



# Formularz Samooceny

Skorzystaj z szablonu,  
aby ocenić swoje  
umiejętności językowe i  
kompetencje. Zaznacz,  
gdzie aktualnie się  
znajdujesz, wstawiając X  
w sekcji „Notatki”.  
Podkreśl te części zdań,  
które są dla Ciebie  
największym wyzwaniem..

**Data samooceny:**

.....

**Data poprzedniej samooceny:**

.....

**Czy jest jakaś zmiana w  
stosunku do poprzedniej  
samooceny?**

.....



Wsparcie Komisji Europejskiej dla powstania tej publikacji nie stanowi poparcia dla jej treści, która odzwierciedla jedynie poglądy autorów, a Komisja nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie informacji w niej zawartych.



CC BY-SA 4.0  
Attribution-ShareAlike 4.0 International

For full text of the licence go to <https://creativecommons.org/>



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# ROZUMIENIE

Zaznacz, gdzie jesteś, wstawiając X w sekcji „Notatki”.  
Podkreśl te części zdań, które są dla Ciebie najbardziej wymagające.



	Ze słuchu	Notatki	Czytanie	Notatki
A1	Rozumiem znajome słowa i bardzo podstawowe zwroty dotyczące mnie, mojej rodziny i najbliższego konkretnego otoczenia, gdy ludzie mówią powoli i wyraźnie.		Rozumiem znajome nazwy, słowa i bardzo proste zdania, na przykład na ogłoszeniach i plakatach lub w katalogach.	
A2	Rozumiem zwroty i słownictwo najczęściej powtarzające się związane z obszarami o największym znaczeniu osobistym (np. bardzo podstawowe informacje o sobie i o rodzinie, zakupy, okolica, zatrudnienie). Potrafię zrozumieć główny wątek w krótkich, jasnych, prostych komunikatach i ogłoszeniach.		Potrafię czytać bardzo krótkie, proste teksty. Potrafię znaleźć konkretne, przewidywalne informacje w prostych, codziennych materiałach, takich jak reklamy, prospekty, menu i rozkłady jazdy oraz rozumiem krótkie, proste listy osobiste.	
B1	Potrafię zrozumieć główne punkty jasnej, standardowej wypowiedzi w znanych sprawach, powtarzających się w pracy, szkole, w czasie wolnym itp. Potrafię zrozumieć główne wątki wielu programów radiowych lub telewizyjnych na temat bieżących spraw lub tematów związanych z osobistym lub zawodowym zainteresowaniem, gdy podawane są stosunkowo wolno i wyraźnie.		Potrafię rozumieć teksty, które składają się głównie z języka codziennego lub związanego z pracą. Rozumiem opis zdarzeń, uczuć i życzeń w listach osobistych.	
B2	Potrafię zrozumieć dłuższe przemówienia i wykłady oraz śledzić nawet złożone linie argumentacji, pod warunkiem, że temat jest dość znajomy. Rozumiem większość programów telewizyjnych i programów publicystycznych. Rozumiem większość filmów w standardowym dialekcie.		Potrafię czytać artykuły i reportaże dotyczące współczesnych problemów, w których pisarze przyjmują określone postawy lub punkty widzenia. Rozumiem współczesną prozę literacką.	
C1	Potrafię zrozumieć dłuższą mowę, nawet jeśli nie jest jasno ustrukturyzowana i kiedy relacje są tylko sugerowane, a nie wyraźnie sygnalizowane. Potrafię zrozumieć programy telewizyjne i filmy bez większego wysiłku.		Rozumiem długie i złożone teksty faktograficzne i literackie, doceniając różnice stylistyczne. Rozumiem artykuły specjalistyczne i dłuższe instrukcje techniczne, nawet jeśli nie dotyczą dziedziny, w której się specjalizuję.	
C2	Nie mam trudności ze zrozumieniem jakiegokolwiek języka mówionego, zarówno na żywo, jak i transmitowanego, nawet jeśli jest on podawany z dużą natywną szybkością. Potrzebuję trochę czasu na zapoznanie się z akcentem.		Potrafię z łatwością czytać praktycznie wszystkie formy języka pisanego, w tym abstrakcyjne, złożone strukturalnie lub językowo teksty, takie jak podręczniki, artykuły specjalistyczne i dzieła literackie.	



# MÓWIENIE

Zaznacz, gdzie jesteś, wstawiając X w sekcji „Notatki”.  
Podkreśl te części zdań, które są dla Ciebie najbardziej wymagające.



