




Monthly Newsletter

AUGUST 2023 JOANNA DZIETCZYK

50 PHRASAL VERBS

NAJPOPULARNIEJSZE PHRASAL
VERBS



PSYCHOLOGY VOCABULARY

SŁOWNICTWO PSYCHOLOGICZNE

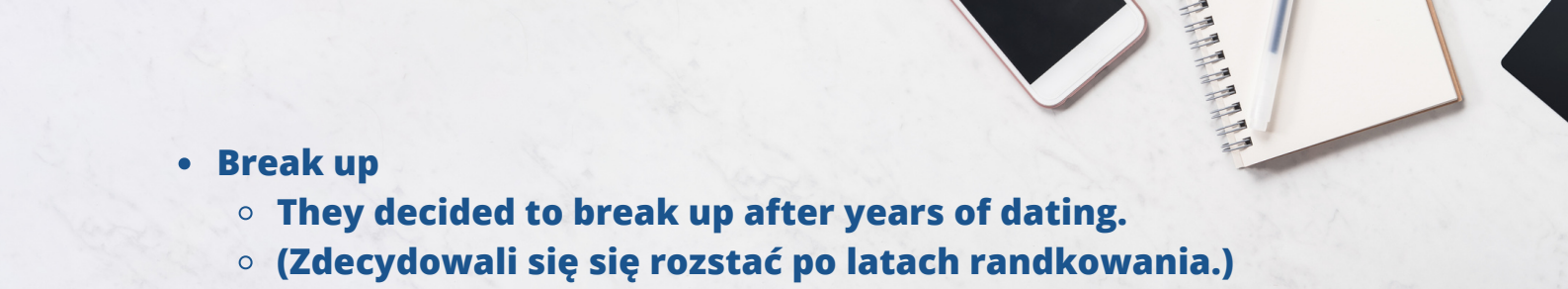
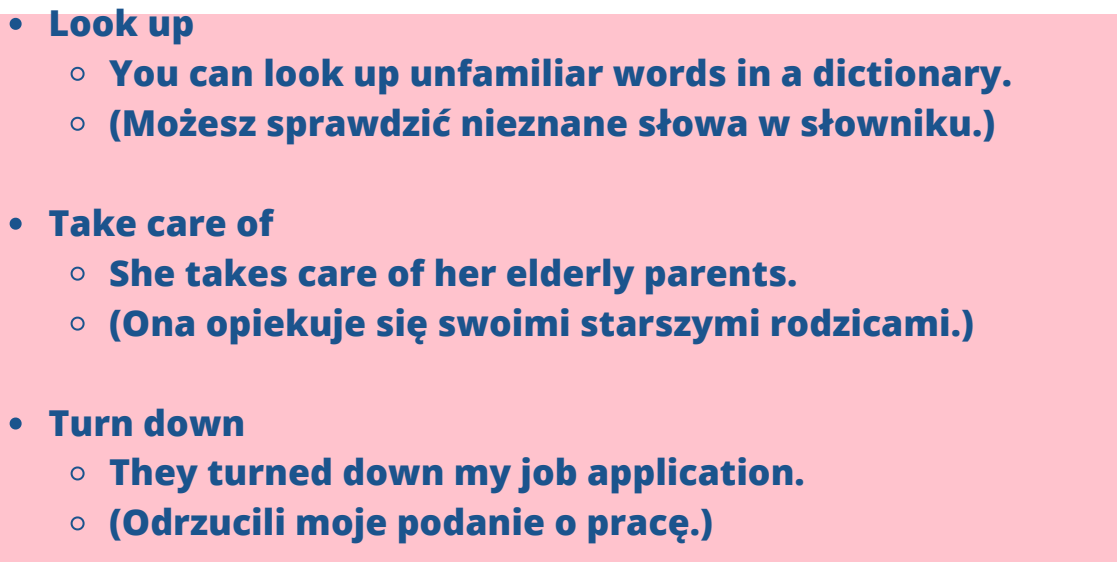


