

A photograph of three young adults (two women and one man) looking intently at a device held by one of the women. They are in a bright, indoor setting with large windows in the background. The man is wearing a denim jacket and headphones. The woman on the left is wearing glasses and a white shirt. The woman on the right has long brown hair and is wearing a yellow top. The entire image is framed by a dark blue border.

quick speak

PLANNER

QuickSpeak Audio Planner

Jak wybrać idealne nagranie i maksymalnie je wykorzystać dzięki metodzie Loop

Czym jest QuickSpeak Loop?

QuickSpeak Loop to 5-dniowy system pracy z jednym nagraniem tygodniowo. Zamiast ciągle zaczynać od nowa i słuchać przypadkowych treści, uczysz się głęboko, skutecznie i z planem.

Dzień	Co robisz?
Dzień 1	Krótkie wprowadzenie lub streszczenie tematu
Dzień 2	Słuchasz oryginalnego nagrania (podcast, YouTube, itd.)
Dzień 3	Shadowing – powtarzanie na głos za lektorem
Dzień 4	Opowiadasz własnymi słowami (retelling)
Dzień 5	Przegląd najważniejszych słów i struktur

To nie magia – to mikro-nauka + system. Zamiast “słuchać więcej”, uczysz się mówić z tego, co już masz.

Jak korzystać z tego planner'a?

1. **Wybierz jedno nagranie na tydzień** – może to być podcast, wywiad, krótki filmik, cokolwiek Cię ciekawi i nadaje się do nauki.
2. **Używaj tego planner'a dzień po dniu** zgodnie z QuickSpeak Loop: słuchasz, powtarzasz, mówisz – i robisz notatki.
3. **Zapisuj najważniejsze słowa, frazy i swoje wersje zdań** – to miejsce na Twoją aktywną naukę, nie pasywne słuchanie.

Ten planner ma Ci pomóc w jednej rzeczy:

 **zamienić słuchanie w mówienie.**

KROK 1: Wybierz swoje audio na ten tydzień

Nie szukasz perfekcyjnego podcastu – wybierz 2–3 minutowy fragment, który coś w Tobie porusza albo Cię ciekawi. Może być z YouTube, wywiadu, TED Talka, vloga, cegokolwiek.

Jeśli wybierasz coś dłuższego – znajdź konkretny timestamp i skup się tylko na nim.

Mini-checklista wyboru

Zaznacz, zanim przejdziesz dalej:

- ☐ Temat mnie interesuje
 - ☐ Język jest naturalny, ale możliwy do zrozumienia
 - ☐ Mam timestamp fragmentu 2–3 minuty
 - ☐ Będę mógł/mogła zrobić transkrypcję (albo już ją mam)
 - ☐ Wyobrażam sobie, że używam tych zdań w rozmowie
-

Wpisz wybrane nagranie:

 Tytuł / Temat:

 Link + Timestamp (np. 04:35–07:02):

 Czas trwania:

_____ min

 Poziom trudności:

 Łatwe (rozumiem 80%+) |  Średnie (rozumiem 50–80%) |  Trudne (mniej niż 50%)

 Główny cel:

 Mówienie |  Słownictwo |  Gramatyka |  Rozumienie akcentów |  Inspiracja

QuickSpeak Loop – Twój 5-dniowy rytm pracy z jednym nagraniem

Nie skaczesz po 10 filmikach/nagraniach. Pracujesz przez 5 dni z jednym i robisz z niego max.

Dzień 1: Rozumienie ze słuchu – ale naprawdę

- Słuchasz bez napisów – kilka razy.
- Notujesz to, co słyszysz, nawet jeśli brzmi dziwnie.
- Dopiero potem wchodzisz z transkrypcją – i BUM: rozumiesz dużo więcej.
- To pierwszy krok do głębokiego słuchania, nie szkolnego “odhaczania”.

 **Cel: Wciągnij mózg w grę. Niech najpierw spróbuje sam, a potem dostaje wsparcie.**

Dzień 2: Słówka i zdania – ale z sensem

- Zaznaczasz zdania, które chcesz umieć powiedzieć.
- Wypisujesz słówka – ale nie uczysz się ich z listy.
- Tworzysz przykłady zdań z kontekstem, z sensem, związanych z Tobą.

