

DARMOWE KSIĄŻKI DO IELTS

Vocabulary & Phrasing for Band 7

Sześćdziesiąt cztery zwroty, które naprawdę działają, każdy pokazany obok wersji na band 6, którą zastępuje — nie długa lista, tylko krótka i do użycia.

Spis treści

Vocabulary & Phrasing for Band 7

Part 0 — Jak naprawdę ocenia się słownictwo

0.1 Co naprawdę mierzy Lexical Resource

0.2 Kolokacja, na jednej stronie

0.3 Słowo odegrane na pokaz

1.1 Miasta i dzielnice

1.2 Praca i nauka

1.3 Czas wolny i nawyki

1.4 Nauka nowej umiejętności

1.5 Technologia i internet

1.6 Środowisko i transport

1.7 Zdrowie i codzienna rutyna

1.8 Pieniądze i rzeczy, które posiadamy

Part 2 — Powiedzieć to dwa razy

- 2.1 Do czego służy parafraza
- 2.2 Pułapka słownika synonimów
- 2.3 Cztery niezawodne ruchy

Part 3 — Co trzyma Twoje słownictwo na band 6

- 3.1 Słowo odegrane na pokaz
- 3.2 Powtarzanie słów z pytania
- 3.3 „Very” plus słaby przymiotnik
- 3.4 Idiomy z listy
- 3.5 Tłumaczenie z własnego języka

Part 4 — Ćwiczenia i ostatni tydzień

- 4.1 Test ponownego wejścia
- 4.2 Ostatnie siedem dni

Koniec

Vocabulary & Phrasing for Band 7

Free IELTS Books — freeieltsbooks.net Aktualizacja: sierpień 2026

O czym jest ta książka

Ta książka zawiera sześćdziesiąt cztery frazy. To cała jej zawartość, i ta niewielka liczba jest tu celowa.

Nie potrzebujesz więcej słów. Jeśli utknąłeś na 6 albo 6.5, prawie na pewno masz już wystarczające słownictwo, żeby dojść do 7 — czego Ci brakuje, to sposób, w jaki angielskie słowa łączą się ze sobą. Angielskie słowa mają swoje nawyki: deszcz jest *heavy*, nie *strong*; decyzję się *makes*, a zakupy się *does*. Kiedy zdanie ignoruje te nawyki, jest rozumiane bez trudu i mimo to brzmi jak złożone z osobnych części. To większość dystansu między słownictwem na band 6 i band 7, i żadna lista rzadkich słów go nie pokonuje.

Dlatego każda fraza w tej książce przychodzi z dwoma zdaniami: jednym, w którym fraza wykonuje swoją pracę, i wersją tej samej myśli, jaką pisze się na band 6 — z dokładnie wskazanym, po nazwie, połączeniem, które zawiodło. W niektórych zdaniach na poziomie band 6 rozpoznasz siebie. To rozpoznanie jest znakiem, że ta książka działa.

Każde zdanie przykładowe zostało napisane specjalnie dla tej książki. Nic tutaj nie pochodzi z prawdziwego egzaminu.

Czego ta książka odmawia zrobienia

Dać Ci długą listę.

Są strony, które za darmo dadzą Ci trzysta „słów na band 7”. Naucz się ich na miesiąc przed egzaminem, a wyprodukujesz to, co egzaminatorzy słyszą każdego dnia: zapamiętane słowo wchodzące do zdania, które nie zostało dla niego zbudowane, sterczące jak cegła w żywopłocie. Słowo, którego nigdy nie użyłeś w zdaniu o własnym życiu, jeszcze nie jest Twoje, a sala egzaminacyjna to złe miejsce, żeby spróbować go po raz pierwszy.

Sześćdziesiąt cztery frazy, których naprawdę potrafisz użyć, biją sześćset, które potrafisz tylko wyrecytować. Ta książka woli być mała i uczciwa w tej sprawie.

Jak z niej korzystać

Przeczytaj najpierw Part 0. Wyjaśnia, czego egzaminator naprawdę słucha, i jest krótka.

Potem przerabiaj osiem rozdziałów tematycznych powoli — po jednym, nie wszystkie za jednym posiedzeniem. W każdym rozdziale zaznacz dwie albo trzy frazy, których nie znałeś, albo znałeś, ale nigdy nie używałeś. To one są Twoje do zabrania. Resztę zostaw — zebranie wszystkich sześćdziesięciu czterech nie jest celem, celem jest naturalne użycie kilkunastu.

Każdy rozdział kończy się osadzeniem trzech swoich fraz w jednej prawdziwej odpowiedzi albo akapicie. Czytaj te fragmenty uważnie — fraza sama w sobie jest eksponatem muzealnym, a chodzi o to, żeby zobaczyć ją w ruchu.

Part 2 uczy parafrazy, tej jednej umiejętności słownikowej, którą egzamin nagradza najbardziej bezpośrednio. Part 3 to lista nawyków, które trzymają słownictwo na band 6 — przeczytaj ją, kiedy usłyszysz w niej

swoj własny sposób pisania. Part 4 mówi, co robić w ostatnim tygodniu, a czego przestać robić.

Jedna uczciwa uwaga

Żadna książka nie może obiecać Ci wyniku, i żadna lista słów nikogo jeszcze nie przeniosła z 6 na 7 samym czytaniem.

Ta książka może pokazać Ci, fraza po frazie, co „naturalnie” naprawdę znaczy — na tyle szczegółowo, żebyś przestał zgadywać. Używanie tych fraz, na głos i na papierze, nadal zostaje po Twojej stronie.

© 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 0 — Jak naprawdę ocenia się słownictwo



0.1 Co naprawdę mierzy Lexical Resource

Jedna z czterech ocen zarówno w części Writing, jak i Speaking nazywa się Lexical Resource. Ta nazwa brzmi jak magazyn — jakby egzaminator liczył, ile słów masz na stanie. Nie o to chodzi.

Ocenie podlega raczej coś takiego: czy masz więcej niż jeden sposób powiedzenia czegoś typowego, czy Twoje słowa pasują do tematu i sytuacji, i czy pasują *do siebie nawzajem*. Odpowiedź na band 6 ma wystarczające słownictwo, żeby powiedzieć wszystko, co trzeba, i używa go trochę nie tak — dziwne połączenia, słowa lekko obok swojego naturalnego rejestru, ten sam rzeczownik powtarzany, bo nie przyszła do głowy żadna alternatywa. Odpowiedź na band 7 nie jest pełna rzadkich słów. Jest pełna zwykłych słów w dobrych miejscach, z pewną elastycznością, kiedy pierwsze słowo nie do końca pasuje.

Ta ostatnia część ma znaczenie. Elastyczność — umiejętność ominięcia słowa, którego nie możesz znaleźć, albo powtórzenia myśli bez powtarzania siebie — liczy się bardziej niż rzadkość. Kandydat, który mówi *"I couldn't tell you the name of it, but it's the feeling that a place is really yours"*, właśnie zademonstrował słownictwo na band 7, mimo że wyraźnie brakuje mu jednego słowa.

