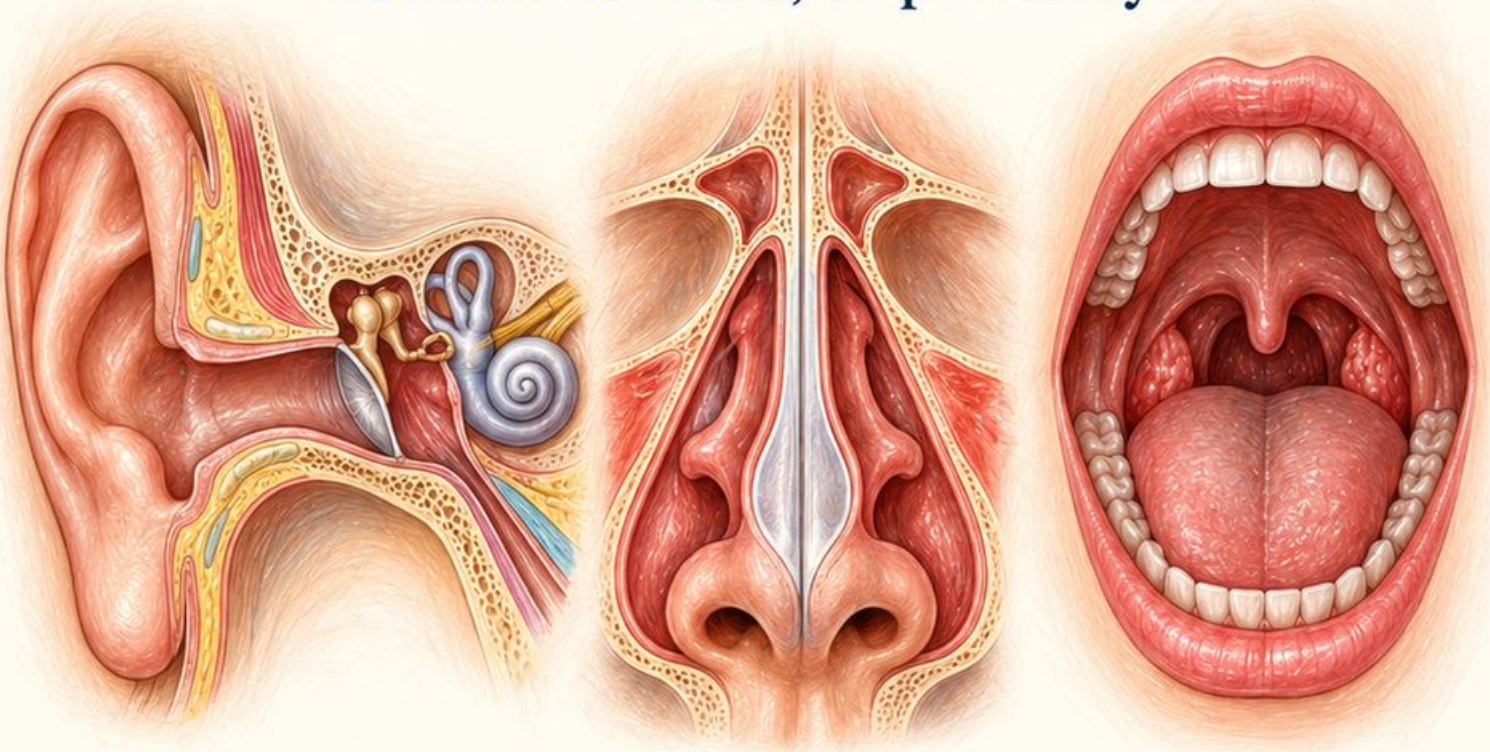
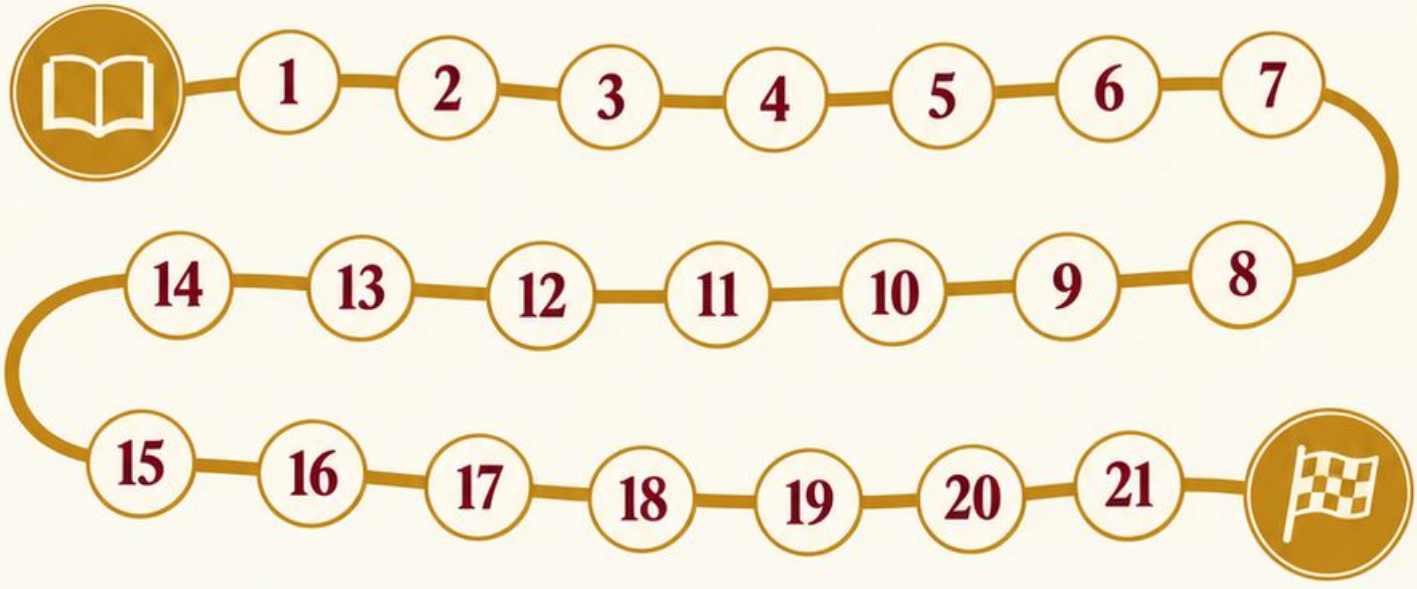
Plan powtórki ORL w 21 dni

Wizualny plan nauki

Codziennie wiesz, co powtórzyć



Ucho → nos → jama ustna i gardło → opis



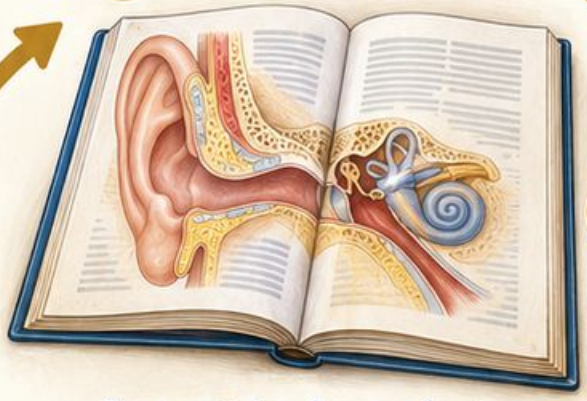
21 dni • konkretne karty • zadania aktywne

Ostoja

Jak pracować z planem

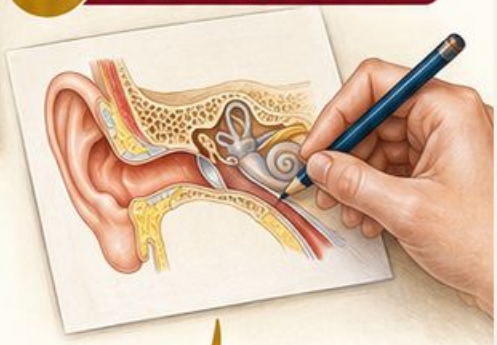
Codzienny rytm

1 Przeczytaj

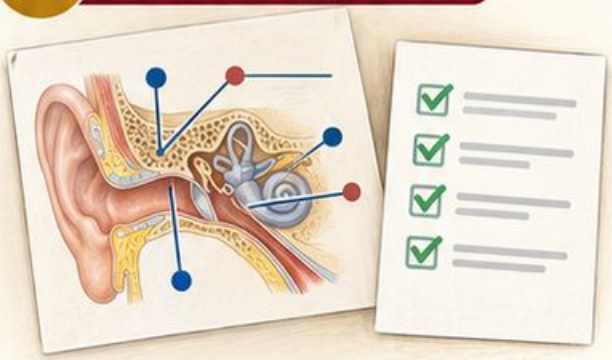


Przeczytaj wskazane karty, wykonaj zadanie bez podpisów, sprawdź odpowiedź i wróć do wcześniejszego tematu.