 **Cel: Budujesz materiał do mówienia, nie do testu.**

Dzień 3: Shadowing – Twój pierwszy prawdziwy trening mówienia

- Czytasz razem z nagraniem, potem powtarzasz z pauzą.
- Potem shadowing na żywo – nagrywasz się.
- Porównujesz swoje nagranie z oryginałem, poprawiasz. Powtarzasz.

 **Cel: Trenujesz wymowę, rytm, płynność – jak na siłowni.**

Dzień 4: Mówienie – pytania i odpowiedzi

- Zadajesz pytania do tekstu (lub prosisz ChatGPT).
- Najpierw odpowiadasz z pomocą. Potem bez.
- Ćwiczysz z kimś lub sam(a) – możesz też użyć AI z głosem.

 **Cel: Reagujesz. Tworzysz własne wypowiedzi. Trenujesz rozmowę.**

Dzień 5: Powtórka – cement i zamknięcie pętli

- Powtórka z całego tygodnia: słuchasz, czytasz, shadowing, pytania.
- 5–10 minut wystarczy, by utrwalić.
- Opcja: luz w weekend – lekki kontakt z angielskim (serial, podcast).

 **Cel: Domykasz temat. To zostaje z Tobą. Z tygodnia na tydzień budujesz bazę.**

 **Masz 5 dni pracy + 2 dni luzu. Zero presji. Liczy się ruch do przodu, nie perfekcja.**



QS Loop – Week 1



Nagranie tygodnia:

Tytuł / temat: _____

Link + timestamp (np. 03:12–05:45): _____

Czas trwania: _____ min

Poziom: ☐ łatwe ☐ średnie ☐ trudne

	Zadanie		Notatki
1	Słuchanie 	☐	
2	Słownictwo i wyrażenia 	☐	
3	Shadowing 	☐	
4	Pytania i odpowiedzi 	☐	
5	Powtórka i refleksja 	☐	

 Moje ulubione zwroty / zdania:

☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____

 ***Nie potrzebujesz więcej materiałów. Potrzebujesz więcej mądrego działania.***



QS Loop – Week 2



Nagranie tygodnia:

Tytuł / temat: _____

Link + timestamp (np. 03:12–05:45): _____

Czas trwania: _____ min

Poziom: ☐ łatwe ☐ średnie ☐ trudne

	Zadanie		Notatki
1	Słuchanie 	☐	
2	Słownictwo i wyrażenia 	☐	
3	Shadowing 	☐	
4	Pytania i odpowiedzi 	☐	
5	Powtórka i refleksja 	☐	

 Moje ulubione zwroty / zdania:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____

 ***Błędy to nie przeszkoda – to dowód Twojego postępu.***



QS Loop – Week 3



Nagranie tygodnia:

Tytuł / temat: _____

Link + timestamp (np. 03:12–05:45): _____

Czas trwania: _____ min

Poziom: ☐ łatwe ☐ średnie ☐ trudne

	Zadanie		Notatki
1	Słuchanie 	☐	
2	Słownictwo i wyrażenia 	☐	
3	Shadowing 	☐	
4	Pytania i odpowiedzi ?	☐	
5	Powtórka i refleksja 	☐	

 Moje ulubione zwroty / zdania:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____

 ***Nie musisz mówić idealnie. Masz mówić. Codziennie trochę lepiej.***



QS Loop – Week 4



Nagranie tygodnia:

Tytuł / temat: _____

Link + timestamp (np. 03:12–05:45): _____

Czas trwania: _____ min

Poziom: ☐ łatwe ☐ średnie ☐ trudne

	Zadanie		Notatki
1	Słuchanie 	☐	
2	Słownictwo i wyrażenia 	☐	
3	Shadowing 	☐	
4	Pytania i odpowiedzi 	☐	
5	Powtórka i refleksja 	☐	

 Moje ulubione zwroty / zdania:

☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____

 ***Twój akcent nie musi zniknąć całkowicie. Twoje bariery – tak.***



QS Loop – Week 5



Nagranie tygodnia:

