

SPIS TREŚCI

STRONY	UMIEJĘTNOŚCI KOMUNIKACYJNE	NAUKA O JĘZYKU
1. ОБЩЕНИЕ		
6-7	Przypomnienie zwrotów grzecznościowych Udzielanie informacji o sobie (mój tryb życia, hobby, zwyczaje, moja praca i rodzina)	Wymowa akcentowanego "o" i samogłosek "y", "ы"
8-9	Moja pierwsza miłość Opisywanie relacji z innymi ludźmi	Wyrażenie "друг друга"
10-11	Jak znaleźć idealnego partnera? Opisywanie siebie i określanie swoich upodobań	Zaimek "себя"
12-15	Mam problem z żoną! Udzielanie porad i zwierzanie się	Zaimki "никто", "ничто", "некого", "нечего"
16-18	POWTÓRZENIE	
19-21	BANK SŁOWNICTWA	
2. ДОМАШНИЕ ДЕЛА		
22-23	Drugi etat w domu Określanie podziału obowiązków domowych	Odmiana czasowników typu "пользоваться", "интересоваться"
24-25	Orzeszki w pralce? Opowiadanie o zdrowym i bezpiecznym dbaniu o dom	Redukcja nieakcentowanych "o", "a" Spójniki "не только..., но и...", "как..., так и..."
26-27	Nie starcza mi do pierwszego! Opowiadanie o zarządzaniu budżetem domowym	Przyimek "за"
28-31	Wątpliwy wegetarianin? Nazywanie produktów spożywczych i systemów odżywiania Wegaznim i wegetarianizm	Odmiana czasowników typu "пойти", "перейти", "найти" Przyimek "по"
32-34	POWTÓRZENIE	
35-37	BANK SŁOWNICTWA	
3. СПОРТ И ДВИЖЕНИЕ		
38-39	A zacznę, jak zawsze, od jutra... Określanie swojego podejścia do uprawiania sportu	Redukcja nieakcentowanych "а", "э" po miękkich spółgłoskach
40-41	Hokeiście odbiła szajba! Nazywanie dyscyplin sportowych, sportowców, akcesoriów, miejsc związanych ze sportem	Wyrażenia "мне нужно", "я должен"
42-43	Ekstremalne prasowanie Opowiadanie o nietypowych dyscyplinach sportu	Liczebniki 2,3,4 w połączeniu z przymiotnikami i rzeczownikami
44-45	Zapiszmy się na na zouk! Określanie preferencji co do wyboru rodzaju aktywności fizycznej	Formy trybu rozkazującego "пусть", "давай"
46-47	POWTÓRZENIE	
48-49	BANK SŁOWNICTWA	
4. САМОРАЗВИТИЕ		
50-51	Od 1 stycznia rzucam palenie! Opowiadanie o postanowieniach noworocznych	Przyimki "за", "через"
52-53	Медитация, Vedic art czy kursy zarządzania czasem? Opowiadanie o rodzajach kursów rozwoju osobistego	Rzeczowniki III deklinacji Zawsze twarde spółgłoski "ж", "ш", "ц"
54-55	Zaplanuj swój sukces! Opowiadanie o efektywnym zarządzaniu czasem	Rzeczowniki typu "время", "имя"
56-57	Kurs stacjonarny czy on-line? Uzasadnianie wyboru formy kursu	Liczebniki główne i porządkowe Określanie daty
58-60	POWTÓRZENIE	
61	BANK SŁOWNICTWA	

SPIS TREŚCI

STRONY	UMIĘTNOŚCI KOMUNIKACYJNE	NAUKA O JĘZYKU
5. КАРЬЕРА		
62-63	Co może dać mi spełnienie w życiu zawodowym? Opowiadanie czym jest dla mnie kariera	Rzeczownik "путь"
64-65	Własna firma czy etat? Określanie preferencji co do wyboru formy aktywności zawodowej	Wymowa miękkiego i twardego "л"
66-67	Sprzedawca też czy handlarz marzeniami? Określanie preferencji co do wyboru zawodu	Imiesłowy przymiotnikowe czynne czasu teraźniejszego
68-69	Zmieniam zawód! Określanie cech przydatnych w danym zawodzie	Przymyki "на" - "с", "в" - "из"
70-71	Redagowanie CV	
72-74	POWTÓRZENIE	
75-77	BANK SŁOWNICTWA	
6. УХОД ЗА СОБОЙ		
78-79	Solarium czy spacer? Opowiadanie o sposobach dbania o siebie	Rząd czasowników
80-81	Stosowanie zwrotów niezbędnych przy wizycie u fryzjera, dentysty, lekarza	Wymowa miękkich "с", "д", "р", "т"
82-83	Zrób sobie krem! Opowiadanie o kosmetykach ekologicznych	Przymyki "из-за", "из-под"
84-87	Czym jest coaching? Określanie stosunku do tej formy dbania o siebie	Pełna i krótka forma przymiotników Imiesłowy przysłówkowe współczesne
88-90	POWTÓRZENIE	
91-93	BANK SŁOWNICTWA	
7. ОТДЫХ		
94-95	Zmęczony słodkim nieróbstwem? Opowiadanie o pasywnej i aktywnej formie odpoczynku	Odmiana czasowników typu "устать", "уствовать"
96-97	4-dniowy tydzień pracy? Opowiadanie o preferowanej organizacji pracy i odpoczynku	Imiesłowy przysłówkowe uprzednie
98-99	4 zasady odpoczynku Określanie czym jest dla mnie efektywny odpoczynek	Wymowa miękkich "ч", "щ"
100-101	W kurorcie czy pod namiotem? Określanie preferencji co do wyboru miejsca i rodzaju odpoczynku	Zdania przyczynowo-skutkowe z "потому что", "поэтому"
102-103	Rodowe siedliska Rosji Opowiadanie o życiu na łonie natury	Imiesłowy przymiotnikowe bierne czasu teraźniejszego
104-106	POWTÓRZENIE	
107-109	BANK SŁOWNICTWA	
8. ОТДЫХАЕМ И ПОВТОРЯЕМ		
110-117	Rozdział powtórzeniowy z całego kursu	
NIEZBĘDNIK GRAMATYCZNY		
118-122	Tablice gramatyczne	
AUDIOKURS		
123-128	Transkrypcja nagrań z płyty CD	