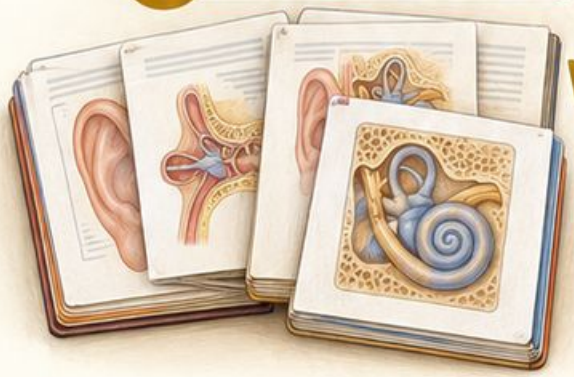
2. Wykonaj zadanie



3. Sprawdź odpowiedź



4. Wróć do tematu



Opcjonalnie



Fiszki

Czas orientacyjny

Zarezerwuj około 20–35 minut. Dostosuj czas do swoich potrzeb; plan nie gwarantuje opanowania materiału w określonym terminie.

Potrzebne materiały



Atlas główny i pięć bonusów. Fiszki są opcjonalnym dodatkiem, nie warunkiem wykonania planu.

Zakres

To autorska organizacja powtórki. Nie jest programem certyfikacji ani zwalidowaną skalą kompetencji klinicznych.

Ilustracje

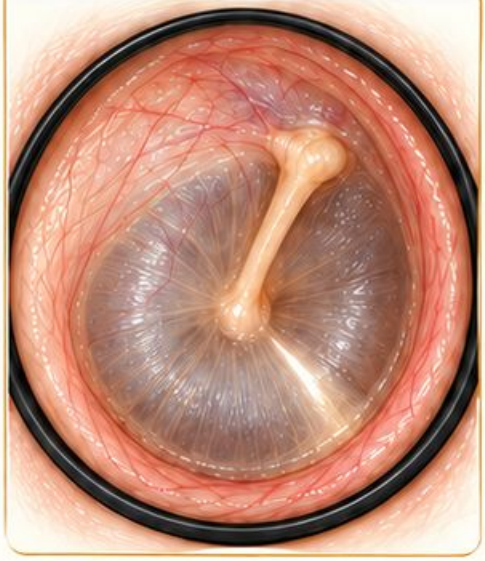
Schematy edukacyjne wygenerowane z użyciem AI.

Punkt startowy i cel

1. Próba bez przygotowania

Wybierz K005, K071 i K103.
Dla każdej nazwij strukturę i zapisz jedno ograniczenie oceny.

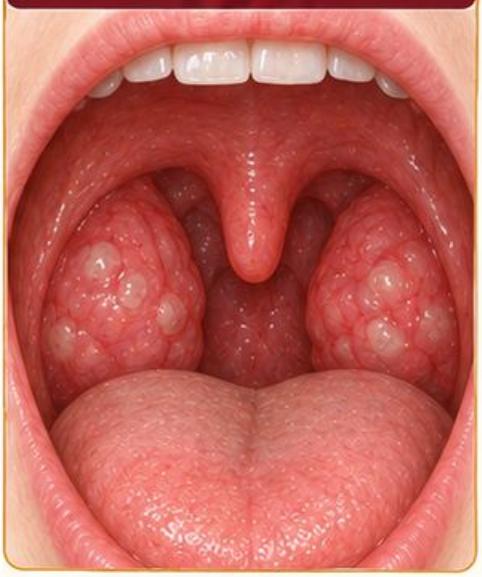
K005



K071



K103



2. Zapis wyniku

Po jednym punkcie za trafną nazwę i właściwe ograniczenie: _____ / 6.

3. Mój cel

Po 21 dniach chcę lepiej:

_____

4. Moja trudność

Najczęściej mylę:

_____

5. Jak czytać wynik

To własny pomiar postępu w ćwiczeniu, nie ocena uprawnień ani gotowości do samodzielnej praktyki.

6. Przykład celu

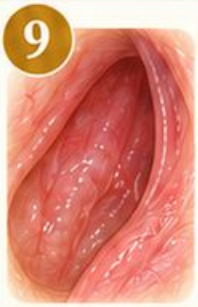
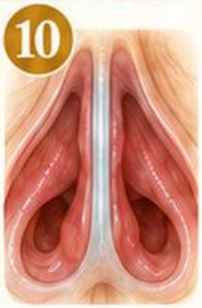
„Będę podawać stronę i ograniczenia widoczności w każdym opisie”.

Mapa 21 dni

Tydzień 1 • ucho

1.  punkty
2.  norma
3.  przewód
4.  retrakcja
5.  błona
6.  ucho środkowe
7.  sprawdzenie

Tydzień 2 • nos

8.  anatomia
9.  śluzówka
10.  przegroda
11.  małżowiny
12.  inne zmiany
13.  opis
14.  sprawdzenie

Tydzień 3 • gardło i integracja

15.  anatomia
16.  migdałki
17.  asymetria
18.  pełny przegląd
19.  opis
20.  przypadki
21.  bilans

Zasada powrotu



Każdy dzień ma własne zadanie i krótką powtórkę wcześniej poznanego tematu.

Oznacz postęp

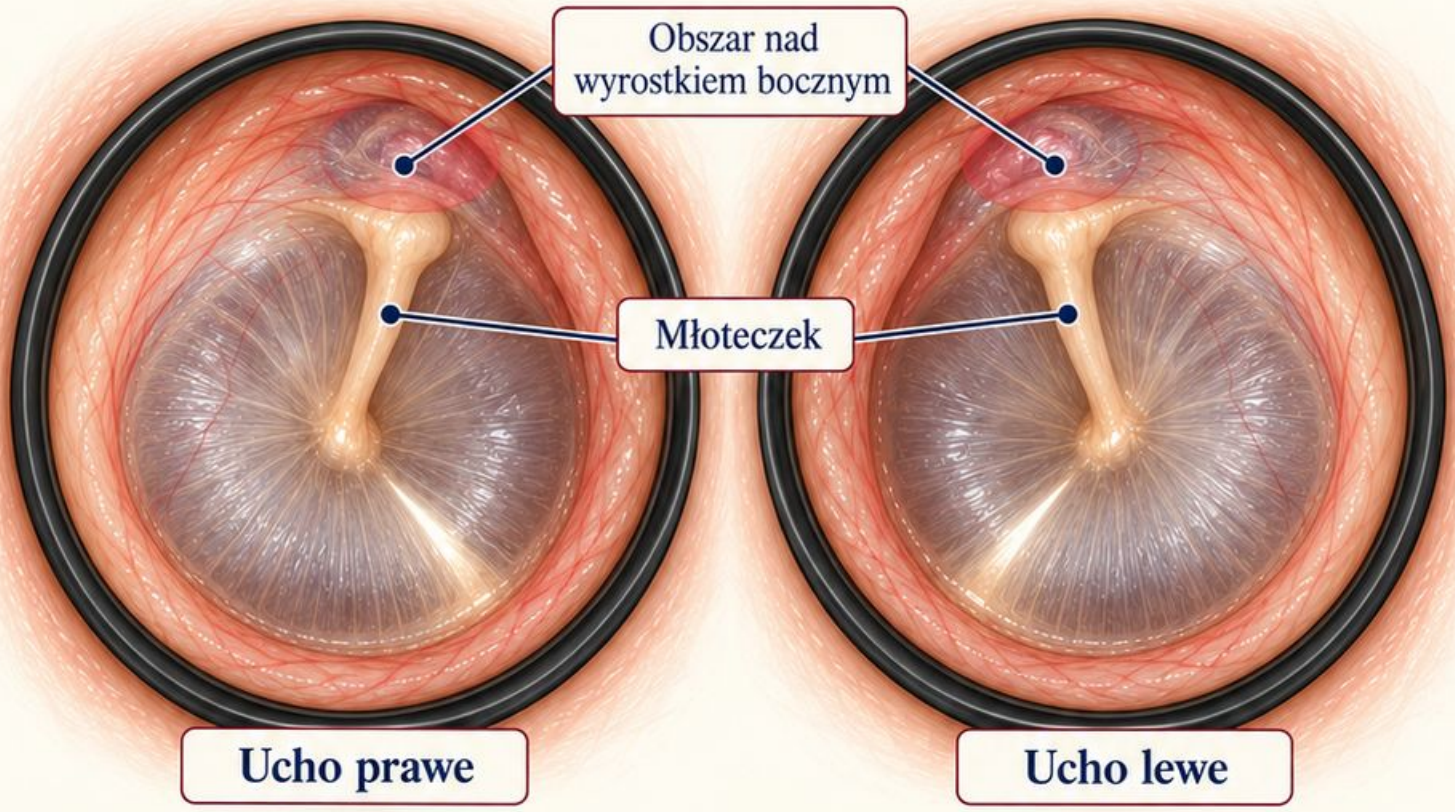
 Zrobione

 Do poprawy

 Do omówienia

Dzień 1

Orientacja i pierwsze punkty



1. Materiał

K001–K008

2. Zadanie aktywne

Narysuj dwa proste schematy błony: prawej i lewej. Zaznacz młoteczek oraz obszar nad jego wyrostkiem bocznym.

3. Pytanie kontrolne

Co pomaga ustalić stronę i czego nie wolno wnioskować z pojedynczego znaku?

4. Powrót

Brak wcześniejszego dnia: zapisz trzy pytania startowe.