Tytuł / temat: _____

Link + timestamp (np. 03:12–05:45): _____

Czas trwania: _____ min

Poziom: ☐ łatwe ☐ średnie ☐ trudne

	Zadanie		Notatki
1	Słuchanie 	☐	
2	Słownictwo i wyrażenia 	☐	
3	Shadowing 	☐	
4	Pytania i odpowiedzi 	☐	
5	Powtórka i refleksja 	☐	

 Moje ulubione zwroty / zdania:

☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____

 ***Nie czekaj na lepszy moment. Właśnie teraz go tworzysz.***



QS Loop – Week 6



Nagranie tygodnia:

Tytuł / temat: _____

Link + timestamp (np. 03:12–05:45): _____

Czas trwania: _____ min

Poziom: ☐ łatwe ☐ średnie ☐ trudne

	Zadanie		Notatki
1	Słuchanie 	☐	
2	Słownictwo i wyrażenia 	☐	
3	Shadowing 	☐	
4	Pytania i odpowiedzi 	☐	
5	Powtórka i refleksja 	☐	

 Moje ulubione zwroty / zdania:

☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____

 ***Gramatyka pomaga, ale to mówienie buduje Twój angielski.***



QS Loop – Week 7



Nagranie tygodnia:

Tytuł / temat: _____

Link + timestamp (np. 03:12–05:45): _____

Czas trwania: _____ min

Poziom: ☐ łatwe ☐ średnie ☐ trudne

	Zadanie		Notatki
1	Słuchanie 	☐	
2	Słownictwo i wyrażenia 	☐	
3	Shadowing 	☐	
4	Pytania i odpowiedzi ?	☐	
5	Powtórka i refleksja 	☐	

 Moje ulubione zwroty / zdania:

☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____

 ***To, co dziś wydaje się trudne, jutro będziesz robić z automatu.***



QS Loop – Week 8



Nagranie tygodnia:

Tytuł / temat: _____

Link + timestamp (np. 03:12–05:45): _____

Czas trwania: _____ min

Poziom: ☐ łatwe ☐ średnie ☐ trudne

	Zadanie		Notatki
1	Słuchanie 	☐	
2	Słownictwo i wyrażenia 	☐	
3	Shadowing 	☐	
4	Pytania i odpowiedzi 	☐	
5	Powtórka i refleksja 	☐	

 Moje ulubione zwroty / zdania:

☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____

 ***Nie uczysz się angielskiego. Uczysz się mówić po angielsku.***



QS Loop – Week 9



Nagranie tygodnia:

Tytuł / temat: _____

Link + timestamp (np. 03:12–05:45): _____

Czas trwania: _____ min

Poziom: ☐ łatwe ☐ średnie ☐ trudne

	Zadanie		Notatki
1	Słuchanie 	☐	
2	Słownictwo i wyrażenia 	☐	
3	Shadowing 	☐	
4	Pytania i odpowiedzi ?	☐	
5	Powtórka i refleksja 	☐	

 Moje ulubione zwroty / zdania:

☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____

 ***Każde powtórzenie to krok bliżej do płynności.***



QS Loop – Week 10



Nagranie tygodnia:

Tytuł / temat: _____

Link + timestamp (np. 03:12–05:45): _____

Czas trwania: _____ min

Poziom: ☐ łatwe ☐ średnie ☐ trudne

	Zadanie		Notatki
1	Słuchanie 	☐	
2	Słownictwo i wyrażenia 	☐	
3	Shadowing 	☐	
4	Pytania i odpowiedzi 	☐	
5	Powtórka i refleksja 	☐	

 Moje ulubione zwroty / zdania:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____

 ***Nie chodzi o to, żeby rozumieć wszystko. Chodzi o to, żeby działać mimo wszystko.***



QS Loop – Week 11



Nagranie tygodnia:

