

DARMOWE KSIĄŻKI DO IELTS

The 7-Day Emergency Plan: Last-Week Triage for Band 7.0

Co zdiagnozować, co przećwiczyć i czego nie ruszać w każdym z siedmiu dni przed egzaminem — plus tracker do wydruku, dzień po dniu.

freeieltsbooks.net

Free to download, free to pass on · październik 2026

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

Spis treści

The 7-Day Emergency Plan: Last-Week Triage for Band 7.0

Part 1 — Dlaczego siedem dni zmienia strategię

- 1.1 Zmiana nastawienia: zabezpieczanie, nie uczenie się
- 1.2 Co ten tydzień może naprawić, a czego nie

Part 2 — Co zmienia się w 2026 roku

Part 3 — Dzień 7–6: Diagnostuj, nie zgaduj

- 3.1 Nie pomijaj diagnozy
- 3.2 Odczytanie wyniku: dokąd trafia czas tego tygodnia?
- 3.3 Zasada podziału 80/20

Part 4 — Dzień 5–3: Tylko najbardziej opłacalne ćwiczenia

- 4.1 Listening i Reading
- 4.2 Writing
- 4.3 Speaking

Part 5 — Dzień 2: Utrwalaj, nie wkuwaj

5.1 Dlaczego nowy materiał kosztuje teraz więcej, niż daje

5.2 Co powtórzyć zamiast tego

Part 6 — Dzień 1: Dzień przed egzaminem

6.1 Logistyka, nie nauka

6.2 Sen zamiast jeszcze jednego testu próbnego

Part 7 — Poranek w dniu egzaminu

7.1 Krótka poranna rutyna

7.2 Dwa lub trzy wzorce warto tutaj nazwania

Part 8 — Tracker 7-dniowy do wydruku

Koniec

The 7-Day Emergency Plan: Last-Week Triage for Band 7.0

Free IELTS Books — freeieltsbooks.net Aktualizacja: październik 2026

O czym jest ta książka

Siedem dni to za mało czasu, żeby poprawić się w czymkolwiek, w czym nie jesteś już dobry. Wystarczy go jednak, żeby przestać tracić punkty na tym, co już na wpół znasz.

Ta książka to odliczanie, nie kurs. Mówi ci, co robić w każdym z siedmiu dni przed egzaminem — co zdiagnozować, co przećwiczyć, czego nie ruszać i co zrobić w sam poranek egzaminu — żebyś przyszedł na egzamin z najmocniejszym możliwym wynikiem w dniu, który faktycznie masz, a nie z wynikiem, który mógłby dać dłuższy plan.

Czym ta książka nie jest

Nie uczy 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*. Jedynym zadaniem tej książki jest powiedzieć ci, dzień po dniu, którą z nich otworzyć i co zrobić z godziną, którą masz.

Nie pomaga ci zdecydować, czy w ogóle zapisać się na egzamin. W *The Minimum-Effort Path to 7.0*, w jej własnym Part 3, jest lista kontrolna

gotowości do tej decyzji — napisana dla kogoś, kto ma jeszcze tydzień albo miesiąc do wyboru. Ta książka zakłada, że egzamin jest już zarezerwowany i za siedem dni. Jeśli wciąż decydujesz, czy się zapisać, przeczytaj najpierw tamtą książkę, nie tę.

Nie zastępuje pełnego omówienia błędów w dniu egzaminu. Part 7 tej książki obejmuje sam poranek na dwóch stronach — tyle, żeby przyjść bez błędu popełnionego na własne życzenie, ale nie pełna diagnoza wszystkich sposobów, na jakie dzień egzaminu może pójść źle. Osobna książka na ten temat jest planowana na tej stronie i zostanie wymieniona jeszcze raz, krótko, w miejscu, w którym ta książka do niej odsyła.

Dla kogo jest ta książka

Dla kogoś, kto ma egzamin za dokładnie siedem dni, już się przygotowywał i ma teraz przed sobą stałe, krótkie okno, a nie otwarte. Jeśli twój egzamin jest dalej, zasady zatrzymania i samotesty z *The Minimum-Effort Path to 7.0* są właściwym narzędziem na dłuższy dystans — wróć do tej książki, gdy siedem dni będzie liczbą na twoim własnym kalendarzu.

