

DARMOWE KSIĄŻKI DO IELTS

The Minimum-Effort Path to 7.0

Kiedy przestać polerować i zacząć ćwiczyć —
reguła stopu dla każdej umiejętności,
uczciwy sprawdzian gotowości przed
zapisem na egzamin i zasada, dokąd trafiają
zaoszczędzone godziny.

freeieltsbooks.net

Free to download, free to pass on · wrzesień 2026

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

Spis treści

The Minimum-Effort Path to 7.0

Part 1 — Reguły stopu, nie skróty

- 1.1 Dlaczego więcej praktyki w umiejętności, która już zdała, nie podnosi wyniku
- 1.2 Co „minimalny wysiłek” naprawdę tu oznacza
- 1.3 Trzy marnotrawstwa czasu, które naprawia ta książka

Part 2 — Czy ta umiejętność naprawdę jest gotowa?

- 2.1 Listening
- 2.2 Reading
- 2.3 Writing
- 2.4 Speaking

Part 3 — Czy naprawdę jesteś gotowy zapisać się na egzamin?

- 3.1 Uczciwa lista kontrolna przed egzaminem
- 3.2 Prawdziwy koszt testowania za wcześniej
- 3.3 Odwrotna porażka: czekanie za długo, gdy już jesteś gotowy

Part 4 — Realokacja czasu, który właśnie zwolniłeś

- 4.1 Uszereguj to, co zostało, według arytmetyki, nie preferencji
- 4.2 Tygodniowy szablon realokacji
- 4.3 Ponowne testowanie według harmonogramu, nie uczucia

Part 5 — Budowanie twojego planu stop/idź

- 5.1 Status poszczególnych umiejętności
- 5.2 Sprawdzenie gotowości do egzaminu
- 5.3 Plan jednostronicowy

Part 6 — Co zmienia się w 2026 roku

- 6.1 Zmiany w dostarczaniu egzaminu i ta jedna, która zmienia liczbę tej książki

Koniec

The Minimum-Effort Path to 7.0

Free IELTS Books — freeieltsbooks.net Aktualizacja: wrzesień 2026

O czym jest ta książka

Tytuł brzmi jak skrót. Nie jest nim.

Minimalny wysiłek nie oznacza tu mniej praktyki. Oznacza **brak zmarnowanej praktyki** — żadnych kolejnych godzin poświęconych dopracowywaniu umiejętności, która już osiągnęła potrzebny band, i żadnych kolejnych tygodni nauki po punkcie, w którym nauka przestała zmieniać wynik.

To wąskie twierdzenie, i ta książka się go trzyma. Każda część odpowiada na jedno pytanie: *skoro już wiesz to, co wiesz o egzaminie, gdzie przestajesz poświęcać na niego czas?* Odpowiedziami są reguły stopu — konkretne, sprawdzalne warunki mówiące ci, że dana umiejętność jest gotowa, albo że jesteś gotowy się zapisać.

Czym ta książka nie jest

Nie uczy Listening, Reading, Writing ani Speaking. Nie tłumaczy, jak liczony jest ogólny band — robi to **The Band 7.0 Blueprint**, też darmowa na tej stronie, w swojej Part 1, a ta książka opiera się na tej arytmetyce z nazwy, zamiast ją powtarzać. Nie spiera się o to, w jaki band powinienes celować — robi to **Why Band 7.0 Is Called the Golden Score**.

Ta książka zakłada, że znasz już swoją docelową liczbę i mniej więcej wiesz, jak działa punktacja, i zaczyna od tego miejsca.

Dla kogo jest ta książka

Dla każdego, kto już się przygotowuje, już wkłada w to godziny i nie jest już pewien, czy te godziny trafiają we właściwe miejsce. Jeśli uczysz się każdej umiejętności po równo, bo to wydaje się najbezpieczniejsze, albo jeśli wciąż odkładasz zapisanie się na egzamin, aż wszystko poczuje się gotowe — ta książka jest dla ciebie.

Jeśli jeszcze nie zacząłeś się przygotowywać, to zła książka na start. Wróć, gdy będziesz miał wyniki praktyczne, na które można spojrzeć — większość tego, co następuje, ich potrzebuje.

Jak z niej korzystać

Part 1 wyjaśnia ideę. Part 2 to sedno książki: samotest na każdą umiejętność, mówiący, czy dana umiejętność jest gotowa. Part 3 to odwrotne sprawdzenie — czy *ty* jesteś gotowy zapisać się na egzamin. Part 4 mówi, dokąd trafia zwolniony czas. Part 5 to jednostronicowy arkusz, który łączy Part 2 i Part 3 w jedną stronę, którą możesz zachować. Part 6 obejmuje to, co zmienia się w egzaminie w 2026 roku, i tę jedną zmianę, która bezpośrednio wpływa na arytmetykę Part 3.

Part 2 możesz czytać po jednej umiejętności naraz, w miarę jak każda staje się aktualna. Nic później nie zależy od przeczytania wszystkich czterech.

Jedna uczciwa uwaga

Nic tutaj nie jest obietnicą wyniku, i nic tutaj nie jest harmonogramem. Ta książka nie powie ci, że dana umiejętność zajmuje sześć tygodni, ani że osiągniesz swój band do konkretnej daty. Te liczby zależą od tego, gdzie startujesz i jak się uczysz, a każda książka, która podaje ci jedną, zgaduje.