www.hellojoanna.com.pl

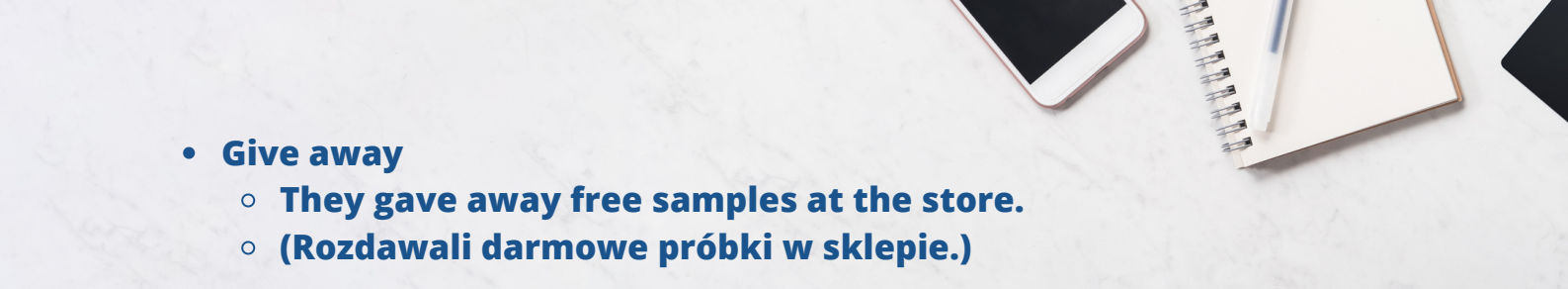


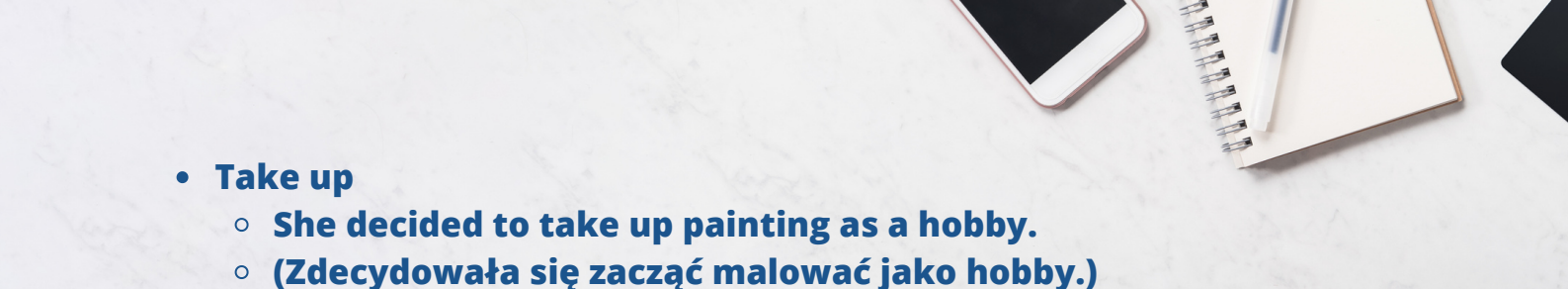
50 PHRASAL VERBS

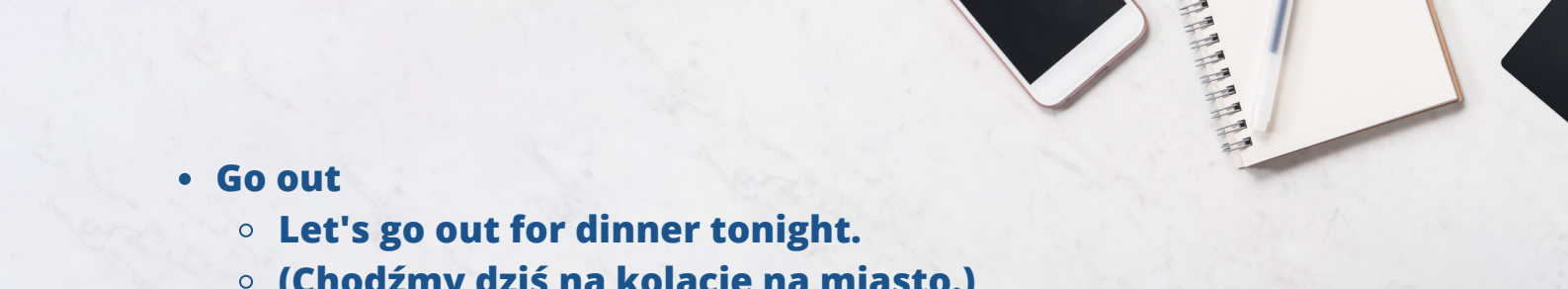
- **Turn up**
 - **She didn't expect him to turn up at the party.**
 - **(Nie spodziewała się, że on się pojawi na imprezie.)**
- **Take off**
 - **The plane will take off in 30 minutes.**
 - **(Samolot wystartuje za 30 minut.)**
- **Call off**
 - **They had to call off the meeting due to bad weather.**
 - **(Musiano odwołać spotkanie z powodu złej pogody.)**
- **Give up**
 - **I won't give up on my dreams.**
 - **(Nie zrezygnuję z moich marzeń.)**
- **Get along**
 - **They get along very well with each other.**
 - **(Oni dogadują się ze sobą bardzo dobrze.)**
- **Turn on**
 - **Please turn on the lights.**
 - **(Proszę włączyć światła.)**
- **Put off**
 - **Don't put off doing your homework.**
 - **(Nie odkładaj robienia pracy domowej.)**
- **Look after**
 - **She looks after her younger brother.**
 - **(Ona opiekuje się swoim młodszym bratem.)**
- **Set up**
 - **They set up a new company last year.**
 - **(Założyli nową firmę w zeszłym roku.)**

