

UNIORA · ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО



Польский

карманный путеводитель

Для русскоговорящих в Польше · Издание 2026

Это не учебник. Это карта.

Открывай в нужной ситуации — и действуй.

10 РАЗДЕЛОВ · 10 ИНСТРУМЕНТОВ

Никакой воды. Только то, что работает в реальной жизни в Польше в 2026 году.



ЗАГОВОРИШЬ

за 90 дней



СДАШЬ В1

за 6 месяцев



ПОСТУПИШЬ

в вуз бесплатно

СОДЕРЖАНИЕ

01	Фонетика за 5 минут	Алфавит, диграфы, 3 железных правила, скороговорка
02	40 ложных друзей	Слова-ловушки и цепочки, которые путают всех
03	80 фраз выживания	Магазин, транспорт, врач, urząd, экстренные ситуации
04	Падежи на одной странице	Карта 7 падежей + правила употребления
05	Глаголы на одной странице	Спряжения, виды, прошедшее время, модальные
06	Метод Comprehensible Input	Самый эффективный научный метод + ресурсы по уровням
07	ИИ как личный учитель	Gemini Live + 10 готовых промптов для ChatGPT/Claude
08	Дорожная карта 180 дней	Чеклисты по неделям и месяцам до уровня B1
09	Легализация: язык и документы	B1, C1, экзамены, цены, изменения 2025
10	Ресурсы и первый шаг	Лучшее на каждой платформе + что сделать сегодня



КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТИМ РУКОВОДСТВОМ

Если ты с нуля — иди по порядку, раздел за разделом. К концу 6 месяцев — уровень B1.

Срочная ситуация (врач, urząd, магазин) — раздел 03 «80 фраз выживания», носи его в телефоне.

Готовишься к экзамену или подаёшь на карту побыту — раздел 09 «Легализация».

Застрял и не знаешь, что делать — раздел 07 «ИИ-помощники» (бесплатно, доступно прямо сейчас).

Нужен план на 6 месяцев — раздел 08 «Дорожная карта», там чеклисты.

Не понимаешь грамматику — разделы 04 и 05, по одной странице каждый, с примерами.



ГЛАВНОЕ, ЧТО НУЖНО ЗАПОМНИТЬ ПЕРЕД ЧТЕНИЕМ

Польский — **не новый язык для тебя**. Это адаптация. У тебя уже есть фундамент: падежи, виды глаголов, гибкий порядок слов, сотни общих корней. Носители английского учат польский **в два раза дольше**. Используй свою фору.

Цели по времени: **A2** (выживание) — 2-3 месяца · **B1** (порог, нужен для документов) — 5-6 месяцев · **B2** (рабочий) — 9-12 месяцев · **C1** (бесплатный вуз) — 18-24 месяца. Это при 1-2 часах занятий в день.



Польское чтение **регулярное** — одна буква, один звук, всегда. Не как в английском, где «tough/though/through» читаются по-разному. Выучи эту страницу — и сможешь прочитать **любое** польское слово.

БУКВЫ-ХАМЕЛЕОНЫ: те, что сбивают с толку

Буква	Звук	По-русски	Пример
ł	как англ. «w»	губы трубочкой, не «л»!	Łódź — «вудзь» (Лодзь)
w	как русская «в»	«в», не «у»	woda — «вода» (вода)
j	как русская «й»	«й»	jutro — «ютро» (завтра)
c	как русская «ц»	всегда «ц»	cena — «цена» (цена)
y	ы (твёрдая)	как «ы»	ty — «ты» (ты)
ó	как «у»	= у	mój — «муй» (мой)
a	он/ом (носовой)	«он» через нос	mąż — «монш» (муж)
e	эн/эм (носовой)	«эн», в конце часто «э»	ręka — «рэнка» (рука)
ć / ci	мягкое «чь»	мягче русского «ч»	ćma — «чьма» (мотылёк)
ś / si	мягкое «щь»	как «щ»	środa — «щрода» (среда)
ź / zi	мягкое «жь»	мягкое «зь»	źle — «жьле» (плохо)
ń / ni	мягкое «нь»	«нь»	koń — «конь» (конь)
ż / rz	как «ж»	= ж	żona / rzeka — «жона / жека» (жена / река)

ДИГРАФЫ: две буквы — один звук

sz	cz	rz	ch	dz	szcz
ш · szkoła	ч · czas	ж · rzeka	х · chleb	дз · dzień	щ · szczęście

⚙ ТРИ ЖЕЛЕЗНЫХ ПРАВИЛА

- 1. Ударение** — почти всегда на предпоследнем слове. koBIeTa, polKA, warSZaWa.
- 2. Никакой редукации:** каждая гласная звучит чётко. Не «малако», а **mleko** — «млеко».
- 3. Буква ł** — это не «л», это «w». **był** = «быу», не «был». **piłka** = «пиука».