Samotesty w tej książce są sposobem sprawdzania własnych postępów. Nie są prawdziwym egzaminem, a samodzielne ocenianie własnego Writing jest najsłabszym ogniwem całej metody — Part 2 mówi to wprost tam, gdzie to ma znaczenie. 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 — Reguły stopu, nie skróty



1.1 Dlaczego więcej praktyki w umiejętności, która już zdała, nie podnosi wyniku

Twój ogólny band to średnia twoich czterech wyników umiejętności, zaokrąglona. **The Band 7.0 Blueprint** przedstawia zasady zaokrąglania w swojej Part 1, z opracowanymi przykładami; w skrócie: średnia kończąca się na .75 zaokrąglą się w górę, a kończąca się na .25 w dół, więc ogólna liczba rozstrzyga się na ćwiartkach banda.

To ma konsekwencję, na którą prawie żaden zdający nigdy nie reaguje.

Ponieważ cztery wyniki są uśredniane, to umiejętność trzymająca twój ogólny band w dole jest tą najsłabszą. Podniesienie jej podnosi średnią. Podniesienie twojej najlepszej umiejętności podnosi średnią o tyle samo na papierze — ale twoja najlepsza umiejętność ma najmniej miejsca do poprawy, a błędy wciąż ją trzymające w dole są małe i uparte. Part 1.3 Blueprint w pełni rozwija ten argument.

Teraz posuń to o krok dalej, bo od tego zaczyna się ta książka.

Jeśli umiejętność już osiągnęła band, którego potrzebujesz, dalsza praca nad nią nie tylko mniej przesuwą średnią. Często w ogóle nie zmienia twój wynik. Weźmy cel 7.0 ogólnie. Zdający z Listening 8.0, Reading 7.5, Writing 6.0, Speaking 7.5 ma średnią 7,25, która zaokrągliła się do 7.0 — już tam jest. Kolejny miesiąc poświęcony na Listening, przesuwający 8.0 w stronę 8.5, zmienia średnią na 7,375, która wciąż zaokrągliła się do 7.0. Ten miesiąc nic nie kupił.

Ten sam miesiąc poświęcony na Writing, przesuwający 6.0 do 6.5, też podnosi średnią do 7,375. To także zaokrągliła się do 7.0. Więc przy tym profilu żaden z tych miesięcy nie zmienia ogólnego banda — ale tylko jeden z nich chroni go. Writing na poziomie 6.0 to wynik najbardziej narażony na spadek poniżej progu w dniu egzaminu, i to on zostanie wyłapany przez wymóg dla pojedynczej umiejętności.

Ten ostatni punkt ma większe znaczenie niż samo uśrednianie. Wiele systemów opisanych w **Why Band 7.0 Is Called the Golden Score** — wymienia je Part 1 tamtej książki — w ogóle nie patrzy na twój ogólny band. Wymagają minimum w *każdej* z czterech umiejętności. W nich Writing na poziomie 6.0 oblewa cały wniosek, bez względu na to, jak wysokie są pozostałe trzy, i żadna ilość praktyki Listening tego nie naprawi.

Reguła stopu, którą to daje: pracuj nad umiejętnością tak długo, jak jej podniesienie zmienia albo twój ogólny band, albo twoją zgodność z minimum dla pojedynczej umiejętności. Kiedy przestaje robić jedno i drugie, ta umiejętność jest gotowa, a kolejne godziny nad nią to godziny, których nie dostaje umiejętność poniżej progu.

1.2 Co „minimalny wysiłek” naprawdę tu oznacza

Łatwo byłoby odczytać Part 1.1 jako przyzwolenie na robienie mniej. Nie jest nim.

Całkowity wysiłek się nie zmniejsza. Zmienia się to, gdzie trafia. Zdający, który stosuje tę książkę, nie uczy się mniej godzin niż ten, który jej nie stosuje — uczy się tych samych godzin, z większym ich udziałem skierowanym na umiejętność, która faktycznie trzyma wynik w dole.

Jest powód, dla którego trzeba to powiedzieć. Ćwiczenie czegoś, w czym już jesteś dobry, jest przyjemne. Ćwiczenie czegoś, w czym jesteś słaby, nie jest. Pozostawione samym sobie, większość planów nauki dryfuje w stronę przyjemnego końca, bez świadomej decyzji nikogo, że tak powinno być. Kończysz zestaw Listening, czując się kompetentnie, a to uczucie jest słabym wskaźnikiem tego, czy ta godzina pomogła.

Więc „minimalny wysiłek” jest tu twierdzeniem o marnotrawstwie, nie o objętości. Dwoje zdających uczy się piętnaście godzin tygodniowo. Jedno rozkłada je po równo na cztery umiejętności. Drugie przetestowało każdą umiejętność, stwierdziło, że dwie z nich są już gotowe, i wkłada jedenaście z tych godzin w te dwie, które nie są. Drugi zdający nie pracuje mniej. Pracuje z mniejszą ilością zmarnowanego wysiłku.

Ta książka nie powie ci, żebyś uczył się mniej. Jeśli twoja najslabsza umiejętność jest daleko od twojego celu, zajmie tyle czasu, ile zajmie, i żaden układ godzin tego nie zmieni. Co ta książka może zrobić, to powstrzymać cię przed wydawaniem tych godzin w złym miejscu.

