



accentlo

Platforma do nauki angielskiej wymowy dla Polaków

PRACUJ NAD SWOIM

AKCENTEM ANGIELSKIM

Kompletny przewodnik dla Polaków

Samogłoski • Spółgłoski • Connected Speech • Rytm • Intonacja

accentlo.com

SPIS TREŚCI

→ Przedmowa

1. Rozdział 1: Samogłoski angielskie
2. Rozdział 2: Spółgłoski
3. Rozdział 3: Connected Speech
4. Rozdział 4: Rytm i akcent wyrazowy
5. Rozdział 5: Intonacja
6. Rozdział 6: Plan ćwiczeń i dalszy rozwój

Przedmowa

Czy zdarzyło Ci się mówić po angielsku poprawnie gramatycznie, z bogatym słownictwem, a mimo to czuć, że rozmówca nie do końca Cię rozumie — albo że słyszać w Tobie Polaka? Jeśli tak, to ten ebook jest właśnie dla Ciebie.

Akcent to znacznie więcej niż wymowa pojedynczych głosek. To rytm, melodia, połączenia między słowami i to, jak Twój głos podnosi się i opada. Polszczyzna i angielski rządzą się zupełnie innymi prawami — i właśnie te różnice omówimy krok po kroku.

Nie musisz wymawiać jak Anglik z Oksfordu. Celem jest akcent wyraźny, zrozumiały i pewny siebie — taki, który nie staje na drodze Twojej komunikacji, lecz jej sprzyja.

ROZDZIAŁ 1

Samogłoski

Największa pułapka dla polskiego ucha

Polski ma 8 samogłosek (a, e, i, o, u, y, ę, ą). Angielski — w zależności od dialektu — może mieć ich nawet 20. To fundamentalna różnica. Polskie samogłoski są krótkie, czyste i prawie zawsze wymawiane jednakowo. Angielskie mają długość, napięcie i często glajdują (płynnie przechodzą w inny dźwięk).

1.1 Krótkie vs. długie samogłoski

W angielskim długość samogłoski zmienia znaczenie słowa. To tzw. pary minimalne.

Krótką	Wymowa	Długa	Wymowa	Znaczenie pary
ship	/ɪ/ (krótkie i)	sheep	/i:/ (długie, napięte)	statek vs. owca
bit	/ɪ/	beat	/i:/	kawałek vs. bić
full	/ʊ/ (krótkie u)	fool	/u:/ (długie u)	pełny vs. głupiec
pull	/ʊ/	pool	/u:/	ciągnąć vs. basen
cat	/æ/ (płaskie a)	cart	/ɑ:/ (otwarte, długie)	kot vs. wózek
cut	/ʌ/ (środkowe a)	cart	/ɑ:/	ciąć vs. wózek

🔔 WSKAZÓWKA

Ćwicz pary minimalne na głos — nagrywaj się i porównuj z nagraniami native speakerów.

Dla /ɪ/ (krótkie i): usta lekko otwarte, język nie sięga do podniebienia — jak polskie 'y'.

Dla /i:/ (długie ee): rozciągnij usta w uśmiechu, język wysoko — to napięte i długie.

1.2 Dźwięk /æ/ — płaskie angielskie 'a'

Ten dźwięk nie istnieje w polskim. Jest pomiędzy 'a' a 'e', bardzo otwarty, z opuszczoną żuchwą i rozciągniętymi ustami.

Słowo	Transkrypcja	Jak ćwiczyć
cat	/kæt/	Powiedz 'ke', potem otwórz usta szerzej — to właśnie /æ/
bad	/bæd/	Nie mów polskiego 'bed' — otwórz szerzej

Słowo	Transkrypcja	Jak ćwiczyć
man	/mæn/	Wyobraź sobie, że ziewasz — i zatrzymaj się w połowie
black	/blæk/	Zwróć uwagę: to nie 'blek' ani 'blak'
apple	/'æpəl/	Pierwsze a to /æ/, drugie to schwa /ə/

📌 ĆWICZENIE

Powiedz po kolei: a – e – æ. Czujesz jak żuchwa opada?

Ćwicz zdania: 'The black cat sat on the mat.'

Nagraj się i sprawdź — czy wszystkie 'a' brzmią tak samo? Nie powinny!

1.3 Schwa /ə/ — najważniejszy dźwięk angielskiego

Schwa to najbardziej neutralny, zredukowany dźwięk — coś jak bardzo krótkie, niewyraźne 'e' wymawiane przy rozluźnionym języku. W angielskim schwa pojawia się w nieakcentowanych sylabach — bez niego akcent brzmi bardzo obco.