0.2 Kolokacja, na jednej stronie

Słowa trzymają się razem, i każdy język dobiera to towarzystwo inaczej.

W angielskim deszcz jest *heavy*, nigdy *strong* — ale wiatr jest *strong*. Decyzję się *makes*, zakupy się *does*, zdjęcie się *takes*, i nie ma na to żadnego powodu. Te nawyki nazywa się kolokacjami, i Twój własny język też je ma, co jest właśnie problemem: przenosisz swoje do angielskiego, nie słysząc ich, bo w Twojej głowie brzmią normalnie.

Błędna kolokacja kosztuje więcej, niż zyskuje rzadkie słowo, z trzech powodów. Jest częsta — jedno złe połączenie na zdanie szybko się sumuje. Jest widoczna — *"do a decision"* jest rozumiane natychmiast i natychmiast zauważone. I znaczy zdanie jako złożone z części, a nie wyprodukowane w całości, a to dokładnie to wrażenie, które Lexical Resource ma za zadanie mierzyć.

Dlatego ta książka paruje każdą frazę z jej odpowiednikiem na band 6, o włos od trafienia. Ten odpowiednik to nie „zła angielszczyzna”. To angielszczyzna z jednym zawiedzionym połączeniem, a zobaczenie tego połączenia jest tym, co pozwala je naprawić.

0.3 Słowo odegrane na pokaz

Oto, co egzaminator słyszy kilka razy dziennie: odpowiedź poruszająca się na poziomie band 6 — proste słowa, drobne błędy, całkowicie jasna — i wtedy, nagle, "*plethora*".

Słowo pojawia się w złym tempie. Siedzi w zdaniu, które nie zostało dla niego zbudowane, obok słów, z którymi nigdy naturalnie by się nie zadawało. Zostało wyuczone z listy trzy tygodnie temu, i każdy w sali o tym wie. To jest słowo odegrane na pokaz, i ono nie podnosi oceny. Obniża ją, bo wiedza, gdzie dane słowo przynależy, jest częścią tego, czego wymaga band 7, a słowo odegrane na pokaz to najgłośniejszy możliwy dowód, że tej wiedzy nie ma.

Zasada robocza całej tej książki: **jeśli nigdy nie powiedziałeś jakiegoś słowa na głos, w zdaniu, które sam zbudowałeś, to jeszcze nie jest Twoje słowo.** Nic na tych stronach nie warto uczyć się na pamięć tydzień przed egzaminem. Frazy w tej książce są pospolite, niewielkie i łatwe w użyciu właśnie po to, żebyś zdażył zrobić je swoimi — używając ich, o własnym życiu, zanim zrobi to za Ciebie egzamin.

1.1 Miasta i dzielnice

Miejsce, w którym mieszkasz, otwiera więcej testów Speaking niż jakiegokolwiek inny temat, a życie w mieście — ruch uliczny, mieszkania, tereny zielone — przewija się też przez pytania z części Writing. Te osiem fraz pokrywa większość tego, o co ten temat naprawdę Cię prosi.

a short commute

Krótki dojazd do pracy albo szkoły, który nie zabiera dużo czasu.

Spoken: "The best thing about the flat is honestly the short commute — I'm at my desk twenty minutes after I leave home."

At band 6: "It does not take long time to go to my office." — Dwa małe połączenia zawiodą naraz: powinno być *a long time*, a czasownik to *get to*, nie *go to*. Myśl przetrwa; fraza ją zdradza.

within walking distance

Wystarczająco blisko, żeby dojść pieszo, bez potrzeby transportu.

Spoken: "Pretty much everything I need is within walking distance, which I didn't appreciate until I lived somewhere it wasn't."

At band 6: "Many shops are near from my house and I can go there by foot." — Powinno być *near to* albo po prostu *near*; *on foot*, nie *by foot*. Oba to bezpośredni import z połączeń innych języków.

the cost of living

Ogólny koszt życia w danym miejscu — czynsz, rachunki, codzienne wydatki.

Written: "Rents have risen faster than wages, and the cost of living now pushes young workers into the outer districts."

At band 6: "The life in my city is very expensive." — Angielski wyrażenia *the cost of living*, nie „the life”. Jeden wybór rzeczownika oddziela od siebie te dwa zdania.

a quiet residential area

Cicha, głównie mieszkalna dzielnica.

Spoken: "It's a quiet residential area — mostly families, not much open after nine."

At band 6: "My neighbourhood is a calm zone for living." — *Calm* opisuje ludzi i morze bardziej naturalnie niż dzielnice, a *zone* należy do dokumentów planistycznych, nie do rozmowy.

heavy traffic

Duży ruch uliczny, korki.

Written: "Heavy traffic in the centre adds half an hour to even short journeys."

At band 6: "The traffic in my city is very crowded." — Załoczone są ulice; ruch jest *heavy*. To klasyczna wpadka kolokacyjna, na którą egzaminatorzy trafiają codziennie.

green space

Tereny zielone w mieście — parki, skwery.

Written: "The new development sets aside almost no green space, which residents noticed only after the trees were gone."

At band 6: "There are many natures in my city." — *Nature* nie ma liczby mnogiej, a miasta mają *green space* albo *parks*, nie „natures”.

well connected

Dobrze skomunikowane miejsce, z łatwym dojazdem w każdą stronę.

Spoken: "The suburb itself is nothing special, but it's well connected — two metro lines and a night bus."

At band 6: "The transport of my area is very convenient to everywhere." — Naturalnym podmiotem jest *miejsce*: dzielnica jest *well connected*; transport jest *good* albo *reliable*.

the area has changed a lot

Ta okolica bardzo się zmieniła w ostatnich latach.

Spoken: "The area has changed a lot in the last five years — half the old shops are gone."

At band 6: "My area became very different than before." — *Became different than before* jest zrozumiałe, ale płaskie; *has changed a lot* to fraza, po którą sięga płynnie mówiąca osoba, a czas present perfect sam w sobie, za darmo, niesie znaczenie „ostatnio”.

Trzy frazy w akcji

Odpowiedź na pytanie z Part 1, "Do you like the area where you live?", wykorzystująca trzy frazy z tego rozdziału:

I do, mostly. It's a quiet residential area, so there's not much nightlife, but everything I actually use — the market, the gym, a couple of cafés — is within walking distance. The area has changed a lot recently, to be fair, and not all of it is an improvement. But I'd still rather live there than anywhere closer to the centre.

Zauważ, że nic w tej odpowiedzi nie jest rzadkie. Te frazy wykonują niepozorną pracę: każda mówi w trzech słowach to, na co powyższe wersje band 6 potrzebują całej klauzy, a stąd właśnie bierze się miejsce na opinie i szczegóły.

1.2 Praca i nauka

„Do you work or are you a student?” to zwykle drugie pytanie w większości testów Speaking, a edukacja i zatrudnienie dostarczają połowy pytań w części Writing. Te frazy obsługują oba tematy.

a demanding job

Wymagająca praca — obciążająca, wyczerpująca.