1.3 Trzy marnotrawstwa czasu, które naprawia ta książka

Why Band 7.0 Is Called the Golden Score kończy się krótką Part 4, nazywającą trzy sposoby, w jakie zdający marnują czas, goniąc za progiem. Nazywa je i się zatrzymuje, odsyłając tutaj po pełne omówienie. To jest to omówienie. Każde z trzech dostaje diagnostykę w kolejnych częściach.

Nadmierne przygotowywanie umiejętności, która już przekracza próg. Nazwane w 4.1 tamtej książki. Rozwiązaniem jest samotest dla każdej umiejętności, mówiący, czy jest gotowa — Part 2 tej książki, po jednej sekcji na umiejętność.

Testowanie, zanim jesteś gotowy, i strata terminu. Nazwane w jej 4.2. Rozwiązaniem jest konkretna lista gotowości zamiast uczucia, plus uczciwe rozliczenie tego, ile faktycznie kosztuje dziś testowanie za wcześniej — Part 3.1 i 3.2.

Mylenie tego, który próg cię dotyczy. Nazwane w jej 4.3, i jedyne, którego ta książka *nie* rozwiązuje ponownie. To pytanie o to, który organ ustala twoją liczbę, a książka o Złotym Wyniku odpowiada na nie w pełni w swojej Part 1. Jeśli nie masz pewności, czy twój cel jest właściwym celem, zatrzymaj się tutaj i przeczytaj najpierw tamtą. Każda reguła stopu w tej książce jest mierzona względem twojego docelowego banda, więc zły cel czyni błędną każdą regułę razem z nim.

Jeszcze jedna uwaga o zakresie. Reguły stopu w tej książce są ogólne — działają tak samo, czy startujesz z 5.5, czy z 6.5. Konkretny problem utknięcia na 6.5 i niemożności dojścia do 7.0 ma własny kształt, i jest na niego zarezerwowana późniejsza książka na tej stronie. Jeśli to twoja

sytuacja, to, co następuje, wciąż ma zastosowanie; po prostu nie jest napisane specjalnie dla ciebie.

Part 2 — Czy ta umiejętność naprawdę jest gotowa?

To jest część, na której działa reszta książki. Cztery samotesty, po jednym na umiejętność, każdy odpowiadający na jedno pytanie: **czy ta umiejętność już osiągnęła band, którego potrzebuję?**

Każdy przebiega tymi samymi trzema krokami — jak go przeprowadzić, jak go ocenić i jaką regułę stopu daje — żebyś mógł porównywać umiejętności na pierwszy rzut oka. Wszystkie cztery potrzebują tylko tego, co już masz: oficjalnych testów praktycznych, stopera, sposobu na nagranie głosu i publicznych deskryptorów banda, które są publikowane bezpłatnie na ielts.org.

Dwie zasady dotyczą wszystkich czterech.

Jeden dobry wynik to nie wynik. Pojedynczy mocny wynik może wynikać z łatwego arkusza, znajomego tematu albo szczęścia przy pytaniach, które zgadłeś. Każda reguła stopu poniżej wymaga dwóch kolejnych wyników na docelowym poziomie z *różnych* testów praktycznych, i to jest cały tego powód.

Testuj na swoim celu, nie powyżej niego. Te samotesty pytają, czy umiejętność osiągnęła band, którego faktycznie potrzebujesz. Nie są poszukiwaniem twojego sufitu.

2.1 Listening

Jak go przeprowadzić. Jeden pełny oficjalny test praktyczny Listening, wszystkie cztery sekcje, czterdzieści pytań, w jednym podejściu. Odtwórz nagranie raz — bez pauzowania, bez przewijania, bez

drugiego odsłuchu. Daj sobie tyle czasu na przeniesienie odpowiedzi, ile daje prawdziwy egzamin, i ani chwili więcej. Zrób to w pokoju, gdzie nikt ci nie przeszkodzi, przy jakości dźwięku, jakiej spodziewasz się w dniu egzaminu.

Jak go ocenić. Policz poprawne odpowiedzi na czterdzieści i przelicz je na band tabelą wydrukowaną w książce z testem praktycznym. Nie koryguj później tej liczby w głowie za te dwa pytania, które „prawie miałeś”, ani za sekcję, w której dźwięk był niewyraźny. Zapisz surowy wynik, band, datę i to, który to był test.

Reguła stopu. Listening jest gotowy, gdy osiągniesz swój docelowy band w **dwóch kolejnych podejściach na dwóch różnych testach praktycznych**, w warunkach jak wyżej. Jeśli jedno podejście trafia, a następne nie, żadne się nie liczy — zacznij parę od nowa.

Listening jest najbardziej mechaniczną z czterech umiejętności do przetestowania, co czyni go najbardziej wiarygodnym wynikiem w tej książce. Zwykle jest pierwszą umiejętnością, która wraca jako „gotowa”, i to tam po cichu trafia większość zmarnowanych godzin z Part 1.

2.2 Reading

Jak go przeprowadzić. Jeden pełny oficjalny test praktyczny Reading, trzy fragmenty, czterdzieści pytań, sześćdziesiąt minut, wliczając czas na przeniesienie odpowiedzi. Trzymaj obok siebie notatkę w trakcie pracy: zaznacz numer pytania za każdym razem, gdy musisz się zatrzymać i przeszukać fragment wstecz dłużej, niż wydaje się komfortowe.

Jak go ocenić. Przelicz surowy wynik na band dokładnie jak w 2.1 — ale w Reading zbiorczy wynik nie jest całą odpowiedzią. Posortuj swoje

błędne odpowiedzi według typu pytania: True/False/Not Given, dopasowywanie nagłówków, wielokrotny wybór, uzupełnianie zdań i tak dalej. Policz pomyłki w każdym.