5. Kryterium ukończenia

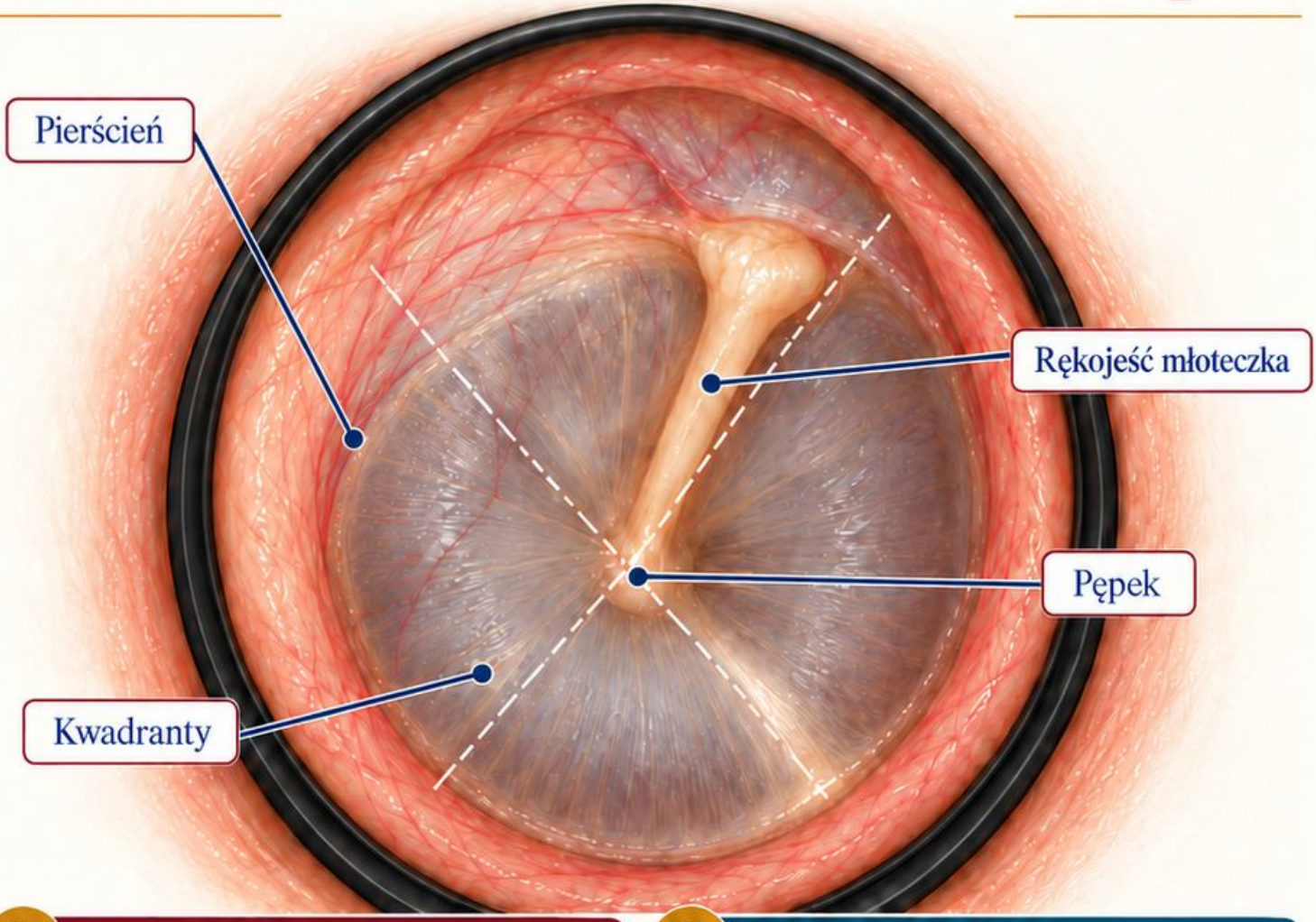
Potrafisz nazwać cztery punkty orientacyjne oraz podać ograniczenie oceny strony.

Mój zapis

Ukończono ☐

Karta do powtórki: K____

Dzień 2 · Błona prawidłowa i opis



1. Materiał

K009–K016

2. Zadanie aktywne

Zasłoń podpisy. Nazwij pępek, pierścień i kwadranty. Napisz opis prawej błony bez użycia słowa „zdrowa”.

3. Pytanie kontrolne

Dlaczego refleks świetlny nie wystarcza do oceny całego ucha?

4. Powrót

Wróć do K001 i K006; odtwórz orientację bez podpisów.

5. Kryterium ukończenia

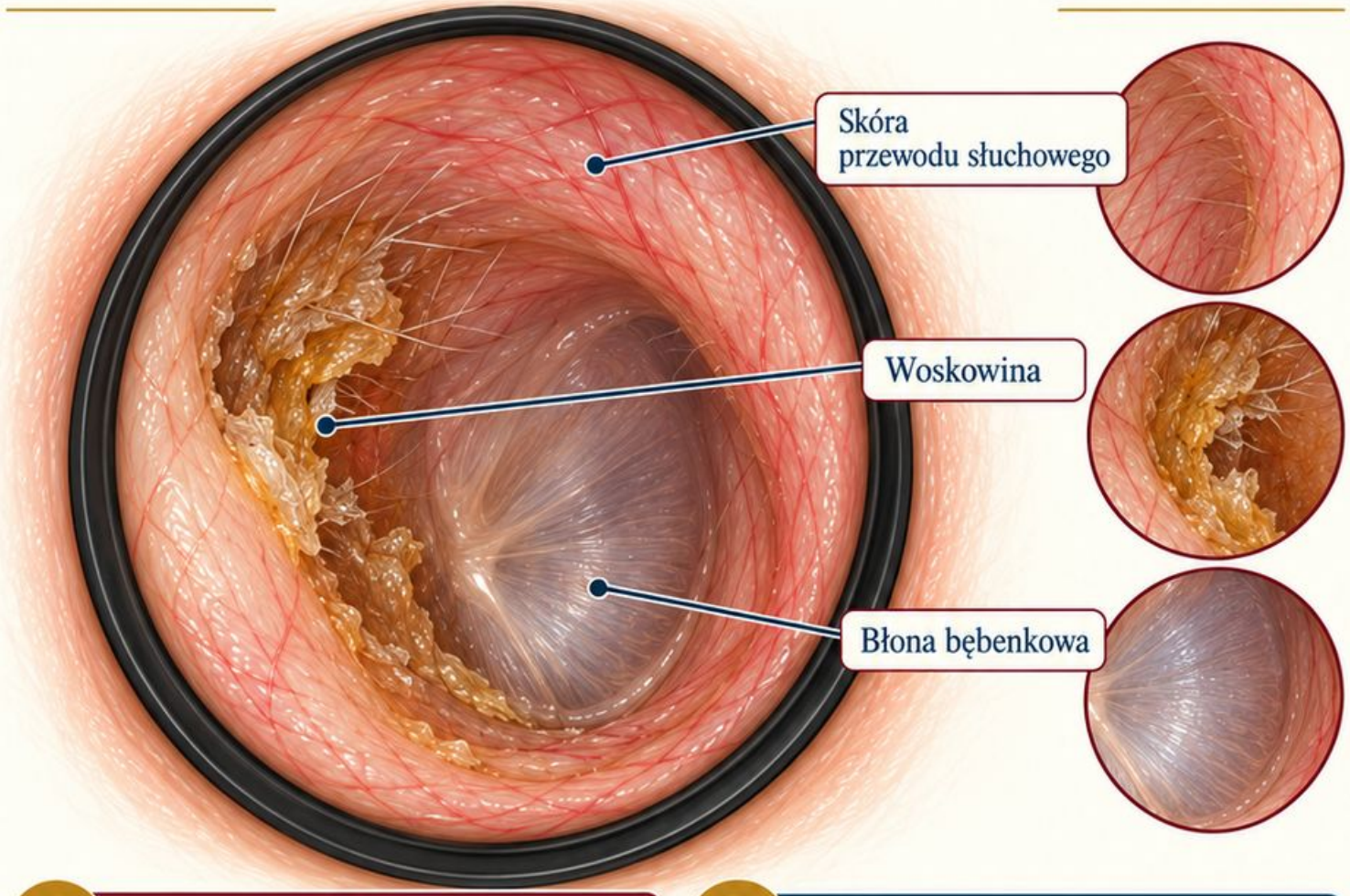
Opis zawiera strukturę, stronę, dwie cechy oraz zapis, że ruchomości nie oceniono na schemacie.

Mój zapis

Ukończono ☐

Karta do powtórki: K____

Dzień 3 • Przewód słuchowy



1. Materiał

K017–K030

2. Zadanie aktywne

Porównaj obrzęk, przekrwienie i niedrożność. Zapisz osobno cechy przewodu oraz zakres widoczności błony.

3. Pytanie kontrolne

Co należy zapisać, gdy woskowina zasłania fragment błony?

4. Powrót

Wróć do dnia 1: wskaż młoteczek i obie części błony.

5. Kryterium ukończenia

Rozróżniasz trzy wzorce przewodu i nie opisujesz zasłoniętej błony jako prawidłowej.