Jak z niej korzystać

Każda część to etap tygodnia: Part 3 obejmuje dzień 7 i dzień 6, Part 4 — od dnia 5 do dnia 3, Part 5 to dzień 2, Part 6 to dzień 1, a Part 7 to poranek samego egzaminu. Part 8 to jedna strona do wydruku — dzienny tracker, który możesz wypełniać długopisem w trakcie tygodnia. Przeczytaj książkę raz, od początku do końca, rano w dniu 7; potem otwieraj tylko ten dzień, w którym jesteś.

Jedna uczciwa uwaga

Nic w tej książce nie twierdzi, że stosowanie jej podniesie twój band. Każdy nawyk i każde ćwiczenie opisane tutaj jest przedstawione jako coś, co mogłoby pomóc ci zachować pod presją czasu punkty, na które już zapracowałeś, a nie jako gwarancja. Prawdziwa luka w umiejętnościach nie zamknie się w tydzień, a ta książka nie udaje, że jest inaczej. Służy zmniejszeniu różnicy między tym, co faktycznie potrafisz, a tym, co pokażesz w dniu egzaminu, a nie uczeniu cię czegoś nowego. Tylko oficjalny wynik egzaminu mówi ci, jaki jest twój faktyczny band.

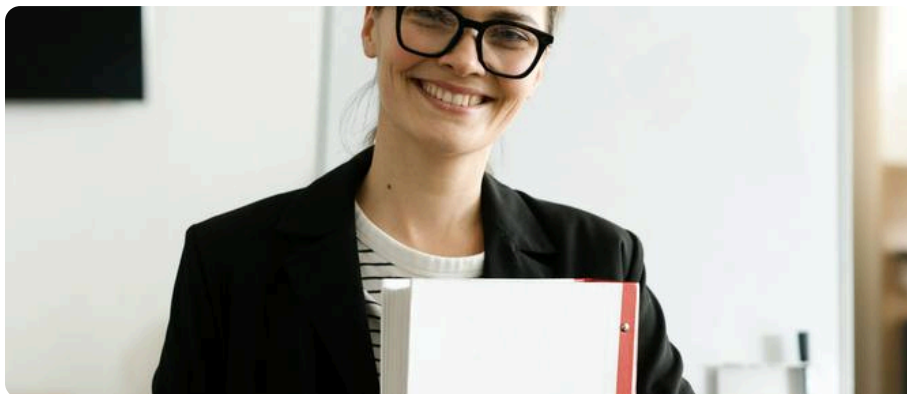
© 2026 OurSharedCode — freeieltsbooks.net. Ta książka jest niezależną publikacją, rozpowszechnianą bezpłatnie w celach edukacyjnych.

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 siedem dni zmienia strategię



1.1 Zmiana nastawienia: zabezpieczanie, nie uczenie się

Gdy przed tobą miesiące przygotowań, słusznym ruchem jest często nauczenie się czegoś nowego — typu pytań, którego nie ćwiczyłeś, nawyku, którego jeszcze nie zauważyłeś. Gdy zostało siedem dni, ten rachunek się odwraca.

The Minimum-Effort Path to 7.0 opiera całą swoją metodę na zasadzie zatrzymania: pracuj nad umiejętnością tak długo, jak zmienia twój wynik, i przestań, gdy już nie zmienia. Tamta książka jest napisana dla kogoś, kto ma jeszcze tygodnie albo miesiące do wykorzystania. Ta książka doprowadza tę samą ideę do jej najtwardszej krawędzi. Zdający, który ma siedem dni, nie ma prawie żadnego miejsca na cokolwiek, co już teraz, niezawodnie, nie daje punktów.

To zmienia to, co w tym tygodniu powinno znaczyć „uczenie się”. Nowy materiał — typ pytań, którego nigdy nie ćwiczyłeś, struktura

gramatyczna, w której wciąż się chwiejesz — ma teraz gorszy stosunek czasu do zwrotu niż w jakimkolwiek wcześniejszym momencie twoich przygotowań. Mógłby się opłacić po kolejnych trzech tygodniach. Nie zwróci się niezawodnie po kolejnych trzech dniach.

Oplaca się w tym tygodniu umacnianie tego, co już na wpół znasz, aż wytrzyma presję czasu. Nawyk, o którym czasem zapominasz, gdy się denerwujesz. Typ pytań, z którym radzisz sobie dobrze cztery razy na pięć. Odpowiedź, którą potrafisz dać, ale nie dość szybko.

