

DARMOWE KSIĄŻKI DO IELTS

The 21-Day System: Three Weeks, One Band 7.0

Wybierz jedną słabą umiejętność, która warta jest trzech tygodni prawdziwej pracy, utrzymaj pozostałe trzy na stałym poziomie i przejdź do ostatnich 72 godzin — do tego tracker na 21 dni do wydruku.

[Kliknij tutaj https://freeieltsbooks.net/pl/about/](https://freeieltsbooks.net/pl/about/)

Spis treści

The 21-Day System: Three Weeks, One Band 7.0

Part 1 — Dlaczego trzy tygodnie zmieniają strategię

- 1.1 Jedna umiejętność zbudowana, trzy podtrzymane
- 1.2 Co trzy tygodnie mogą naprawić, a czego nie

Part 2 — Co zmienia się w 2026 roku

Part 3 — Dni 21–20: Diagnoza, potem wybór jednej ścieżki

- 3.1 Wykonaj wszystkie cztery samotesty, zanim cokolwiek wybierzesz
- 3.2 Reguła decyzji o jednej umiejętności
- 3.3 Co znaczy podtrzymanie dla pozostałych trzech

Part 4 — Tydzień 1 (Dni 19–15): Podstawowe powtórzenia

- 4.1 Praktyka bez zegara, z naciskiem na technikę, w wybranej umiejętności
- 4.2 Sesja podtrzymująca z Tygodnia 1 dla pozostałych trzech umiejętności

Part 5 — Tydzień 2 (Dni 14–8): Praktyka na czas

5.1 Ta sama umiejętność, teraz pod zegarem

5.2 Podtrzymanie trwa, bez zmiany kształtu

Part 6 — Tydzień 3 (Dni 7–3): Tempo egzaminu i wytrzymałość

6.1 Pełna praktyka na czas, bezpośrednio po sobie z drugą umiejętnością

6.2 Uczciwe odczytanie wyniku z Tygodnia 3

Part 7 — Od Dnia 2 do dnia egzaminu

7.1 Jesteś teraz tam, gdzie czytelnik książki The 7-Day Emergency Plan

Part 8 — Tracker 21 dni do wydruku

Koniec

The 21-Day System: Three Weeks, One Band 7.0

Free IELTS Books — freeieltsbooks.net Aktualizacja: październik 2026

O czym jest ta książka

Trzy tygodnie to inny problem niż siedem dni. Siedem dni to tniaż — nie ma czasu, żeby w czymkolwiek stać się lepszym, jest tylko czas, żeby przestać tracić punkty na tym, co już znasz do połowy. Trzy tygodnie to dość, żeby naprawdę odbudować jedną słabą umiejętność. To za mało, żeby odbudować wszystkie cztery.

Cała metoda tej książki to jedna decyzja, podjęta wcześniej i dotrzymana przez resztę trzech tygodni: wybierz tę jedną umiejętność, która jest najdalej poniżej band 7, i poświęć większość czasu na jej odbudowę, a pozostałym trzem daj tylko tyle uwagi, żeby żadna z nich po cichu się nie osunęła. Nie cztery umiejętności poprawione po trochu — jedna zbudowana, trzy podtrzymane.

Czym ta książka nie jest

Nie uczy cię Listening, Reading, Writing ani Speaking. Każda technika, do której ta książka cię odsyła, ma już pełne omówienie gdzie indziej na tej stronie — *The Band 7.0 Blueprint*, *The Minimum-Effort Path to 7.0*, *Listening 7.0: The 30-Correct-Answers Playbook*, *Reading 7.0: The 30/40 Question-Type Priority Map*, *Band 7 Writing Task 2* i *IELTS Speaking: Parts 1, 2 and 3*. Własną treścią tej książki jest decyzja o układzie 21 dni: którą umiejętność budować, jak ukształtowane są wokół

niej trzy tygodnie i co „podtrzymanie” pozostałych trzech faktycznie znaczy, dzień po dniu.