Słowo	Wymowa z schwa
about	/ə'baʊt/ — pierwsze 'a' to schwa!
teacher	/'ti:tʃər/ — końcówka -er to prawie zawsze schwa
banana	/bə'nɑ:nə/ — pierwsze i ostatnie 'a' to schwa!
today	/tə'deɪ/ — to- to schwa
problem	/'prɒbləm/ — -em na końcu to schwa + m

📌 UWAGA — BŁĄD TYPOWY DLA POLAKÓW

Wymawianie wszystkich samogłosek z równą siłą.

Błąd: 'PROBLEM' z równymi sylabami.

Poprawnie: 'PROblem' — pierwsza sylaba akcentowana, -lem zredukowane do /ləm/.

1.4 Dyftongi — samogłoski, które 'płyną'

Dyftong to połączenie dwóch samogłosek w jednej sylabie — dźwięk zaczyna się w jednym miejscu i płynnie przesuwa w inne.

Dyftong	Przykłady	Opis ruchu
/eɪ/	day, say, make, late	Zacznij od /e/, płynnie przejdź do /ɪ/
/aɪ/	my, time, like, five	Zacznij od /a/, płynnie do /ɪ/ — jak polskie 'aj'
/ɔɪ/	boy, coin, voice, joy	Zacznij od /ɔ/, płynnie do /ɪ/ — jak 'oj'

Dyftong	Przykłady	Opis ruchu
/aʊ/	now, out, house, town	Zacznij od /a/, płynnie do /ʊ/ — jak 'au'
/əʊ/	go, home, know, stone	Zacznij od schwy, do /ʊ/ — NIE polskie 'o'!
/ɪə/	here, ear, near, fear	Zacznij od /ɪ/, do schwy — jak 'ie' z ogonem
/eə/	there, hair, care, bear	Zacznij od /e/, do schwy
/ʊə/	tour, sure, pure	Zacznij od /ʊ/, do schwy

ĆWICZENIE

Ćwicz /əʊ/ w słowach: go, home, phone, stone, know

UWAGA: nie mów polskiego 'o' — zacznij od schwy i 'przesuń' dźwięk w górę!

Test: powiedz 'five fine wine' — trzy dyftongi /aɪ/ z rzędu!

1.5 Dźwięk /ʌ/ — środkowe 'a'

Dźwięk /ʌ/ (jak w 'cup', 'fun', 'love') jest środkowy, krótki i nienapięty. Polacy często wymawiają go jak 'a' lub 'o'.

Angielskie	Mylone z	Różnica
cup /kʌp/	cop /kɒp/	cup = filiżanka, cop = policjant
fun /fʌn/	fan /fæn/	fun = zabawa, fan = wentylator
luck /lʌk/	lack /læk/	luck = szczęście, lack = brak
love /lʌv/	lave /leɪv/	love = miłość — to NIE jest 'lav' ani 'lov'!

ROZDZIAŁ 2

Spółgłoski

Dźwięki, których polszczyzna nie zna

Większość angielskich spółgłosek ma swoje polskie odpowiedniki. Jednak kilka z nich jest zupełnie obcych polskiemu systemowi fonetycznemu — i to właśnie one najsilniej zdradzają akcent.

2.1 TH — dwa dźwięki w jednym symbolu

TH to prawdopodobnie największe wyzwanie dla Polaków. Kluczowy jest język między zębami — dosłownie!

Typ	Symbol	Przykłady	Jak to zrobić
Bezdźwięczne	/θ/	think, three, mouth, bath, tooth	Język lekko między zębami, wypuść powietrze — bez głosu
Dźwięczne	/ð/	the, this, that, mother, breathe	Tak samo, ale daj głos — wibruj krtanią

📌 UWAGA — NAJCZĘSTSZE BŁĘDY PRZY TH

- Zastąpienie /θ/ przez 't' lub 'f': 'think' → 'tink' lub 'fink'
- Zastąpienie /ð/ przez 'd' lub 'z': 'this' → 'dis' lub 'zis'
- Brak języka między zębami — sprawdź się w lustrze!

📌 ĆWICZENIE

- Ćwicz /θ/: three, think, thank, thin, thousand, month, bath, tooth
- Ćwicz /ð/: the, this, that, they, them, there, mother, father, weather
- Trudne zdanie: 'This, that and the other thing — three or thirty-three?'

2.2 V i W — nie to samo!

W polskim nie ma dźwięku /v/ w angielskim sensie. Polskie 'w' wymawia się jak angielskie 'v'. Angielskie 'w' to zupełnie inny ruch — usta w dziubek.