Zasada na ten tydzień: jeśli technika jest dla ciebie nowa, zostaw ją. Jeśli to coś, co już czasem potrafisz, ćwicz to, aż będziesz to robić niezawodnie. Zabezpieczanie tego, co już masz, wygrywa z sięganiem po to, czego nie masz.

1.2 Co ten tydzień może naprawić, a czego nie

Bądź wobec siebie szczery co do tego, jaki to jest dla ciebie tydzień, bo plan działa tylko wtedy, gdy jesteś szczery.

Prawdziwa luka w umiejętnościach nie zamknie się w siedem dni — nigdy nie ćwiczyłeś wypracowań Task 2 na czas, nigdy nie podchodziłeś do sekcji Listening z pytaniami do podpisywania planu, nigdy nie mówiłeś przez dwie minuty bez zatrzymania. Żaden plan, ten również, tego nie zmieni. Jeśli to opisuje ciebie, plan poniżej wciąż zmniejsza różnicę między twoim prawdziwym poziomem a twoim najlepszym możliwym wynikiem w dniu egzaminu. Nie zamieni umiejętności, której nigdy nie zbudowałeś, w taką, na której możesz polegać.

To, co ten tydzień może naprawić, jest mniejsze i częstsze: punkty tracone nie dlatego, że brakuje ci umiejętności, ale dlatego, że nie pojawia się ona

niezawodnie pod presją, na czas albo wtedy, gdy się denerwujesz. Tę lukę — między tym, co potrafisz w spokojnej godzinie ćwiczeń, a tym, co faktycznie wytwarzasz w dniu egzaminu — może zamknąć właśnie skupiony tydzień ćwiczeń i utrwalania. Reszta tej książki jest zbudowana pod tę lukę, nie pod tamtą.

Part 2 — Co zmienia się w 2026 roku

The Band 7.0 Blueprint omawia pełny obraz trybów dostarczania egzaminu w swoim §1.4 — przeczytaj to, żeby poznać całą historię wycofywania egzaminu w wersji papierowej na całym świecie od połowy 2026 roku, opcji Writing on Paper, ścieżki UKVI tylko na komputerze i One Skill Retake. Ta książka niczego z tego nie powtarza.

Jedyny fakt, który liczy się właśnie dla siedmiodniowego planu: **dowiedz się dziś, w jakim trybie dostarczania faktycznie zdajesz.**

Komputer albo papier zmienia to, jak powinieneś przeprowadzić przegląd w dniu 2 (wpisywany na klawiaturze czy pisany odręcznie) i co ma obejmować lista kontrolna logistyki w dniu 1 (czy zabierasz własny, preferowany długopis, czy polegasz na tym, który jest dostarczony). Potwierdzenie tego teraz, zamiast odkrywania tego w ośrodku egzaminacyjnym, to pięciominutowe sprawdzenie w potwierdzeniu własnej rezerwacji — zrób to dziś, zanim zaczniesz Part 3.

Part 3 — Dzień 7–6: Diagnozuj, nie zgaduj



3.1 Nie pomijaj diagnozy

Największym pojedynczym błędem w siedmiodniowym planie jest przeznaczenie go na tę umiejętność, którą najwygodniej się ćwiczy, zamiast na tę, która faktycznie kosztuje cię punkty. Wygoda i koszt to nie to samo, a przy prawdziwym terminie rozchodzą się jeszcze bardziej, nie mniej — umiejętność, którą lubisz powtarzać, rzadko jest tą, która powtórki potrzebuje.

The Minimum-Effort Path to 7.0 daje już najszybszą uczciwą dostępną diagnozę: samostest dla każdej umiejętności w swoim Part 2, po jednej sekcji dla Listening, Reading, Writing i Speaking. Zrób wszystkie cztery dzisiaj, w dniu 7. Razem zajmują mniej niż dwie godziny, a te dwie godziny to najcenniejszy czas, jaki spędzisz w całym tygodniu — to on decyduje, dokąd trafi pozostałych sześć dni. Nie pomijaj tego kroku dlatego, że już masz przeczucie co do swojej słabej umiejętności.

Przeczucia mylą się dość często, a błędne przeczucie w tym tygodniu kosztuje cię cały tydzień.