🎯 ПРОВЕРОЧНАЯ СКОРОГОВОРКА

W Szczebrzeszynie chrząszcz brzmi w trzcinie.

(«В Щебжешине жук жужжит в тростнике»)

Если прочитаешь вслух — половину польской фонетики ты взял. Поляки используют эту фразу, чтобы проверить иностранцев. Бонус: **Stół z powyłamywanymi nogami** — стол с поломанными ножками.



Эти слова звучат как русские, но значат другое. Из-за сходства они опасны: мозг автоматом «переводит» — и ты попадаешь в конфуз. **Учи их первыми.** Слова **красным** — те, где ошибка может стоить дорого (документы, работа, деньги).

ТОП-20: самые коварные

Польское	Значит	Не путай с	А «то» по-польски
sklep	магазин	склеп	grobowiec
uroda	красота	уродство	brzydota
zapomnieć	забыть	запомнить	zapamiętać
zakaz	запрет	заказ	zamówienie
pensja	зарплата	пенсия	emerytura
nałóg	зависимость	налог	podatek
zawód	профессия	завод	fabryka
magazyn	склад; журнал	магазин	sklep
dywan	ковёр	диван	kanapa, sofa
kawior	икра	ковёр	dywan
owoce	фрукты	овоцы	warzywa
jutro	завтра	утро	rano
krzesło	стул	кресло	fotel
lustro	зеркало	люстра	żyrandol
czaszka	череп	чашка	filiżanka
pamiętnik	дневник	памятник	pomnik
pukać	стучать	— (груб. в рус.)	—
prosto	прямо	просто	po prostu
pokój	комната; мир	покой	spokój
urok	очарование	урок	lekcja

ТОП-12: бытовые ловушки

Польское	Значит	Не путай с	А «то» по-польски
ogród	сад	огород	warzywniak
dworzec	вокзал	дворец	pałac
grzeczny	вежливый	грешный	grzeszny
piwnica	подвал	пивная	pub, bar
rozbierać	раздевать	разбирать	rozkladać
bajka	сказка	байка	kurtka polarowa
czynny	открытый (магазин)	чинный	—
stół	стол	стул	krzesło
krawat	галстук	кровать	łóżko
zasada	принцип	засада	zasadzka
list	письмо	лист (бумаги)	kartka
rano	утро	рано	wcześniej



ЦЕПОЧКИ, КОТОРЫЕ ПУТАЮТ ВСЕХ

Мебельная: русск. «диван» → польск. **kanapa** · польск. **dywan** = «ковёр» · польск. **kawior** = «икра».

Комнатная: русск. «стул» → польск. **krzesło** · польск. **stół** = «стол» · русск. «кресло» → польск. **fotel**.

Магазинная: русск. «магазин» → польск. **sklep** · польск. **magazyn** = «склад/журнал» · польск. **sklep** ≠ «склеп».



Открывай в нужный момент. Транскрипция русскими буквами — для первых недель, потом перестанешь пользоваться. **Носи эту страницу в телефоне.**

В МАГАЗИНЕ И КАФЕ

Dzień dobry!	джень добры	Добрый день!
Ile to kosztuje?	иле то коштуе	Сколько это стоит?
Czy mogę zapłacić kartą?	чи може заплачыць картон	Можно оплатить картой?
Poproszę paragon.	попроше парAGON	Чек, пожалуйста.
Czy potrzebuję torbę?	чи потшебуе торбэн	Мне нужен пакет?
Poproszę kawę i wodę.	попроше кавэн и водэн	Кофе и воду, пожалуйста.
Na wynos, proszę.	на вынос проше	С собой, пожалуйста.
Bez cukru.	бэз цукру	Без сахара.
Dziękuję, do widzenia.	дженькуе, до видзенья	Спасибо, до свидания.

ТРАНСПОРТ

Gdzie jest przystanek?	гдже ест пшистанэк	Где остановка?
Bilet do centrum, proszę.	билет до цэнтрум	Билет до центра, пожалуйста.
Czy ten autobus jedzie do...?	чи тэн аутобус едзе до...	Этот автобус идёт до...?
Ile kosztuje bilet?	иле коштуе билет	Сколько стоит билет?
Gdzie wysiąść?	гдже вищёнсь	Где выходить?
Spóźniłem się.	спужнилэм щен	Я опоздал.
Proszę zatrzymać tutaj.	проше затшимачь тутай	Остановите здесь, пожалуйста.