Reading zawodzi w konkretny sposób. Zdający może być całkiem szybki na większości typów pytań i tracić wystarczająco dużo czasu i dokładności na jednym typie, żeby trzymał w dole cały band. Wynik zbiorczy to ukrywa, a godziny po nim idą na ogólną praktykę czytania, kiedy faktyczny problem ma szerokość dwudziestu minut.

Reguła stopu. Reading jest gotowy, gdy osiągniesz swój docelowy band w **dwóch kolejnych podejściach na dwóch różnych testach praktycznych** i żaden pojedynczy typ pytania nie produkuje skupiska pomyłek w obu podejściach. Jeśli jeden typ wciąż zawodzi, Reading nie jest gotowy — ale tym, co zostaje do dopracowania, jest ten typ, nie cała umiejętność. Poćwicz go konkretnie i powtórz parę.

2.3 Writing

Jak go przeprowadzić. Oba zadania, w jednym podejściu, sześćdziesiąt minut łącznie — dwadzieścia minut na Task 1 i czterdzieści na Task 2, z oficjalnego polecenia praktycznego, którego wcześniej nie widziałeś.

Przeprowadź go w trybie dostarczania, w którym faktycznie będziesz zdawać. Niemal każdy zdający zdaje teraz IELTS na komputerze, więc niemal każdy zdający powinien pisać ten test na klawiaturze, pod presją czasu, bez sprawdzania pisowni. Pisz odręcznie tylko wtedy, gdy specjalnie wybrałeś opcję Writing on Paper tam, gdzie jest dostępna. To nie jest drobnny szczegół — szybkość pisania na klawiaturze, edycja na ekranie i czytelność pisma odręcznego to różne

umiejętności, a wynik praktyczny zdobyty w złym trybie mierzy coś, czego nie będziesz robić. Part 6 omawia, co się tu zmieniło.

Jak go ocenić. Oceń siebie względem czterech publicznych deskryptorów banda dla każdego zadania. Potem — ponieważ samodzielnie oceniony wynik ogólny jest najmniej wiarygodną liczbą w tej książce — sprawdź trzy rzeczy, z którymi trudniej się spierać:

- **Task response.** Czy odpowiedziałeś na każdą część zadanego pytania? Nie „czy napisałeś na temat” — czy odniosłeś się do każdego elementu polecenia, łącznie z tym ukrytym w drugim zdaniu?
- **Coherence.** Czy każdy akapit ma jedną myśl, wyrażoną w pierwszym zdaniu? Czy czytelnik może śledzić tok argumentu tylko na podstawie pierwszych zdań akapitów?
- **Accuracy.** Policz swoje błędy na sto słów. Policz każdy — przedimek, czas, przyimek, ortografię — i bądź surowy w tym, co się liczy. Śledź tę liczbę w kolejnych podejściach.

Bądź uczciwy co do granic tej metody. Oceniasz własną pracę względem deskryptorów napisanych dla wyszkolonych egzaminatorów, w umiejętności, gdzie ocena egzaminatora liczy się najbardziej. Samodzielnie oceniony wynik Writing to najsłabszy dowód w tej książce. Traktuj werdykt „gotowe” na Writing jako najmniej pewny z czterech, a jeśli możesz uzyskać choć jedną opinię nauczyciela na temat którejkolwiek umiejętności, niech będzie to właśnie ta.

Reguła stopu. Writing jest gotowy, gdy spełniasz deskryptory dla swojego docelowego banda w **dwóch kolejnych podejściach na dwóch różnych poleceniach**, wszystkie części obu pytań są w pełni zaadresowane, a liczba twoich błędów na sto słów przestała spadać. Ten

ostatni warunek ma znaczenie: dopóki wskaźnik błędów wciąż spada, umiejętność wciąż się porusza, a zatrzymanie się jest przedwczesne.

2.4 Speaking

Jak go przeprowadzić. Wszystkie trzy części, po kolei, w jednym podejściu: krótkie pytania osobiste, długą wypowiedź z minutą przygotowania i dyskusję. Nagraj całość. Użyj oficjalnej karty tematycznej, której wcześniej nie widziałeś. Mów pełne dwie minuty w długiej wypowiedzi, nawet gdy jest to niekomfortowe — zwłaszcza wtedy.

Potem odsłuchaj nagranie. To część, którą zdający pomijają, i to ta część działa. To najszybszy sposób, żeby usłyszeć to, co słyszy egzaminator, i ta sama metoda, którą do Speaking poleca Blueprint.

Jak go ocenić. Oceń siebie względem czterech publicznych kryteriów. Podobnie jak w Writing, poprzyj ten osąd rzeczami, które możesz policzyć z nagrania:

- **Hesitation.** Jak często zatrzymujesz się w środku zdania, żeby poszukać słowa? Licz pauzy, które przerywają zdanie, nie te naturalne między myślami.
- **Self-correction.** Jak często zaczynasz zdanie, porzucasz je i zaczynasz od nowa? Kilka razy to normalna mowa. Wzorzec takich sytuacji kosztuje punkty za płynność.
- **Response length.** W Part 1, czy odpowiadasz jednym zdaniem i się zatrzymujesz, czy rozwijasz wypowiedź naturalnie? W długiej wypowiedzi, czy wypełniłeś dwie minuty, nie wyczerpując się wcześniej?