Symbol	Angielskie słowa	Jak to zrobić
/v/	very, voice, vet, love, five	Górne zęby dotykają dolnej wargi — jak polskie 'w'
/w/	was, water, well, wine, work	Usta ściśnięte w okrągły dziubek, ŻADNEGO kontaktu zębów i warg!

Pary minimalne V vs. W
vet /vet/ (weterynarz) vs. wet /wɛt/ (mokry)
vine /vaɪn/ (winorośl) vs. wine /waɪn/ (wino)
very /'veri/ vs. wary /'wəri/ (ostrożny)

2.3 R angielskie — nic wspólnego z polskim

Angielskie /r/ to dźwięk retrofleksyjny lub aproksymant — język cofa się, ale NIE wibruje i NIE dotyka podniebienia. Polskie 'r' to wibrant — zupełnie inny mechanizm.

📌 JAK WYMÓWIĆ ANGIELSKIE R?

1. Unieś czubek języka ku tyłowi, ale NIE dotykaj podniebienia
2. Usta lekko zaokrąglone (szczególnie w amerykańskim R)
3. Brak wibracji — to płynny, miękki dźwięk

4. W Received Pronunciation (GB): R jest 'nieme' po samogłosce (car, bird, her)
5. W American English: R zawsze wymawiane

2.4 Końcowe spółgłoski — wymawiaj je!

Polacy często gubią lub osłabiają końcowe spółgłoski. W angielskim są one kluczowe — ich brak zmienia znaczenie lub utrudnia zrozumienie.

Błąd	Przykład	Poprawnie
Gubienie końcowego /d/	'good' brzmi jak 'goo'	/gʊd/ — wyraźne d na końcu
Gubienie końcowego /t/	'cat' brzmi jak 'ca'	/kæt/ — wyraźne t na końcu
Ubezdźwięcznienie /d/ → /t/	'bad' brzmi jak 'bat'	/bæd/ — d dźwięczne
Gubienie /ŋ/ w -ing	'running' brzmi jak 'runnin'	/ˈrʌnɪŋ/ — ng na końcu

ROZDZIAŁ 3

Connected Speech

Jak naprawdę brzmi szybka angielszczyzna

Wyobraź sobie, że uczysz się słów i gramatyki z podręcznika — i nagle słyszysz native speakera i nie rozumiesz połowy zdania. To connected speech. Zbiór procesów, przez które słowa w płynnej mowie łączą się, skracają i zmieniają.

3.1 Linking — łączenie słów

Kiedy jedno słowo kończy się spółgłoską, a następne zaczyna samogłoską, dźwięki łączą się w jedną sylabę.

Zapis	Wymowa połączona	Zasada
an apple	/ə ˈnæpəl/	Spółgłoska n + samogłoska a → 'na-pple'
turn off	/ˈtɜːr nof/	r + o → 'tur-noff'
pick up	/ˈpɪ kʌp/	k + u → 'pi-kup'
check it out	/ˌtʃe kiˈdaʊt/	Wszystkie sylaby łączą się płynnie

3.2 Elision — zanikanie dźwięków

W szybkiej mowie niektóre dźwięki po prostu znikają — szczególnie /t/ i /d/ między spółgłoskami.

Zapis	Wymowa z elision
next door	/neks dɔː/ (t znika)
last night	/laːs naɪt/ (t znika przed n)

Zapis	Wymowa z elision
probably	/ˈprɒbli/ (środkowa sylaba zanika!)
interesting	/ˈɪntrɪstɪŋ/ (3 zamiast 4 sylab)

3.3 Asymilacja — upodobnienie dźwięków

Zapis	Wymowa z asymilacją	Co się stało
don't you	/ˈdəʊntʃu/	t + j → tʃ (jak 'cz')
did you	/ˈdɪdʒu/	d + j → dʒ (jak 'dż')
would you	/ˈwʊdʒu/	d + j → dʒ
in Berlin	/ɪmˈbɜːlɪn/	n przed b → m

UWAGA

Nie próbuj 'poprawiać' tych form — to nie są błędy! To naturalna wymowa.

Kiedy native speaker mówi 'didja eat?', pyta 'Did you eat?'

3.4 Weak forms — zredukowane formy

Małe, nieakcentowane słówka gramatyczne wymawiamy w zdaniu w zredukowanej formie. Native speakerzy robią to automatycznie.