Tytuł / temat: _____

Link + timestamp (np. 03:12–05:45): _____

Czas trwania: _____ min

Poziom: ☐ łatwe ☐ średnie ☐ trudne

	Zadanie		Notatki
1	Słuchanie 	☐	
2	Słownictwo i wyrażenia 	☐	
3	Shadowing 	☐	
4	Pytania i odpowiedzi ?	☐	
5	Powtórka i refleksja 	☐	

 Moje ulubione zwroty / zdania:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____

 ***To nie Twój poziom Cię blokuje. To brak działania.***



QS Loop – Week 12



Nagranie tygodnia:

Tytuł / temat: _____

Link + timestamp (np. 03:12–05:45): _____

Czas trwania: _____ min

Poziom: ☐ łatwe ☐ średnie ☐ trudne

	Zadanie		Notatki
1	Słuchanie 	☐	
2	Słownictwo i wyrażenia 	☐	
3	Shadowing 	☐	
4	Pytania i odpowiedzi 	☐	
5	Powtórka i refleksja 	☐	

 Moje ulubione zwroty / zdania:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____

 ***Nie jesteś sam. Jesteś częścią procesu, który działa.***

Narzędzia QuickSpeakera

Wszystko, czego potrzebujesz, żeby to ogarnąć.

1. Pobranie audio lub wideo

- [Y2Mate](#) – szybkie pobieranie audio/wideo z YouTube
 - [SnapSave](#) – podobne, ale czasem omija więcej blokad
 - Podcast Addict – jeśli słuchasz podcastów na Androidzie, można zapisać odcinek offline
-

2. Przycięcie nagrania

- [AudioTrimmer](#) – superproste, działa z plikami mp3 bez logowania
 - [Online Video Cutter](#) – działa też z wideo
-

3. Transkrypcja

- Riverside.fm – darmowa i szybka transkrypcja po wrzuceniu pliku mp3/mp4 (Tip: jakość transkrypcji rośnie, jeśli dźwięk jest czysty)
-

4. Generowanie głosu do zdań/pytania

- [TTSMP3.com](#) – darmowy tekst-na-mowę, działa bez logowania (Wybierz głos np. Matthew albo Joanna – brzmią naturalnie)
 - Możesz wkleić tu pytania z Dnia 4 i posłuchać, jak brzmią
-



Gotowe prompt-y do pracy z AI

Masz transkrypcję albo fragment nagrania i chcesz z niego wyciągnąć pytania, przykłady albo feedback?

Poniżej masz gotowce – wklej je do ChatGPT (lub innego narzędzia AI) i gotowe.

? Tworzenie pytań do tekstu

Na podstawie tego tekstu stwórz 5 prostych pytań po angielsku.

Do każdego pytania daj jedną krótką i jedną bardziej rozbudowaną odpowiedź.

Użyj czasu [tu wpisz: Present Simple / Past Simple / Future Simple itd.].

Dodaj słowo-klucz jako odpowiedź do każdej odpowiedzi.



Ćwiczenia z nowym słownictwem

Na podstawie tego tekstu wypisz 8 przydatnych słów lub zwrotów.

Do każdego podaj:

– jedno zdanie twierdzące

– jedno przeczenie

– jedno pytanie

Użyj czasu [tu wpisz: Present Simple / Past Simple / Future Simple itd.].

Temat zdań: [np. podróże / praca zdalna / zdrowe jedzenie].



Trening mówienia

Zadaj mi 5 pytań na podstawie tego tekstu.

Po każdej odpowiedzi daj krótką informację zwrotną: co było dobrze, co poprawić.

Na końcu wskaż 2–3 zdania, które warto przećwiczyć jeszcze raz.

To wszystko, czego potrzebujesz

Masz system. Masz narzędzia. Masz plan na każdy tydzień.

Teraz wszystko zależy od jednej rzeczy: czy zrobisz ten pierwszy krok.

Nie potrzebujesz więcej aplikacji, kolejnych kursów ani idealnych warunków.

Masz wszystko. I serio – wierzę, że dasz radę.

Ale jeśli czujesz, że chcesz spróbować przejść tę drogę ze mną i potrzebujesz wsparcia – po prostu napisz.

 jacek@slowa.pro

Bez formularzy, bez spiny. Odezwij się i zobaczymy, co możemy zrobić razem.