



Trener nauczycieli
Katarzyna Rak

Over 250

Quick Warmers, Fillers,
Ice Breakers

Ready-to-use activities
for all levels

Kids • Teens • Adults



Katarzyna Rak

Autor: Katarzyna Rak

Copyright © by Katarzyna Rak

Wydanie I, Kraków 2025

ISBN: 978-83-68365-11-5

Edurak sp. z o.o.

ul. św. Filipa 23/3

31-150 Kraków

kontakt@katarzynarak.pl

www.katarzynarak.pl

ZAKAZ KOPIOWANIA I UDOSTĘPNIANIA

Wszelkie materiały przedstawione w sklepie www.katarzynarak.pl są objęte prawem autorskim i podlegają ochronie na mocy „Ustawy o prawie autorskim i prawach pokrewnych” z dnia 4 lutego 1994 r. (tekst ujednolicony: Dz.U. 2006 nr 90 poz. 631).

Kopiowanie, przetwarzanie, rozpowszechnianie tych materiałów w całości lub w części bez zgody autora jest zabronione.

Szanujmy cudzą własność i prawo!

Więcej na www.legalnakultura.pl

Polska Izba Książki

4	O Autorce.
5	Dlaczego stworzyłam tego e-booka?
6	Co zawiera e-book?
7	Opinie moich klientów.
8	Quick warmers, fillers, ice breakers.
135	Zakończenie.
136	Jaki jest kolejny krok?
137	Ale to nie koniec!
138	Grupa z materiałami dydaktycznymi dla anglistów.

SPIS TREŚCI



O autorce

Katarzyna Rak

Ekspert od nauczania online.

Trenerka języka angielskiego online z **ponad 12-letnim doświadczeniem**. Absolwentka Uniwersytetu Pedagogicznego w Krakowie oraz **Uniwersytetu SWPS** w Warszawie. Twórczyni licznych **materiałów dydaktycznych** dla nauczycieli oraz **artykułów do czasopisma „The Teacher”**. **Coach kariery**, a także **laureatka stypendium** przyznanego w konkursie Edunation. Nazywam się Katarzyna Rak i moja przygoda z nauczaniem online zaczęła się w 2017 roku, kiedy zdecydowałam się raz na zawsze odejść z pracy w szkole. Specjalizuję się w **innowacyjnym nauczaniu online** za pomocą **technologii** oraz tworzeniu **wysokiej jakości materiałów** dla nauczycieli. Pomogłam setkom nauczycieli **zaoszczędzić czas** na przygotowywanie materiałów na lekcje, oferując moje e-booki oraz **szkolenia metodyczne**.

Wierzę, że każdy nauczyciel może osiągnąć wolność i niezależność finansową, pracując SMART, a nie HARD.

Moją misją jest pomoc nauczycielom pracować SZYBCIEJ dzięki technologii, aby mieli więcej czasu dla siebie i rodziny.

Tu mnie znajdziesz:

ADRES E-MAIL

kontakt@katarzynarak.pl

STRONA INTERNETOWA

www.katarzynarak.pl





Dlaczego stworzyłam tego e-booka?

Od lat obserwuję, jak wielu nauczycieli spędza mnóstwo czasu na szukaniu „czegoś na rozgrzewkę”, krótkiej aktywności na koniec lekcji czy pomysłu, który szybko zaangażuje uczniów. Wiem też, że nie zawsze jest czas, by wymyślać nowe zadania – a przecież każdy z nas potrzebuje gotowych rozwiązań, które można wykorzystać od razu, bez dodatkowych przygotowań.

Stworzyłam więc ten e-book, aby ułatwić Ci codzienną pracę i jednocześnie podnieść jakość Twoich zajęć. Zebrałam w nim ponad 250 sprawdzonych warmers, fillers i ice breakers – krótkich aktywności dla dzieci, nastolatków i dorosłych. Każda z nich ma jasno określony cel, czas trwania i instrukcję, dzięki czemu możesz błyskawicznie wprowadzić je na lekcję.

Chciałam, żebyś zawsze miał(a) pod ręką zestaw pomysłów, które:

- ożywią klasę w kilka minut,
- pomogą uczniom przełamać barierę językową,
- utrwalą słownictwo i struktury,
- pozwolą Ci elastycznie reagować na przebieg lekcji.

Ten e-book to Twoja „skrzynka narzędziowa” – pełna aktywności, które działają w praktyce i nie wymagają żmudnych przygotowań.

😊 Dziękuję, że sięgasz po ten materiał! Mam nadzieję, że stanie się Twoim wsparciem na co dzień i doda energii Twoim lekcjom.





Co zawiera e-book?

Ten e-book to praktyczne narzędzie dla nauczycieli języka angielskiego, którzy chcą mieć zawsze pod ręką zestaw krótkich i angażujących aktywności na każdą lekcję.