Słowo	Forma pełna	Forma zredukowana	Przykład
and	/ænd/	/ən/ lub /n/	bread and butter → /ˈbredn ˈbʌtə/
to	/tuː/	/tə/	I want to go → /aɪ ˈwɒntə ˌɡəʊ/
of	/ɒv/	/əv/ lub /ə/	cup of tea → /ˈkʌpə ˌtiː/
for	/fɔː/	/fə/	waiting for you → /ˈweɪtɪŋ fə ˌjuː/
have	/hæv/	/həv/ lub /əv/	should've gone → /ˈʃʊdəv/
you	/juː/	/jə/	can you help → /kən jə ˈhelp/

ROZDZIAŁ 4

Rytm i akcent wyrazowy

Bum-ba-bum angielskiego

Polska jest językiem sylabicznym — każda sylaba trwa mniej więcej tyle samo. Angielski jest językiem akcentuowanym (stress-timed) — akcentowane sylaby padają w regularnych odstępach, a nieakcentowane są 'wciśnięte' między nie.

4.1 Akcent leksykalny — gdzie pada w słowie?

REGUŁY AKCENTU WYRAZOWEGO

Rzeczowniki 2-sylabowe: zwykle 1. sylaba (T**A**ble, PE**O**ple, ST**U**dent, M**O**ney)

Czasowniki 2-sylabowe: zwykle 2. sylaba (be**L**IEVE, re**C**EIVE, per**M**IT, re**L**AX)

Sufiksy -tion, -sion, -ic: akcent pada na sylabę PRZED nimi

→ infor**M**Ation, com**M**Uication, econ**O**Mic

UWAGA — NIEBEZPIECZNE PARY!

PERmit (rzeczownik: pozwolenie) vs. perMIT (czasownik: pozwolić)

REcord (rzeczownik: rekord) vs. reCORD (czasownik: nagrać)

PROtest (rzeczownik) vs. proTEST (czasownik)

Ob**J**ect (rzeczownik) vs. ob**J**ECT (czasownik)

4.2 Akcent zdaniowy — co jest ważne?

Typ słowa	Akcentowane (content words)	Nieakcentowane (function words)
Przykłady	rzeczowniki, czasowniki główne, przymiotniki, przysłówki	przedimki (a, the), przymki, spójniki, zaimki osobowe

4.3 Nucleus — najważniejsze słowo w zdaniu

Zdanie	Nucleus	Znaczenie
I didn't say SHE stole it.	SHE	Ale ktoś inny to powiedział
I didn't SAY she stole it.	SAY	Sugerowałem, ale nie powiedziałem wprost
I DIDN'T say she stole it.	DIDN'T	Zaprzeczenie — to nieprawda
I didn't say she STOLE it.	STOLE	Może wzięła, ale nie 'ukradła'

ROZDZIAŁ 5

Intonacja

Melodia języka angielskiego

Intonacja to zmiany wysokości głosu — to, jak on wznosi się i opada. Polacy mówią angielskim często zbyt monotonna lub z intonacją zapożyczoną z polszczyzny. A intonacja to klucz do naturalności i uprzejmości.

5.1 Dwa podstawowe ruchy tonu

Ruch tonu	Symbol	Kiedy używamy	Przykłady
Opadający ↘	\	Stwierdzenia, rozkazy, pytania z 'wh-'	I live in Warsaw. ↘ Where do you live? ↘
Wznoszący ↗	/	Pytania yes/no, wyliczenia (środkowe)	Are you coming? ↗ coffee ↗, tea ↗, or juice ↘
Opadająco-wznoszący ↘↗	∨	Sugestia z zastrzeżeniem	It's not that BAD... (ale coś mnie niepokoi)
Wznosząco-opadający ↗↘	∧	Entuzjazm, zaskoczenie	That's WONDERFUL! ∧

5.2 Intonacja w pytaniach

📌 ZASADA PYTAŃ

Pytania z PYTAJNIKIEM (wh-): opadająca intonacja ↘

'What time is it?' ↘ 'Where are you from?' ↘

Pytania TAK/NIE: wznosząca intonacja ↗

'Are you ready?' ↗ 'Have you eaten?' ↗

UWAGA: pytania wh- z intonacją wznoszącą brzmią jak prośba o powtórzenie:

'You did WHAT?' ↗ (co zrobiłeś?! — zaskoczenie)

5.3 Intonacja a uprzejmość

Sformułowanie	Płaska (źle)	Prawidłowa (uprzejmie)
'Could you help me?'	Może brzmieć jak rozkaz	↗ Could you ↘ help me? — prośba
'Sorry'	Mechaniczne przeproszenie	↗ So- ↘ rry — szczere przeproszenie
'Thank you'	Obowiązek	↗ Thank ↘ you — wdzięczność

ROZDZIAŁ 6

Plan ćwiczeń

Od teorii do praktyki

Wiedza bez praktyki nie zmienia wymowy. Poniżej znajdziesz plan ćwiczeń, który możesz wdrożyć od zaraz.