3.2 Odczytanie wyniku: dokąd trafia czas tego tygodnia?

Gdy cztery samotesty są zrobione, odczytaj każdy wynik w odniesieniu do tego, co reszta tej strony już wie o strukturze danej umiejętności.

Listening. Jeśli wynik twojego samotestu wskazuje na konkretny typ pytań, a nie na ogólną słabość, *Listening 7.0: The 30-Correct-Answers Playbook* porządkuje całe swoje omówienie wokół sześciu oficjalnych typów pytań — znajdź ten, który ci umyka, i przejdź prosto do jego sekcji w dniu 5, zamiast powtarzać wszystkie sześć.

Reading. *Reading 7.0: The 30/40 Question-Type Priority Map* szereguje jedenaście oficjalnych typów pytań Reading według tego, ile punktów zwykle niosą. Jeśli twój samotest wskazuje więcej niż jeden słaby typ, użyj tego rankingu do wyboru: typ bardziej opłacalny, wyżej na liście, zasługuje na więcej czasu w dniu 5 niż ten niżej, nawet jeśli ten niższy wydaje się pilniejszy.

Writing. *Band 7 Writing Task 2* przedstawia cztery kryteria oceniania i pokazuje odpowiedź na band 6 obok odpowiedzi na band 7, kryterium po kryterium. Jeśli twoje wypracowanie z samotestu straciło punkty w kilku kryteriach, nie próbuj naprawiać wszystkich czterech w tym tygodniu — znajdź jedno, najniżej ocenione kryterium i potraktuj je jako cel tego tygodnia, według tej samej logiki „napraw podłogę, nie sufit”, którą *The Minimum-Effort Path to 7.0* stosuje do całych umiejętności.

Speaking. Jeśli nagranie z twojego samotestu pasuje do jednego z dziewięciu wzorców z *The 9 Wrong Speaking Habits*, ten nawyk jest twoim celem na dzień 5. Jeśli nie pasuje do żadnego z dziewięciu, luka jest raczej kwestią płynności albo zakresu niż jednego dającego się nazwać nawyku, a lepszym wykorzystaniem czasu jest ogólne ćwiczenie Part 2/3 z *IELTS Speaking: Parts 1, 2 and 3*.

3.3 Zasada podziału 80/20

Większość zdających kończy dzień 7 z dwiema umiejętnościami oznaczonymi jako słabsze od reszty, nie z jedną. Gdy zostało pięć dni, oprzyj się chęci podzielenia pozostałego czasu równo między nie.

Przeznacz więcej tygodnia tej oznaczonej umiejętności, która jest bliżej przekroczenia twojego docelowego bandu. Umiejętność oddalona od progu o jeden mały nawyk zwykle zwraca więcej punktów na godzinę ćwiczeń niż umiejętność, która jest bardziej w tyle — ta sama logika „wydawaj ograniczony czas tam, gdzie się opłaca”, którą własny ranking opłacalności z *Reading 7.0* przedstawia na poziomie typu pytań, zastosowana tutaj piętro wyżej, na poziomie całej umiejętności. To nie jest reguła o tym, która umiejętność jest ważniejsza w ogóle. To reguła o tym, która umiejętność z większym prawdopodobieństwem faktycznie się ruszy w ciągu pięciu dni, które ci zostały.

Jeśli obie oznaczone umiejętności są mniej więcej równie daleko od progu, podziel czas równo i potraktuj dzień 5 jako punkt kontrolny — ta, która szybciej reaguje na ćwiczenia, dostaje więcej z dnia 4 i dnia 3.

Part 4 — Dzień 5–3: Tylko najbardziej opłacalne ćwiczenia

Trzy dni, po jednym bloku ćwiczeń na każdy, zbudowane wprost z tego, co wskazała diagnoza z Part 3. Nic tutaj nie jest nową techniką — każda poprawka to wskazanie z nazwy pełnego omówienia, które już istnieje gdzie indziej na tej stronie. Ta część to lista zadań na godzinę, którą masz, a nie lekcja.

4.1 Listening i Reading

Listening i Reading mają ten sam mechanizm 30/40 i tę samą diagnostykę z dnia 7, więc dzielą tutaj również jeden dzień ćwiczeń — podziel czas tego dnia między nie w tej samej proporcji, jaką dała im zasada podziału z Part 3.3, zamiast automatycznie dzielić go na pół.