Reguła stopu. Speaking jest gotowy, gdy spełniasz deskryptory swojego docelowego banda w **dwóch kolejnych nagraniach na dwóch różnych kartach tematycznych**, wypełniasz długą wypowiedź za oboma razami, a liczby wahań i autokorekt są stabilne, a nie wciąż się poprawiają.

Samoocena Speaking jest bardziej wiarygodna niż w Writing — wahania i długość to policzalne fakty o nagraniu, nie osądy — ale to wciąż twoje własne ucho oceniające twój własny głos. Traktuj to jako dobry dowód, nie dowód ostateczny.

Part 3 — Czy naprawdę jesteś gotowy zapisać się na egzamin?



Part 2 pytała, czy umiejętność jest gotowa. Ta część pyta o coś innego, i to jest pytanie, w którym zdający myślą się w obie strony: zapisując się za wcześnie i tracąc termin, albo czekając tak długo, że samo czekanie staje się marnotrawstwem.

3.1 Uczciwa lista kontrolna przed egzaminem

„Czy czuję się gotowy” to nieużyteczne pytanie. Nerwy odpowiadają na nie za ciebie, i odpowiadają źle w obie strony, w zależności od dnia. Użyj zamiast tego warunków, które możesz sprawdzić.

Przejdź przez poniższe. Każdy to tak albo nie.

- 1. Co najmniej trzy z twoich czterech umiejętności zaliczyły regułę stopu z Part 2** na twoim docelowym bandzie — dwa kolejne wyniki na poziomie celu każda, na różnych testach praktycznych.

2. **Czwarta umiejętność jest w granicach pół banda od swojego celu** w dwóch ostatnich podejściach. Nie jedno dobre podejście. Dwa.
3. **Ukończyłeś pełny test w limicie czasu**, każdą sekcję, bez przekroczenia, przy co najmniej dwóch osobnych okazjach.
4. **Odbyłeś co najmniej jeden pełny test praktyczny w jednym podejściu** — wszystkie cztery umiejętności, po kolei, w tej samej sesji, tak jak działa prawdziwy dzień egzaminu. Umiejętność, która trzyma się w izolacji, może się rozsypać w czwartej godzinie.
5. **Ćwiczyłeś w swoim faktycznym trybie dostarczania**. Dla niemal każdego oznacza to dziś na komputerze, pisząc zadania Writing na klawiaturze. Zobacz Part 6.
6. **Jeśli twój cel wymaga minimum w każdej umiejętności** — wiele wymaga; Part 1 książki o Złotym Wyniku pokazuje, które — wtedy każda umiejętność, nie średnia, spełniła to minimum w dwóch ostatnich podejściach.

Jeśli wszystkie sześć to tak, zapisz się na egzamin.

Jeśli pięć to tak, a szósty jest bliski, zapisz się na egzamin. Czekanie na idealny rząd samych „tak” to porażka opisana w Part 3.3.

Jeśli trzy lub więcej to nie, nie jesteś gotowy, a zapisanie się teraz prawdopodobnie będzie cię kosztować opłatę i tygodnie do następnego terminu. Wróć do Part 4 i skieruj czas tam, gdzie go brakuje.

3.2 Prawdziwy koszt testowania za wcześnie

Dlatego 3.1 musi być konkretna, a nie oparta na uczuciu. Zdawanie egzaminu, zanim jesteś gotowy, to nie darmowa próba generalna.

Kosztuje opłatę. IELTS nigdzie nie jest tani, a kwota różni się w zależności od kraju i ośrodka egzaminacyjnego. Sprawdź aktualną cenę w swoim ośrodku — to mniejszy koszt tutaj, ale prawdziwy.

Kosztuje kalendarz. To zwykle większy koszt. W zależności od tego, gdzie jesteś, kolejny dostępny termin może być odległy o tygodnie, a wyniki dochodzą jeszcze później. Jeśli coś czeka na twój wynik — wniosek wizowy z terminem, nabór na kurs, termin rejestracji — te tygodnie mogą być tymi, których nie miałeś. Utrata terminu rzadko oznacza tylko utratę jednego testu.

Ale koszt jest niższy niż kiedyś, i warto wiedzieć dlaczego.

Istnieje teraz oficjalna opcja zwana **One Skill Retake**. Jeśli zdawałeś test na komputerze i jedna umiejętność poszła źle, podczas gdy pozostałe były w porządku, możesz podejść ponownie **tylko do tej jednej umiejętności**, zamiast zdawać wszystkie cztery od nowa. Powtórka musi się odbyć w ciągu **60 dni** od oryginalnego testu, i możesz z niej skorzystać **raz na oryginalny test**.

To naprawdę zmienia tę kalkulację. W starej arytmetyce jedna słaba umiejętność w dniu egzaminu oznaczała zaczynanie od zera, a bezpiecznym ruchem zawsze było czekanie. Teraz, jeśli trzy umiejętności są solidne, a jedna jest na granicy, słaby wynik w tej granicznej to możliwa do odrobienia pojedyncza powtórka, nie stracony test.

Dwa uczciwe ograniczenia, zanim na tym się oprzesz. **Nie jest dostępna wszędzie** — dostępność zależy od twojego ośrodka egzaminacyjnego, więc sprawdź, czy twój ją oferuje, *zanim* zbudujesz na niej plan. I **nie każda organizacja akceptuje wynik One Skill Retake**; uczelnie, pracodawcy i organy imigracyjne ustalają własne zasady. Potwierdź u tego, kto ma odczytać twój wynik, że go zaakceptuje. Jeśli nie, twoja

arytmetyka jest tą starą, i lista kontrolna z Part 3.1 powinna być spełniona w całości.