У ВРАЧА И В АПТЕКЕ

Boli mnie głowa / brzuch / gardło.	боли мне глова / бжух / гардло	Болит голова / живот / горло.
Mam gorączkę.	мам горончкен	У меня температура.
Jestem uczulony/a na...	естэм учулоны/а на	У меня аллергия на...
Potrzebuję recepty.	потшебуе рэцэпты	Мне нужен рецепт.
Czy to jest bez recepty?	чи то ест бэз рэцэпты	Это без рецепта?
Proszę o tabletki na...	проше о таблетки на...	Дайте таблетки от...
Jak często brać?	як чэнсто браць	Как часто принимать?
Umówić wizytę.	умувичь визи́тэн	Записаться на приём.
Czy boli?	чи боли	Больно?

ВЕЖЛИВОСТЬ И ОСНОВЫ

Przepraszam.	пшэпрашам	Извините.
Proszę / Dziękuję.	проше / дженькуе	Пожалуйста / Спасибо.
Nie ma za co.	не ма за цо	Не за что.
Miłego dnia!	милэго дня	Хорошего дня!
Wszystko w porządku?	вшистка в пожондку	Всё в порядке?
Uczę się polskiego.	учэн щен польского	Я учу польский.
Jestem z Kazachstanu / Uzbekistanu / Rosji.	естэм з казахстану / узбекистану / росьи	Я из Казахстана / Узбекистана / России.





B URZĄD (госучреждение)

Przyszedłem/am złożyć wniosek.	пшышэдлэм/ам зложыць вньосэк	Я пришёл/пришла подать заявление.
Co muszę wypełnić?	цо мушэн выпэлніць	Что мне заполнить?
Gdzie podpisać?	эдже подпісачь	Где подписать?
Potrzebuję tłumacza.	потшэбуе тлумача	Мне нужен переводчик.
Nie rozumiem. Czy może pan/pani powtórzyć?	не розумем. чи може пан/паня повтужыць	Я не понимаю. Можете повторить?
Wolniej, proszę.	вольней проше	Медленнее, пожалуйста.
Czy może pan/pani to napisać?	чи може пан/паня то напісачь	Можете это написать?
Jakie dokumenty są potrzebne?	яке докумэнты сон потшэбнэ	Какие документы нужны?
Kiedy będzie decyzja?	кеды бэндже дэцызья	Когда будет решение?
Czy mogę to zrobić online?	чи може то зробіць онлайн	Это можно сделать онлайн?
Proszę o potwierdzenie.	проше о потфьердзене	Подтверждение, пожалуйста.



СЪЁМ КВАРТИРЫ

Czy mieszkanie jest dostępne?	чи мешкане ест доступнэ	Квартира доступна?
Jaki jest czynsz?	яки ест чыньш	Какая арендная плата?
Czy opłaty są wliczone?	чи оплаты сон вличоне	Коммунальные включены?
Jaka jest kaucja?	яка ест кауця	Какой депозит?
Na jak długo umowa?	на як длуго умова	На какой срок договор?
Czy mogę obejrzeć?	чи може обэыжэць	Можно посмотреть?
Czy są zwierzęta dozwolone?	чи сон жверзэнта дозволонэ	Можно с животными?



НА РАБОТЕ

Kiedy zaczynamy?	кеды зачинамы	Когда начинаем?
Gdzie jest stołówka?	эдже ест столувка	Где столовая?
Mogę wziąć urlop?	моге взэньч урлоп	Можно взять отпуск?
Gdzie podpisać umowę?	эдже подпісачь умовэн	Где подписать договор?
Mam pytanie do szefa.	мам пытане до шэфа	У меня вопрос к шефу.
Kiedy wypłata?	кеды выплата	Когда зарплата?



ЭКСТРЕННЫЕ

Pomocy!	помоцы	Помогите!
Proszę wezwać pogotowie / policję.	проше вэзваць поготове / полицьен	Вызовите скорую / полицию.
Zgubiłem się.	згубилэм щен	Я потерялся.
Okradli mnie.	окрадли мне	Меня обокрали.
Nie mówię po polsku. Mówi pan po angielsku?	не муве по польску. муви пан по ангельску	Я не говорю по-польски. Вы говорите по-английски?
Numer alarmowy: 112.	номер алярмовы 112	Номер экстренной службы: 112.