Ćwiczenie. Wróć do dokładnie tych pytań, które w samotestach z Part 3 zrobiłeś źle. Dla każdego z nich przeczytaj jeszcze raz wpis o pułapce i technice dla danego typu pytań — sekcję dla danego typu z *Listening 7.0* przy błędzie w Listening, wpis z Part 4 w *Reading 7.0* (pełny playbook albo skrócony, zależnie od typu) przy błędzie w Reading. Potem zrób jeszcze raz właśnie te oznaczone pytania z samotestu, a nie nowy pełny zestaw ćwiczeniowy. Sens tego ćwiczenia nie polega na większym kontakcie z umiejętnością w ogóle; chodzi o sprawdzenie, czy nazwanie pułapki zmienia to, czy wpadniesz w nią po raz drugi.

Jeśli ta sama pułapka złapie cię ponownie, to użyteczna informacja, nie porażka — mówi ci, że nawyk potrzebuje jeszcze jednego powtórzenia w dniu 4, na innym zestawie pytań tego samego typu, a nie na tych samych, wykutych na pamięć.

4.2 Writing

Ćwiczenie. Napisz jedno pełne wypracowanie Task 2 na czas, wybierając typ pytania, który Part 3.2 wskazał jako twój najsłabszy, w prawdziwych warunkach — rzeczywiste 40 minut, rzeczywisty tryb dostarczania, który potwierdziłeś w Part 2 (pisane na klawiaturze bez sprawdzania pisowni albo odręcznie, zgodnie z tym, co będziesz robić w dniu egzaminu).

Oceń je samodzielnie zaraz po napisaniu, według tabeli band 6 vs. band 7 z *Band 7 Writing Task 2*, kryterium po kryterium, skupiając się wyłącznie na tym jednym kryterium, które Part 3.2 wskazał jako twój cel. Nie próbuj naprawiać każdego kryterium w jednym wypracowaniu w tym tygodniu — to ten sam błąd rozdrabniania się, przed którym *The Minimum-Effort Path to 7.0* przestrzega w odniesieniu do całych umiejętności, tyle że tutaj dzieje się wewnątrz jednego wypracowania. Jedno wypracowanie, jedno kryterium, jedna uczciwa samoocena.

4.3 Speaking

Ćwiczenie. Nagraj siebie, jak odpowiadasz na jeden pełny temat Part 2 i co najmniej dwa pytania uzupełniające z Part 3, używając tematu z *IELTS Speaking: Parts 1, 2 and 3*, którego wcześniej konkretnie nie przećwiczyłeś — wyuczona odpowiedź mówi ci, jak dobrze potrafisz odegrać scenariusz, a nie jak naprawdę mówisz pod presją.

Odsłuchaj nagranie raz, nasłuchując konkretnie nawyku, który wskazał Part 3.2. Jeśli twój samostest pasował do jednego z dziewięciu nawyków z *The 9 Wrong Speaking Habits*, ta książka pokazuje alternatywę na band 7 tuż obok wersji na band 6 tego samego momentu — ćwicz wypowiadanie tej alternatywy w następnej odpowiedzi, a nie tylko

zauważanie nawyku po fakcie. Jeśli żaden konkretny nawyk nie pasował, użyj nagrania, żeby zamiast tego sprawdzić płynność i zakres: jak często robisz pauzę, żeby poszukać słowa, i czy twoje odpowiedzi mają mniej więcej tę samą długość i poziom szczegółowości w różnych tematach.

Part 5 — Dzień 2: Utrwalaj, nie wkuwaj

5.1 Dlaczego nowy materiał kosztuje teraz więcej, niż daje

W dniu 2 koszt czasowy nauki czegokolwiek nieznanego przekroczył prawdopodobną korzyść. Nie ma już dość czasu, żeby ćwiczyć nową technikę, aż wytrzyma presję — w najlepszym razie dodajesz na wpół wyuczony nawyk, który konkuruje z tymi, którym naprawdę ufasz, a to jest gorsze niż niezajmowanie się tym wcale. To nie jest ostrzeżenie o tym, że skończy ci się energia. To ta sama zasada „przestań, gdy przestaje się opłacać” z Part 1.1, docierająca do swojej ostatecznej, najostrzejszej krawędzi.