Spoken: "It's a demanding job — long days, and you're never really finished — but I still mostly enjoy it."

At band 6: "My job is very busy and very tiring." — Zajęty jest człowiek; *job* jest *demanding*. Wersja band 6 zużywa też dwa przymiotniki na coś, co jedno lepsze słowo mówi samo.

meet a deadline

Zdążyć na termin, dotrzymać terminu.

Written: "Students who work part-time often struggle to meet deadlines in term time."

At band 6: "It is difficult for them to finish the tasks before the time." — Angielski *meets* deadlines. „Before the time” to znaczenie tego słowa wyjaśnione zamiast samego słowa.

gain experience

Zdobyć doświadczenie.

Written: "A year in a junior role lets graduates gain experience that no classroom can offer."

At band 6: "Young people can get many experiences from working." — *Experience* w tym znaczeniu nie ma liczby mnogiej. *Many experiences* znaczy osobne przygody; *experience* znaczy nagromadzoną umiejętność, o którą chodzi w zdaniu.

job security

Pewność zatrudnienia, stabilność pracy.

Written: "Older workers often value job security over a higher salary."

At band 6: "They prefer a safe and stable job than more money." — Ta myśl ma nazwę, *job security*, i użycie tej nazwy odciąża zdanie. Poza tym *prefer... to*, nigdy *than*.

work long hours

Pracować długie godziny.

Spoken: "My father worked long hours when we were young, so evenings were quiet at home."

At band 6: "He was working many hours every day." — *Many hours* je liczy; *long hours* to stałe wyrażenie oznaczające, że sam dzień pracy się wydłużył.

take a year off

Wziąć roczną przerwę.

Spoken: "I took a year off before university, which nobody in my family thought was a good idea at the time."

At band 6: "I stopped my studies for one year before university." — *Stopped my studies* brzmi trwale, jak porzucenie nauki. *Take a year off* nazywa planowaną, tymczasową wersję.

keep up with

Nadążać za czymś.

Spoken: "The course moves fast, and if you miss a week it's genuinely hard to keep up with the rest of the class."

At band 6: "It is hard to follow the lessons if you are absent." — *Follow* sugeruje rozumienie na bieżąco; *keep up with* nazywa wyścig z tempem, czyli faktyczną trudność, o której mowa.

it opens doors

Otwiera drzwi, daje możliwości.

Spoken: "I chose the degree partly because it opens doors — you're not locked into one industry."

At band 6: "It gives many opportunities for my future." — Nie błąd, tylko wyświechtane. *Gives many opportunities* pojawia się w tysiącach wypracowań tygodniowo; *opens doors* to fraza, po którą płynnie mówiąca osoba naprawdę sięga.

Trzy frazy w akcji

Akapit z wypracowania na temat tego, czy pensja liczy się bardziej niż satysfakcja z pracy, z użyciem trzech fraz z tego rozdziału:

The case for choosing enjoyment weakens as responsibilities grow. A demanding job that a worker loves can still exhaust them if it means working long hours for pay that never quite covers the month. For most people the honest priority is job security: the confidence that the position will still exist next year. Enjoyment matters, but it is easier to enjoy work that is not keeping you awake about money.

Trzy frazy, żadnych rzadkich słów, a akapit czyta się jak argumentację, nie jak składankę — a to jest cała transakcja, którą oferuje ta książka.

1.3 Czas wolny i nawyki

Czas wolny wypełnia przyjazny środek Part 1 — hobby, weekendy, rutyny — i to tam odpowiedzi najczęściej zamieniają się w listy. Te frazy to budulec rozbudowanych odpowiedzi o zwykłym życiu.

switch off

Odciać się myślami, przestać myśleć o pracy.

Spoken: "I run in the evenings, mostly because it's the only reliable way I've found to switch off after work."

At band 6: "It helps me to relax my mind after working." — *Relax my mind* to bezpośrednie tłumaczenie z kilku języków; angielska fraza na zatrzymanie myśli o pracy to *switch off*, i nie potrzebuje dopełnienia.

catch up with friends

Nadrobić kontakt ze znajomymi, spotkać się i pogadać.

Spoken: "Weekends are usually for catching up with friends — nothing organised, just coffee and talking."

At band 6: "I meet my friends and we talk about recent things in our lives." — Cała ta klauza to *znaczenie* jednej frazy, którą angielski już ma. *Catch up with* to nazwa dokładnie tej czynności.

take up

Zacząć uprawiać jakieś hobby.

Spoken: "I took up swimming last winter, which surprised everyone including me."

At band 6: "I started to learn swimming last winter." — *Started to learn* działa, ale *take up* to czasownik, który angielski trzyma specjalnie na rozpoczęcie hobby, a jego użycie pokazuje zakres słownictwa przy zerowym ryzyku.

make time for

Znaleźć na coś czas — z własnej decyzji.

Spoken: "The weeks are full, but I try to make time for reading — even twenty minutes."

At band 6: "I try to find some time for reading." — *Find time* sugeruje szczęśliwy zbieg okoliczności; *make time* nazywa decyzję. Egzaminator słyszy różnicę między tym, co się nam przytrafia, a tym, co wybieramy.

lose track of time

Stracić poczucie czasu.

Spoken: "When I'm drawing I genuinely lose track of time — I've missed dinner more than once."

At band 6: "When I do it, I forget the time and continue many hours." — *Forget the time* to ta myśl wyjaśniona; *lose track of time* to fraza, i jest dokładnie takim małym, naturalnym idiomem, jaki nagradza band 7.

get some fresh air

Wyjść na świeże powietrze.

Spoken: "If I've been inside all day I'll walk to the river just to get some fresh air."

At band 6: "I go outside to breathe fresh air." — Nikt nie mówi *to breathe*; stałe wyrażenie to *get some fresh air*, i samo w sobie niesie całe znaczenie „musiałem wyjść z domu”.

an early riser

Osoba, która wcześniej wstaje.

Spoken: "I've become an early riser without meaning to — six o'clock, every day, weekends included."

At band 6: "I am the type of person who wakes up early every day." — *The type of person who...* to długa droga okrężna do czegoś, na co angielski ma gotowy rzeczownik.

wind down

Zwolnić, odprężyć się przed snem.

Spoken: "I stopped watching anything intense before bed — I need an hour to wind down or I sleep badly."

At band 6: "I try to make myself calm and relaxed before sleeping." — *Wind down* to konkretny czasownik na powolną, wieczorną wersję relaksu. *Make myself calm* opisuje wysiłek; *wind down* opisuje proces, o który naprawdę chodzi w zdaniu.

Trzy frazy w akcji

Odpowiedź na pytanie z Part 1, "What do you usually do at the weekend?", wykorzystująca trzy frazy z tego rozdziału:

Nothing very exciting, honestly. Saturday is usually for catching up with friends — there's a café we've been going to for years. Sundays I keep quieter. I'll go out in the morning to get some fresh air, and then the afternoon is the one block of time I properly make time for reading. By the evening I feel human again.

