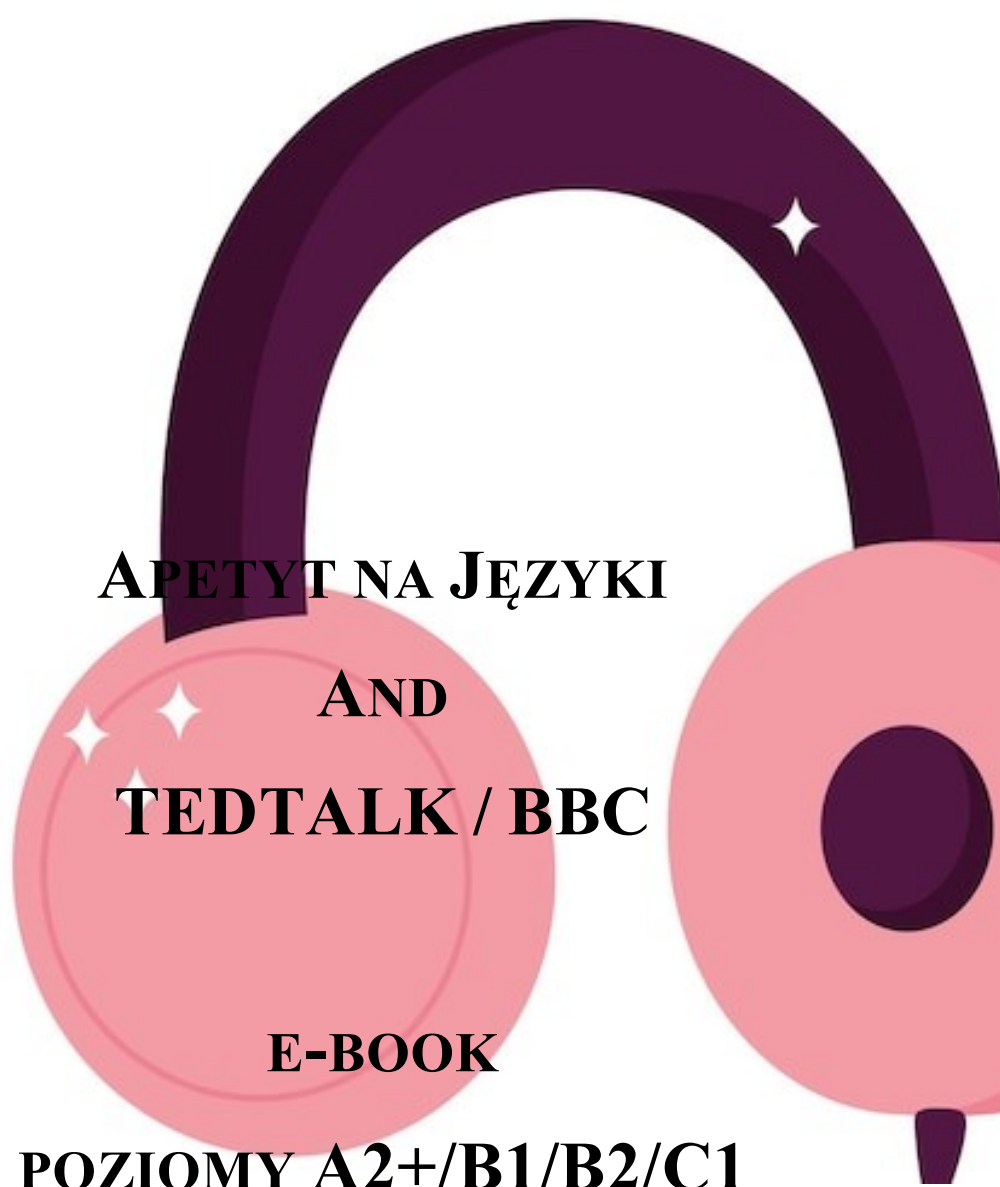




APETYT NA JĘZYKI

AND

TEDTALK / BBC

E-BOOK

POZIOMY A2+/B1/B2/C1

Marta Gielek-Wróbel

Wstęp

Ten e-book powstał z doświadczeń zdobytych podczas prowadzenia lekcji języka angielskiego oraz z rozmów z moimi kursantami. Zauważyłam, że jedną z największych trudności w nauce języka jest rozwijanie umiejętności słuchania ze zrozumieniem. To właśnie ona często decyduje o tym, czy potrafimy swobodnie komunikować się w codziennych sytuacjach, zrozumieć rozmówcę czy czerpać przyjemność z oglądania filmów, słuchania podcastów lub wystąpień w języku angielskim.