5 ФРАЗ-СПАСАТЕЛЕЙ — когда совсем ничего не понял

1. Nie rozumiem. — Не понимаю.
2. Czy może pan/pani powtórzyć? — Можете повторить?
3. Wolniej, proszę. — Медленнее.
4. Czy może pan/pani to napisać? — Можете написать?
5. Nie mówię dobrze po polsku. — Я плохо говорю по-польски.



В польском **7 падежей**. Шесть совпадают с русскими — седьмой это звательный (vocativus), который ты знаешь из старославянского («Боже!», «Отче!»). Не зубри окончания — держи эту карту под рукой и учи фразы в контексте.

Падеж	Польск.	Вопрос	Окончания м/ж/с	Пример
Им.	<i>Mianownik</i>	kto? co?	-∅ / -a / -o, e / To jest kot / kobieta / dziecko /	Kot pije mleko
Род.	<i>Dopełniacz</i>	kogo? czego?	-a / -y, i / -a / nie ma kota / kobiety / dziecka /	Nie mam kota
Дат.	<i>Celownik</i>	komu? czemu?	-owi / -e / -u / daję kotu / kobiecie / dziecku /	Daję karmę kotu
Вин.	<i>Biernik</i>	kogo? co?	=род. / -ę / =им. / widzę kota / kobietę / dziecko /	Widzę kota
Твор.	<i>Narzędnik</i>	kim? czym?	-em / -ą / -em / z kotem / z kobietą / z dzieckiem /	Idę z kotem
Предл.	<i>Miejscownik</i>	o kim? o czym?	-e, u / -e / -e, u / o kocie / o kobiecie / o dziecku /	Myślę o moim kocie
Зват.	<i>Wołacz</i>	(обращение)	-e, u / -o / =им. / Kocie! Aniu! Dziecko! /	Mój kochany kocie!

КОГДА КАКОЙ ПАДЕЖ — 7 ПРАВИЛ

1. **Подлежащее** → именительный. **Kot śpi.** (Кот спит.)
2. **Отрицание с «nie ma»** → родительный. **Nie ma kota.** (Кота нет.)
3. **Кому/чему** → дательный. **Daję książkę koledze.** (Даю книгу другу.)
4. **Прямой объект** → винительный. **Widzę film.** (Смотрю фильм.)
5. **«С кем/чем», инструмент** → творительный. **Piszę długopisem.** (Пишу ручкой.)
6. **После o, w, na, przy** → предложный. **Mieszkam w Warszawie.**
7. **Прямое обращение** → звательный. **Mamo, gdzie jesteś?**

🎯 ГЛАВНЫЙ ЛАЙФХАК

Не учи таблицы окончаний. Учи **готовые фразы с падежами в контексте**. Когда ты 50 раз скажешь «**Mieszkam w Warszawie**», мозг сам запомнит: «w + где-то = -е». Это в **10 раз эффективнее**, чем зубрить таблицы.

⚠ ЧАСТЫЕ ОШИБКИ РУССКОГОВОРЯЩИХ

- Путаем вин. и род. в отрицании: «*Nie widzę film*» → правильно **Nie widzę filmu** (после отрицания — родительный).
- Забываем звательный при обращении: «*Mama, chodź!*» → правильно **Mamo, chodź!**
- Забываем носовое **ę** в винительном ж.р.: «*widzę kobietu*» → **widzę kobietę**.



НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ — 4 ТИПА СПРЯЖЕНИЯ

Лицо	I: robić (делать)	II: pisać (писать)	III: czytać (читать)	IV: wiedzieć (знать)
ja (я)	robię	piszę	czytam	wiem
ty (ты)	robisz	piszesz	czytasz	wiesz
on/ona	robi	pisze	czyta	wie
my (мы)	robimy	piszemy	czytamy	wiemy
wy (вы)	robicie	piszecie	czytacie	wiecie
oni/one	robią	piszą	czytają	wiedzą

ВИДЫ ГЛАГОЛОВ — 16 ПАР, КОТОРЫЕ НУЖНО ЗНАТЬ

Несоверш.	Совершенный	Несоверш.	Совершенный
robić	zrobić (сделать)	czytać	przeczytać (прочитать)
pisać	napisać (написать)	uczyć się	nauczyć się (выучить)
mówić	powiedzieć (сказать)	kupować	kupić (купить)
jeść	zjeść (съесть)	widzieć	zobaczyć (увидеть)
brać	wziąć (взять)	iść	pójść (пойти)
dawać	dać (дать)	wracać	wrócić (вернуться)
zaczynać	zacząć (начать)	kończyć	skończyć (закончить)
pić	wypić (выпить)	robić	zrobić (сделать)

ПРОШЕДШЕЕ ВРЕМЯ — ЛОГИКА

Берём основу (обрезаем -ć) + суффикс -ł- + личное окончание. Род выражается окончанием.