Sześć zdań, trzy frazy, żadnego słownictwa powyżej zwykłego — a odpowiedź brzmi jak przeżyta, czyli dokładnie to, co „naturalny” znaczy dla osoby, która ją ocenia.

1.4 Nauka nowej umiejętności



Karty z pytaniami (cue cards) uwielbiają ten teren — umiejętność, której się nauczyłeś, osoba, która Cię uczyła, moment, kiedy było trudno — a Part 3 rozszerza to na to, jak ludzie w ogóle się uczą. Te frazy to robocze słownictwo całej tej rozmowy.

pick something up

Nauczyć się czegoś przy okazji, szybko i bez wysiłku.

Spoken: "I picked up the basics of editing in a weekend — the rest took about a year."

At band 6: "I learned the basic skills very fast." — Poprawnie, ale płasko. *Pick up* to konkretny czasownik na naukę czegoś od niechcenia albo szybko, i pozwala odpocząć czasownikowi *learn* — jego powtarzanie to zwykła słabość odpowiedzi na ten temat.

get the hang of it

Załapać, o co chodzi; opanować coś po serii prób.

Spoken: "Driving felt impossible for about a month, and then one week I just got the hang of it."

At band 6: "After some time I became familiar to it." — Najpierw *familiar with*; ale prawdziwa wpadka jest inna — angielski ma frazę dokładnie na ten moment, to „kliknięcie”, kiedy umiejętność zaczyna działać, i to jest właśnie ta fraza. Tylko mowa; zbyt potoczne na wypracowanie.

it takes practice

To wymaga wprawy.

Spoken: "Anyone can cook edible food fast. Cooking food people actually want takes practice."

At band 6: "You need to practise a lot of times to do it well." — *Practise a lot of times* liczy okazje; *it takes practice* nazywa wymóg, czysto, z rzeczą, której się uczymy, jako podmiotem.

trial and error

Metoda prób i błędów.

Written: "Most practical skills are learned less from instruction than from trial and error."

At band 6: "People learn by trying and failing many times." —

Wyjaśnienie jest trafne i ma osiem słów; fraza ma trzy, i jest standardową nazwą tego procesu w obu rejestrach.

a steep learning curve

Stroma krzywa uczenia się — trudno i szybko trzeba się nauczyć na początku.

Written: "New employees face a steep learning curve in their first month."

At band 6: "It is very difficult to learn everything at the beginning." — Używaj tej frazy precyzyjnie albo wcale: oznacza *trudno i szybko na początku*, nie po prostu „trudne”. Użyta luźno staje się słowem odegranym na pokaz, przed którym ostrzega Part o.

build confidence

Budować pewność siebie.

Written: "Small early successes build confidence faster than praise does."

At band 6: "Winning small things can increase my confident." — *Confident* to przymiotnik; rzeczownik to *confidence*, i kiedy chodzi o coś stopniowego, jest on *built*, nie increased.

learn from your mistakes

Uczyć się na własnych błędach.

Spoken: "My aunt's whole teaching method was letting me learn from my mistakes — she'd watch me get it wrong and say nothing."

At band 6: "She let me take lessons from my failures." — *Take lessons from* to przetłumaczone połączenie; angielski trzyma stałą frazę, a *mistakes* to robocze słowo, tam gdzie *failures* brzmi cięższe niż sytuacja tego wymaga.

rusty

Zardzewiały — o umiejętności, z której ktoś wyszedł z wprawy.

Spoken: "I did French at school, but honestly it's rusty now — I understand more than I can say."

At band 6: "I forgot most of my French because I did not use it." — Trafne, ale *rusty* mówi to samo w jednym słowie i pokazuje dokładnie tę elastyczność, której szuka Lexical Resource: prostą metaforę, wprost ze środka naturalnej angielszczyzny.

Trzy frazy w akcji

Fragment pisemnej odpowiedzi na pytanie, czy ludzie uczą się lepiej od nauczycieli, czy z doświadczenia, z użyciem trzech fraz z tego rozdziału:

Teachers matter most at the start, when a learner cannot yet see their own errors. After that point, experience does the heavier work. Most real skills are refined by trial and error, and what a learner gains from surviving early failures is not only technique: small recoveries build confidence in a way no lesson plan can. A good teacher, arguably, is someone who knows when to stop teaching and let that process begin — even when watching it takes patience.

Frazy znikają w argumentacji. To znikanie jest celem: słownictwo na band 7 odczuwa się jako płynność, a nie zauważa jako ozdobę.

1.5 Technologia i internet

Technologia dostarcza stały strumień pytań w części Writing i niemal wszystkie dyskusje Part 3 o tym, „jak zmieniło się życie”. Pułapka słownikowa jest tu nietypowa: temat brzmi technicznie, więc kandydaci sięgają po słowa brzmiące technicznie — a frazy, które naprawdę niosą te rozmowy, są małe i zwyczajne.

spend time online

Spędzać czas w internecie.

Spoken: "I probably spend two hours a day online without noticing any of them."

At band 6: "I waste many times in the internet every day." — *Online* i *on the internet*, nigdy *in*; a *many times* znaczy „przy wielu okazjach”, co jest inną deklaracją niż *a lot of time*.

keep in touch

Utrzymywać kontakt.

Spoken: "Half my family lives abroad, so keeping in touch mostly means video calls on Sundays."

At band 6: "The internet helps me to keep contact with my family." — *Keep in touch with* albo *stay in contact with* — wersja band 6 skleiła te dwa w połączenie, którego angielski nie robi.

look something up

Sprawdzić coś, wyszukać.

Spoken: "If I don't know a word I just look it up on my phone, which my grandmother considers cheating."

At band 6: "I search about the word on the internet." — *Search about* to przetłumaczony przyimek. Angielski *looks things up*, albo co najwyżej *searches for* je.

a reliable connection

Niezawodne połączenie.

Written: "Remote work is only possible where a reliable connection can be taken for granted."

At band 6: "You need internet that is very strong and never stops." — Połączenia w angielskim są *reliable*, *stable* albo *fast* — nie *strong*, co należy do kawy i opinii.

screen time

Czas spędzany przed ekranem.

Written: "Parents worry less about content than about sheer screen time."

At band 6: "Children spend too much hours using their phones and tablets." — Najpierw *too many* hours; ale prawdziwym zyskiem jest rzeczownik. *Screen time* nazywa współczesny niepokój w dwóch słowach i pozwala mówić o nim jak o rzeczy.

a distraction

Coś, co odwraca uwagę.

Spoken: "I leave the phone in another room when I work — it's a distraction even when it's silent."

At band 6: "My phone makes me distracted very easily." — Da się użyć, ale forma rzeczownikowa jest mocniejsza: nazwanie telefonu *a distraction* osądza sam przedmiot, nie tylko chwilę, co zwykle jest zamierzonym znaczeniem.

face to face

Twarzą w twarz.