Nie omawia ostatnich 72 godzin własnymi słowami. W Dniu 2 jesteś dokładnie w tym położeniu, w którym czytelnik książki *The 7-Day Emergency Plan* jest na tydzień przed egzaminem — utrwalasz, nie uczysz się — więc Part 7 odsyła po nazwie do Part 5, 6 i 7 tamtej książki po szczegóły na dzień przed egzaminem i na poranek egzaminu, zamiast powtarzać to, co tamta książka już dobrze omawia.

Nie rozstrzyga, czy trzy tygodnie to dla ciebie właściwa ilość czasu.

Własna Part 3 książki *The Minimum-Effort Path to 7.0* — „Czy naprawdę jesteś gotowy zapisać się na egzamin?” — już odpowiada na to pytanie.

Jeśli naprawdę masz więcej albo mniej niż trzy tygodnie, to zła książka, żeby wciskać ją na siłę w twój własny harmonogram: wróć do niej, jeśli ta liczba się zmieni, albo użyj zamiast niej *The 7-Day Emergency Plan*, jeśli siedem dni jest bliższe prawdy.

Dla kogo jest ta książka

Dla kogoś, kto ma mniej więcej trzy tygodnie do egzaminu i ma już jakąś biegłość w każdej umiejętności, ale jedną wyraźną słabą stronę — nie dla kogoś, kto zaczyna umiejętność od zera. Prawdziwy początkujący w danej umiejętności nie osiągnie w niej band 7 w trzy tygodnie, czegokolwiek ta książka żąda od tego czasu, a Part 1 mówi to wprost, zamiast udawać, że jest inaczej.

Jak z niej korzystać

Part 3 obejmuje Dzień 21 i Dzień 20 — dwa dni, które poświęcasz na ustalenie, która umiejętność naprawdę potrzebuje tych trzech tygodni.

Part 4 to Tydzień 1, Part 5 to Tydzień 2, Part 6 to Tydzień 3, a Part 7 przekazuje pałeczkę książce *The 7-Day Emergency Plan* na ostatnie dwa dni i sam poranek egzaminu. Part 8 to tracker do wydruku — jeden wiersz na dzień, na wszystkie 21 dni. Part 1–3 przeczytaj raz, po kolei, zanim zaczniesz; potem otwieraj tylko tydzień, w którym jesteś.

Jedna uczciwa uwaga

Nic w tej książce nie twierdzi, że jej stosowanie da konkretny wynik, i żadna liczba w niej nie jest wymyślona. Każda technika, którą nazywa, jest przypisana książce, która faktycznie jej uczy — jedyną oryginalną treścią tej książki jest sama decyzja o układzie: którą jedną umiejętność budować i jak utrzymać pozostałe trzy na stałym poziomie, gdy to robisz. W umiejętności, w której zaczynasz od niemal zera, nie osiągniesz band 7 w 21 dni, bez względu na to, jak spędzisz te trzy tygodnie; ta książka służy zawężaniu realnej, ale ograniczonej luki, nie wytwarzaniu takiej, której nie ma. Tylko oficjalny wynik egzaminu mówi ci twój faktyczny band.

© 2026 OurSharedCode — freeieltsbooks.net. Ta książka jest niezależną publikacją, rozpowszechnianą bezpłatnie w celach edukacyjnych.

IELTS® jest zastrzeżonym znakiem towarowym British Council, IELTS Australia Pty Ltd (należącej do IDP Education) oraz Cambridge English (część Cambridge University Press & Assessment) — zwanych łącznie „IELTS Partners”. Ta publikacja i jej autor nie są powiązani z IELTS Partners, nie są przez nich sponsorowani, wspierani ani zatwierdzeni; słowo „IELTS” pojawia się w tytule i tekście wyłącznie po to, by opisać temat tej książki.

Wszystkie pytania, wzorcowe odpowiedzi i objaśnienia są oryginalną pracą autora; nie powielono tu żadnych oficjalnych materiałów IELTS. Aktualne oficjalne informacje o egzaminie znajdziesz na ielts.org.

Możesz swobodnie udostępniać tę książkę w całości i bez zmian. Nie wolno jej sprzedawać. Dobrowolne darowizny pokrywają wyłącznie koszty hostingu, domen i tłumaczeń; żadne materiały nie są sprzedawane, a darowizny nie mają związku z IELTS Partners.