Wielu moich uczniów pytało o materiały, które pozwolą im ćwiczyć tę umiejętność samodzielnie i w ciekawy sposób. Tak narodził się pomysł stworzenia tego e-booka – jako praktycznego zbioru materiałów opartych na inspirujących wystąpieniach TED i TEDx, które nie tylko rozwijają język, ale także poszerzają wiedzę i zachęcają do refleksji.

Zależało mi na tym, aby ten materiał był dostępny nie tylko dla osób uczących się ze mną, lecz także dla wszystkich, którzy chcą rozwijać swój angielski. Wierzę, że wartościowe materiały edukacyjne powinny być łatwo dostępne i wspierać każdego, kto chce uczyć się skuteczniej.

Jestem przekonana, że nauka języka to coś znacznie więcej niż zapamiętywanie słówek i zasad gramatyki. To rozwijanie umiejętności rozumienia, myślenia i komunikowania się. Dlatego słuchanie odgrywa w tym procesie niezastąpioną rolę – oswaja z naturalnym językiem, różnymi akcentami, tempem wypowiedzi oraz autentycznym słownictwem, którego często nie znajdziemy w podręcznikach.

Mam nadzieję, że ten e-book będzie dla Ciebie nie tylko pomocą w nauce, ale także inspiracją do regularnego kontaktu z językiem angielskim. Życzę Ci satysfakcji z odkrywania nowych treści, odwagi w podejmowaniu kolejnych językowych wyzwań i przede wszystkim – radości z nauki.

Prawa autorskie

© 2026 [Marta Gielek-Wróbel]. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Niniejszy e-book jest chroniony prawem autorskim. Żadna jego część nie może być kopiowana, rozpowszechniana, udostępniana, odsprzedawana ani wykorzystywana w celach komercyjnych bez uprzedniej pisemnej zgody autora.

Materiał został przygotowany wyłącznie do celów edukacyjnych i jest przeznaczony do indywidualnego użytku. Zabrania się modyfikowania, publikowania lub udostępniania całości lub części treści bez zgody autora.

Dziękuję za uszanowanie mojej pracy oraz czasu poświęconego na przygotowanie tego materiału.

Zawartość

Wstęp.....	2
Prawa autorskie	3
1. The Health Benefits Of Learning a Foreign Language	5
2. How to gain control of your free time	8
3. You can be happy without changing your life.....	11
4. Why being bilingual is good for your brain	14
5. Everything happens for a reason	18
POSZERZENIE (B2+/C1)	19
6. You Don't Find Happiness, You Create It.....	22
POSZERZENIE (B2+/C1)	23

1. The Health Benefits Of Learning a Foreign Language

A) Obejrzyj film i zapoznaj się ze słownictwem:

<https://www.youtube.com/watch?v=wiRhY8TU9qQ>



English	Polish	Example
foreign language	język obcy	Learning a foreign language can improve your brain.
brain	mózg	The brain changes throughout life.
memory	pamięć	Good memory helps us learn vocabulary.
cognitive abilities	zdolności poznawcze	Languages improve cognitive abilities.
bilingual	dwujęzyczny	She is bilingual.
dementia	demencja	Scientists study dementia in older adults.
aging	starzenie się	Healthy habits slow aging.
attention	uwaga	Learning languages improves attention.
concentration	koncentracja	Concentration is important when studying.
challenge	wyzwanie	Speaking another language is a challenge.
improve	poprawiać	Reading improves vocabulary.
develop	rozwijać	You can develop new skills.
communicate	komunikować się	We communicate every day.
practice	ćwiczyć	Practice makes progress.
fluency	płynność	She speaks English with great fluency.

English	Polish	Example
vocabulary	słownictwo	Learn new vocabulary every day.
grammar	gramatyka	Grammar is important for accuracy.
neuron	neuron	Neurons communicate with each other.
mental flexibility	elastyczność umysłowa	Languages increase mental flexibility.
lifelong learning	uczenie się przez całe życie	Lifelong learning benefits everyone.

B) Połącz słowo z tłumaczeniem.