Written: "Some conversations still need to happen face to face, and firing someone by email is widely felt to be cowardly."

At band 6: "It is better to talk with a real meeting." — *A real meeting* tłumaczy tę myśl; *face to face* jest jej nazwą, i działa zarówno jako przysłówek, jak i przymiotnik (*a face-to-face conversation*).

rely on

Polegać na czymś.

Written: "Cities now rely on systems almost nobody in them understands."

At band 6: "People depend too much to technology." — *Depend on, rely on* — przyimek jest stały, i jest to najczęstszy błąd przyimkowy w wypracowaniach o technologii.

Trzy frazy w akcji

Odpowiedź na pytanie z Part 3, *"Has technology changed how people maintain friendships?"*, z użyciem trzech fraz z tego rozdziału:

It's changed the shape of them, I'd say. Keeping in touch has never been easier — my closest friend lives in another country and we talk most weeks, which would have been letters a generation ago. But there's a cost hiding in the convenience: when you can rely on a group chat to feel connected, it's easy to let years pass without meeting face to face. The friendship survives; something in it thins.

Abstrakcyjne pytanie, na które odpowiedziano niemal wyłącznie jednosylabowymi słowami — a odpowiedź brzmi bardziej kompetentnie, nie mniej, niż ta ubrana w techniczne słownictwo.

1.6 Środowisko i transport

Część Writing stale wraca do tego terenu — ruch uliczny, zanieczyszczenie, co powinny z tym zrobić rządy. To także miejsce, gdzie wypracowania brzmią najbardziej podobnie, bo wszyscy przychodzą z tymi samymi zapamiętanymi frazami. Te osiem zostało wybranych, żeby były użyteczne, a nie efektowne.

public transport

Transport publiczny.

Written: "Investment in public transport pays for itself in road space alone."

At band 6: "The government should improve the public transports." — Nigdy liczba mnoga. Jedna literka, a pojawia się we frazie, której większość wypracowań o środowisku nie może uniknąć, więc błąd powtarza się przy każdym użyciu.

cut emissions

Ograniczyć emisje.

Written: "The city cut emissions by a third in a decade, mostly by making driving expensive."

At band 6: "We must reduce the pollution gases from cars." — *The pollution gases* tłumaczy to, co nazywa *emissions*. *Cut* to robocze słowo: *cut emissions*, *cut costs*, *cut waiting times* — mały czasownik o szerokim zakresie.

a practical alternative

Praktyczna alternatywa.

Written: "Buses only replace cars where they are a practical alternative — frequent, cheap and warm."

At band 6: "The government should give people another good choice instead of driving." — *Another good choice* to znaczenie; *a practical alternative* to fraza, na której wypracowanie może zbudować zdanie, a *practical* wykonuje precyzyjną pracę: możliwe *w praktyce*, nie tylko w teorii.

rush hour

Godzina szczytu.

Spoken: "I've started leaving before seven just to miss rush hour."

At band 6: "The crowded time in the morning is very terrible." — Angielski to nazywa. Kiedy coś ma nazwę, zdanie jest wolne, żeby o tym coś powiedzieć, zamiast opisywać to od zera.

air quality

Jakość powietrza.

Written: "Air quality in the capital now varies more between districts than between seasons."

At band 6: "The quality of air in my city is not good." — Niebłędne — ale ten rzeczownik złożony jest formą naturalną, i zamienia temat w przedmiot, który reszta akapitu może zmierzyć, porównać i poprawić.

environmentally friendly

Przyjazny dla środowiska.

Written: "Packaging described as environmentally friendly often only moves the damage somewhere less visible."

At band 6: "We should use products that are friendly to environment." — Stała forma to jedna para słów, *environmentally friendly*, a rodzajnik nie jest opcjonalny: *friendly to the environment*, jeśli rozpisać to inaczej.

throw something away

Wyrzucić coś.

Spoken: "Half of what we throw away could honestly be repaired."

At band 6: "People throw their old things to the rubbish." — Angielski *throws things away* albo *throws them out*; cel jest schowany w samym czasowniku. Codzienne czasowniki frazowe jak ten to dokładnie ten rodzaj idiomatycznego słownictwa, który nagradzają kryteria oceny — mały, roboczy rodzaj, nie przysłowia.

raise awareness

Podnosić świadomość.

Written: "The campaign raised awareness but changed little behaviour, which is the usual order of events."

At band 6: "The government should make people know about this problem." — *Make people know* to znaczenie rozpisane wprost. Jedno uczciwe ostrzeżenie: *raise awareness* pojawia się w tysiącach

wypracowań i sama w sobie niczego nie zarabia — użyj jej, tak jak tutaj, kiedy zdanie mówi dalej coś o tej świadomości.

Trzy frazy w akcji

Akapit z wypracowania o ograniczaniu ruchu samochodowego w centrach miast, z użyciem trzech fraz z tego rozdziału:

Charging drivers works only when the city offers a practical alternative. Where public transport is frequent and cheap, a congestion charge changes behaviour quickly; where it is not, the charge simply taxes people who have no other way in. The measure of success is not the money collected but the mornings themselves — shorter rush hours, and air quality that residents can feel improving rather than read about.

Porównaj to z wypracowaniem, jakie pisze każdy — *"protect the environment for the next generation"* — a różnica nie polega na ambicji. Polega na tym, że każdy rzeczownik tutaj nazywa coś, co da się sprawdzić.

1.7 Zdrowie i codzienna rutyna

Codzienna rutyna to naturalny teren Part 1, a zdrowie dostarcza stały strumień pytań w części Writing — dieta, ćwiczenia, stres, czyja to sprawa, żeby to naprawić. Schemat na band 6 polega tu na nazywaniu wszystkiego przez *healthy* i *unhealthy*; te frazy to droga wyjścia z tej pętli.

a balanced diet

Zbilansowana dieta.

Written: "Schools teach children about a balanced diet and then sell them chips at lunchtime."

At band 6: "People should eat healthy foods every day." — *Healthy foods* dzieli jedzenie na dwa kosze; *a balanced diet* nazywa faktyczną poradę, która dotyczy proporcji, nie sortowania.

get enough sleep

Wysypiać się, spać wystarczająco długo.

Spoken: "Everything in my life works better when I get enough sleep, and I still don't do it."

At band 6: "I try to sleep early and enough hours every night." — *Sleep enough hours* to policzone tłumaczenie; angielski scala cały wymóg we frazie *get enough sleep*.

cut down on

Ograniczyć coś.

Spoken: "I've cut down on sugar — not given it up, just pushed it to weekends."

At band 6: "I reduced to eat sugar in my daily life." — *Reduce* nie może brać *to eat*. *Cut down on* to codzienny czasownik na spożywanie czegoś w mniejszej ilości, i zostawia *give up* wolne do znaczenia całkowitego zaprzestania — rozróżnienie, którego zdanie na band 6 nie potrafi zrobić.

stay active

Utrzymywać aktywność fizyczną.