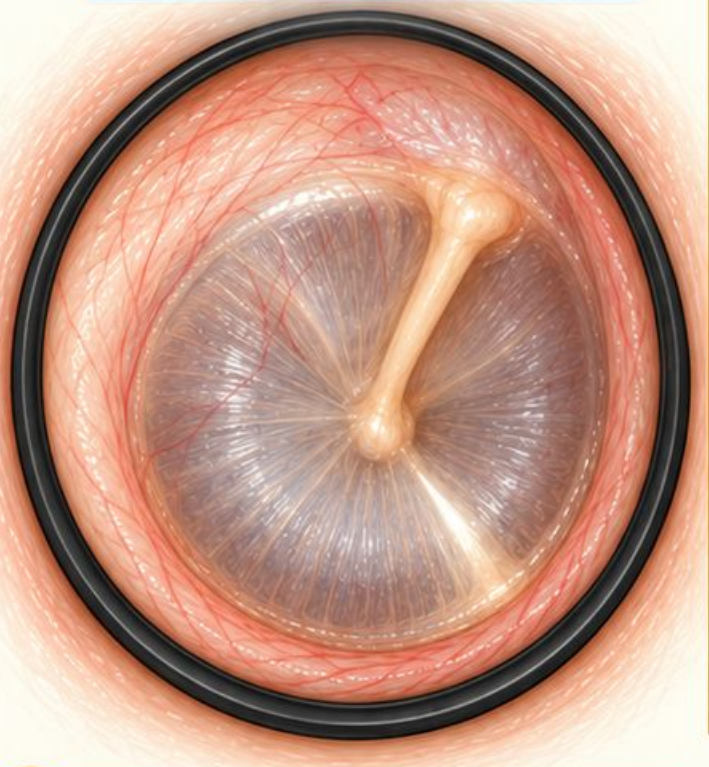
Mój zapis

Ukończono ☐

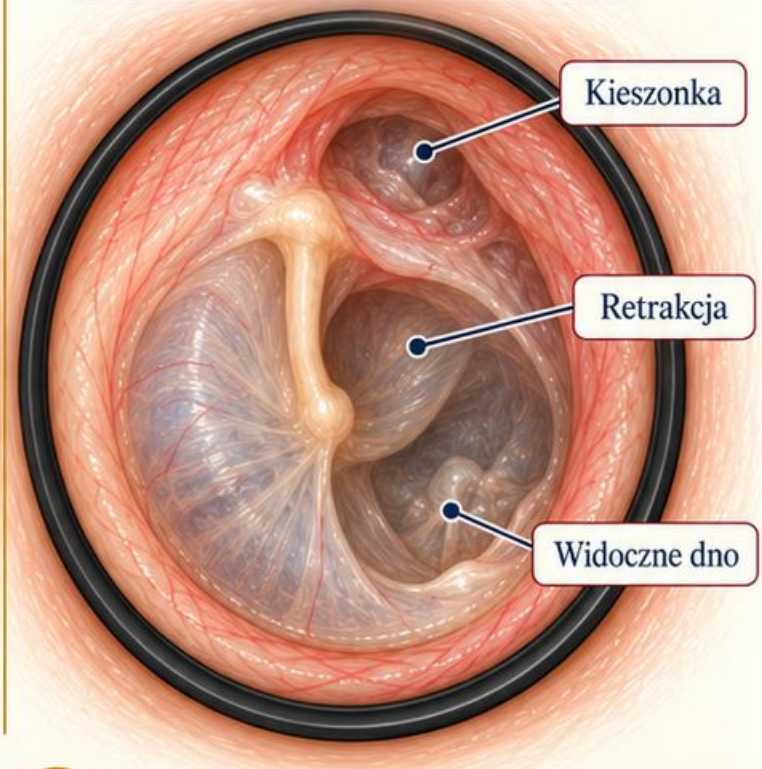
Karta do powtórki: K_____

Dzień 4 • Retrakcja i kieszonki

Prawidłowe ustawienie



Retrakcja i kieszonka



1. Materiał

K031–K034

2. Zadanie aktywne

Porównaj prawidłowe ustawienie z wciągnięciem. Zlokalizuj kieszonkę i zapisz, czy jej dno jest widoczne.

3. Pytanie kontrolne

Czym różni się kieszonka od ubytku ciągłości błony?

4. Powrót

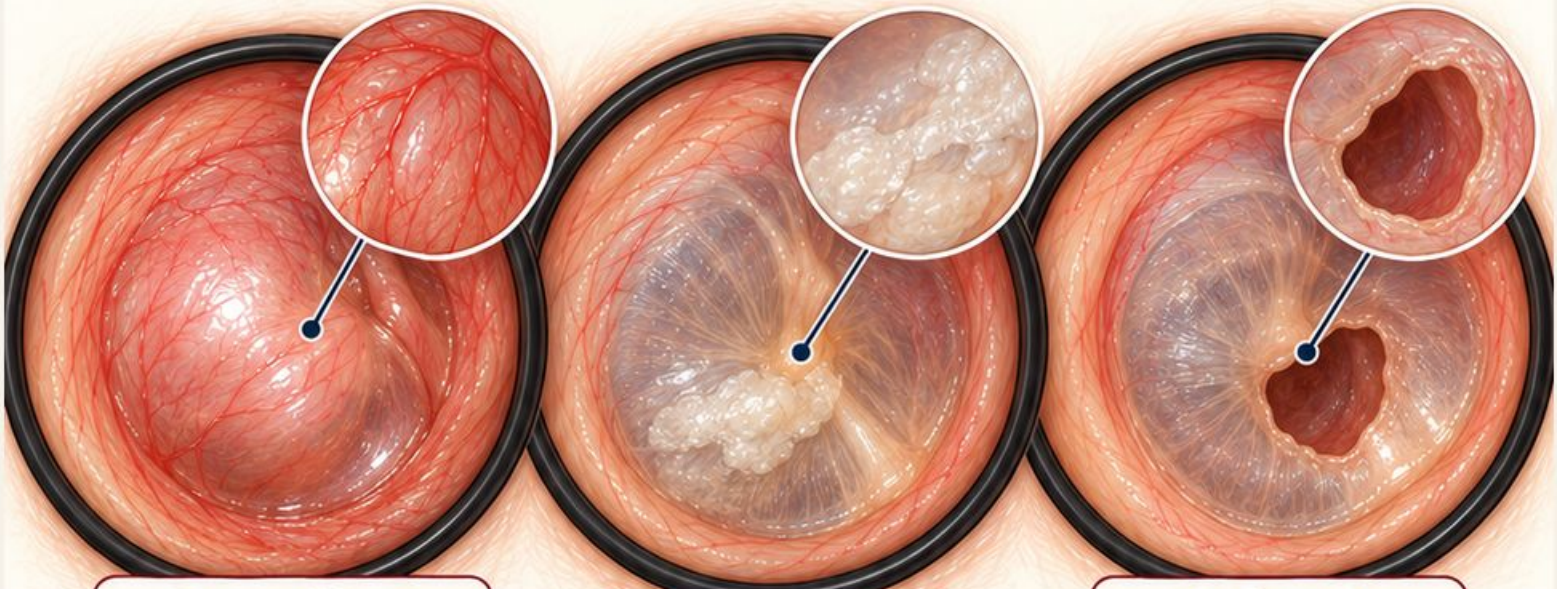
Wróć do **K009–K012** i odtwórz punkty orientacyjne.

5. Kryterium ukończenia

Opisujesz lokalizację i widoczność dna bez automatycznego rozpoznawania perlaka.

Mój zapis | Ukończono ☐ | Karta do powtórki: K____

Dzień 5 Zmiany błony bębenkowej



Uwypuklenie i przekrwienie

Płytka

Perforacja centralna

1. Materiał

K035–K050

2. Zadanie aktywne

Ułóż trzy pary: uwypuklenie i przekrwienie, płytka i perforacja, perforacja centralna i brzeżna.

3. Pytanie kontrolne

Którą widoczną cechę wykorzystasz do rozróżnienia każdej pary?

4. Powrót

Wróć do K017, K022 i K030; określ zakres oceny przy przeszkodzie.