W środku znajdziesz:

- ✓ 139 stron materiałów dydaktycznych – uporządkowanych i gotowych do natychmiastowego wykorzystania na lekcjach stacjonarnych i online.
- ✓ Ponad 250 pomysłów na warm-upy, przerywniki i ice breakers – szybkie ćwiczenia, które sprawdzą się na początku, w trakcie lub na zakończenie zajęć.
- ✓ Aktywności dla różnych grup wiekowych i poziomów – propozycje dostosowane do dzieci, nastolatków i dorosłych, z oznaczeniem poziomu językowego (A1, A2, B1+).
- ✓ Cele dydaktyczne jasno określone przy każdym ćwiczeniu – rozwijanie mówienia, słownictwa, słuchania, współpracy w grupie, kreatywności i myślenia krytycznego.
- ✓ Dokładne instrukcje krok po kroku – opis przebiegu każdej aktywności wraz z czasem trwania i ewentualnymi materiałami potrzebnymi do jej przeprowadzenia.
- ✓ Zadania niewymagające przygotowań – wiele ćwiczeń możesz wykorzystać od razu, nawet bez dodatkowych pomocy dydaktycznych.
- ✓ Przejrzysty i estetyczny układ graficzny – dzięki któremu łatwo znajdziesz aktywność odpowiednią do swojego planu lekcji.
- ✓ Elastyczne zastosowanie – każde ćwiczenie możesz dowolnie modyfikować i dostosować do potrzeb swoich uczniów. Nie musisz sztywno trzymać się instrukcji – zmieniaj czas trwania, poziom trudności czy zasady, aby aktywność lepiej pasowała do Twojej klasy.

OPINIE MOICH KLIENTÓW

Wierzę, że wysokiej jakości materiały edukacyjne są fundamentem szczęśliwego i spełnionego Nauczyciela.

*Największą nagrodą dla mnie są opinie moich klientów.
Nie ma dla mnie nic piękniejszego na drodze zawodowej jak pomoc Nauczycielom
pracować SMART, a nie HARD.*

Oto kilka przykładów:



bardzo polecam eBook pt. „Wiedza o krajach anglojęzycznych”, to świetnie zebrany i wydany produkt, który wypełnia niszę na rynku produktów przeznaczonych do przygotowania uczniów pod kątem konkursu kuratorskiego z j. angielskiego. eBook stanowi ciekawe uzupełnienie i urozmaicenie zajęć, a dostępne quizy stanowią interesujący sposób podsumowania zdobywanej przez uczniów wiedzy 📖



Pani Kasiu, ślicznie dziękuję za materiały! Są super! Skarbnica wiedzy! Z pewnością wykorzystam na moich zajęciach 😊
Estetyczne, przejrzyste, z ciekawymi propozycjami użycia. Jest Pani wielka! Zachęcam z całego serca do kupna materiałów u Pani, bo naprawdę warto! 📖
Jeszcze nie raz skorzystam z pewnością z Pani pomysłów!
Serdecznie pozdrawiam.



Merytoryczny, ciekawy, uporządkowany, kolorowy i atrakcyjny wizualnie – taki właśnie jest e-book „Wiedza o krajach anglojęzycznych”. Informacje podzielone na kategorie systematyzują naukę. Mnóstwo ważnych i interesujących zagadnień. Świetne narzędzie do poszerzenia wiedzy uczniów zarówno podczas lekcji jak i zajęć dodatkowych. Dla nauczyciela to niewątpliwie ułatwienie i oszczędność czasu spędzonego na przygotowaniach, a dla uczniów motywujący sposób nauki. Pani Katarzyna tworzy niesamowite pomoce dydaktyczne, z których często korzystam podczas swojej pracy. Gorąco polecam!



Świetna sprawa. Materiały które otrzymałam od pani Kasi są mega pomocne . Zwłaszcza do przygotowania uczniów do konkursów z zakresu wiedzy o krajach anglojęzycznych. Ogrom wiadomości, dostosowany do wieku dziecka. Oszczędzasz czas na wyszukiwanie w internecie ciekawostek tematycznych z zakresu kultury, literatury, geografii, historii i wielu innych. Zachęcam wszystkich. Nie zastanawiajcie się. Korzystajcie!



Pani Katarzyno, materiały są fantastyczne. Ogrom wiedzy dla uczniów, którą mogą zapamiętać w przystępny sposób. Podział na działy tematyczne – rewelacja!! Gotowe lekcje z uczniami – super nauka przez zabawę. Jestem pod wrażeniem ogromu pracy jaką włożyła Pani w przygotowanie tego ebook'a. Jeśli ktoś się jeszcze zastanawia czy warto, powiem: bardzo WARTO!!!





Quick warmers, Fillers, Ice breakers

1. NAME LETTERS

Activity Level: Beginner (A1)+

Age: Young Learners/Teens/Adults

Objective: To practice spelling, vocabulary and introductions

Length: 10-15 Minutes

Resources: Board, markers

Instructions:

1. Write your name on the board and draw the same number of objects as there are letters in your name. Each object should start with the corresponding letter from your name (e.g., for "ANNA" draw: Apple, Notebook, Nail, Ant). Draw the objects in random order.
2. Ask students to identify each object and write the names on the board next to the drawings. Give them 2-3 minutes to discuss in pairs first.
3. Explain that students need to arrange the first letters of these objects in the correct order to spell out your name. Give hints if they struggle.
4. Once they guess your name, give students 5 minutes to create their own version using objects that correspond to the letters in their names.
5. Students present their drawings to the class for others to guess their names. Set a 30-second time limit per guess to keep energy high.