5.2 Co powtórzyć zamiast tego

Przejrzyj jeszcze raz własne oznaczone odpowiedzi z trzech dni ćwiczeń z tego tygodnia — konkretne pytania Listening i Reading, w których pomyliłeś się dwa razy, kryterium Writing, które obrałeś za cel, nawyk Speaking, nad którym pracowałeś. Sens dnia 2 to rozpoznawanie, nie nowa praktyka: przeczytaj to, o co potknąłeś się w tym tygodniu, i potwierdź, że wciąż potrafisz nazwać dlaczego, bez robienia nowego ćwiczenia na czas.

Jeśli przez ten tydzień prowadziłeś bieżącą notatkę o własnych błędach — nawet nieformalną — to jest dzień, żeby przeczytać ją od początku do

końca. Piętnaście minut przeglądania własnych wzorców błędów jest dziś warte więcej niż kolejna godzina ogólnych ćwiczeń.

Niech dzisiejszy dzień będzie lekki. Jedno krótkie przejrzenie własnego materiału z tego tygodnia, a potem koniec.

Part 6 — Dzień 1: Dzień przed egzaminem



6.1 Logistyka, nie nauka

Dzisiaj nie jest dzień nauki. Poświęć go na rzeczy, które nie mają nic wspólnego z twoim angielskim, a mają wszystko wspólnego z tym, czy egzamin przebiegnie gładko.

Potwierdź dokładną lokalizację swojego ośrodka egzaminacyjnego i to, ile naprawdę zajmuje dotarcie tam — nie szacunek, który zrobiłeś przy rezerwacji, tylko nowe sprawdzenie względem dzisiejszej komunikacji. Przygotuj dokumenty tożsamości, których wymaga twoje potwierdzenie rezerwacji. Sprawdź jeszcze raz tryb dostarczania, który potwierdziłeś w Part 2, a jeśli piszesz odręcznie w ramach Writing on Paper, upewnij się, że wiesz, co zabrać; jeśli zdajesz na komputerze, do tej części nie musisz zabierać niczego poza sobą.

Nic z tego nie zajmuje dużo czasu, a każda z tych rzeczy usuwa jeden ze sposobów, na jakie dzień mógłby pójść źle, niezwiązany z twoim faktycznym angielskim.

6.2 Sen zamiast jeszcze jednego testu próbnego

Wieczorem przed egzaminem istnieje realna pokusa, żeby zrobić jeszcze jeden pełny test próbny „dla pewności”. Oprzyj się. Krańcowa korzyść z jeszcze jednego zestawu na czas jest w tym momencie niewielka, i jest niewielka właśnie dlatego, że spędziłeś już pięć skupionych dni na doprowadzaniu swoich istniejących umiejętności do tego, żeby wytrzymywały presję — szósty dzień ćwiczeń raczej niewiele doda, a kiepski sen kosztuje cię uwagę i opanowanie, których żadna ilość dodatkowych ćwiczeń nie odkupi.

To kompromis, przedstawiony wprost, a nie ocena kogokolwiek, kto i tak uczy się do późna: sen z dużym prawdopodobieństwem pomoże ci jutro bardziej niż jeszcze jedno wypracowanie ćwiczeniowe albo jeszcze jeden zestaw Listening. Wybierz sen.

Part 7 — Poranek w dniu egzaminu

7.1 Krótka poranna rutyna

Przyjedź z takim zapasem, żeby spóźniony autobus albo zły skręt nie zamieniły się w start w pośpiechu — wcześniej, niż ci się wydaje, że trzeba. Gdy czekasz, zrób lekką rozgrzewkę zamiast nowych ćwiczeń: przeczytaj jeden krótki tekst po angielsku albo powiedz na głos kilka zdań o swoim dotychczasowym poranku. Celem jest przełączenie mózgu na tryb angielski, a nie wciśnięcie jeszcze jednej sesji nauki.

Jeśli zauważysz, że w poczekalni narasta nerwowa energia, to normalne i nie wymaga naprawiania — nie oznacza, że jesteś nieprzygotowany. Kilka powolnych oddechów i przypomnienie sobie, że przygotowanie masz w tym tygodniu już za sobą, wystarczy; to nie jest moment na przeglądanie notatek ani na rozpatrywanie najgorszych scenariuszy.

7.2 Dwa lub trzy wzorce warte tutaj nazwania

Ta sekcja to krótka zapowiedź, nie pełne omówienie — osobna książka o błędach w dniu egzaminu jest planowana na tej stronie i omówi ten temat porządnie. Trzy wzorce są na tyle częste, że warto je tu krótko nazwać, każdy z poprawką w jednej linijce.