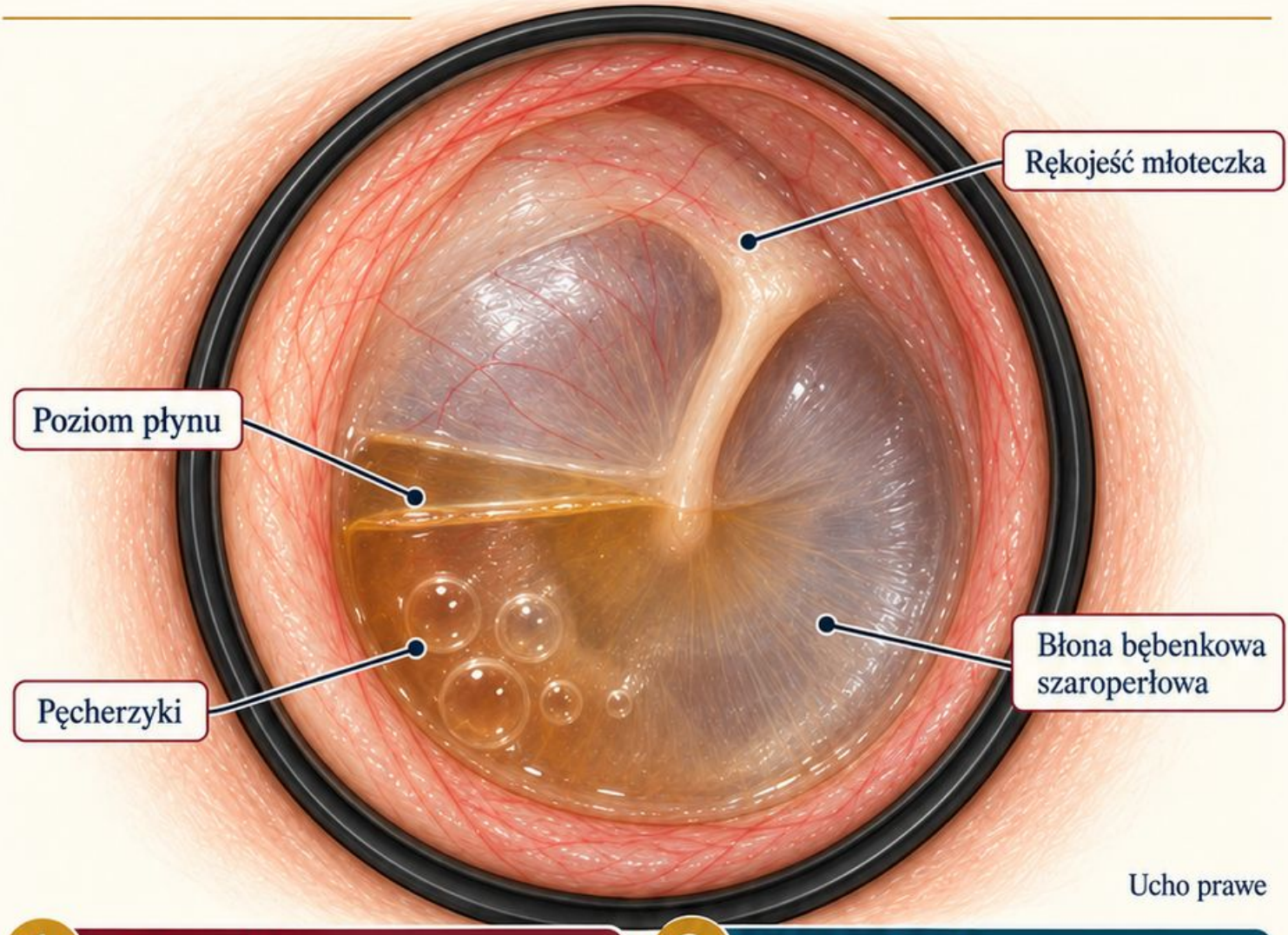
5. Kryterium ukończenia

Podajesz po jednej różnicy dla trzech par i wskazujesz granicę interpretacji.

Mój zapis

Ukończono ☐ Karta do powtórki: K____

Dzień 6 • Ucho środkowe



Ucho prawe

1. Materiał

K051–K064

2. Zadanie aktywne

Odszukaj poziom płynu i pęcherzyki. Wyjaśnij, dlaczego nieruchomy schemat nie pozwala ocenić ruchomości.

3. Pytanie kontrolne

Co wnosi badanie dynamiczne lub badanie uzupełniające do samej obserwacji?

4. Powrót

Powtórz K031–K034; opisz kieszonkę jednym zdaniem.

5. Kryterium ukończenia

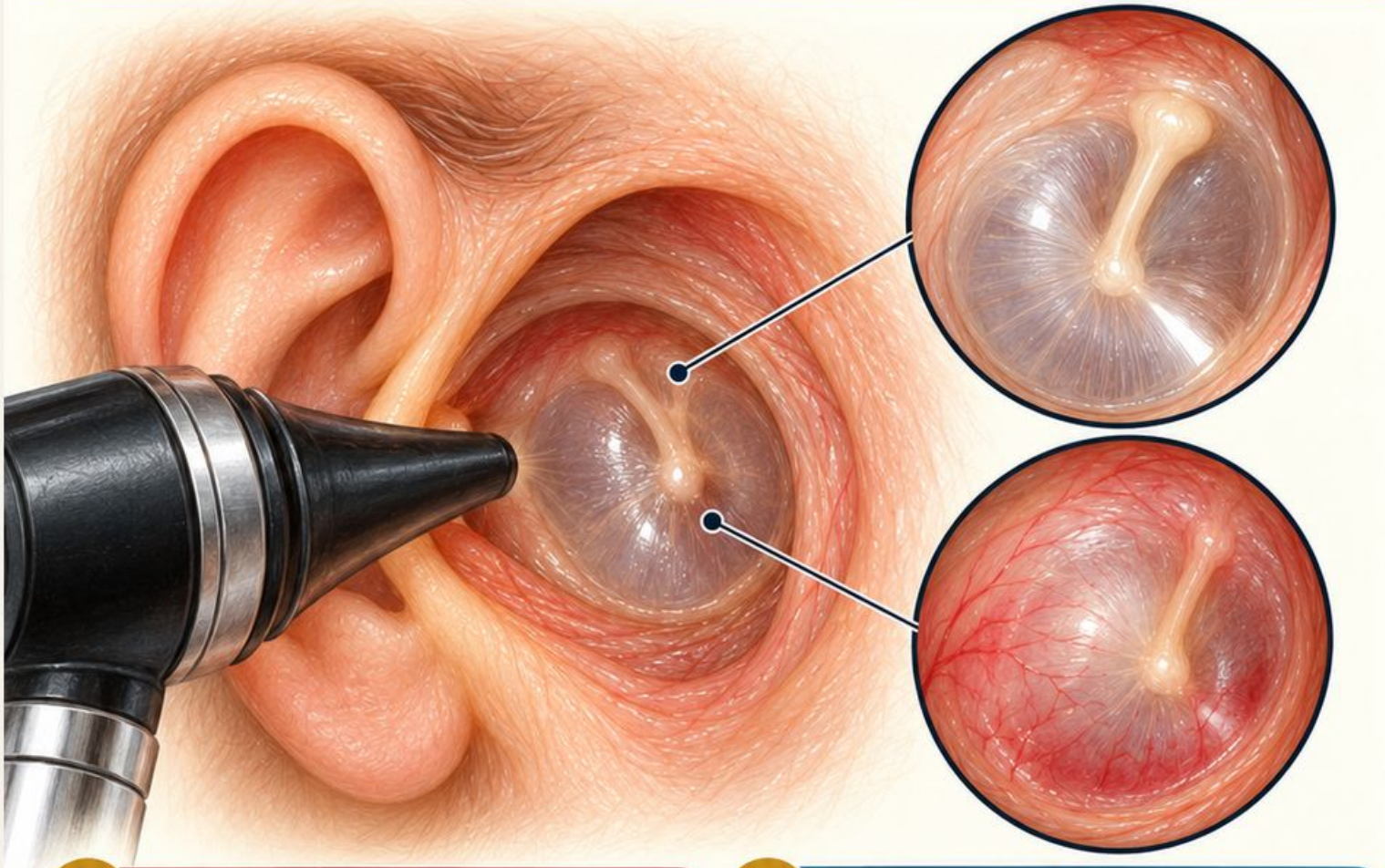
Opisujesz widoczne cechy płynu i oddzielasz je od nieocenionej funkcji.

Mój zapis

Ukończono ☐

Karta do powtórki: K_____

Dzień 7 • Powtórka aktywna: ucho



1. Materiał

K001–K064 • bonus z przypadkami: 1–15

2. Zadanie aktywne

Wybierz pięć przypadków usznych. Odpowiedz bez zaglądania do klucza, a potem sprawdź odpowiedzi w oddzielnej części.

3. Pytanie kontrolne

W których dwóch opisach pominąłeś lokalizację albo ograniczenie widoczności?

4. Powrót

Wróć do dnia 1, 3 i 6; po jednym obrazie z każdego.

5. Kryterium ukończenia

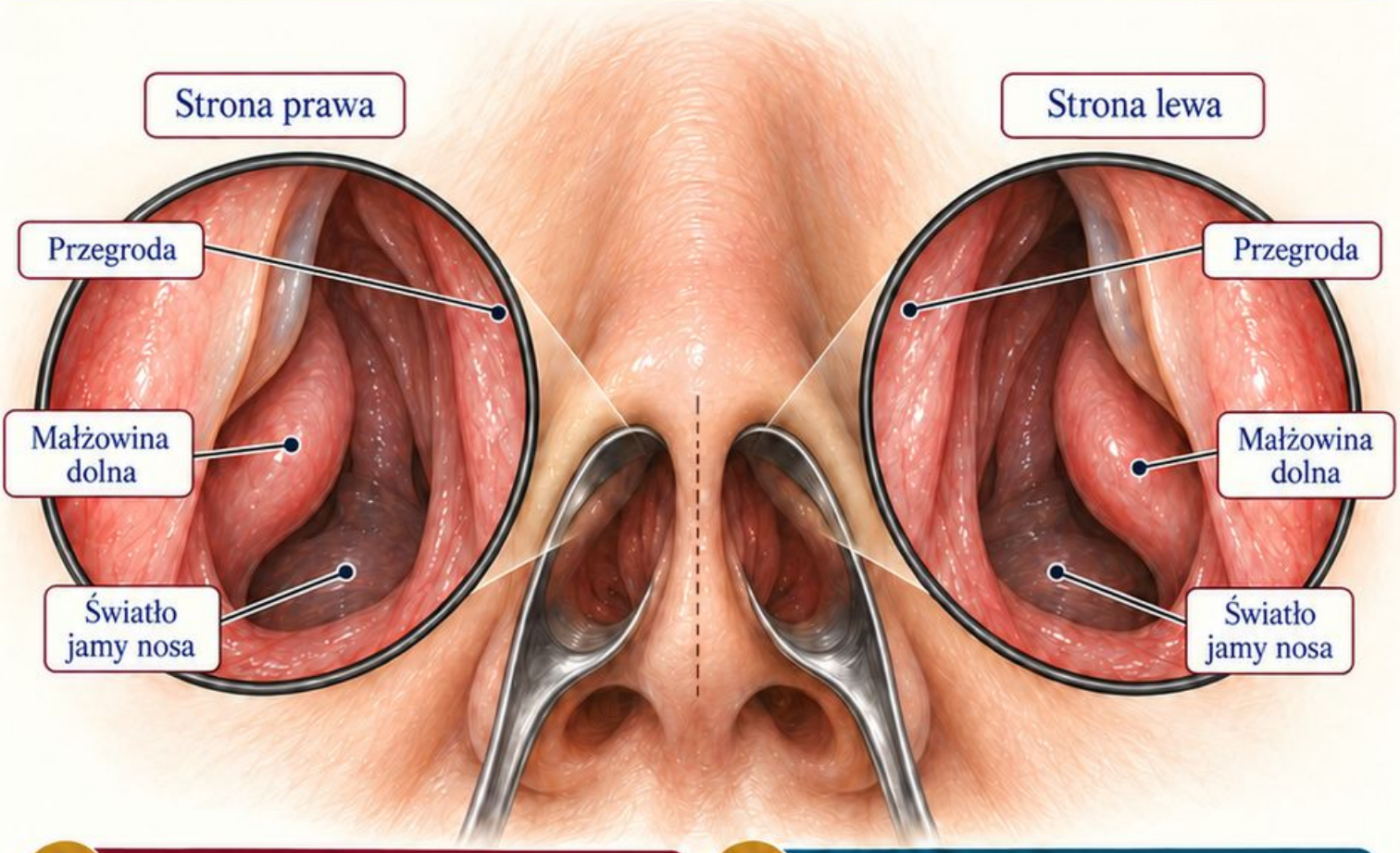
Poprawiasz dwa najsłabsze opisy i zapisujesz ich kody do ponownego sprawdzenia.