6.1 Codzienna rutyna — 15 minut dziennie

Czas	Ćwiczenie	Cel
2 min	Rozgrzewka — powtórz po 5 słów z każdej grupy dźwięków	Aktywacja mięśni
3 min	Shadowing — mów razem z nagraniem, nie po nim	Rytm i intonacja
3 min	Pary minimalne — 10 par głośno x3	Precyzja samogłosek
4 min	Czytaj na głos fragment tekstu/artykułu	Płynność i connected speech
3 min	Nagraj się — posłuchaj z dystansu	Feedback i korekcja

6.2 Shadowing — najskuteczniejsza technika

📖 JAK ĆWICZYĆ SHADOWING?

1. Wybierz krótki fragment (30-60 sekund) z nagrania native speaker'a
2. Posłuchaj 2-3 razy bez mówienia — zacznij czuć rytm i intonację
3. Włącz nagranie i mów razem, w tym samym tempie
4. Jeśli tracisz tempo, pomiń słowo i wróć do synchronizacji
5. Po tygodniu codziennych ćwiczeń usłyszysz wyraźną poprawę

Dobre źródła: TED Talks, BBC Learning English, Pronunciation Studio Podcast

6.3 Checklista błędów Polaków

- ☐ Wymawiasz TH jako 't', 'd', 'f' lub 'z' — ćwicz język między zębami
- ☐ Mylisz angielskie 'w' z polskim 'w' (które = angielskie 'v')
- ☐ Wymawiasz schwa jako pełne 'e' lub 'a' — redukuje nieakcentowane sylaby
- ☐ Dajesz równy akcent wszystkim sylabom (rytm sylabiczny zamiast akcentowego)
- ☐ Nie rozciągasz długich samogłosek (/i:/, /u:/, /ɑ:/, /ɔ:/, /ɜ:/)
- ☐ Gubisz końcowe spółgłoski (szczególnie /t/, /d/, /ŋ/)
- ☐ Płaska intonacja — mówisz bez melodii, monotonna
- ☐ /æ/ wymawiasz jak polskie 'a' lub 'e' — bardziej otwarte usta
- ☐ Dyftongi wymawiane jak czyste samogłoski (np. /əʊ/ jako 'o')

6.4 Jak słuchać i skąd brać materiały do shadowingu

Źródło	Typ	Dlaczego warto
TED Talks	Wideo z napisami	Wyraźna wymowa, napisy do shadowingu, różne akcenty
Audible / podcasty po angielsku	Audio	Naturalne tempo mowy, różne style i rejestry
Seriale: The Crown, Friends, Succession	Wideo	Codzienny angielski, dialogi, intonacja w kontekście

Źródło	Typ	Dlaczego warto
Audiobooki w wersji czytanej	Audio	Czysta wymowa, dobre tempo do shadowingu
Wiadomości BBC / Sky News	Wideo/audio	Formalny angielski brytyjski, wyraźna artykulacja

PAMIĘTAJ

Najlepsze ćwiczenie to shadowing — mów razem z nagraniem, nie po nim.

Nagrywaj się regularnie i porównuj z tygodnia na tydzień.

Na platformie Accentlo masz AI który słyszy Twój głos i daje feedback natychmiast.



accentlo

Platforma do nauki angielskiej wymowy dla Polaków

Teoria to podstawa — ale wymowy uczy się przez praktykę.

Na platformie Accentlo przećwiczysz każdy dźwięk z tego ebooka z pomocą AI, nagraż swoją wymowę i dostaniesz natychmiastową ocenę w 5 kategoriach.

→ Wypróbuj Accentlo za darmo ←

accentlo.com

-  **Samogłoski, dyftongi, schwa** — Ćwicz każdy dźwięk z tego ebooka z natychmiastowym feedbackiem AI
-  **Nagrywaj swoją wymowę** — Porównuj swój akcent z wzorcową wymową i śledź postępy
-  **Ocena AI w 5 kategoriach** — Samogłoski, spółgłoski, connected speech, rytm i intonacja
-  **Connected Speech w praktyce** — Słyszysz i ćwiczysz jak naprawdę mówią native speakerzy
-  **Intonacja i rytm** — Ćwiczenia z AI które słyszy Twój głos i ocenia melodię zdania
-  **Native Phrases** — Ponad 500 gotowych zwrotów — słówko, gramatyka i kontekst w jednym

Darmowe konto • Bez karty kredytowej • Zaczynij dziś

accentlo.com