1. memory
2. bilingual
3. dementia
4. attention
5. improve

- a) poprawiać
- b) uwaga
- c) pamięć
- d) demencja
- e) dwujęzyczny

C) Wstaw odpowiednie słowo.

(practice, brain, concentration, vocabulary, communicate)

1. We use our _____ to think.
2. Daily _____ helps you become fluent.
3. Reading books builds your _____.
4. Good _____ helps you focus.
5. People use language to _____ with others.

D) Napisz True lub False.

1. Learning a foreign language can help your brain.
2. Vocabulary is not important in language learning.
3. Practice is essential for improvement.
4. Bilingual people speak only one language.
5. Learning can continue throughout life.

E) Przetłumacz na angielski.

1. Nauka języka obcego poprawia pamięć. -
2. Ćwicz angielski każdego dnia. -
3. Mózg uczy się przez całe życie. -

4. Dwujęzyczni ludzie używają dwóch języków. -
5. Czytanie rozwija słownictwo. -

F) Odpowiedz po angielsku

WSKAZÓWKA – NAGRAJ SIĘ ALBO SPISZ ODPOWIEDZI, POMOŻE CI TO W KONTROLOWANIU SIEBIE I SWOJEGO JĘZYKA

1. Why do people learn foreign languages?
2. How can learning languages help the brain?
3. How often do you practice English?
4. What is your biggest challenge when learning English?
5. Would you like to become bilingual? Why?

2. How to gain control of your free time



A) Obejrzyj film i zapoznaj się ze słownictwem

<https://www.youtube.com/watch?v=n3kNIFMXslo>

English	Polish
free time	czas wolny
priority	priorytet
schedule	planować, harmonogram
commitment	zobowiązanie
productive	produktywny
manage time	zarządzać czasem
balance	równowaga
overestimate	przeceniać
underestimate	nie doceniać
flexible	elastyczny
accomplish	osiągnąć, zrealizować
emergency	nagła sytuacja
deadline	termin
routine	rutyna

English	Polish
meaningful	znaczący
focus on	skupiać się na
make time for	znaleźć czas na
habit	nawyk
weekly	tygodniowy
fulfill	spełniać

B) Połącz wyrazy z tłumaczeniami.

1. priority
2. commitment
3. deadline
4. routine
5. accomplish

- a) rutyna
- b) zobowiązanie
- c) osiągnąć
- d) termin
- e) priorytet

C) Uzupełnij zdania

Word bank: priorities, free time, productive, focus, schedule

1. I usually _____ my week on Sunday evening.
2. We all need some _____ after work.
3. Successful people know their _____.
4. It is easier to be _____ when you have a plan.
5. Try to _____ on one task at a time.

D) True or False

1. Everyone has 168 hours in a week.
2. Busy people never have free time.
3. Planning your week helps you achieve your goals.

4. Priorities are more important than excuses.
5. Time management is only about working more.

E) Przetłumacz na angielski.

1. Każdy ma 168 godzin w tygodniu. -
2. Powinniśmy planować nasze priorytety. -
3. Znalazłem czas na ćwiczenia. -
4. Ona dobrze zarządza swoim czasem. -
5. Chcę prowadzić bardziej zrównoważone życie. -

F) Odpowiedz pełnym zdaniem po angielsku.

1. How do you usually spend your free time?
2. What are your three biggest priorities?
3. Do you plan your week? Why or why not?
4. What activity wastes the most of your time?
5. What would you do if you had five extra hours every week?

3. You can be happy without changing your life



A) Obejrzyj film i zapoznaj się ze słownictwem

<https://www.youtube.com/watch?v=VOC44gKRTI4>

English	Polish
happiness	szczęście
well-being	dobrostan
satisfaction	satysfakcja
free time	czas wolny
leisure	czas wolny, wypoczynek
meaningful	znaczący
purpose	cel
appreciate	doceniać
experience	doświadczenie
relationship	relacja
quality time	wartościowo spędzony czas
stress	stres
balance	równowaga
priority	priorytet
fulfillment	spełnienie
routine	rutyna

English	Polish
grateful	wdzięczny
enjoy	cieszyć się
mindset	nastawienie
opportunity	okazja

B) Wybierz właściwe słowo.

Word bank:

satisfaction • meaningful, fulfillment • purpose • leisure • mindset • appreciate • prioritize

1. People often think that having more _____ time automatically makes them happier.
2. Having a clear sense of _____ gives life direction.
3. Learning to _____ small moments can improve well-being.
4. A positive _____ influences the way we experience everyday life.
5. Many people feel more _____ after helping others than after buying new things.
6. Sometimes you have to _____ your family over work.
7. Happiness often comes from _____ relationships.
8. Job _____ depends on more than just salary.