Mój zapis

Ukończono ☐

Karta do powtórki: K _____

Dzień 8 · Mapa rynoskopii



1. Materiał

K065–K072

2. Zadanie aktywne

Narysuj przegrodę, małżowinę dolną i światło jamy nosa. Porównaj stronę prawą z lewą.

3. Pytanie kontrolne

Które obszary mogą pozostać poza polem rynoskopii przedniej?

4. Powrót

Krótko odtwórz trzy błędy zapisane po tygodniu usznym.

5. Kryterium ukończenia

Wskazujesz przegrodę, małżowinę oraz wolną przestrzeń i potrafisz nazwać granicę widoczności.

Mój zapis

Ukończono ☐

Karta do powtórki: **K**_____

Dzień 9 | Śluzówka i wydzielina



Materiał

K073–K080

Zadanie aktywne

Opisz osobno barwę, obrzęk i wydzielinę. Zapisz przykład, w którym sam kolor nie określa przyczyny.

Pytanie kontrolne

Jak rozdzielisz wygląd śluzówki od wyglądu wydzieliny?

Powrót

Wróć do K065–K068; wskaż struktury bez podpisów.

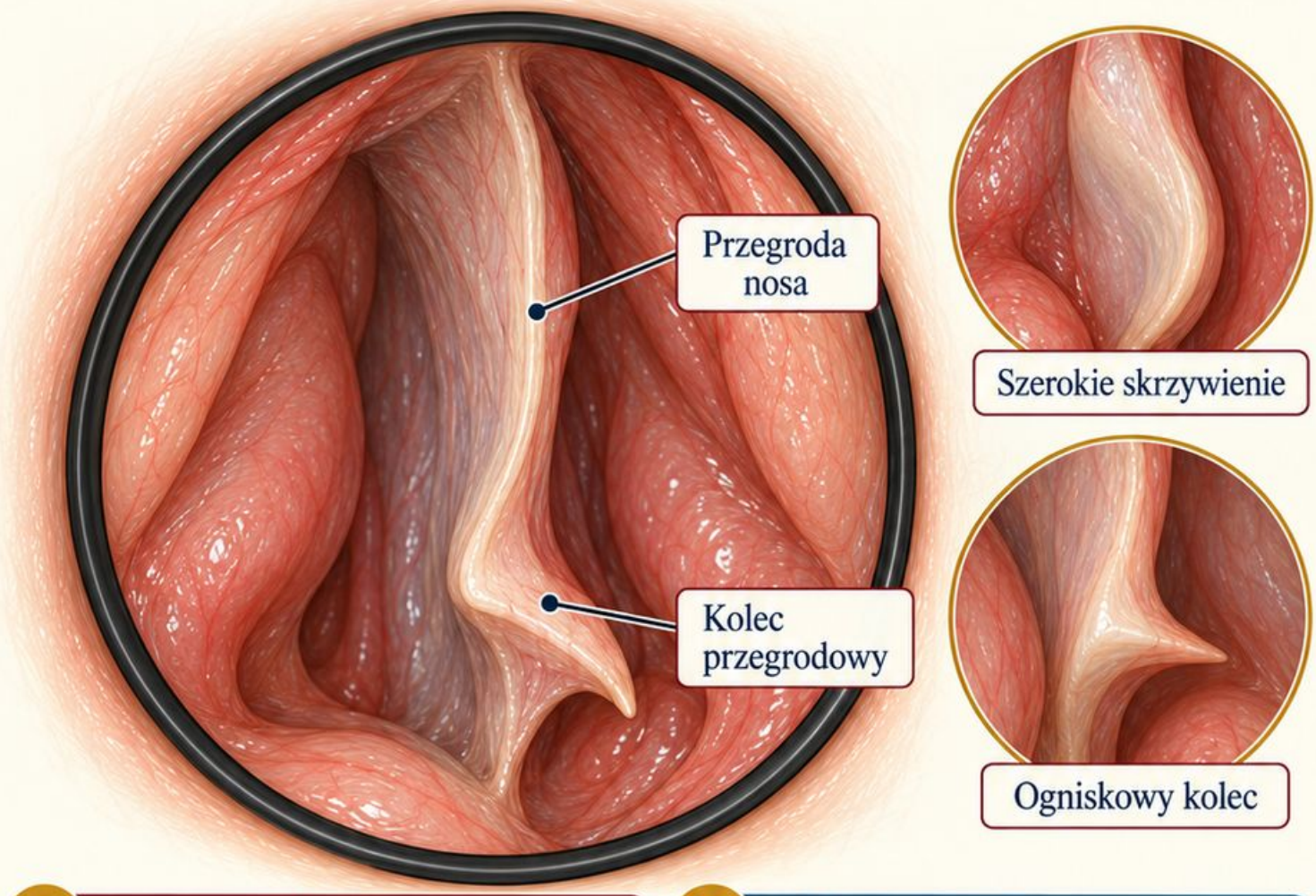
Kryterium ukończenia

Tworzysz opis z trzema niezależnymi cechami, bez przypisywania drobnoustroju.

Mój zapis

Ukończono ☐ | Karta do powtórki: K____

Dzień 10 • Przegroda i kolec



1. Materiał

K081–K083

2. Zadanie aktywne

Porównaj szerokie skrzywienie z ogniskowym kolcem. Zaznacz położenie każdej zmiany w swoim szkicu.

3. Pytanie kontrolne

Czy każde skrzywienie jest kolcem przegrodowym?

4. Powrót

Powtórz mapę nosa z dnia 8 oraz jedną cechę śluzówki.

5. Kryterium ukończenia

Opisujesz kształt, stronę i wpływ na widoczne światło, bez mylenia struktur.

Mój zapis

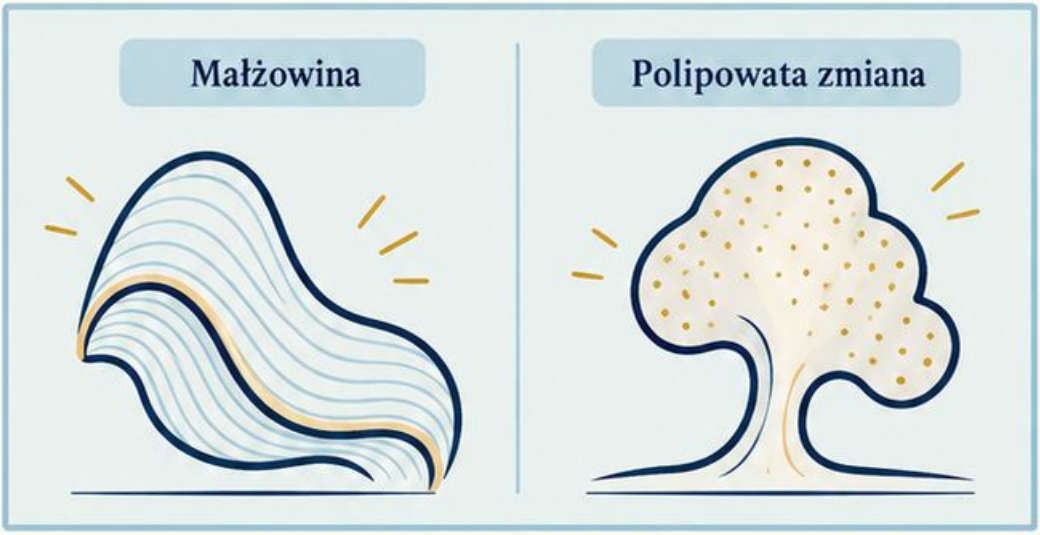
Ukończono ☐

Karta do powtórki: K_____

Dzień

11

Dzień 11 • Małżowiny i polipy



Materiał

K084–K087

Zadanie aktywne

Porównaj małżowinę z polipowatą zmianą. Wypisz cechy widoczne, a osobno ograniczenia samego obrazu.