Part 1 — Dlaczego trzy tygodnie zmieniają strategię

1.1 Jedna umiejętność zbudowana, trzy podtrzymane

The Band 7.0 Blueprint szkicuje ten pomysł we własnym §7.2, „Zamiana jednej słabej części w dwutygodniowe skupienie” — wybierz umiejętność, która kosztuje cię najwięcej punktów, i poświęć jej samej skoncentrowany odcinek czasu. Ta książka bierze ten szkic i buduje z niego pełną, trzytygodniową wersję, bo trzy tygodnie to wystarczający rozbieg, by ten pomysł naprawdę zadziałał, a nie tylko się zaczął.

Instynkt przy trzech wolnych tygodniach każe rozłożyć czas równo: trochę Listening, trochę Reading, trochę Writing, trochę Speaking, w każdym tygodniu. Oprzyj się temu. Rozdzielenie 21 dni na cztery części daje zdającego, który jest trochę lepszy we wszystkim, a nie jest istotnie lepszy w tej jednej umiejętności, która faktycznie była poniżej band 7. Trzy tygodnie skoncentrowane na tej jednej, najsłabszej umiejętności, z pozostałymi trzema utrzymanymi na stałym poziomie zamiast poprawianymi, to podział o wyższej wydajności — ta sama logika „napraw podłogę, nie sufit”, którą *The Minimum-Effort Path to 7.0* stosuje wewnątrz czterech kryteriów pojedynczej umiejętności, zastosowana tu piętro wyżej, na wszystkie cztery umiejętności naraz.

To cała metoda tej książki, wypowiedziana raz, na początku, bo wszystko od Part 3 wzwyż jest tylko mechaniką jej wykonania: jedna umiejętność jest budowana, trzy są podtrzymywane, a trzy tygodnie są ukształtowane całkowicie wokół tego, by ten podział był rzeczywisty, a nie dobrym zamiarem, który po cichu staje się znów czterema umiejętnościami do Tygodnia 2.

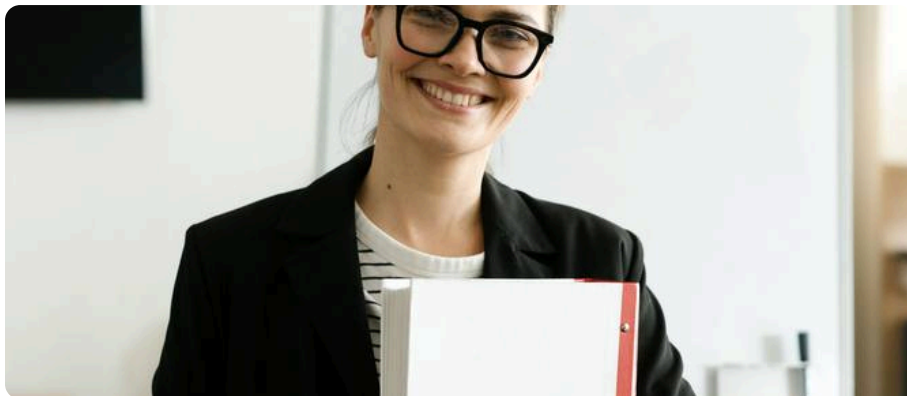
1.2 Co trzy tygodnie mogą naprawić, a czego nie

Bądź szczery co do tego, jaki rodzaj luki naprawdę masz, bo plan działa tylko wtedy, gdy jesteś.

W umiejętności, w której zaczynasz od niemal zera — nigdy nie próbowałeś napisać wypracowania Task 2 na czas, nigdy nie mówiłeś przez dwie minuty bez zatrzymania, nigdy nie podchodziłeś do pełnej sekcji Listening — nie osiągniesz band 7 w 21 dni, bez względu na to, jak spędzisz te trzy tygodnie. Ta książka nie udaje, że jest inaczej, i żaden plan nie może obiecać czegoś innego. Jeśli to opisuje twoją najsłabszą umiejętność, trzy tygodnie dają realny, widoczny postęp w stronę band 7, a nie dotarcie do niego — i to wciąż jest coś wartego zachodu, ale to nie jest to samo twierdzenie, które ta książka stawia dla mniejszej luki.