C) Uzupełnij jednym słowem.

1. Happiness depends _____ many different factors.
2. She spends her free time _____ reading books.
3. We should focus _____ experiences rather than possessions.
4. People often compare themselves _____ others.
5. They are interested _____ improving their well-being.
6. It is important to make time _____ your family.
7. We don't have control _____ everything.
8. Success doesn't always lead _____ happiness.

D) Uzupełnij zdania

Word bank: balance, relationships, meaningful, grateful, happiness,

1. Good _____ are important for a happy life.
2. We should be _____ for what we have.
3. Work-life _____ is essential.
4. Small moments can bring great _____.
5. People enjoy _____ activities more than meaningless ones.

E) True or False

1. More free time always makes people happier.
2. Meaningful activities can increase happiness.
3. Relationships are important for well-being.
4. Gratitude can improve your mood.
5. Happiness depends only on money.

F) Przetłumacz na angielski.

1. Szczęście nie zależy tylko od pieniędzy. -
2. Lubię spędzać czas z rodziną. -
3. Powinniśmy doceniać małe rzeczy. -
4. Dobre relacje są bardzo ważne. -
5. Chcę prowadzić bardziej zrównoważone życie.-

4. Why being bilingual is good for your brain

A) Obejrzyj film i zapoznaj się ze słownictwem

<https://www.youtube.com/watch?v=nzHY-muy2Mw>

English	Polish
bilingual	dwujęzyczny
multilingual	wielojęzyczny
native language	język ojczysty
second language	drugi język
fluency	płynność językowa
vocabulary	słownictwo
brain	mózg
brain function	funkcjonowanie mózgu
cognitive skills	zdolności poznawcze
memory	pamięć
concentration	koncentracja
attention span	zdolność skupienia uwagi
mental flexibility	elastyczność umysłowa
switch between languages	przełączać się między językami
process information	przetwarzać informacje
solve problems	rozwiązywać problemy
decision-making	podejmowanie decyzji
improve	poprawiać
boost	zwiększać, wzmacniać
benefit	korzystać

English	Polish
challenge	wyzwanie
lifelong learning	uczenie się przez całe życie
communication	komunikacja
adapt	przystosować się
acquire a language	przyswoić język
exposure	kontakt z językiem, ekspozycja
confidence	pewność siebie
creativity	kreatywność
perspective	perspektywa
culture	kultura

B) Połącz słowo z definicją.

1. bilingual
2. cognitive skills
3. brain plasticity
4. exposure
5. executive function
6. distraction
7. acquire a language
8. cognitive reserve

- a) the brain's ability to change and adapt
- b) something that takes your attention away
- c) having two languages
- d) the ability to control thinking, attention and decisions
- e) contact with something over time
- f) mental abilities such as memory and problem-solving
- g) the brain's ability to resist decline
- h) the ability to learn and use a language naturally

C) Uzupełnij zdania odpowiednimi słowami.

Words:

process, memory, multilingual, attention, benefits, fluency, switch, improve,

1. Bilingual people can often _____ between languages quickly.
2. Learning another language can improve your _____ and concentration.
3. A person who speaks several languages is _____.
4. Language learning has many cognitive _____.
5. It takes years to achieve complete _____.
6. The brain has to _____ information from different sources.
7. Learning languages may _____ problem-solving skills.
8. Bilingual people often develop better control of their _____.

D) Utwórz odpowiednią formę słowa w nawiasie.

1. Learning languages improves mental _____. (FLEXIBLE)
2. Bilingualism can have many _____ effects on the brain. (BENEFIT)
3. Children have a natural _____ to learn languages. (ABLE)
4. Language learning requires regular _____. (PRACTISE)
5. Communication is an important human _____. (SKILL)
6. Scientists study the _____ between language and the brain. (CONNECT)

E) Zaznacz T (True), F (False), NG (Not Given).

1. Speaking two languages means a person is equally fluent in both.
2. Learning another language can train the brain.
3. Bilingual people never make mistakes when speaking.
4. Language learning can improve attention control.
5. Everyone becomes bilingual in exactly the same way.
6. The brain can adapt because of new experiences.