Czytanie w kółko tego samego pytania w Reading zamiast przejścia dalej. Jeśli pytanie nie rozstrzyga się po mniej więcej minucie, zaznacz swoją najlepszą zgadywaną, oznacz je i przejdź do następnego — nawyk „pomiń i wróć”, za którym *Reading 7.0* opowiada się już w swoim Part 6, wart zapamiętania pod prawdziwą presją, a nie tylko w ćwiczeniach.

Brak czasu na ostatnie pytanie w Speaking, bo wcześniejsza odpowiedź się przeciągnęła. Pytania dyskusyjne z Part 3 mają dostawać odpowiedzi o zbliżonej do siebie długości; jeśli zauważysz, że dajesz znacznie dłuższą odpowiedź, niż pytanie wymaga, to właśnie moment, żeby ją porządnie zamknąć, zamiast pozwolić jej się ciągnąć.

Pozwolenie, by jedna zła odpowiedź albo jedno chybione pytanie zmieniło sposób, w jaki podchodzisz do reszty egzaminu. Pojedynczy słaby moment w jakiegokolwiek sekcji nie decyduje o twoim wyniku ogólnym, a traktowanie go tak, jakby decydował, z większym prawdopodobieństwem kosztuje cię następne pytanie niż to, na które już odpowiedziałeś. Zauważ to, odpuść i przejdź do tego, co faktycznie masz przed sobą.

Part 8 — Tracker 7-dniowy do wydruku

Wydrukuj tę stronę albo przerysuj siatkę na papier i wypełniaj ją długopisem w trakcie tygodnia. Jeden wiersz na dzień. Wpisz główną umiejętność dnia, zanim zaczniesz, zaznacz pole ćwiczenia, gdy będzie zrobione, a przed snem oceń własną pewność w skali od 1 (wciąż chwiejna) do 5 (solidna pod presją czasu).

Dzień	Główna umiejętność	Ćwiczenie wykonane	Pewność (1–5)
Dzień 7		☐	
Dzień 6		☐	
Dzień 5		☐	
Dzień 4		☐	
Dzień 3		☐	
Dzień 2		☐	
Dzień 1		☐	

Ocena pewności, która nie rośnie w ciągu tygodnia, sama w sobie zasługuje na uwagę — to znak, żeby dać tej umiejętności więcej z czasu, który ci został, według tej samej logiki podziału z Part 3.3, sprawdzonej względem tego, jak faktycznie idzie tydzień, a nie tylko względem twojego domysłu z dnia 7.

Koniec

Zacząłeś ten tydzień z siedmioma dniami i już zarezerwowanym egzaminem. Jeśli trzymałeś się planu, dzień 7 spędziłeś na ustalaniu dokładnie, gdzie twój czas się opłaci, zamiast zgadywać, trzy dni na ćwiczeniu wyłącznie najbardziej opłacalnych poprawek, dzień 2 na utrwalaniu zamiast wkuwania, a dzień 1 na logistyce i śnie zamiast jeszcze jednego testu próbnego.

Nic z tego nie zastępuje tygodni przygotowań, które były wcześniej. Sprawia natomiast, że te przygotowania naprawdę pojawiają się w dniu egzaminu — że nawyk, który już czasem potrafisz wykonać, staje się nawykiem, który potrafisz wykonać niezawodnie, na czas, kiedy to się liczy.

O ćwiczeniach. Nic w tej książce nie uczy techniki od zera — każde ćwiczenie odsyła do pełnego omówienia już opublikowanego na tej stronie. Jeśli jakieś ćwiczenie samo w sobie nie miało sensu, wyjaśnienie znajdziesz w książce, do której odsyła.

O obietnicy. Nic tutaj nie jest gwarancją. Każdy nawyk i każde ćwiczenie w tej książce jest przedstawione jako coś, co mogłoby pomóc ci zachować pod presją punkty, które już masz, a nie jako określona z góry wielkość poprawy wyniku. Tylko oficjalny wynik egzaminu określa twój faktyczny band.

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

Każde ćwiczenie i każda technika wymieniona w tej książce odsyła do pełnego omówienia opublikowanego gdzie indziej na tej stronie. Nic z tego nie jest gwarancją konkretnego wyniku, a tylko oficjalny wynik egzaminu określa twój faktyczny band.