«Я делал/а» →	robiłem (м) / robiłam (ж)	«Мы делали» →	robiliśmy / robiłyśmy
«Ты делал/а» →	robiłeś / robiłaś	«Вы делали» →	robiliście / robiłyście
«Он/она делал/а» →	robił / robiła	«Они делали» →	robili (с мужч.) / robiły



МОДАЛЬНЫЕ — 5 ГЛАГОЛОВ, БЕЗ КОТОРЫХ НИКАК

móc — мочь · *Mogę to zrobić.* · **chcieć** — хотеть · *Chcę kawę.*

musieć — должен · *Muszę iść.* · **powinien/powinna** — следует · *Powinieneś uczyć się.*

umieć — уметь · *Umiem gotować po polsku.*

ТОП-8 НЕПРАВИЛЬНЫХ ГЛАГОЛОВ — встретишь в первый же день

Глагол	ja	ty	on/ona	oni	Пример
być (быть)	jestem	jesteś	jest	są	<i>Jestem z Polski.</i>
mieć (иметь)	mam	masz	ma	mają	<i>Mam pytanie.</i>
iść (идти)	idę	idziesz	idzie	idą	<i>Idę do sklepu.</i>
jechać (ехать)	jadę	jedziesz	jedzie	jadą	<i>Jadę do Krakowa.</i>
móc (мочь)	mogę	możesz	może	mogą	<i>Czy mogę zapłacić kartą?</i>
chcieć (хотеть)	chcę	chcesz	chce	chcą	<i>Chcę kawę.</i>
wiedzieć (знать)	wiem	wiesz	wie	wiedzą	<i>Nie wiem, gdzie jest.</i>
jeść (есть)	jem	jesz	je	jedzą	<i>Co jesz na śniadanie?</i>



Коротко: язык усваивается, когда ты понимаешь на 80-90% то, что слышишь или читаешь. Грамматика «приклеится» сама.

Стивен Крашен, лингвист, Университет Южной Калифорнии. Формула « $i + 1$ »: твой текущий уровень + чуть-чуть выше.

В ЧЁМ СУТЬ

Ребёнок не зубрит падежи — он слушает, смотрит, понимает по контексту. Сначала отдельные слова, потом фразы, потом сам начинает говорить. Крашен доказал: так же работает и у взрослых. Нужно **много понятного ввода** — не 15 минут, а **часами**. И не нужно сразу заставлять себя говорить — речь появится сама.

🎯 ДЛЯ РУССКОГОВОРЯЩИХ — ЗОЛОТАЯ ЖИЛА

Ты уже понимаешь 40-60% польского текста на глаз. Значит для тебя « $i + 1$ » начинается **гораздо выше**, чем для американца. Можешь сразу смотреть детские мультики и слушать простые подкасты — и понимать большую часть. Используй фору.

4 ПРАВИЛА МЕТОДА

- Понимай 80-90%.** Если понимаешь 50% — слишком сложно, бросай. Если 100% — слишком легко, ничего нового не выучишь.
- Не переводи в голове.** Пытайся понимать по контексту, картинке, ситуации. Перевод тормозит.
- Количество важнее качества.** 1 час просмотра в день > 15 минут зубрёжки. Цель — **600-1000 часов погружения за первый год**.
- Речь придёт сама.** Не насилуй себя «надо говорить». Через 2-3 месяца ввода ты начнёшь говорить — естественно.

ГДЕ БРАТЬ COMPREHENSIBLE INPUT НА ПОЛЬСКОМ

Уровень	Что смотреть/слушать	Почему это работает
A0–A1	Polish Comprehensible Input (YT) · Dreaming Polish · детские мультики («Bolek i Lolek», «Reksio») · Polandio	Простая лексика, медленная речь, визуальный контекст. Понимаешь без перевода по картинке.
A2–B1	Easy Polish (YT) · Real Polish Podcast (Piotr) · Polski Daily · польские youtubers с субтитрами	Реальная речь, но адаптированная. Piotr говорит медленно, с повторами — именно для $i+1$.
B1–B2	Сериалы с польскими субтитрами: «Sexify», «W głębi lasu», «Znachor», «1670» · Lingopie · подкасты	Нормальная скорость речи. Субтитры — польские, НЕ русские! Тренируется слух + чтение.
B2+	TVN24, Polsat News · книги (адаптированные → оригинал) · подкасты без адаптации («Dział Zagraniczny»)	Живой язык без адаптации. На этом уровне ты потребляешь то же, что и поляки.