Written: "Older people who stay active recover from illness measurably faster."

At band 6: "Old people should do sports to keep their body healthy." — *Do sports* to nastoletnia wersja tej myśli; *stay active* obejmuje spacer, ogrodnictwo i pływanie, czyli to, co zdanie o starszych ludziach naprawdę ma na myśli.

a check-up

Badanie kontrolne.

Spoken: "I finally booked a check-up — nothing wrong, it had just been years."

At band 6: "I went to the hospital to control my health." — *Control* to fałszywy przyjaciel (kilka języków używa go w znaczeniu „sprawdzić”). Ta wizyta ma nazwę, *a check-up*, i angielski ją *books*.

manage stress

Radzić sobie ze stresem.

Written: "Employees are taught to manage stress as though the workload were weather."

At band 6: "It is important to control your stress feelings." — *Stress* nie potrzebuje po sobie *feelings*, a roboczy czasownik to *manage* — który uczciwie przyznaje, że stresu nikt po prostu nie usuwa.

it becomes a habit

To staje się nawykiem.

Spoken: "The first month of running was misery; after that it became a habit and stopped needing willpower."

At band 6: "After some time, it turned to my habit." — Co najwyżej *turned into* — ale naturalna fraza to *become a habit*, a zdanie wokół niej to miejsce, do którego pytania o „rutynę” chcą Cię zaprowadzić: co powtarzanie robi z wysiłkiem.

skip a meal

Ominąć posiłek.

Spoken: "When work gets busy I skip breakfast, which everyone tells me is the worst one to skip."

At band 6: "Sometimes I don't eat the breakfast because I have no time." — *Skip* to czasownik, który angielski trzyma na celowe ominięcie posiłku, zajęć albo kolejki, i bez rodzajnika przed *breakfast*.

Trzy frazy w akcji

Odpowiedź na pytanie z Part 1, *"Is your daily routine healthy, do you think?"*, z użyciem trzech fraz z tego rozdziału:

Partly. The exercise side is fine — I walk to work and I've managed to stay active even through winter. Food is weaker: when things get busy I skip meals, and then eat badly late in the evening, which is the opposite of a balanced diet. So it depends which half of the day you inspect, honestly.

Uczciwa, lekko samokrytyczna odpowiedź nie jest tylko bardziej ludzka — łatwiej też sformułować ją naturalnie, bo mówi o konkretach zamiast bronić ideału.

1.8 Pieniądze i rzeczy, które posiadamy



Karty z pytaniami pytają o rzeczy, które posiadasz; Part 3 pyta, czy ludzie mają ich za dużo; wypracowania pytają o oszczędzanie, wydawanie i reklamę. Słownictwo pieniężne na band 6 opiera się na *buy*, *expensive* i *important* — te frazy rozkładają ten ciężar.

put money aside

Odkładać pieniądze.

Spoken: "I try to put a little money aside every month, even when the month disagrees."

At band 6: "I save some money every month for my future." — *Save* jest w porządku; chodzi o zakres. Odpowiedzi o pieniądzach powtarzają *save* trzy razy w ciągu minuty, a *put aside* to naturalna ulga od tego.

can't afford it

Nie stać mnie na to.

Spoken: "I'd love a bigger flat; I can't afford one, which simplifies the decision."

At band 6: "I don't have enough money to buy a bigger house." — Jedenaście słów zamiast czterech. *Afford* niesie w sobie „za mało pieniędzy, żeby”, i bierze też czasownik: *can't afford to move*.

worth the price

Wart swojej ceny.

Spoken: "The laptop was expensive, but four years on I'd say it was worth the price."

At band 6: "The laptop was expensive but it deserves its price." — *Deserve* chce osoby; rzeczy są *worth* swojej ceny, albo po prostu *worth it* — jednej z najbardziej użytecznych dwuwyrzowych fraz w tym języku.

an impulse buy

Zakup pod wpływem impulsu.

Spoken: "The guitar was an impulse buy, and unlike most of them, it survived the first month."

At band 6: "I bought it suddenly without thinking too much before." — Ta klauza to definicja; *an impulse buy* to nazwa. Nazwanie tego pozwala też na ten temat żartować, czego odpowiedziom z Part 2 o posiadanych rzeczach bardzo brakuje.

sentimental value

Wartość sentymentalna.

Spoken: "The watch barely works, but it was my grandfather's, so it has sentimental value out of all relation to its price."

At band 6: "It is very important for me because of my memories." — Angielska fraza rozdziela dwa rodzaje wartości — rynkową i pamięciową — a karty z pytaniami o posiadane rzeczy niemal zawsze pytają o tę drugą.

make ends meet

Wiązać koniec z końcem.

Written: "On the city's minimum wage, a family can make ends meet only by sharing housing."

At band 6: "It is very difficult for them to have enough money for living." — Ten stały idiom to naturalny rejestr dla wypracowań o niskich zarobkach — mały, roboczy rodzaj idiomu, nie ten typu przysłowie, przed którym ostrzega 3.4.

a waste of money

Marnowanie pieniędzy.

Spoken: "The gym membership was a waste of money — I went four times in a year."

At band 6: "I spent my money for nothing when I bought it." — *Spend money for nothing* to przetłumaczona konstrukcja; angielski osądza

zakup rzeczownikiem: *a waste of money*, dokładnie równolegle do *a waste of time*.

secondhand

Z drugiej ręki, używane.

Spoken: "Most of my furniture is secondhand, partly for the price and partly because I like things with a history."

At band 6: "I buy used things from other people to save money." — *Used things from other people* opisuje kategorię; *secondhand* to jej przymiotnik, i działa wszędzie: secondhand car, bookshop, coat.

Trzy frazy w akcji

Akapit z wypracowania o tym, czy reklama sprawia, że ludzie kupują rzeczy, których nie potrzebują, z użyciem trzech fraz z tego rozdziału:

Advertising's clearest success is the impulse buy: the purchase decided in the thirty seconds between seeing and paying. Most of what it sells this way fails the simplest test a buyer can apply — a month later, was it worth the price? — and the unworn clothes and unused gadgets answer quietly from the cupboard. For households already struggling to make ends meet, that engineered regret is not a private weakness. It is the product working as designed.

Wszystkie osiem fraz w tym rozdziale dotyczy pieniędzy; siła tego akapitu bierze się z wydawania ich po jednej naraz, w zdaniach, z których każde kończy własną myśl.

Part 2 — Powiedzieć to dwa razy

2.1 Do czego służy parafraza

Publiczne kryteria oceny wymieniają parafrazę po nazwie, a większość kandydatów nie rozumie dlaczego.

To nie ozdoba. Egzamin *zmusza* Cię do powtarzania. Pytanie z wypracowania podaje Ci swoje własne słowa na tacy, a przepisanie ich do wstępu jest najbardziej widocznym ruchem na band 6. Karta z pytaniem robi to samo. A w każdej dłuższej odpowiedzi tę samą myśl musisz powiedzieć dwa razy — raz, żeby ją przedstawić, raz, żeby ją podsumować — z własnymi słowami sprzed dwóch minut, czekającymi, żeby je powtórzyć.