- 
- **Break up**
 - **They decided to break up after years of dating.**
 - **(Zdecydowali się się rozstać po latach randkowania.)**
 - **Bring up**
 - **He was brought up in a small town.**
 - **(Był wychowywany w małym miasteczku.)**
 - **Run out of**
 - **We've run out of milk, I need to buy some.**
 - **(Skończyło nam się mleko, muszę kupić trochę.)**
 - **Look up**
 - **You can look up unfamiliar words in a dictionary.**
 - **(Możesz sprawdzić nieznane słowa w słowniku.)**
 - **Take care of**
 - **She takes care of her elderly parents.**
 - **(Ona opiekuje się swoimi starszymi rodzicami.)**
 - **Turn down**
 - **They turned down my job application.**
 - **(Odrzucili moje podanie o pracę.)**
 - **Show up**
 - **He didn't show up at the meeting.**
 - **(Nie stawił się na spotkaniu.)**
 - **Get over**
 - **It took her a while to get over the breakup.**
 - **(Zajęło jej to chwilę, żeby dojść do siebie po rozstaniu.)**
 - **Give in**
 - **After hours of negotiation, they finally gave in.**
 - **(Po godzinach negocjacji, w końcu się poddali.)**
- 

- **Hold on**
 - **Please hold on for a moment, I'll be right back.**
 - **(Proszę poczekać chwilę, zaraz wrócę.)**
- **Pick up**
 - **I need to pick up some groceries on the way home.**
 - **(Muszę odebrać kilka produktów spożywczych po drodze do domu.)**
- **Put on**
 - **She put on her favorite dress for the party.**
 - **(Ona założyła swój ulubiony sukienkę na imprezę.)**
- **Take out**
 - **Let's take out pizza tonight.**
 - **(Zamówmy dziś pizzę na wynos.)**
- **Give back**
 - **Don't forget to give back the book I lent you.**
 - **(Nie zapomnij oddać książki, którą ci pożyczyłem.)**
- **Look forward to**
 - **I'm looking forward to our vacation.**
 - **(Nie mogę się doczekać naszych wakacji.)**
- **Break down**
 - **The car broke down on the highway.**
 - **(Samochód zepsuł się na autostradzie.)**
- **Turn off**
 - **Please turn off the TV when you leave.**
 - **(Proszę wyłączyć telewizor, gdy wyjdiesz.)**
- **Bring back**
 - **He brought back souvenirs from his trip.**
 - **(Przyniósł pamiątki z podróży.)**

- 
- **Give away**
 - **They gave away free samples at the store.**
 - **(Rozdawali darmowe próbki w sklepie.)**
 - **Hold back**
 - **She held back her tears during the sad movie.**
 - **(Powstrzymała łzy podczas smutnego filmu.)**
 - **Put up with**
 - **I can't put up with his constant complaining.**
 - **(Nie mogę znosić jego ciągłych narzekań.)**
 - **Break into**
 - **Burglars broke into our house last night.**
 - **(Włamywacze włamali się do naszego domu zeszłej nocy.)**
 - **Take after**
 - **She takes after her mother in terms of personality.**
 - **(Ona jest podobna do swojej matki pod względem osobowości.)**
 - **Look up to**
 - **He looks up to his older brother as a role model.**
 - **(On podziwia swojego starszego brata jako wzór do naśladowania.)**
 - **Settle down**
 - **They want to settle down and start a family.**
 - **(Chcą się usatkwować i założyć rodzinę.)**
 - **Give in**
 - **She refused to give in to pressure.**
 - **(Ona odmówiła poddania się presji.)**
 - **Come across**
 - **I came across an interesting article online.**
 - **(Natknąłem się na ciekawy artykuł online.)**
 - **Go through**
 - **They're going through a tough time right now.**
 - **(Przechodzą teraz przez trudny okres.)**