To, co trzy tygodnie mogą naprawić, to realna, ale ograniczona luka: mniej więcej od pół banda do jednego banda w twojej najsłabszej umiejętności, jako praktyczna reguła, nie wymyślona statystyka — powiązana z uczciwym odczytem, który dają samotesty z Part 3, a nie z tym, jak daleko w tyle umiejętność jedynie się wydaje. To jest luka, dla której ta książka jest zbudowana. Czytelnik z mniejszą ilością czasu powinien zamiast tego sięgnąć po *The 7-Day Emergency Plan*; czytelnik, którego luka jest naprawdę zbyt szeroka na trzy tygodnie, lepiej zrobi, czekając i najpierw budując umiejętność, albo korzystając z dłuższych planów 30-, 60- i 90-dniowych, które ta strona planuje opublikować w tej samej kategorii. Żaden z tych przypadków nie jest porażką metody tej książki — to uczciwe granice tego, co trzy tygodnie kupują komukolwiek.

Part 2 — Co zmienia się w 2026 roku



The Band 7.0 Blueprint w pełni omawia obraz dostarczania egzaminu w swoim §1.4 — przeczytaj to po całą historię wycofywania egzaminu papierowego na całym świecie od połowy 2026 roku, opcji Writing on Paper, wyłącznie komputerowej ścieżki UKVI i One Skill Retake. Ta książka niczego z tego nie powtarza.

Jedyny fakt, który ma znaczenie specjalnie dla planu trzytygodniowego: **potwierdź, dzisiaj, w jakim trybie dostarczania faktycznie zdajesz.** Praktyka wytrzymałościowa z Tygodnia 3 w Part 6 powinna odbywać się w tym samym trybie dostarczania, w jakim będziesz faktycznie zdawać — pisanie na klawiaturze albo odręcznie zmienia to, jak wygląda pełna sesja na czas, a dowiedzenie się tego w sam dzień egzaminu to zły moment na takie odkrycie. Sprawdź to teraz w swoim potwierdzeniu rezerwacji, zanim zaczniesz Part 3, i przenieś tę odpowiedź przez wszystkie trzy tygodnie.

Part 3 — Dni 21–20: Diagnoza, potem wybór jednej ścieżki

3.1 Wykonaj wszystkie cztery samotesty, zanim cokolwiek wybierzesz

Największym pojedynczym błędem w planie trzytygodniowym jest wybranie umiejętności do budowania na podstawie przeczucia, a nie uczciwego pomiaru. Umiejętność, która wydaje się najsłabsza, nie zawsze jest tą, która faktycznie nią jest — a zły wybór w tym miejscu nie marnuje tylko jednego dnia, marnuje trzy tygodnie, wokół których zbudowana jest cała książka, bo Part 4 i kolejne zakładają, że właściwa umiejętność została wybrana tutaj.

Własna Part 2 książki *The Minimum-Effort Path to 7.0* już zbudowała najszybszą uczciwą diagnostykę, jaka jest dostępna: samotest dla każdej z umiejętności Listening, Reading, Writing i Speaking. Wykonaj wszystkie cztery w ciągu Dnia 21 i Dnia 20 — dwa dni, nie jeden, bo samotest zrobiony, gdy jesteś zmęczony albo w pośpiechu, w jednym dniu, jest mniej wiarygodny niż te same cztery rozłożone na dwa dni. *Listening 7.0* i *Reading 7.0* dodają każda własną diagnostykę na wierzch tej ogólnej, rozbijając ogólny wynik „Listening jest słabe” albo „Reading jest słabe” według typu pytania — zrób też te, dla tej z dwóch umiejętności, która wygląda na kandydata do decyzji z Part 3.2 poniżej.

Nie pomijaj tego kroku dlatego, że już masz silne przeczucie co do swojej najsłabszej umiejętności. Przeczucie, które okazuje się trafne, nic cię nie kosztuje przez to, że zostało sprawdzone. Przeczucie, które okazuje się błędne, a nie zostało skorygowane, kosztuje cię trzy tygodnie.