Parafraza to sposób, w jaki odpowiedź ucieka z tej pętli. Powtórzenie myśli innymi słowami to najbardziej bezpośredni dowód elastyczności, jaki może dostać Lexical Resource: udowadnia, że pierwsze sformułowanie było wyborem, a nie jedynym sformulowaniem, jakie znalazłeś.

Wzorcowe wypracowania z Book 1 pokazują ten ruch po jednym razie każde: otwarcie przedstawia stanowisko, zakończenie powtarza je — *"I do not believe it is the best solution"* zmienia się w *"I would not call it the best one"*. Ta sama teza, inne słowa. To jest cała umiejętność, a reszta tej części mówi, jak robić to niezawodnie.

2.2 Pułapka słownika synonimów

Zły sposób na parafrazę to zamiana po jednym słowie na raz, według listy synonimów.

Sąsiedzi ze słownika rzadko są prawdziwymi zamiennikami. Zamień *important* na *matters*, a zdanie przetrwa: "Sleep is important" → "Sleep matters." Zamień *important* na *crucial* w zdaniu o łagodnej preferencji — "It is crucial for me to sit near a window" — a zdanie nagle zaczyna twierdzić, że chodzi o sprawę życia i śmierci, czego nie miało na myśli. Słowo było synonimem; zdanie przestało być prawdziwe.

Dlatego parafraza-ze-słownika-synonimów brzmi tak dziwnie: każde słowo z osobna da się obronić, a całość jest błędna. To także miejsce, w którym zwykle wkradają się słowa odegrane na pokaz (0.3) — lista synonimów uszeregowana według tego, jak efektownie brzmią.

Zasada robocza: parafrazuj myśl na poziomie zdania, nie słowo na poziomie słowa. Zapytaj, co to zdanie *twierdzi*, a potem powiedz tę tezę tak, jakby padała po raz pierwszy. Słowa zmieniają się, bo zmienił się kąt patrzenia, i to jedyny powód, dla którego słowa naturalnie się zmieniają.

2.3 Cztery niezawodne ruchy

Cztery sposoby na powtórzenie zdania, pokazane na tym samym zdaniu bazowym:

Cars should be banned from the city centre.

Zmień część mowy. Czasowniki stają się rzeczownikami, przymiotniki stają się czasownikami: "*A ban on cars in the city centre is overdue.*" Teza pozostaje nietknięta; gramatyka wokół niej sama się przeorganizowała, a nowe słowa przyszły razem z nowymi kształtami.

Zmień punkt widzenia. Powiedz to z drugiego końca zdarzenia: *"The city centre would be better off without cars."* Instytucja odpowiedzialna za „zakazywanie” zniknęła ze zdania; samo miejsce jest teraz podmiotem.

Nazwij kategorię zamiast konkretnego elementu. Zejdź o jeden poziom w górę albo w dół: *"Private vehicles have no place in the middle of a city."* — albo w dół: *"Nobody needs to drive past the cathedral."* Oba zdania powtarzają to samo stanowisko z innym zbliżeniem.

Powiedz, czym to nie jest. Wyraż tezę, odrzucając jej przeciwieństwo: *"Keeping the centre open to traffic serves nobody."* Zaprzeczenie alternatywie to często najprostsza uczciwa parafraza, a przy okazji za darmo dodaje argumentacyjnego naporu.

Cztery ruchy, jedna teza, żadnej listy synonimów — a każda wersja mogłaby otworzyć albo zamknąć to samo wypracowanie. Poćwicz je na dowolnej opinii, którą sam masz: ta umiejętność przenosi się w całości.

Part 3 — Co trzyma Twoje słownictwo na band 6

Pięć nawyków. Żaden z nich nie wynika z niewiedzy — każdy jest czymś, co kandydat *robi*, zwykle dlatego, że gdzieś po drodze ktoś nauczył go, że tak zdobywa się wyższą ocenę.

3.1 Słowo odegrane na pokaz

Część 0.3 to opisała; tutaj jest sposób diagnozy.

Weź dowolne słowo, którego planujesz użyć na egzaminie. Czy potrafiłbyś użyć go teraz, na głos, w zdaniu o własnym życiu — swojej ulicy, pracy, tygodniu — bez przygotowania? Jeśli tak, jest Twoje. Jeśli nie, to jest recytacja, a pod presją egzaminu pojawi się lekko nie tak: właściwe słowo w niewłaściwym rejestrze, w towarzystwie słów, z którymi nigdy się nie zadaje.

Naprawa nie polega na uczeniu się tego słowa mocniej. Polega albo na używaniu go przez dwa tygodnie, aż przestanie być występem, albo na puszczeniu go i zaufaniu prostszemu słowu — które zawsze było tym mocniejszym z dwóch wyborów.

3.2 Powtarzanie słów z pytania

Pytanie mówi *"Some people believe that children should learn a musical instrument"*, a odpowiedź zaczyna się *"I agree that children should learn a musical instrument."* Nic w tym złego, a egzaminator właśnie dowiedział się czegoś prawdziwego: w najbardziej przewidywalnym

momencie całego egzaminu, żeby pokazać elastyczność, ta odpowiedź zamiast tego przepisała.

Pierwsze zdanie, które piszesz albo mówisz, to miejsce, gdzie cztery ruchy z Part 2 zarabiają najwięcej. "*Music lessons give children something schools otherwise struggle to teach*" odpowiada na to samo pytanie, wykonuje jeden ruch (zmiana części mowy: *learn an instrument* → *music lessons*), i czyta się jak myśląca osoba, a nie zwierciadło, które odbija.

Nie parafrazuj gorączkowo, zamieniając każdy rzeczownik. Jedno widoczne przeformułowanie na początku wystarczy; powtórzone kluczowe słowa dalej w odpowiedzi kosztują niewiele. To otwierające echo jest tym, co obniża ocenę.

3.3 „Very” plus słaby przymiotnik

Very good, very bad, very big, very important, very interesting, very tired.

Każde z nich ma prostsze, mocniejsze alternatywy, które czytelnik już zna: *excellent, enormous, essential, exhausted*. Problem nie polega na tym, że „very good” to błąd — polega na tym, że sięganie po *very* to nawyk niewybierania. Sześć *very* w jednej odpowiedzi ustnej to band 6 ogłaszający się sam, bo za każdym razem był to rozstaj dróg, na którym mocniejsze słowo zostało odrzucone.

Jedna uczciwa przestroga w drugą stronę: zamiana każdego *very* na wzmacniacz z listy (*extremely, incredibly, tremendously*) niczego nie zmienia — nawyk przetrwał, zmienił się tylko kostium. Naprawa polega na wybraniu właściwego przymiotnika, nie na ubieraniu tego słabego.