Powrót

Wróć do K073 i K075; przypomnij różnicę między barwą a obrzękiem.

Pytanie kontrolne

Dlaczego jednostronnej masy nie należy automatycznie nazywać typowym polipem?

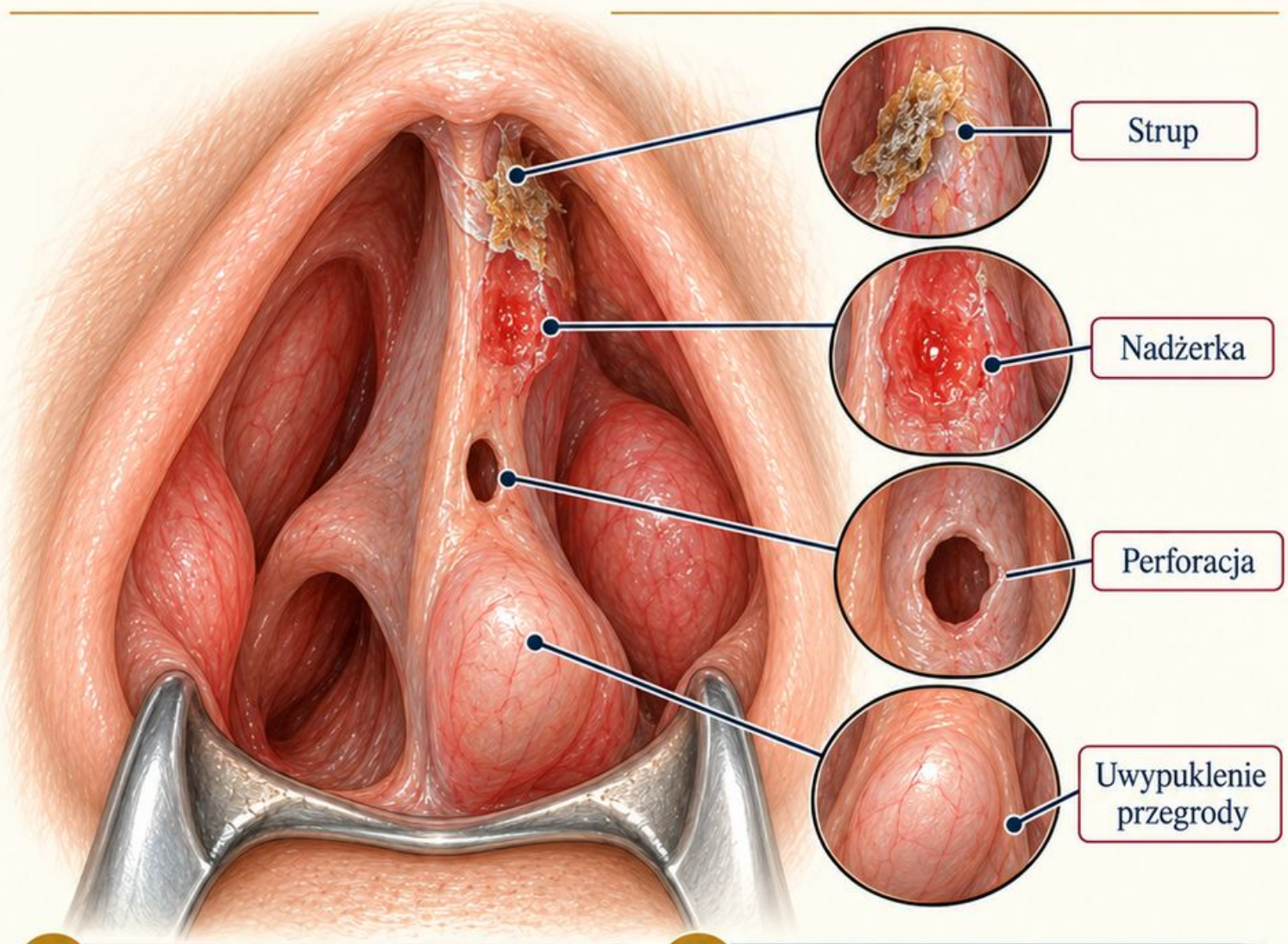
Kryterium ukończenia

Podajesz dwie różnice obrazu i zapisujesz ostrożną interpretację.

Mój zapis

Ukończono ☐ Karta do powtórki: K____

Dzień 12 • Inne zmiany nosa



1. Materiał

K088–K094

2. Zadanie aktywne

Rozróżnij strup, nadżerkę, perforację i uwypuklenie przegrody. Zapisz lokalizację i sprawdź w karcie, czy obraz wymaga pilnej oceny.

3. Pytanie kontrolne

Który obraz wymaga szczególnej uwagi w kontekście urazu i niedrożności?

4. Powrót

Powtórz parę skrzywienie–kolec z dnia 10.

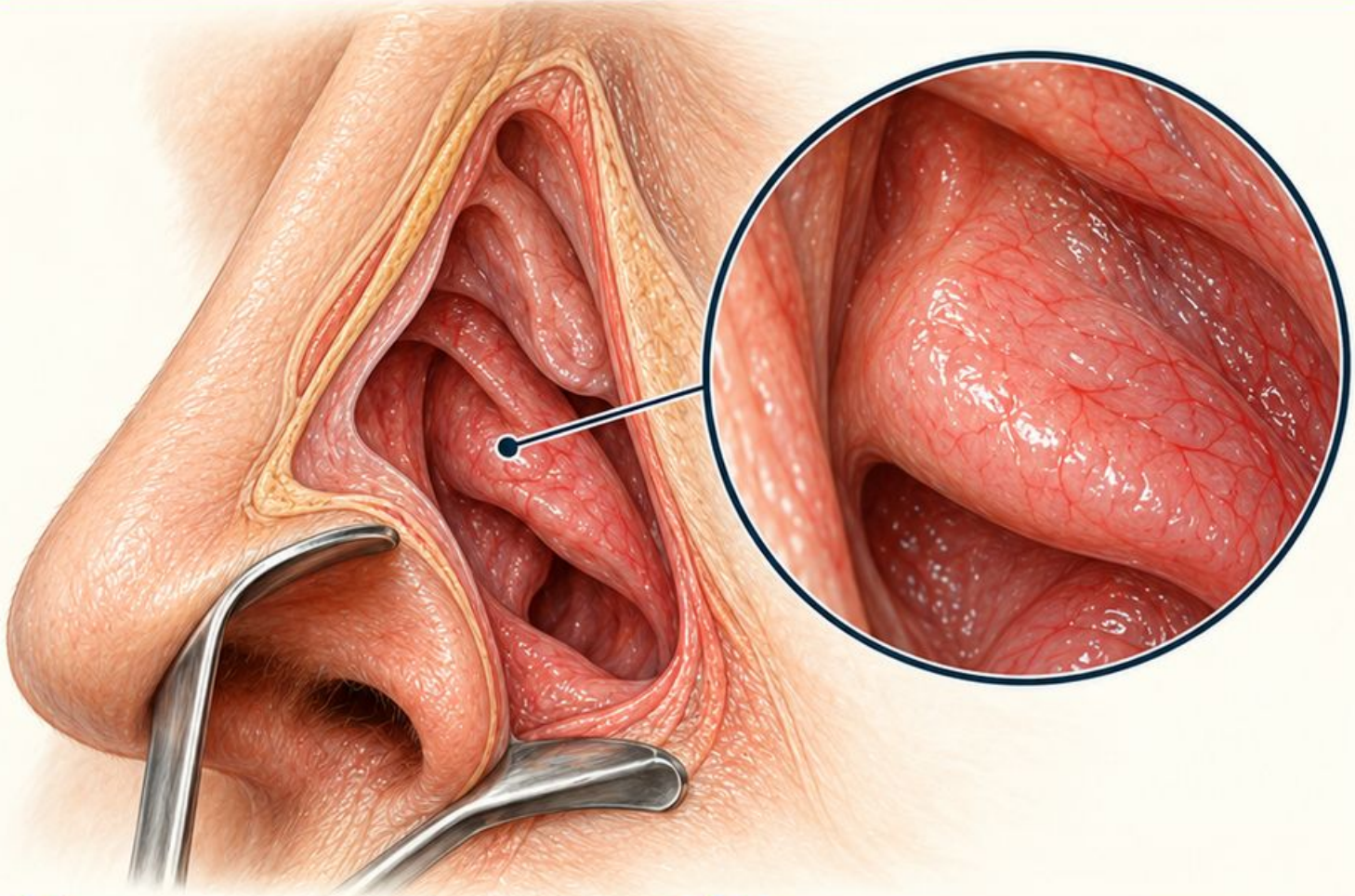
5. Kryterium ukończenia

Nie sprowadzasz każdej zmiany przegrody do skrzywienia; umiesz wskazać niepewność.

Mój zapis

Ukończono ☐ Karta do powtórki: K____

Dzień 13 • Opis nosa



1. Materiał

K113–K116 + wybrane K065–K094

2. Zadanie aktywne

Wybierz dwa obrazy nosa i napisz dwa oddzielne opisy. Podkreśl strukturę, stronę, liczbę i zakres.