- 
- **Take up**
 - **She decided to take up painting as a hobby.**
 - **(Zdecydowała się zacząć malować jako hobby.)**
 - **Look out**
 - **Look out, there's a car coming!**
 - **(Uważaj, nadjeżdża samochód!)**
 - **Set up**
 - **They set up a surprise party for her birthday.**
 - **(Zorganizowali dla niej przyjęcie niespodziankę z okazji urodzin.)**
 - **Hold on**
 - **Hold on to the railing while going down the stairs.**
 - **(Trzymaj się poręczy schodów.)**
 - **Break up**
 - **They broke up after a long relationship.**
 - **(Oni się rozstali po długim związku.)**
 - **Give out**
 - **They gave out awards at the ceremony.**
 - **(Rozdawali nagrody na ceremonii.)**
 - **Put away**
 - **Please put away your toys before dinner.**
 - **(Proszę posprzątaj swoje zabawki przed kolacją.)**
 - **Take off**
 - **The rocket is scheduled to take off at noon.**
 - **(Rakieta ma startować o dwunastej.)**
 - **Look after**
 - **Can you look after my plants while I'm away?**
 - **(Czy możesz opiekować się moimi roślinami, gdy będę nieobecny?)**
 - **Set off**
 - **They set off fireworks on New Year's Eve.**
 - **(Wypuścili fajerwerki w Sylwestra.)**

- 
- **Go out**
 - **Let's go out for dinner tonight.**
 - **(Chodźmy dziś na kolację na miasto.)**
 - **Take on**
 - **She's going to take on more responsibilities at work.**
 - **(Ona zamierza podjąć większe obowiązki w pracy.)**
 - **Look up**
 - **I'll look up the address on the internet.**
 - **(Znajdę ten adres w internecie.)**

Phrasal verbs to klucz do płynności w języku angielskim.

Choć mogą wydawać się trudne, warto się z nimi zaprzyjaźnić.

Opanowanie tych zwrotów otworzy przed Tobą drzwi do swobodnej komunikacji i lepszego zrozumienia tekstu czy rozmówcy.

Niech nauka phrasal verbs stanie się Twoim krokiem w stronę biegłości w angielskim!

PSYCHOLOGY VOCABULARY



Navigating Through Trauma

Ewa **witnessed** a car accident that had serious consequences for her friend. The incident **triggered** strong shock and **anxiety** in her. She decided to **seek** therapy to **cope with** the trauma. Gradually, with the **support** of her therapist, Ewa learned to recognize her reactions and work on processing difficult emotions. Over time, she began to **regain** her **confidence** and inner **balance**.



seek	szukać
lęki	anxieties
wsparcie	support
równowaga	balance
pewność	confidence
cope with	radzić sobie
witness	być świadkiem
regain	odzyskać
trigger	wywołać



PSYCHOLOGY VOCABULARY

Finding Balance in the Storm of Everyday Life

Peter, a **workaholic** and **perfectionist**, always rushed through life, dedicating himself to work and achieving goals. His **schedule** was so packed that he **neglected** both personal time and time with his **loved ones**. One day, a sudden **illness** forced him to pause. This moment of forced **reflection** helped him understand that a healthy balance between work and personal life is key to good mental **well-being**. He embarked on a journey to develop stress-coping skills and stopped overwhelming himself with misplaced **priorities**. Instead, he began to cherish moments with his family and **pursue** his passions.



pursue	realizować
workaholic	pracoholik
perfectionist	perfekcjonista
schedule	harmonogram
neglect	zaniedbywać
loved ones	bliscy
illness	choroba
reflection	refleksja
well-being	kondycja
priorities	priorytety

Quiz: Phrasal Verbs

1. Gdy samolot odlatuje, to znaczy, że jest w fazie:

- a) turn on
- b) give up
- c) take off
- d) put up

2. Kiedy trzymasz się poręczy, to "hold _____":

- a) in
- b) out
- c) up
- d) on

3. Jeśli jesteś podekscytowany nadchodzącym wydarzeniem, możesz powiedzieć, że na to "_____":

- a) turn up
- b) look forward
- c) take after
- d) go through

4. "Look after" oznacza:

- a) szukać
- b) opiekować się
- c) zapominać
- d) włączać

5. Gdy coś kończy się, możemy powiedzieć, że "_____":

- a) call off
- b) look up to
- c) put away
- d) show up

6. Kiedy nie możesz znieść czyichś narzekań, "put up with" oznacza:

- a) tolerować
- b) rezygnować
- c) zapominać
- d) włączać

7. Jeśli ktoś "_____", to przestaje być razem w związku.

- a) breaks into
- b) puts on
- c) turns up
- d) breaks up

KLUCZ

1. c) take off | 2. d) on | 3. b) look forward | 4. b) opiekować się | 5. a) call off | 6. a) tolerować | 7. d) breaks up

Hi!



JEŚLI CHCESZ BYĆ NA BIEŻĄCO
Z MOIMI TREŚCIAMI,
ZACHĘCAM CIĘ DO
OBSERWOWANIA MOJEGO
PROFILU NA INSTAGRAMIE

@hello_joanna_english