F) Zapoznaj się z poniższą listą słówek i wykonaj ćwiczenia

.....

executive function – funkcje wykonawcze mózgu

cognitive reserve – rezerwa poznawcza

delay the onset of dementia – opóźnić początek demencji

filter out distractions – odfiltrowywać bodźce rozpraszające

language processing – przetwarzanie języka

brain plasticity – plastyczność mózgu

adaptability – zdolność adaptacji

interfere with – zakłócać

retain information – zapamiętywać informacje

enhance performance – poprawiać wyniki

.....

Pytania do dyskusji:

WSKAZÓWKA (możesz zapisać sobie odpowiedzi albo nagrać się)

- ☐ **How can bilingualism improve executive function?**
- ☐ **Why might learning languages increase cognitive reserve?**
- ☐ **Do you think bilingual people can delay the onset of dementia? Why or why not?**
- ☐ **How can students filter out distractions when they study?**
- ☐ **Why is language processing a complex activity for the brain?**
- ☐ **What examples of brain plasticity can you think of?**
- ☐ **Why is adaptability important when learning a foreign language?**
- ☐ **What things can interfere with your ability to learn effectively?**
- ☐ **What methods help you retain information when learning vocabulary?**
- ☐ **How can learning a language enhance your performance at school or work?**

Przetłumacz poniższe zdania:

1. Dwujęzyczność może poprawić funkcje wykonawcze mózgu.-
2. Naukowcy uważają, że nauka języków może zwiększyć rezerwę poznawczą.-
3. Regularne używanie dwóch języków może opóźnić początek demencji.-
4. Osoby uczące się języków często potrafią lepiej odfiltrowywać bodźce rozpraszające.-
5. Przetwarzanie języka wymaga dużej aktywności mózgu.-
6. Mózg zmienia się dzięki doświadczeniom – nazywamy to plastycznością mózgu.-
7. Zdolność adaptacji jest bardzo ważna podczas nauki nowego języka.-
8. Stres może zakłócać proces uczenia się.-
9. Powtarzanie nowych słów pomaga zapamiętywać informacje.-
10. Ćwiczenie języka może poprawić wyniki w różnych zadaniach poznawczych.-



5. Everything happens for a reason

A) Obejrzyj film i zapoznaj się ze słówkami:

<https://www.youtube.com/watch?v=DTcJmIbn5nw>



English

Polish

everything happens for a reason wszystko dzieje się z jakiegoś powodu

illness

choroba

diagnosis

diagnoza

medical news

wiadomość medyczna

unexpected

niespodziewany

uncertainty

niepewność

struggle

zmaganie, walka

suffering

cierpienie

pain

ból

grief

żał, smutek po stracie

fear

strach

hope

nadzieja

faith

wiara

English	Polish
acceptance	akceptacja
reality	rzeczywistość
fragile	kruchy, delikatny
vulnerable	podatny na zranienie
mortality	śmiertelność
terminal illness	choroba terminalna
treatment	leczenie
diagnosis of cancer	diagnoza raka
cope with	radzić sobie z
face difficulties	stawiać czoła trudnościom
find meaning	znaleźć sens
perspective	perspektywa
appreciate life	doceniać życie

POSZERZENIE (B2+/C1)

English	Polish
false belief	fałszywe przekonanie
comforting idea	pocieszająca myśl
control over life	kontrola nad życiem
harsh reality	trudna rzeczywistość
inevitable	nieunikniony
fragile existence	krucha egzystencja
emotional support	wsparcie emocjonalne
unexpected diagnosis	niespodziewana diagnoza

English	Polish
redefine happiness	zdefiniować szczęście na nowo
live with uncertainty	żyć z niepewnością
embrace imperfection	zaakceptować niedoskonałość
make sense of suffering	nadać sens cierpieniu
life-changing experience	doświadczenie zmieniające życie

B) Dopasuj

1. uncertainty
2. vulnerable
3. diagnosis
4. cope with
5. mortality
6. acceptance

- a) the fact that humans cannot live forever
- b) the ability to deal with a difficult situation
- c) accepting a difficult reality
- d) a situation where you do not know what will happen
- e) information about an illness after medical tests
- f) being open to harm or emotional pain

C) Uzupełnij zdania

Words:

struggle, hope, perspective, fragile, cope with, meaning

1. Many people try to find _____ in difficult experiences.
2. Life can feel very _____ after unexpected events.
3. A serious illness can change your _____ on life.
4. Family support helps people _____ difficult situations.
5. Even during suffering, people can still have _____.
6. Everyone experiences some kind of _____ in life.

