

5 skutecznych sposobów na naukę języków obcych

Praktykuj!



- **niezależnie od swojego poziomu zaawansowania, używaj języka na co dzień.** Oglądaj filmy z napisami w danym języku, rozmawiaj z native speakerami, słuchaj muzyki oraz czytaj książki. Dobrym pomysłem jest też korzystanie ze słownika podczas czytania: pomoże Ci to zrozumieć słowa, których nie znasz.
- nie zapominaj o **zapisaniu się na kurs językowy** – online lub stacjonarny!
- ustaw język w swoim telefonie na ten, którego się uczysz.

Nie ograniczaj się!



- korzystaj z różnych materiałów i sposobów na naukę, by mieć jak najszerszy, jak najbardziej naturalny sposób przyswajania materiałów. **Idąc do pracy, słuchaj podcastów, nie czekaj jedynie np. na lekcje z nauczycielem.**
- **różne style uczenia się** (np. fiszki czy aplikacja) pomogą Ci utrzymać stały poziom zainteresowania i uniknąć nudy.

Pisz!



- **kup zeszyt, który będzie przeznaczony jedynie do zapisu nowych słówek, zwrotów czy zasad gramatyki języka, którego się uczysz.** Wybierz taki, który Ci się wizualnie podoba, by chętniej do niego wracać!
- **twórz fiszki z słówkami i regularnie je powtarzaj** (np. podczas lunchu w pracy).
- **spróbuj samodzielnie pisać teksty** (np. proste listy) i ćwiczć konwersację, wykorzystując nowe słownictwo. Możesz nawet mówić do lustra, jeśli nie czujesz się jeszcze zbyt pewnie!

Łącz naukę z rozrywką



- **wybieraj język obcy podczas grania w gry komputerowe** zamiast ustawiać polski dubbing.
- **przesłuchuj audiobooki w obcym języku**, oglądaj filmiki ulubionych zagranicznych YouTuberów bez polskich napisów,
- **oglądaj serie w obcym języku** i z obcojęzycznymi napisami. Jeśli czujesz się pewnie, wyłącz napisy i koncentruj się tylko na głosie aktorów.
- **rozmawiaj na forach zagranicznych**, by nauczyć się potocznych zwrotów i swobodnej dyskusji.

Motywuj się!



- **ustal sobie cele długo- i krótkoterminowe**, tzw. kamienie milowe, do których osiągnięcia będziesz dążyć. Nagradzaj się za każdym razem!
- **znajdź osobę, z którą będziesz się razem uczyć** i nawzajem wspierać: może to być Twój przyjaciel lub osoba z tego samego kursu językowego.
- **doceniaj swoje postępy** i nie bój się po jakimś czasie skoczyć na głęboką wodę poprzez celebrowanie osiągnięć wyjazdem na urlop do kraju, którego języka się uczysz. Będziesz mieć też dodatkową okazję do używania go w praktyce!

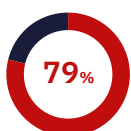
A

B

**Chcesz się dobrze czuć w swoim ciele?
Chcesz mieć mnóstwo energii?
A może chcesz zadbać o swoje emocje
i samopoczucie?**



Jeśli chociaż na jedno z pytań odpowiedziałeś TAK, wybierz kartę FitProfit i/lub FitSport.



aktywnych fizycznie osób przyznaje, że
ruch poprawia ich samopoczucie.



o tyle wzrasta poziom szczęścia u osób,
które ćwiczą co najmniej 2 razy w tygodniu.

Ćwicz gdzie lubisz, co lubisz i jak lubisz!

bestseller

www.fitprofit.pl



Karta FitProfit

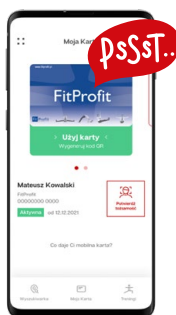
- Nielimitowana liczba wejść do różnych obiektów jednego dnia
- Brak dopłat w ponad 3500 obiektach w Polsce
- Ponad 40 różnych aktywności sportowych
- Ponad 1200 rabatów na różne produkty i usługi
- Trening w każdej chwili i miejscu dzięki Strefie VanityStyle – bez dodatkowych kosztów

www.kartafitsport.pl



Karta FitSport

- 8 wejść do obiektów w miesiącu
- Ponad 2200 obiektów w Polsce
- Ponad 35 różnych aktywności sportowych
- Trening w każdej chwili i miejscu dzięki Strefie VanityStyle – bez dodatkowych kosztów



**Karta tradycyjna
czy karta w aplikacji
na telefonie?**

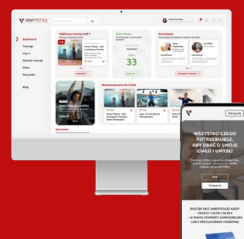
Pobierz aplikację VanityStyle na:



www.strefa.vanitystyle.pl

**Czy wiesz, że z aktywną
kartą możesz korzystać
ze Strefy VanityStyle?**

- setki treningów online
- motywujące wyzwania
- zdrowe odżywianie
- materiały samorozwojowe



Dołącz do świata zdrowia i dobrych emocji!

Skontaktuj się z opiekunem programu FitProfit w Twojej firmie.