3.3 Odwrotna porażka: czekanie za długo, gdy już jesteś gotowy

Wszystko dotychczas argumentowało za ostrożnością przed zapisaniem się. Czytane w izolacji, popychałoby cię w stronę zwłoki, a zwłoka ma własny koszt, przed którym nikt zdających nie ostrzega.

Ograniczenie uczciwości w tej książce działa w obie strony. Nadmierne przygotowywanie umiejętności, która już przekroczyła próg, to marnotrawstwo — to Part 1. Opóźnianie zapisania się poza punkt, w którym dalsze czekanie już nic nie dodaje, to to samo marnotrawstwo w bardziej odpowiedzialnym przebraniu.

Oto jak to wygląda. Twoje wyniki praktyczne przestają się poruszać. Mijają trzy albo cztery tygodnie, a liczby stoją tam, gdzie stały, ale zapisanie się wciąż wydaje się przedwcześnie, więc uczysz się dalej. Te godziny nie kupują już wyniku. Kupują uczucie, że jeszcze niczym nie zaryzykowałeś.

Sygnałem są płaskie wyniki praktyczne. Jeśli twoje wyniki samotestów są stabilne od kilku tygodni — nie rosną, po prostu stoją — a lista kontrolna z Part 3.1 jest w istotnym stopniu spełniona, dalsza nauka nie jest tym, co stoi między tobą a wynikiem. Zapisz się na egzamin.

Jest drugi koszt czekania, łatwy do przeoczenia. Umiejętności się cofają. Wynik Listening zdobyty dwa miesiące temu, którego od tamtej pory nie przetestowałeś ponownie, nie jest dowodem na dziś. To historia. Part 4.3

zajmuje się tym bezpośrednio: im dłuższa przerwa między „gotowe” a samym egzaminem, tym więcej z Part 2 musisz przejść ponownie.

I jest prostszy jeszcze punkt. Cokolwiek jest powodem tego wyniku — wiza, kurs, rejestracja — sam egzamin nie jest celem. To brama przed celem. Czas spędzony stojąc przed bramą, przez którą mógłbyś już przejść, to czas zabrany temu, co jest po drugiej stronie.

Part 4 — Realokacja czasu, który właśnie zwolniłeś

Part 2 powiedziała ci, które umiejętności są gotowe. To zwalnia godziny. Ta część decyduje, dokąd trafiają, a decyzja jest podejmowana przez arytmetykę, nie przez preferencje.

4.1 Uszereguj to, co zostało, według arytmetyki, nie preferencji

Kiedy umiejętność zaliczy swoją regułę stopu, godziny, które dostawała, stają się dostępne. Pytanie brzmi, która z pozostałych umiejętności je dostaje.

Zasada: zwolniony czas trafia do tej z pozostałych umiejętności, która jest najdalej od swojego celu.

Nie do tej, którą lubisz. Nie do tej, w której postęp wydaje się najszybszy. Nie do tej, do której masz materiały. Do najdalszej od celu, z powodu przedstawionego w Part 1.1 i w Part 1.3 Blueprint — najniższy wynik ma najwięcej miejsca do poprawy, jego błędy są największe i najłatwiejsze do naprawienia, i to on ciągnie średnią w dół.

Wylicz lukę dla każdej pozostałej umiejętności. Bieżący band z twojego ostatniego samotestu z Part 2, docelowy band i różnicę. Uszereguj według różnicy, od największej. To uszeregowanie jest twoją kolejnością priorytetów, i wolno mu być niewygodnym.

Jedna rzecz nadpisuje to uszeregowanie. Jeśli twój cel wymaga minimum w każdej umiejętności — sprawdź Part 1 książki o Złotym Wyniku, jeśli nie jesteś pewien, czy twój wymaga — wtedy dowolna

umiejętność poniżej tego minimum idzie na pierwsze miejsce niezależnie od wielkości luki. Umiejętność, która nie spełnia twardego wymogu, nie kosztuje cię ćwiartek banda. Kosztuje cię cały wniosek.

Uzereguj ponownie za każdym razem, gdy zmienia się wynik samotestu. To nie jest plan, który robisz raz.

4.2 Tygodniowy szablon realokacji

Przykład, żeby pokazać kształt. Nie kopiuj liczb.

Zdający celujący w 7.0 ogólnie uczy się dwanaście godzin tygodniowo, po trzy na umiejętność. Przeprowadza Part 2 i otrzymuje: Listening 7.5, gotowe. Speaking 7.0, gotowe. Reading 6.5, niegotowe. Writing 6.0, niegotowe.

Sześć godzin jest teraz wolnych. Luki to Writing 1.0 i Reading 0.5, więc Writing jest na pierwszym miejscu. Wstępny podział:

Umiejętność	Przed	Po	Dlaczego
Listening	3 godz.	1 godz.	Gotowe — wystarczy, żeby utrzymać na poziomie, nic więcej
Speaking	3 godz.	1 godz.	Gotowe — to samo
Reading	3 godz.	4 godz.	Luka pół banda
Writing	3 godz.	6 godz.	Największa luka; zagrożone też minimum dla pojedynczej umiejętności

Zauważ, że gotowe umiejętności nie spadają do zera. Jedna godzina każda utrzymuje je przed cofnięciem się, o czym jest Part 4.3. Wszystko inne trafia do dwóch, które są krótkie, z wagą w stronę większej luki.