3.2 Reguła decyzji o jednej umiejętności

Mając cztery wyniki samotestów, wybierz jedną umiejętność do budowania przez następne trzy tygodnie: tę najdalej poniżej band 7, która *nie* jest tak daleko poniżej, że obowiązuje granica „trzy tygodnie tego nie naprawią” z Part 1.2. Spośród dwóch umiejętności, które obie da się naprawdę naprawić w trzy tygodnie, właściwym wyborem jest ta dalsza — nie bliższa — bo bliższa jest bardziej skłonna dojść do band 7 nawet przy lżejszym planie podtrzymania, podczas gdy dalsza potrzebuje skoncentrowanego czasu, który daje jej ta książka.

Przykład opracowany. Załóżmy, że cztery samotesty pewnego zdającego wychodzą mniej więcej tak: Listening już blisko band 7, Reading trochę poniżej, Writing wyraźnie najsłabsze z czterech, a Speaking trochę poniżej Reading. Wybór pada na Writing — nie dlatego, że Writing jest z natury najtrudniejszą umiejętnością do naprawy, ale dlatego, że to wynik tego zdającego najdalej poniżej celu, który wciąż mieści się w „realnej, ale ograniczonej luce” opisanej w Part 1.2, a nie w luce zaczynającej się od zera, której trzy tygodnie nie zamkną. Reading i Speaking, obie już bliżej progu, stają się umiejętnościami podtrzymywanymi; Listening, już blisko band 7, potrzebuje tylko tyle utrzymania, żeby tam zostać. Part 4–6 śledzą budowę Writing tego samego zdającego przez wszystkie trzy tygodnie, jako ilustrację przewodnią dla tej umiejętności, którą faktycznie wskażą twoje własne samotesty.

3.3 Co znaczy podtrzymanie dla pozostałych trzech

Podtrzymanie to nie zerowa praktyka. Umiejętność, której przez trzy tygodnie nie poświęca się żadnej uwagi, może naprawdę się osunąć —

celem jest lekki, określony, cotygodniowy kontakt z każdą z trzech umiejętności, których nie budujesz, a nie cisza do tygodnia egzaminu.

Jeden kontakt tygodniowo na każdą podtrzymywaną umiejętność wystarczy: jeden zestaw w stylu samotestu z rodziny Part 2 książki *The Minimum-Effort Path to 7.0* albo jeden przykład opracowany prosto z własnej, pogłębionej książki tej umiejętności — *Listening 7.0, Reading 7.0, Band 7 Writing Task 2* albo *IELTS Speaking: Parts 1, 2 and 3*, zależnie od tego, które trzy mają zastosowanie, gdy czwarta zostanie wybrana do budowania. Sens podtrzymania polega na tym, że żadna z pozostałych trzech nie jest w dniu egzaminu istotnie gorsza, niż jest dziś, w Dniu 20 — a nie na tym, że się poprawiają. Poprawa jest tym, do czego służą trzy tygodnie jednej wybranej umiejętności.

Part 4 — Tydzień 1 (Dni 19–15): Podstawowe powtórzenia



4.1 Praktyka bez zegara, z naciskiem na technikę, w wybranej umiejętności

Tydzień 1 polega na zbudowaniu nawyku, zanim doda się do niego szybkość. Którąkolwiek umiejętność wybrała Part 3, przejdź prosto do jej własnej, pogłębionej książki, do konkretnych sekcji uczących techniki, za które ona już odpowiada — ta książka nie uczy ich ponownie, tylko mówi ci, które z nich otworzyć w tym tygodniu.

Wybrana umiejętność	Przejdź do
Listening	Part 4 w <i>Listening 7.0</i> , playbook na sześć typów pytań — najpierw przećwicz ten typ, który wskazał twój samotest
Reading	Part 4 w <i>Reading 7.0</i> , mapa priorytetów, potem jej Part 5, ćwiczenie z parafrazy
Writing	Part 3 w <i>Band 7 Writing Task 2</i> , kryterium, które trzyma zdających na band 6
Speaking	własne rozdziały o technice w <i>IELTS Speaking: Parts 1, 2 and 3</i> dla tej Part, którą wskazał twój samotest

Ćwicz technikę w tym tygodniu bez zegara. Szybkość przychodzi w Tygodniu 2 — jedynym zadaniem Tygodnia 1 jest upewnić się, że sama technika jest właściwa, zanim dołoży się do niej jakąkolwiek presję czasu.

