jego znajomość jest niezbędna do budowania prawidłowych angielskich zdań.
- ✓ W tym wyzwaniu chcę abyś wyrobił/a w sobie nawyk systematycznej nauki angielskiego - codziennie.

Ustaw sobie w telefonie alarm/przypomnienie - wybierz **trzy do pięciu stałych pór w ciągu dnia**. Kiedy alarm się odezwie **poświęć dosłownie 5 minut na pracę z fiszką**. W tym czasie układaj zdania z danym słowem - **koniecznie na głos**. Zapisz swoje zdania na fiszce, ale pamiętaj, aby najpierw je wypowiedzieć.

enjoy!

# Uczymy się słówek z Kat Highton

Wyzwanie dzień 1

Angielski z Kat Highton



## Odmiana czasownika **to be** w teraźniejszości

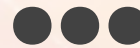


OSOBA



DRAW

CZASOWNIK  
(co robi)



RESZTA ZDANIA



**I**

ja

**am**

jestem

**a doctor**



**You**

ty

**are**

jesteś

**my brother**



**He**

on

**is**

jest

**very smart**



**She**

ona

**is**

jest

**the best**



**It**

to, ono

**is**

jest

**a box**



**We**

to, ono

**are**

jesteśmy

**parents**



**You**

wy

**are**

jesteście

**so young**



**They**

oni

**are**

są

**in London**

# Uczymy się słówek z Kat Highton

Wyzwanie dzień 1

Angielski z Kat Highton



## Pamiętaj

- ✓ Do nauki wybieraj słówka, **których używasz na co dzień w języku polskim**. To właśnie tych słów potrzebujesz do komunikacji w języku angielskim. Uczenie się listy randomowych słów jest bezsensowne, ponieważ Twój mózg **przyswoi sobie tylko te, których będzie potrzebował**, a to znaczy używał.
- ✓ Twój mózg jest w stanie przyswoić **tylko 7 słów/fraz w ciągu jednego dnia**.

### Dlaczego akurat 7?

Kiedyś robiono doświadczenia z różnym wynikiem - w niektórych wychodziło, że 6, w innych, że 12. Postanowiłam to sprawdzić i przez lata obserwowałam swoich uczniów, z którymi pracowałam 1 na 1. Limit, który oni uzyskali to właśnie 7, co ma sens dlatego, że umysł ludzki uczy się słów:

- ✓ używanych,
- ✓ użytych w wielu kontekstach tak, żeby mózg miał szansę sam wyciągnąć z kontekstu,
- ✓ poprzez wielokrotność faktycznych powtórzeń w wielu kontekstach na przestrzeni określonego czasu.

Jeśli przyjmiemy, że w ciągu 24 godzin powtarzamy - to fizycznie nie możemy spełnić warunków dla większej ilości słów. Do tego dochodzi element spoczynku i integracji wiedzy.

Mózg **potrzebuje czasu żeby "zapisać" i utrwalić słowo**, dlatego powrót do tych słów na przestrzeni kolejnych dni jest kluczowy. Nie da się wymusić "zapamiętywania" na mózgu poprzez nieustanne powtarzanie słów żeby zwiększyć wielokrotność powtórzeń w pierwszym dniu.

# Uczymy się słówek z Kat Highton

Wyzwanie dzień 1

Angielski z Kat Highton



## Pamiętaj

Biologia wymaga zarówno działania "kodowania" jak i spoczynku, jak również późniejszego powtarzania, a dopiero w konsekwencji wcześniejszych elementów - integracji. Nie mówimy tutaj oczywiście o nauce słupka słów z tłumaczeniem, lub nauce kiedy wszystko powtarzamy w myślach albo za pomocą aplikacji. Wtedy faktycznie możemy "zapamiętać" więcej, ale da nam to efekt wiersza tzn. większość zapomnimy w bardzo krótkim czasie, reszty nie będziemy w stanie użyć bo zabraknie:

- ✓ kontekstu,
- ✓ ilości powtórzeń poprzez czas,
- ✓ odpoczynku i w konsekwencji nigdy nie dojdzie do integracji.

# Uczymy się słówek z Kat Highton

Wyzwanie dzień 1

Angielski z Kat Highton



*Kat Highton*

## Kim jestem

Od ponad 20 lat uczę swobodnej komunikacji w języku angielskim, a na swoim koncie mam ponad 50 000 przepracowanych godzin. Ukończyłam studia magisterskie na Leicester University w Wielkiej Brytanii. Posiadam Certyfikat CTESOL (Certificate in The Teaching of English To Speakers of Other Languages) z St. George's International w Londynie.

Jestem również praktykiem NLP i Coachem ACC ICF. Moimi klientami się osoby z Polski, Norwegii, Szkocji, Szwecji, Nowej Zelandii, Islandii i wielu, wielu różnych miejsc na świecie.