To wstępny podział, nie wzór. Dostosuj go w miarę napływających wyników. Jeśli Writing się poprawia, a Reading nie po kilku tygodniach, proporcja powinna się zmienić. Jeśli umiejętność, którą oznaczyłeś jako gotową, wraca poniżej celu przy powtórnym teście, przestaje być umiejętnością od jednej godziny.

Szablon jest rozumowaniem, nie liczbami. Twój będzie wyglądał inaczej, bo twoje luki są inne.

4.3 Ponowne testowanie według harmonogramu, nie uczucia

„Gotowe” to werdykt na temat konkretnego tygodnia. Nie jest trwały, a traktowanie go jako trwałego to sposób, w jaki zdający docierają do dnia egzaminu zaskoczeni.

Umiejętności cofają się bez praktyki. Listening w szczególności robi to po cichu — ucho traci nawyk podążania za mową na szybko, i nic cię nie ostrzega, bo nie słuchasz niczego trudnego. Wynik zdobyty sześć tygodni temu, którego od tamtej pory nie przetestowałeś ponownie, nie jest dowodem na dziś. To historia.

Powtarzaj samotest z Part 2 dla każdej umiejętności oznaczonej jako gotowa co trzy do czterech tygodni, i zawsze w ciągu dwóch tygodni przed datą egzaminu. To cała zasada. Wpisz te daty do kalendarza już teraz, skoro o tym myślisz, zamiast decydować co

tydzień, czy to konieczne — tygodnie, w których wydaje się to niepotrzebne, to dokładnie te tygodnie, w których jest.

Jeśli powtórny test wypada poniżej celu, ta umiejętność przestaje być gotowa. Wraca do uszeregowania z 4.1 z nową luką, i godziny znów się przesuwają.

Godzina podtrzymująca w tabeli z 4.2 istnieje właśnie po to. To nie zmarnowany wysiłek na oczyszczoną umiejętność — to to, co utrzymuje oczyszczoną umiejętność oczyszczoną, i celowo jest to godzina, a nie trzy.

Part 5 — Budowanie twojego planu stop/idź



To strona, którą zachowujesz. Wszystko wcześniej było rozumowaniem; to jest formularz.

Przepisz te trzy tabele na jedną kartkę papieru albo do jednej notatki w telefonie. Wypełnij je, opatrz datą i powtórz przy każdym ponownym teście.

5.1 Status poszczególnych umiejętności

Jeden wiersz na umiejętność. Wypełnij go na podstawie dwóch ostatnich samotestów z Part 2.

Umiejętność	Docelowy band	Dwa ostatnie wyniki	Gotowe?	Data testu	Następny test
Listening					
Reading					
Writing					
Speaking					

Gotowe oznacza, że oba wyniki osiągnęły cel, na różnych testach praktycznych, w warunkach z Part 2. Dwa wyniki, nie jeden. Jeśli którykolwiek chybia, odpowiedź brzmi nie.

Następny test to trzy do czterech tygodni od daty testu, według Part 4.3. Wpisz to teraz, nie później.

Dla każdej umiejętności, przy której odpowiedź brzmi nie, zapisz na marginesie lukę — cel minus bieżący wynik. Ta liczba jest tym, według czego uszeregowuje Part 4.1.

5.2 Sprawdzenie gotowości do egzaminu

Sześć warunków z Part 3.1. Tak albo nie, żadnych może.

#	Warunek	Tak / Nie
1	Trzy z czterech umiejętności zaliczyły swoją regułę stopu	
2	Czwarta jest w granicach pół banda, w dwóch ostatnich podejściach	
3	Ukończyłeś pełny test w limicie czasu, dwukrotnie	
4	Zdałeś wszystkie cztery umiejętności w jednym podejściu przynajmniej raz	
5	Ćwiczyłeś w swoim faktycznym trybie dostarczania (zwykle: na komputerze)	
6	Jeśli twój cel wymaga minimum dla pojedynczej umiejętności: każda umiejętność je spełnia	

Sześć „tak”, albo pięć „tak” z bliskim szóstym: zapisz się na egzamin. Trzy lub więcej „nie”: jeszcze nie — przejdź do 5.3 i skieruj czas tam, gdzie go brakuje.

Jeśli od kilku tygodni jesteś przy „pięć tak”, a twoje wyniki praktyczne przestały się poruszać, przeczytaj ponownie Part 3.3, a potem zapisz się na egzamin.

5.3 Plan jednostronicowy

Dwie tabele powyżej, zamienione na decyzje. To część, na której działasz w tym tygodniu.

Umiejętności, które są gotowe (z 5.1):

Te schodzą do trybu podtrzymania — około godziny tygodniowo każda, według Part 4.2. Nie zero.

Umiejętności wciąż niegotowe, uszeregowane według luki, od największej (z marginesów 5.1, z dowolną umiejętnością poniżej minimum dla pojedynczej umiejętności przesuniętą na górę niezależnie od wielkości luki):

- 1. luka:
- 2. luka:
- 3. luka:

Moje godziny tygodniowo:

Umiejętność	Godziny wcześniej	Godziny teraz
Listening		
Reading		
Writing		
Speaking		

Decyzja o zapisaniu się (z 5.2): zapisuję się teraz / jeszcze nie — przegląd dnia

Data następnego samotestu:

Trzy rzeczy do sprawdzenia, zanim to odłożysz.