3.4 Idiomy z listy

"Every coin has two sides." "A double-edged sword." "Kill two birds with one stone."
"Raining cats and dogs."

Egzaminatorzy spotykają je codziennie, od kandydatów, którzy spotkali je co tydzień. Zostały wyuczone jako grupa, ze stron zatytułowanych „idioms for IELTS”, i pojawiają się tak, jak pojawia się każde odegrane na pokaz słownictwo — w złym tempie, w zdaniach zbudowanych wokół nich jak gabloty wystawowe.

Dziwna prawda: kryteria oceny rzeczywiście nagradzają język idiomatyczny, ale gotowe przysłowia nie są tym, co to słowo oznacza. Idiomatyczny angielski to ten mały, roboczy rodzaj, którym pełna jest ta książka — *switch off, rusty, worth it, make ends meet* — frazy, które znikają w zdaniu, zamiast pozować w nim. Proste zdanie za każdym razem bije gotowe przysłowie, a mały czasownik frazowy użyty naturalnie bije oba.

3.5 Tłumaczenie z własnego języka

Większość błędnych kolokacji w tej książce — *near from, by foot, control my health, depend to* — nie jest przypadkowa. To połączenia z Twojego języka, przeniesione. Każdy język zgrzewa słowa ze sobą inaczej, a te zgrzewy są niewidoczne od środka: *relax my mind* brzmi idealnie, dopóki nie okaże się, że rodzimi użytkownicy angielskiego nigdy tak nie mówią.

Ta książka nie może znać Twojego języka, więc nie może wypisać Twoich importów. Ale Ty możesz. Za każdym razem, kiedy zdanie na band 6 z tej książki sprawiło, że pomyślałeś "*but that sounds fine*" — to jest znaleziony import. Prowadź listę dwukolumnową: połączenie, jakie robi Twój język, i

połączenie, jakie robi angielski. Dziesięć pozycji na tej liście, zebranych z Twoich własnych błędów, jest warte więcej niż jakakolwiek lista słownictwa z tej książki czy skądkolwiek indziej, bo żadna cudza lista nie jest wycelowana w Ciebie.

Ta lista to też uczciwa odpowiedź na pytanie „jak naprawić słownictwo w ostatnim miesiącu”: nie przez dodawanie słów, tylko przez znalezienie dziesięciu połączeń, które osobiście importujesz, i zgrzanie ich na nowo.

Part 4 — Ćwiczenia i ostatni tydzień

4.1 Test ponownego wejścia

Sześć oryginalnych poleceń, które odsyłają Cię z powrotem przez te same tematy, zamiast rzucać nowymi. Bez wzorcowych odpowiedzi — widziałeś już sześćdziesiąt cztery frazy w akcji; teraz chodzi o to, żeby część z nich puścić w ruch samodzielnie.

1. Odpowiedz na głos: "*What's your neighbourhood like?*" Spróbuj użyć przynajmniej jednej frazy z 1.1.
2. Napisz dwa zdania o pracy, której byś nie chciał, używając *demanding* i jednej innej frazy z 1.2.
3. Odpowiedz na głos: "*How do you usually spend a free evening?*" Użyj jednej frazy z 1.3.
4. Napisz jedno zdanie opisujące umiejętność, w której jesteś słaby, używając *rusty* albo *a steep learning curve*.
5. Odpowiedz na głos: "*Do you think people spend too much time on their phones?*" Użyj jednej frazy z 1.5 i jednego ruchu parafrazy z Part 2.
6. Napisz dwa zdania o rzeczy, która jest dla Ciebie ważna, używając *sentimental value*.

Sprawdź się tylko pod jednym kątem: czy fraza brzmiała jak część zdania, czy brzmiała jak wstawiona? Jeśli brzmi jak wstawiona, jeszcze nie jest gotowa — to nic złego, i lepiej wiedzieć to teraz niż na sali egzaminacyjnej.

4.2 Ostatnie siedem dni

Jeśli Twój egzamin jest w przyszłym tygodniu, oto co warto zrobić z tym, co jest w tej książce.

Warto zrobić

- **Używaj fraz, które już zaznaczyłeś**, nie nowych. Mów je w zdaniach o dzisiejszym dniu — co zrobiłeś, co zauważyłeś, co Cię zirytowało. Dziesięć minut dziennie wystarczy.
- **Trzymaj otwartą dwukolumnową listę z 3.5** i dopisuj do niej za każdym razem, kiedy zdanie na band 6 z tej książki sprawi, że pomyślisz „but that sounds fine to me”. Ta reakcja to cała diagnoza.
- **Przeczytaj Part 2 jeszcze raz**. Parafrazowanie pytania w pierwszym zdaniu to pojedynczy najbardziej wartościowy nawyk w tej książce, i jest to nawyk, nie fakt do zapamiętania.

Nie warto zrobić

- **Uczyć się nowych fraz z tej książki albo skądkolwiek indziej w tym tygodniu**. Fraza użyta po raz pierwszy pod presją egzaminu to słowo odegrane na pokaz (0.3), niezależnie z jakiej listy pochodzi, włącznie z tą.
- **Wydłużać listę**. Jeśli zaznaczyłeś więcej niż piętnaście–dwadzieścia fraz we wszystkich rozdziałach razem, masz więcej, niż zdołasz uczynić naturalnym w tydzień. Zawężaj ją, zamiast powiększać.
- **Martwić się, że brzmisz niewystarczająco zaawansowanie**. Każde zdanie przykładowe w tej książce jest zwyczajne. Dystans między band 6 a band 7 nigdy nie polegał na brzmieniu zaawansowanym — polegał na tych połączeniach.

Koniec

Wiesz już, dlaczego „very good” kosztuje Cię więcej, niż się wydaje, jak brzmi słowo odegrane na pokaz z perspektywy egzaminatora, i znasz sześćdziesiąt cztery frazy razem z ich odpowiednikami na band 6, nazwanymi wystarczająco konkretnie, żeby je naprawić.

To naprawdę większość roboty. Reszta to używanie ich — na głos, w zdaniach o własnym życiu, aż przestaną wydawać się pożyczone.

Powodzenia na egzaminie.

O tych książkach

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

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

Wróć za tydzień

Zapisz sobie ten adres już teraz, póki o nim myślisz: **freeieltsbooks.net**

Zapisz go w zakładkach albo ustaw sobie przypomnienie w telefonie na przyszły tydzień — dodajemy kolejne książki. Strona pokazuje datę ostatniej aktualizacji, więc od razu widać, co się zmieniło od Twojej ostatniej wizyty.

Nie ma się na co zapisywać i nie trzeba podawać żadnego adresu e-mail. Przypomnienie jest Twoje, na Twoim własnym telefonie — to jedyny sposób, w jaki możemy do Ciebie dotrzeć, i tak wolimy.

Ta edycja została zaktualizowana sierpień 2026.

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

Każde zdanie przykładowe w tej książce zostało napisane specjalnie dla niej. Nie odtworzono tu żadnego oficjalnego materiału egzaminacyjnego.