Ciąg dalszy przykładu z Part 3.2: dla zdającego, który wybrał Writing, Tydzień 1 oznacza otwarcie rozdziału Part 3 w *Band 7 Writing Task 2* dla tego kryterium, na którym wypracowanie z samotestu straciło najwięcej punktów, i pisanie dwóch lub trzech akapitów dziennie, bez zegara, pod to jedno kryterium — nie pełnego wypracowania bez zegara każdego dnia i nie wszystkich kryteriów naraz. Nawyk, który się buduje, jest celowo wąski: opanuj to jedno kryterium bez zegara, zanim Tydzień 2 przywróci zegar.

4.2 Sesja podtrzymująca z Tygodnia 1 dla pozostałych trzech umiejętności

Jedno krótkie, nazwane zadanie na każdą podtrzymywaną umiejętność w tym tygodniu, wzięte prosto z własnej książki tej umiejętności — ten sam cotygodniowy kontakt, który zdefiniowała Part 3.3, teraz skonkretyzowany specjalnie dla Tygodnia 1.

Dla zdającego z przykładu z Writing oznacza to: jeden zestaw Listening w stylu samotestu z Part 2 książki *The Minimum-Effort Path to 7.0*, jeden tekst z Reading przepracowany z użyciem mapy z Part 4 w *Reading 7.0* i jeden temat Speaking Part 2 nagrany i raz odtworzony w oparciu o *IELTS Speaking: Parts 1, 2 and 3*. Którąkolwiek umiejętność faktycznie wybrano do budowania, każda z pozostałych trzech dostaje w tym tygodniu jedną sesję tego kształtu i nie więcej — chodzi o to, by było stabilnie, a nie by rosło.

Part 5 — Tydzień 2 (Dni 14–8): Praktyka na czas

5.1 Ta sama umiejętność, teraz pod zegarem

Tydzień 2 bierze technikę zbudowaną w Tygodniu 1 i stawia ją pod prawdziwą presją czasu faktycznej sekcji albo zadania egzaminu — ta sama technika, nie nowa, teraz ćwiczona w pełnej długości i pod zegarem. Dla zdającego z przykładu z Writing oznacza to pełne, 40-minutowe wypracowania Task 2, oceniane zaraz po napisaniu według tabeli band 6 kontra band 7 z *Band 7 Writing Task 2*, wciąż skupione na tym jednym kryterium, które obrał za cel Tydzień 1, a nie na wszystkich naraz.

Jeśli technika „jeszcze nie jest wystarczająco szybka” pod presją czasu — dobry pomysł, tyle że realizowany zbyt wolno, żeby skończyć — rozwiązaniem jest cofnięcie się na jeden dzień do krótszego powtórzenia bez zegara, a nie dokładanie drugiej, nowej techniki na wierzch pierwszej. Panika i sięganie w tym tygodniu po coś innego to ten sam błąd, przed którym Part 1.1 ostrzega na poziomie umiejętności jako całości, tylko zdarzający się tu w obrębie jednego tygodnia.

5.2 Podtrzymanie trwa, bez zmiany kształtu

Wykonaj te same trzy sesje podtrzymujące, które zdefiniował Tydzień 1 — po jednym kontakcie z każdą z umiejętności, których nie budujesz, w tym samym kształcie co wcześniej. Nic się tu nie zmienia celowo: spójność przez wszystkie trzy tygodnie sama jest częścią metody, a nie przeoczeniem. Czytelnik, który zakłada, że podtrzymanie w Tygodniu 2 musi wyglądać inaczej niż w Tygodniu 1, dodaje złożoność, której plan nie wymaga.