2. THREE SIMILARITIES

Activity Level: Elementary (A2)+

Age: Teens/Adults

Objective: To practice asking questions and finding similarities

Length: 10-12 Minutes

Resources: None

Instructions:

1. Explain that students must ask each other questions to find exactly three things they have in common. Give them 6-7 minutes for this phase.
2. Emphasize that similarities cannot be obvious physical traits (e.g., "We both have black hair"). Write forbidden examples on the board.
3. Demonstrate by interviewing a volunteer student until you find three non-obvious commonalities. Ask questions like "What did you eat for breakfast?" or "What's your favorite season?"
4. Put students in pairs and monitor their conversations. Help with vocabulary when needed.
5. Have pairs share their most interesting discovery with the whole class. Ask follow-up questions to encourage more conversation.

Zakończenie:)

Zakończenie

Gratuluję dotarcia do końca tego e-booka! 🎉

Mam nadzieję, że materiały, które tu znalazłaś(-eś), staną się Twoim codziennym wsparciem i ułatwią prowadzenie ciekawych, dynamicznych lekcji języka angielskiego.

Włożyłam w ten e-book dużo serca i praktycznego doświadczenia – tak, abyś zawsze miał(a) pod ręką zestaw gotowych pomysłów, które ożywią zajęcia, wciągną uczniów w interakcję i pozwolą Ci elastycznie reagować na przebieg lekcji. Wierzę, że dzięki temu Twoja praca stanie się prostsza i bardziej satysfakcjonująca, a Twoi uczniowie będą chętniej angażować się w naukę.

Jeśli masz jakiekolwiek pytania, sugestie lub chcesz podzielić się swoją opinią – napisz do mnie śmiało. Każda wiadomość zwrotna jest dla mnie bardzo cenna i pomaga mi tworzyć jeszcze lepsze materiały dopasowane do potrzeb nauczycieli takich jak Ty.

✉️ Możesz skontaktować się ze mną przez media społecznościowe, e-mail lub stronę internetową.

Dziękuję, że korzystasz z tego e-booka. ❤️

Jaki jest kolejny
krok ?



Ten e-book pomógł Ci zaoszczędzić mnóstwo Twojego cennego czasu!

Ale to nie koniec!

Jeśli chcesz jeszcze bardziej **wzbogacić swój warsztat nauczycielski** i zapewnić uczniom kompleksowe przygotowanie **na różnych poziomach edukacji**, zapraszam Cię do odwiedzenia mojej strony internetowej. **Znajdziesz tam szeroki wybór e-booków i materiałów dydaktycznych**, które **zaoszczędzą Twój czas i sprawią, że zaczniesz czerpać radość z nauczania !**

**SPRAWDZAM
INNE MATERIAŁY !**





**Szukasz gotowych materiałów na lekcje angielskiego?
Chcesz zaoszczędzić czas i korzystać z wartościowych,
sprawdzonych materiałów?**

**Uczysz dzieci, młodzież lub dorosłych i potrzebujesz inspiracji do
każdej grupy wiekowej?**

**A może tworzysz własne materiały i chcesz je promować lub
sprzedawać?**

**TO MIEJSCE JEST DLA
CIEBIE!**

Dołącz do mojej grupy na Facebooku:

👉 **"Materiały dydaktyczne dla anglistów" !**



**DOŁĄCZAM DO
GRUPY !**



Zaczniij czerpać radość z nauczania i skup się na tym, co ważne w życiu !

Zastanów się, jak chcesz spędzić kolejne lata nauczania?

Czy chcesz spędzać ogromną ilość czasu na przygotowywanie materiałów na lekcje?

Czy chcesz korzystać z materiałów dostępnych na rynku, które bardzo często zawierają błędy i nie są sprawdzone merytorycznie i językowo?

Czy chcesz w końcu zacząć pracować SMART a nie HARD, po to aby mieć więcej czasu dla siebie i rodziny?

Wiesz już, że z moimi gotowymi materiałami stworzysz życie o jakim marzysz i zaczniesz uczyć z przyjemnością !

Tak!

Już teraz możesz zmienić swoje życie oraz pracę na łatwiejsze!



Katarzyna Rak Ekspert od nauczania online.

Trenerka języka angielskiego online z ponad 12-letnim doświadczeniem. Absolwentka Uniwersytetu Pedagogicznego w Krakowie oraz Uniwersytetu SWPS w Warszawie. Twórczyni licznych materiałów edukacyjnych dla nauczycieli oraz artykułów do czasopisma „The Teacher”. Coach kariery, laureatka nagrody „Nauczyciel Roku 2017”.

Specjalizuje się w innowacyjnym nauczaniu online , szkoleniach dla nauczycieli oraz tworzeniu wysokiej jakości materiałów dydaktycznych.

www.katarzynarak.pl

Wydawnictwo: Edurak



ISBN 978-83-68365-33-7



9 788368 365337