Każda umiejętność oznaczona jako gotowa ma zapisaną datę następnego testu. Każda umiejętność wciąż niegotowa ma wyższą liczbę godzin niż miała wcześniej. A jeśli 5.2 wyszło na sześć „tak”, albo już się zapisałeś na egzamin, albo zapisałeś dzień, w którym to zrobisz.

Part 6 — Co zmienia się w 2026 roku

6.1 Zmiany w dostarczaniu egzaminu i ta jedna, która zmienia liczbę tej książki

Żadna z arytmetyk punktacji, na której opiera się ta książka, się nie zmienia. Zmienia się to, jak i gdzie zdajesz egzamin, i dwie z tych zmian dotyczą zasad tej książki bezpośrednio.

The Band 7.0 Blueprint w pełni omawia obraz dostarczania egzaminu w swoim §1.4 — przeczytaj to po całą historię. W skrócie: od połowy 2026 roku IELTS przestaje oferować egzamin papierowy i przechodzi na dostarczanie komputerowe, z dokładnymi harmonogramami zależnymi od rynku; w wybranych rynkach opcja Writing on Paper pozwala odrębnie pisać sekcję Writing, zdając resztę na komputerze; a Secure English Language Test dla UK Visas and Immigration jest wyłącznie cyfrowy.

Dwa skutki dla tej książki.

One Skill Retake zmienia arytmetykę Part 3.2. Jeśli twój pełny test był zdawany na komputerze, możesz podejść ponownie do jednej umiejętności, zamiast zdawać wszystkie cztery od nowa. Powtórka musi się odbyć w ciągu **60 dni** od oryginalnego testu i może być użyta **raz na oryginalny test**. To realne, oficjalne obniżenie kosztu testowania, gdy jedna umiejętność jest wciąż na granicy — dlatego Part 3.2 ją nazywa, zamiast pozostawić ci odkrycie tego później.

Ograniczenia mają tak samo duże znaczenie jak sama opcja. Dostępność zależy od twojego ośrodka egzaminacyjnego, więc potwierdź, że twój ją oferuje. A organizacja, która odczyta twój wynik — uczelnia, pracodawca,

organ imigracyjny — ustala własną politykę co do tego, czy akceptuje wynik One Skill Retake. Sprawdź obie rzeczy, zanim zbudujesz na tym plan. Jeśli którakolwiek odpowiedź brzmi nie, użyj pełnej listy kontrolnej z Part 3.1 bez tego udogodnienia.

Tryb dostarczania zmienia sposób, w jaki samodzielnie testujesz Writing. Ponieważ niemal każdy zdający zdaje teraz na komputerze, samotest z Part 2.3 powinien być pisany na klawiaturze, pod presją czasu, bez sprawdzania pisowni. Pisz odręcznie tylko wtedy, gdy specjalnie wybrałeś Writing on Paper tam, gdzie jest dostępna. Pisanie na klawiaturze i pismo odręczne to różne umiejętności pod presją czasu, a samotest Writing przeprowadzony w trybie, w którym nie będziesz zdawać, mierzy złą rzecz.

Sprawdź ielts.org, zanim na tym polegasz. Szczegóły dostarczania zmieniają się rynek po rynku, i ta strona nie zawsze będzie najświeższym słowem na ten temat. Oficjalne strony to **ielts.org/news-and-insights/updates-to-ielts-test-delivery** oraz, dla powtórki, **ielts.org/take-a-test/booking-your-test/one-skill-retake**. Twój ośrodek egzaminacyjny jest autorytetem w sprawie tego, co faktycznie jest dostępne tam, gdzie zdajesz.

Koniec

Zacząłeś tę książkę, przygotowując się do egzaminu. Kończysz ją ze sposobem na sprawdzenie, która część tego przygotowania wciąż coś daje.

To jest cała jej treść: reguła stopu na umiejętność, sprawdzenie gotowości będące listą, a nie uczuciem, i zasada, dokąd trafiają zwolnione godziny. Nic z tego nie zmniejsza samej pracy. To zatrzymuje pracę przed trafieniem tam, gdzie nie może pomóc.

O samotestach. Samotesty w tej książce to sposób sprawdzenia własnych postępów, nie prawdziwy egzamin IELTS. Mogą powiedzieć ci, czy prawdopodobnie jesteś gotowy. Nie mogą zagwarantować wyniku, i nie są oceniane przez egzaminatora. Samodzielne ocenianie własnego Writing jest najmniej wiarygodne z czterech, jak mówi Part 2.3 w miejscu, gdzie to ma znaczenie. Tylko oficjalny wynik egzaminu określa twój faktyczny band.

O zmianach 2026. Szczegóły dostarczania egzaminu i warunki One Skill Retake w Part 6 zostały sprawdzone na ielts.org krótko przed publikacją, i są dokładnie tym rodzajem informacji, które zmieniają się rynek po rynku. Potwierdź aktualne zasady na ielts.org i w swoim ośrodku egzaminacyjnym, zanim na nich polegasz.

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

O tych książkach

[Kliknij tutaj <https://freeieltsbooks.net/pl/about/>](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: wrzesień 2026.

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

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

Każdy przykład, tabela i arkusz w tej książce zostały napisane specjalnie na jej potrzeby. Żaden oficjalny materiał egzaminacyjny nie jest tu powielany.