Part 6 — Tydzień 3 (Dni 7–3): Tempo egzaminu i wytrzymałość



6.1 Pełna praktyka na czas, bezpośrednio po sobie z drugą umiejętnością

Tydzień 3 dodaje jedną rzecz, której dwa tygodnie ćwiczeń jednej umiejętności nie są w stanie samodzielnie sprawdzić: wytrzymałość. Ćwicz wybraną umiejętność w pełnej długości i w tempie egzaminu, w parze, w tej samej sesji, z co najmniej jedną podtrzymywaną umiejętnością, bezpośrednio po sobie, tak jak prawdziwy egzamin faktycznie prowadzi sekcje jedna za drugą. Dla zdającego z przykładu z Writing oznacza to pełne wypracowanie Task 2, po którym od razu następuje tekst z Reading albo sekcja Listening, w trybie dostarczania, który miałeś potwierdzić w Part 2 — zmęczenie drugą sekcją tuż po pierwszej to dokładnie to, czego sesja z Tygodnia 1 albo Tygodnia 2, wykonana osobno, nigdy nie poddaje próbie.

6.2 Uczciwe odczytanie wyniku z Tygodnia 3

Wciąż słaby wynik z Tygodnia 3 to informacja, nie wyrok. Oznacza, że budowa wybranej umiejętności potrzebuje kolejnego cyklu tego samego ćwiczenia, a nie zmiany planu na trzy dni przed egzaminem i nie paniki. Naprawdę mocny wynik oznacza, że trzy tygodnie zrobiły swoje, a Part 7 to miejsce, w którym utrwalasz, zamiast naciskać dalej. Tak czy inaczej, to, co mówi ci Tydzień 3, przekłada się bezpośrednio na to, jak spędzisz ostatnie dwa dni w Part 7 — odczytuj to pod tym kątem, a nie jako zaliczenie albo oblanie trzech tygodni jako całości.

Part 7 — Od Dnia 2 do dnia egzaminu

7.1 Jesteś teraz tam, gdzie czytelnik książki *The 7-Day Emergency Plan*

Od Dnia 2 jesteś dokładnie w położeniu, w którym czytelnik książki *The 7-Day Emergency Plan* jest na tydzień przed egzaminem — za sobą masz trzy tygodnie budowania i podtrzymywania, przed sobą dwa dni i poranek egzaminu. Ta książka omawia już ten teren w całości: jej Part 5 o utrwalaniu zamiast wkuwania, jej Part 6 o dniu poprzedzającym egzamin i jej Part 7 o samym poranku egzaminu. Otwórz te trzy części teraz, po nazwie; ta książka nie opracowuje tego samego materiału od nowa — to dyscyplina, której ta cała książka trzyma się od Part 1: wskazać książkę, która już jest właścicielem danego terenu, zamiast pisać tu jego drugą, słabszą wersję.

Part 8 — Tracker 21 dni do wydruku

Wydrukuj te dwie strony albo przepisz siatkę na papier i wypełniaj je długopisem na bieżąco. Jeden wiersz na dzień. Wpisz zadanie dla budowanej umiejętności na dany dzień, zanim je zaczniesz, zaznacz pole podtrzymania w tym dniu, w którym przypada kontakt podtrzymujący z danego tygodnia, a przed snem oceń własną pewność siebie od 1 (wciąż chwiejna) do 5 (solidna pod presją czasu) w umiejętności, którą budujesz.

Dni 21–8: Diagnoza, Tydzień 1 i Tydzień 2

Dzień	Zadanie dla budowanej umiejętności	Kontakt podtrzymujący	Pewność siebie (1–5)
Dzień 21		☐	
Dzień 20		☐	
Dzień 19		☐	
Dzień 18		☐	
Dzień 17		☐	
Dzień 16		☐	
Dzień 15		☐	
Dzień 14		☐	
Dzień 13		☐	
Dzień 12		☐	

Dzień	Zadanie dla budowanej umiejętności	Kontakt podtrzymujący	Pewność siebie (1–5)
Dzień 11		☐	
Dzień 10		☐	
Dzień 9		☐	
Dzień 8		☐	