ЛАЙФХАКИ ПРИМЕНЕНИЯ

- Читай по-польски то, что уже читал на русском. «Гарри Поттер» → «Harry Potter i Kamień Filozoficzny» — сюжет знаешь, слова угадываешь.
- Сериалы — **только с польскими субтитрами**. Русские = мозг читает русский, польский не усваивается.
- Ставь польские подкасты фоном — даже если не всё понимаешь. Мозг привыкает к ритму.
- На A0: YouTube → автоперевод субтитров. С A2 — переключайся на польские субтитры.



2026 — год, когда учить язык без ИИ = учиться на печатной машинке в эпоху ноутбуков.

ИИ-ассистенты (Gemini, ChatGPT, Claude) — **бесплатный репетитор, переводчик, корректор и собеседник одновременно**. Они не заменят живое общение, но ускорят прогресс в 3-5 раз.

GEMINI LIVE — ПЕРЕВОДЧИК ЧЕРЕЗ НАУШНИКИ

С декабря 2025 Gemini Live в приложении Google Translate переводит разговор в реальном времени через наушники. Вставляешь наушники, открываешь Translate, нажимаешь **«Live translate»** — слышишь перевод того, что говорит поляк. ИИ сохраняет интонацию, улавливает сленг и идиомы. Доступно на Android (beta), iOS — в течение 2026.

GEMINI LIVE НА ПРАКТИКЕ

В urząd: вставил наушник — слышишь чиновника на русском. Отвечаешь на русском — приложение переводит вслух на польский.

У врача: сложная медицинская лексика — Gemini переведёт точно, с контекстом.

На съёме квартиры: хозяин говорит быстро — ты всё понимаешь через наушник.

На работе: первая неделя, сложное совещание — используй как страховку.

ИИ КАК ПЕРСОНАЛЬНЫЙ РЕПЕТИТОР — 8 ПРОМПТОВ

Скопируй эти запросы в Gemini / ChatGPT / Claude. Они превращают ИИ в индивидуального преподавателя.

Задача	Что написать ИИ
Объяснить ошибку	«Я написал: [текст]. Проверь ошибки, объясни каждую на русском, дай правильный вариант.»
Разговорная практика	«Давай разговор на польском. Ты — продавец в sklep, я покупатель. Мой уровень A1. Поправляй мои ошибки после каждой реплики.»
Симуляция urząd	«Сыграй чиновника в urząd. Я подаю на карту побыту. Задавай вопросы по-польски, пошагово. Мой уровень B1.»
Упростить текст	«Перескажи этот польский текст [вставить] на уровне A2 — короткими предложениями, простыми словами.»
Персональные карточки	«Сделай 20 Anki-карточек с польской лексикой по теме "здоровье и врач". Формат: польское — транскрипция — русское — пример.»
Грамматика в контексте	«Объясни на русском разницу между robić и zrobić. Дай 5 примеров, в каких ситуациях какой использовать.»
Подготовка к экзамену	«Я готовлюсь к гос. экзамену B1. Дай 5 типовых заданий на чтение уровня B1. После моих ответов — проверь и объясни.»
Перевод с контекстом	«Переведи на польский "[фраза]" с учётом ситуации: я говорю с [чиновником / другом / врачом]. Дай 2 варианта формальности.»

 **ВАЖНО:** ИИ — это тренажёр, не замена живого общения. Идеальная комбинация: **ИИ + tandem-партнёр + бесплатные курсы**. Для официальных писем **всегда перепроверяй через поляка или учителя** — ИИ ошибается с редкими падежами.

СРАВНЕНИЕ ИИ-ПОМОЩНИКОВ — что выбрать

ИИ	Бесплатно?	В чём силен	Лучше всего использовать для...
Gemini (Google)	✓ Да + Live	Live-перевод через наушники, интеграция с Translate, голос	Реальный разговор в urząd, на работе, у врача — здесь и сейчас
ChatGPT (OpenAI)	✓ Базовая	Самый «человеческий» собеседник, голосовой режим	Симуляция диалогов, отработка устной речи
Claude (Anthropic)	✓ Базовая	Глубокие объяснения грамматики, длинные тексты, нюансы	Объяснение падежей, разбор ошибок, проверка письменных работ
DeepSeek/Qwen	✓ Без лимитов	Открытый доступ, хорошо знают славянские языки	Запасной вариант, если упёрся в лимиты ChatGPT/Claude



Это не план «идеального студента». Это **минимум, который работает** при 1-2 часах занятий в день. К концу 180-го дня — уверенный A2, ближе к B1.