	Interakcje	Notatki	Wypowiedź ustna	Notatki
A1	Potrafię wchodzić w interakcje w prosty sposób, pod warunkiem, że druga osoba jest przygotowana do powtórzenia lub przeformułowania rzeczy w wolniejszym tempie i pomoże mi sformułować to, co chcę powiedzieć. Potrafię zadawać i odpowiadać na proste pytania w obszarach pilnych potrzeb lub na bardzo znane tematy.		Potrafię za pomocą prostych zwrotów i zdań opisać, gdzie mieszkam i ludzi, których znam.	
A2	Potrafię porozumiewać się w prostych i rutynowych zadaniach wymagających prostej i bezpośredniej wymiany informacji na znane mi tematy i czynności. Potrafię radzić sobie z bardzo krótkimi wymianami towarzyskimi, chociaż zwykle nie rozumiem na tyle, by sama podtrzymać rozmowę.		Potrafię użyć serii wyrażen i zdań, aby w prosty sposób opisać moją rodzinę i innych ludzi, warunki życia, moje wykształcenie oraz moją obecną lub ostatnią pracę.	
B1	Potrafię poradzić sobie z większością sytuacji, które mogą się pojawić podczas podróży po obszarze, w którym mówi się językiem. Potrafię nieprzygotowany do rozmowy na znane mi tematy, osobiste lub związane z życiem codziennym (np. rodzina, hobby, praca, podróże i bieżące wydarzenia).		Umiem łączyć frazy w prosty sposób, aby opisać doświadczenia i wydarzenia, moje marzenia, nadzieje i ambicje. Potrafię pokrótce podać powody i wyjaśnienia opinii i planów. Potrafię opowiedzieć historię lub opowiedzieć fabułę książki lub filmu i opisać swoje reakcje.	
B2	Potrafię wchodzić w interakcje z pewnym stopniem płynności i spontaniczności, który sprawia, że regularne kontakty z native speakerami są całkiem możliwe. Potrafię brać czynny udział w dyskusji w znajomych kontekstach, uwzględniając i podtrzymując swoje poglądy.		Potrafię przedstawić jasne, szczegółowe opisy na szeroki zakres tematów związanych z moją dziedziną zainteresowań. Potrafię wyjaśnić punkt widzenia na aktualne zagadnienie, podając zalety i wady różnych opcji.	
C1	Potrafię wypowiadać się płynnie i spontanicznie bez wyraźnego poszukiwania wyrażen. Potrafię elastycznie i efektywnie posługiwać się językiem w celach towarzyskich i zawodowych. Potrafię precyzyjnie formułować pomysły i opinie oraz umiejętnie powiązać swój wkład z wkładem innych mówców.		Potrafię przedstawić jasne, szczegółowe opisy złożonych tematów integrując podtematy, rozwijając poszczególne punkty i kończąc odpowiednią konkluzją.	
C2	Potrafię bez wysiłku brać udział w każdej rozmowie lub dyskusji, dobrze orientuję się w wyrażeniach idiomatycznych i potocznych. Potrafię płynnie wyrazić siebie i precyzyjnie przekazać subtelniejsze odcienie znaczeń. Jeśli mam problem, mogę się cofnąć i zrestrukturyzować wokół trudności tak gładko, że inni ludzie prawie nie są tego świadomi.		Potrafię przedstawić jasny, płynnie płynący opis lub argumentację w stylu odpowiednim do kontekstu i z efektywną strukturą logiczną, która pomaga odbiorcy dostrzec i zapamiętać istotne punkty.	



# PISANIE

Zaznacz, gdzie jesteś, wstawiając X w sekcji „Notatki”.  
Podkreśl te części zdań, które są dla Ciebie najbardziej wymagające.



	Pisanie	Notatki
A1	Potrafię napisać krótką, prostą pocztówkę, np. życzenia świąteczne. Potrafię wypełnić formularze danymi osobowymi, na przykład wpisując swoje imię i nazwisko, narodowość i adres w formularzu rejestracji hotelu.	
A2	Potrafię pisać krótkie, proste notatki i wiadomości. Potrafię napisać bardzo prosty list osobisty, na przykład z podziękowaniem za coś.	
B1	Potrafię napisać prosty, połączony tekst na znane mi lub osobiste tematy. Potrafię pisać osobiste listy opisujące przeżycia i wrażenia.	
B2	Potrafię pisać jasne, szczegółowe teksty na różne tematy związane z moimi zainteresowaniami. Potrafię napisać esej lub raport, przekazując informacje lub podając powody na poparcie lub sprzeciw wobec określonego punktu widzenia. Potrafię pisać listy podkreślające osobiste znaczenie wydarzeń i doświadczeń.	
C1	Potrafię wyrazić siebie w jasnym, dobrze ustrukturyzowanym tekście, wyrażającym pewne punkty widzenia. Potrafię pisać o skomplikowanych tematach w liście, esaju lub raporcie, podkreślając to, co uważam za najistotniejsze. Potrafię wybrać styl odpowiedni dla czytelnika.	
C2	Potrafię pisać czytelny, płynnie toczący się tekst w odpowiednim stylu. Potrafię pisać złożone listy, raporty czy artykuły, które prezentują sprawę o efektywnej logicznej strukturze, która pomaga odbiorcy dostrzec i zapamiętać istotne punkty. Potrafię pisać streszczenia i recenzje dzieł fachowych lub literackich.	