Dni 7–1: Tydzień 3 i stopniowe zwalnianie

Dzień	Zadanie dla budowanej umiejętności	Kontakt podtrzymujący	Pewność siebie (1–5)
Dzień 7		☐	
Dzień 6		☐	
Dzień 5		☐	
Dzień 4		☐	
Dzień 3		☐	
Dzień 2		☐	
Dzień 1		☐	

Ocena pewności siebie, która nie rośnie przez trzy tygodnie, sama w sobie jest warta zauważenia — to znak, że budowa wybranej umiejętności potrzebuje kolejnego cyklu, to samo odczytanie, które Part 6.2 daje wynikowi z Tygodnia 3, sprawdzone tu na tle tego, jak faktycznie przebiegał każdy tydzień, a nie tylko twojego domysłu z Dnia 21.

Koniec

Zacząłeś z trzema tygodniami i jednym jasnym pytaniem: która z twoich czterech umiejętności faktycznie była poniżej band 7. Jeśli trzymałeś się planu, Dni 21 i 20 odpowiedziały na to pytanie uczciwie, a nie na podstawie przeczucia, trzy tygodnie podniosły tę jedną umiejętność, podczas gdy pozostałe trzy pozostały stabilne, a od Dnia 2 pałeczkę przejęła książka *The 7-Day Emergency Plan*, na ostatni odcinek i sam poranek egzaminu.

Nic z tego nie zastępuje przygotowań, które poprzedzały te trzy tygodnie. To natomiast dopilnowuje, żeby ten czas poszedł w jedno miejsce, w którym zwróci się najbardziej, zamiast rozłożyć się cienko na wszystkie cztery umiejętności naraz.

O odsyłaczach. Nic w tej książce nie uczy techniki od zera — każdy odsyłacz kieruje cię do pełnego omówienia, już opublikowanego na tej stronie. Jeśli jakiś odsyłacz sam w sobie nie był zrozumiały, książka, którą wskazuje, jest miejscem, gdzie to wyjaśnienie faktycznie się znajduje.

O obietnicy. Nic tutaj nie jest gwarancją. Każda technika wymieniona w tej książce jest przedstawiona jako coś, co może pomóc ci odbudować jedną słabą umiejętność, utrzymując pozostałe trzy na stałym poziomie, a nie jako ustalona wielkość poprawy wyniku. W umiejętności, w której zaczynasz od niemal zera, nie osiągniesz band 7 w 21 dni, na cokolwiek przeznaczysz te trzy tygodnie. Tylko oficjalny wynik egzaminu określa twój faktyczny band.

Powodzenia na egzaminie, i na tym, do czego jest on krokiem.

O tych książkach

Kliknij tutaj <https://freeieltsbooks.net/pl/about/>

Ta książka jest darmowa. Powstała po to, żeby ją rozdawać, i możesz swobodnie przekazać ten plik każdemu, kto przygotowuje się do egzaminu — koledze z zajęć, grupie do nauki, nauczycielowi. Nie potrzebujesz na to zgody i nie ma nic do zapłacenia.

Więcej darmowych książek znajdziesz na **freeieltsbooks.net**.

Wróć za tydzień

Zapisz sobie ten adres teraz, skoro już o nim myślisz:

freeieltsbooks.net

Dodaj go do zakładek albo ustaw przypomnienie w telefonie na przyszły tydzień — dodajemy kolejne książki. Strona pokazuje datę ostatniej aktualizacji, więc od razu zobaczysz, co się zmieniło od twojej ostatniej wizyty.

Nie ma się do czego zapisywać i nie musisz podawać adresu e-mail. Przypomnienie jest twoje, we własnym telefonie — to jedyny sposób, w jaki możemy do ciebie dotrzeć, i wolimy, żeby tak zostało.

Ta edycja została zaktualizowana: październik 2026.

Kliknij tutaj <https://freeieltsbooks.net/pl/about/>

Publikacja niezależna — bez powiązania z IELTS Partners i bez ich poparcia.

Każda technika wymieniona w tej książce odsyła do pełnego omówienia opublikowanego w innym miejscu tej strony. Nic z tego nie jest gwarancją konkretnego wyniku, a tylko oficjalny wynik egzaminu określa twój faktyczny band.