D) Przetłumacz na angielski

1. Nie zawsze możemy kontrolować to, co dzieje się w naszym życiu. -
2. Ludzie często próbują znaleźć sens w cierpieniu. -
3. Trudne doświadczenia mogą zmienić naszą perspektywę. -
4. Musimy nauczyć się żyć z niepewnością. -
5. Choroba może być bardzo trudnym doświadczeniem. -

E) Odpowiedz po angielsku

WSKAZÓWKA – NAGRAJ SIĘ – POMOŻE CI TO SKONTROLOWAĆ SWÓJ JĘZYK

1. Why do people want to believe that everything happens for a reason?
2. How can illness change a person's perspective on life?
3. Is it possible to be happy while experiencing difficulties?
4. Why is uncertainty difficult for many people?
5. What helps people cope with suffering?

6. You Don't Find Happiness, You Create It

A) Obejrzyj film i zapoznaj się ze słownictwem

<https://www.youtube.com/watch?v=9DtcSCFwDdw>



English	Polish
happiness	szczęście
well-being	dobrostan
create happiness	tworzyć szczęście
pursue happiness	dążyć do szczęścia
achieve happiness	osiągnąć szczęście
mindset	sposób myślenia, nastawienie
attitude	postawa, nastawienie
perspective	perspektywa
emotions	emocje
positive emotions	pozytywne emocje
negative emotions	negatywne emocje
self-awareness	samoświadomość
self-compassion	współczucie dla samego siebie

English	Polish
gratitude	wdzięczność
appreciate	doceniać
meaningful	znaczący, mający sens
purpose	cel, sens
connection	więź, połączenie
relationship	relacja
belonging	poczucie przynależności
loneliness	samotność
resilience	odporność psychiczna
challenge	wyzwanie
struggle	zmaganie
cope with	radzić sobie z
improve	poprawiać
develop	rozwijać
habit	nawyk
behavior	zachowanie
change	zmiana

POSZERZENIE (B2+/C1)

English	Polish
happiness is a skill	szczęście jest umiejętnością
emotional regulation	regulacja emocji
psychological well-being	dobrostan psychiczny
internal state	stan wewnętrzny

English	Polish
external circumstances	zewnętrzne okoliczności
take responsibility for	brać odpowiedzialność za
shift your mindset	zmienić sposób myślenia
focus on what you can control	skupiać się na tym, co możesz kontrolować
cultivate happiness	rozwijać/pielęgnować szczęście
long-term satisfaction	długotrwała satysfakcja
temporary pleasure	chwilowa przyjemność
adapt to change	dostosować się do zmian

B) Dopasuj słowo do definicji

1. resilience
2. gratitude
3. mindset
4. belonging
5. self-awareness
6. cope with

- a) your way of thinking about situations
- b) the ability to recover after difficulties
- c) dealing successfully with problems
- d) being thankful for what you have
- e) understanding your own feelings and thoughts
- f) feeling accepted as part of a group

C) Uzupełnij zdania

Words: *relationships, meaningful, resilience, control, gratitude, mindset*

1. Happiness often depends on our _____ rather than our circumstances.
2. Strong _____ can help us overcome difficult situations.
3. Healthy _____ are important for emotional well-being.
4. Practising _____ can make people feel more positive.
5. We should focus on things we can _____.
6. People feel happier when they do _____ activities.

D) Przetłumacz na angielski

1. Szczęścia nie znajdujemy, ale je tworzymy. -
2. Nasze nastawienie wpływa na sposób, w jaki widzimy świat. -
3. Powinniśmy doceniać małe rzeczy w życiu. -
4. Dobre relacje mają ogromny wpływ na nasze szczęście. -
5. Musimy nauczyć się radzić sobie z trudnymi emocjami. -
6. Nie możemy kontrolować wszystkiego, co się dzieje. -

E) Answer the questions

WSKAZÓWKA – NAGRAJ SIĘ ALBO SPISZ ODPOWIEDZI – POMOŻE CI TO SIĘ SKONTROLOWAĆ

1. Why does Katarina Blom say that happiness is something we create?
2. What things can influence our happiness?
3. Can people choose their emotions? Explain.
4. Why are relationships important for well-being?
5. What habits can help people become happier?