● ДНИ 1–7 · ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

- ☐ Выучить алфавит и 6 диграфов (раздел 01)
- ☐ Прочитать вслух скороговорку про Щебжешин
- ☐ Запомнить 5 фраз-спасателей (раздел 03)
- ☐ Переключить язык телефона на польский
- ☐ Установить Anki + скачать колоду «Polish Top 1000»
- ☐ Установить Google Translate, попробовать Gemini Live
- ☐ Посмотреть 3 видео Easy Polish или Polandio

● ДНИ 8–30 · ПЕРВЫЙ МЕСЯЦ

- ☐ 300 слов в Anki (15 мин/день)
- ☐ Настоящее время: все 4 типа спряжения (раздел 05)
- ☐ Падежи: именительный + винительный (раздел 04)
- ☐ Выучить ВСЕ 40 ложных друзей (раздел 02)
- ☐ 30 минут польского контента в день — мультики/Easy Polish
- ☐ Первый разговор в Tandem или HelloTalk (15 минут)
- ☐ Дневник: 2-3 предложения в день (проверяй через ChatGPT)

● ДНИ 31–90 · МЕСЯЦЫ 2–3

- ☐ Словарь: 1000 слов
- ☐ Все падежи — но через фразы в контексте, не таблицы
- ☐ Прошедшее время: логика образования
- ☐ Виды глаголов: 16 пар (раздел 05)
- ☐ Переход на Real Polish Podcast + Polski Daily
- ☐ Первая простая книга (адаптированная или детская)
- ☐ Разговорная практика 2 раза в неделю
- ☐ Записаться на бесплатный курс (Ocalenie, FINE, Centrum)
- ☐ Первая попытка — сериал с польскими субтитрами

● ДНИ 91–180 · МЕСЯЦЫ 4–6 (К B1)

- ☐ Словарь: 2500-3000 слов
- ☐ Все времена + модальные глаголы
- ☐ Сложные падежные конструкции (предлоги + падежи)
- ☐ Сериалы без субтитров (или с польскими)
- ☐ Подкасты на нормальной скорости
- ☐ Письменная практика: 1 письмо в неделю (через ИИ + учитель)
- ☐ Зарегистрироваться на экзамен B1 (госэкзамен или TELC)
- ☐ Разговорная практика 3-4 раза в неделю

⚠ КАК НЕ СЛИТЬСЯ — 5 ТИПИЧНЫХ ЛОВУШЕК

- 1. «Начну с понедельника».** Сегодня 5 минут лучше, чем 2 часа раз в неделю.
- 2. Зубрю таблицы падежей.** Не работает. Учи фразы — падежи приклеятся.
- 3. Боюсь говорить.** Поляк уважает, что ты пробуешь. Молчание = ноль прогресса.
- 4. Живу среди своих.** Если дома, на работе, с друзьями — всё на русском, прогресса не будет. Минимум 1 час польской среды в день.
- 5. Только приложения.** Duolingo на 2 года = A2 навсегда. Нужна живая практика.



Польский язык — не просто комфорт, это инструмент с конкретной юридической стоимостью. Без сертификата B1 ты не получишь карту резидента ЕС или гражданство. Без C1 — не сможешь учиться бесплатно в государственном вузе.

ЯЗЫК ДЛЯ ДОКУМЕНТОВ — ЧТО, ГДЕ, ПОЧЁМ (2026)

Цель	Уровень	Какой экзамен	Стоимость	Срок результата
Karta pobytu stałego	не нужен	—	—	—
Karta rezydenta UE	B1	Гос. ИЛИ TELC	~640 zł / 790-1300 zł	5-6 мес / 6-8 нед
Гражданство Польши	B1	ТОЛЬКО гос. экзамен!	~640 zł	5-6 мес
Бесплатный гос. вуз	C1	Гос. экзамен	~760 zł	5-6 мес
Карта поляка	A2-B1	Устное собеседование	бесплатно	по записи
Студенческая виза	B2	На языке обучения	по экзамену	—

СТРУКТУРА ГОС. ЭКЗАМЕНА B1

- **Формат:** письменная + устная часть, 2 дня (суббота + воскресенье).
- **Письменная (B1):** до 190 минут — 4 модуля: аудирование, чтение, грамматика, письмо.
- **Устная:** до 15 минут — описание фото, монолог, диалог.
- **Проходной балл:** минимум 50% в каждом модуле.
- **Где сдавать:** 65 аккредитованных центров по всей Польше. Регистрация открывается за 2 месяца.
- **Сертификат бессрочный** — сдал один раз и забыл.

⚠ ВАЖНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ 2025

- С 1 июля 2025 свидетельства полицейских школ **больше не принимаются** как подтверждение языка. Переходный период до 30 июня 2026.
- С мая 2023 — **TELC B1/B2 признан** для карты резидента ЕС (но НЕ для гражданства).
- С апреля 2025 — для студенческой визы нужен сертификат B2 на языке обучения.
- Доход для гражданства: **4 242 zł нетто** на человека в месяц (нормы 2025).

👛 РАБОТА: ЯЗЫК = ДЕНЬГИ

В IT и международных ВРО/SSC можно работать **без польского** (английский B2-C1). Зарплаты middle-разработчика — ~17 000 zł брутто.

Везде остальное польский **критичен**: медицина, юриспруденция, образование, продажи, госсектор, розница. Премия за дополнительные языки в ВРО: junior с немецким зарабатывает на 40% больше, чем junior только с английским.

FAQ — что чаще всего спрашивают

«Можно сдать B1 онлайн?»	Нет. Государственный экзамен — только очно, в одном из 65 центров. TELC — тоже очно.
«Какой % людей сдаёт B1 с первого раза?»	По статистике — около 75-80% сдают B1 успешно. Самый сложный модуль для русскоговорящих — письмо.
«Если не сдал — можно пересдать?»	Да, на следующей сессии. Деньги при провале не возвращают. Готовься заранее, не экономь.
«Сертификат B1 имеет срок действия?»	Государственный — БЕССРОЧНЫЙ. Сдал один раз — действует всю жизнь. TELC — тоже бессрочный.
«Принимают ли карту IELTS/TOEFL?»	Это экзамены по английскому. Для польской легализации нужен сертификат именно по польскому языку.



Не пытайся использовать всё сразу — выбери **по одному из каждой колонки** и используй регулярно. Лучше 1 ресурс каждый день, чем 10 раз в месяц.

ТОП-РЕСУРСОВ ПО КАТЕГОРИЯМ

Приложения	YouTube	Подкасты	Бесплатно
Anki — карточки Clozemaster — фразы в контексте Duolingo — стартер, бесплатно Babbel — грамматика, \$14/мес Tandem · HelloTalk — обмен с поляками Lingopie — сериалы с интерактивными субтитрами	Easy Polish — уличные интервью Real Polish (Piotr) — A2-C1 PolishPod101 — самый большой канал Polski z Anią — препод. Полоникума ProPolski — на русском Dreaming Polish — comprehensible input	Real Polish Podcast — 500+ выпусков Learn Polish Podcast — Roy, для начинающих Polski Daily — уровень B1 Easy Polish Podcast — A2-B1 Dział Zagraniczny — для B2+	MapujPomoc.pl — карта бесплатной помощи Fundacja Ocalenie — Варшава Centrum Wielokulturowe — Варшава, Краков Fundacja FINE — Краков, 60 ч A0-B1 Polonicum (UW) — летний интенсив 2 500 zł

ПОЛЬСКИЕ СЕРИАЛЫ ПО УРОВНЯМ (Netflix)

- **A2-B1:** «Sexify» (молодёжная комедия), «Znachor» 2023 (историческая драма, ясная речь).
- **B1-B2:** «W głębi lasu» (по Кобену, современный язык), «Rojst» (детектив).
- **B2+:** «1670» (комедия, микс старого и современного), «Wataha» (драма, разговорный язык).
- ⚠ **Всегда польские субтитры**, не русские. Иначе мозг читает русский, польский не учится.

🚀 СДЕЛАЙ ЭТО СЕГОДНЯ ВЕЧЕРОМ

1. Переключи телефон на польский (Settings → Language → Polski).
2. Начни с 10 минут в день comprehensible input, чтобы выработать привычку (бесплатно).
3. Скачай Google Translate, найди и попробуй Gemini Live.
4. Подпишись на Easy Polish на YouTube, посмотри одно видео.
5. Напиши свою первую польскую фразу: «Cześć! Uczę się polskiego.»

Пять действий — 15 минут — и ты уже начал.

UNIORA · МЫ РЯДОМ

Наш БОЛЬШОЙ ивент уже скоро: 16.05 · Telegram: [@UWPLuniora] · Instagram: [@uniora.pl]

*Польский — это не стена между тобой и Польшей.
Это дверь. И ключ уже у тебя в кармане.*

— Powodzenia! Uniora