3. Pytanie kontrolne

Które słowo w twoim opisie jest obserwacją, a które interpretacją?

4. Powrót

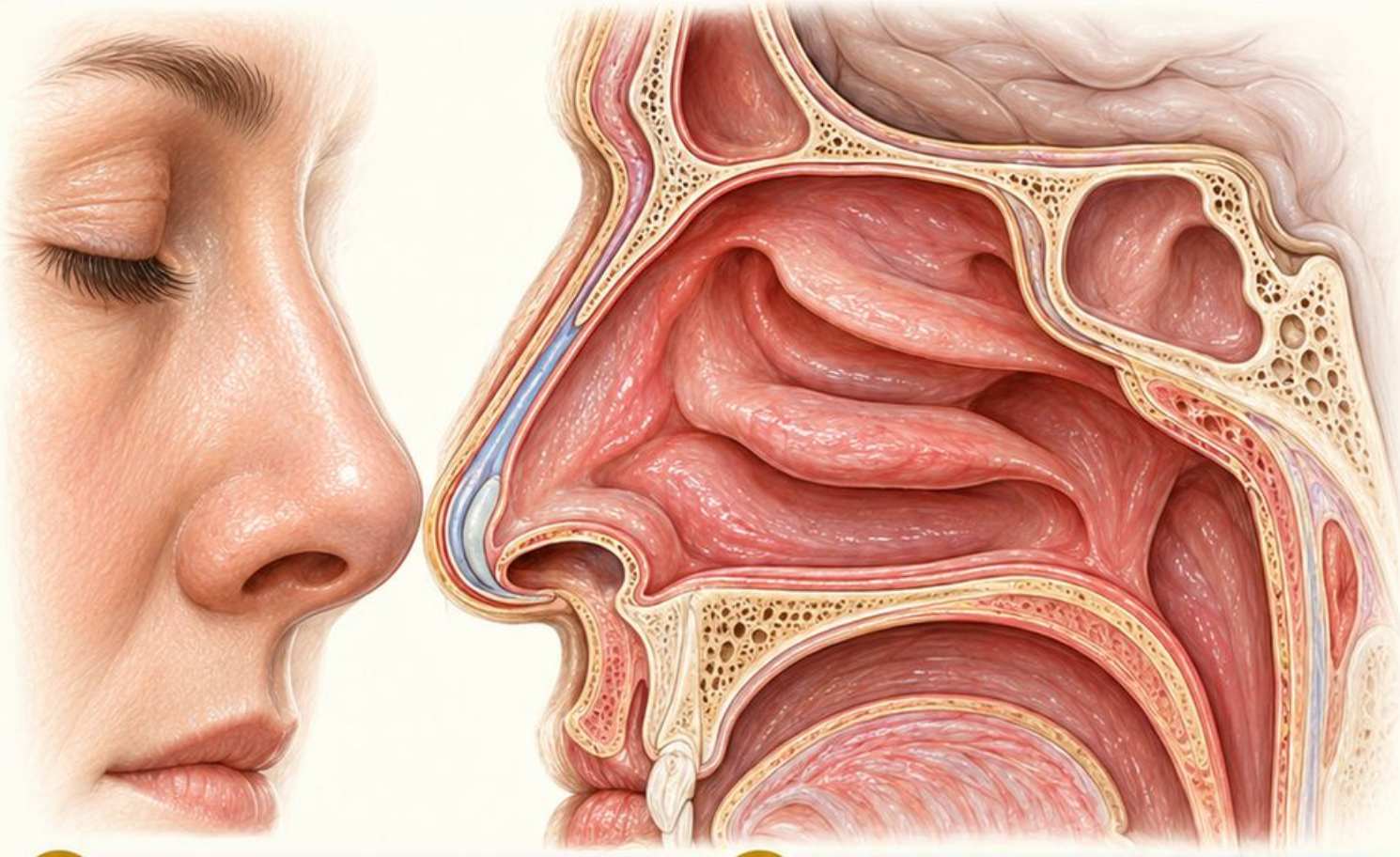
Wróć do porównania małżowina–polip z dnia 11.

5. Kryterium ukończenia

Dwa opisy są konkretne i zawierają ograniczenie tam, gdzie pole jest niepełne.

Mój zapis _____ Ukończono ☐ Karta do powtórki: K _____

Dzień 14 • Powtórka aktywna: nos



1. Materiał

K065–K094 • bonus z przypadkami: 16–22

2. Zadanie aktywne

Rozwiąż cztery przypadki nosa bez klucza. Dopiero potem sprawdź opisy modelowe i zanotuj różnice.

3. Pytanie kontrolne

Czy błąd dotyczył struktury, strony, wyglądu czy zbyt pewnego wniosku?

4. Powrót

Wróć do dnia 8, 10 i 12; po jednym schemacie.

5. Kryterium ukończenia

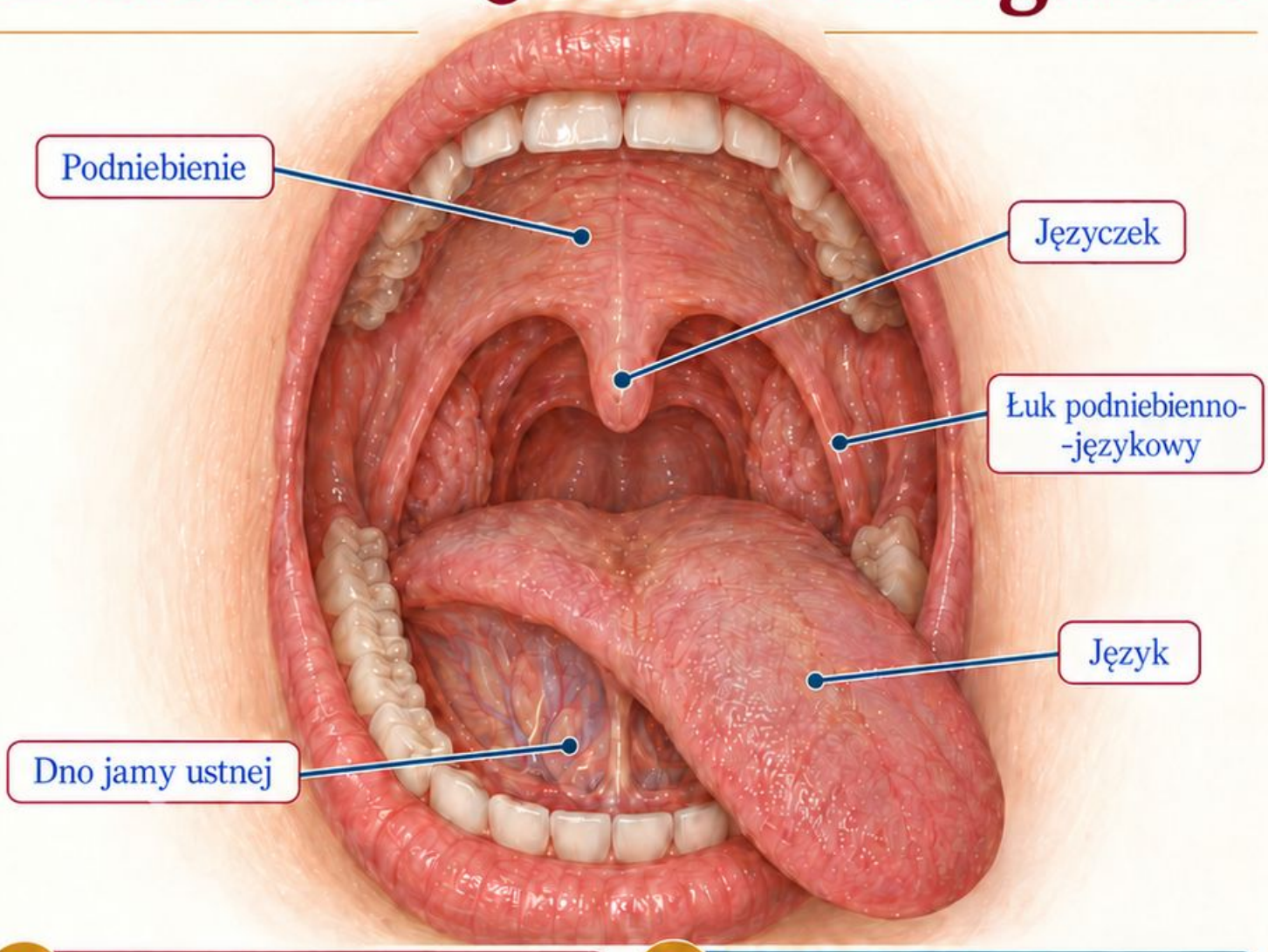
Każdy błąd ma przypisany kod karty i konkretny cel następnej powtórki.

6. Mój zapis

Ukończono ☐

Karta do powtórki: K _____

Dzień 15 • Jama ustna i gardło



1. Materiał

K095–K102

2. Zadanie aktywne

Odtwórz drogę oglądania od warg do gardła. Wskaż język, dno jamy ustnej, podniebienie, łuki i języczek.

3. Pytanie kontrolne

Których struktur nie należy pomijać, skupiając się wyłącznie na migdałkach?

4. Powrót

Krótko przypomnij dwie największe trudności z tygodnia nosowego.

5. Kryterium ukończenia

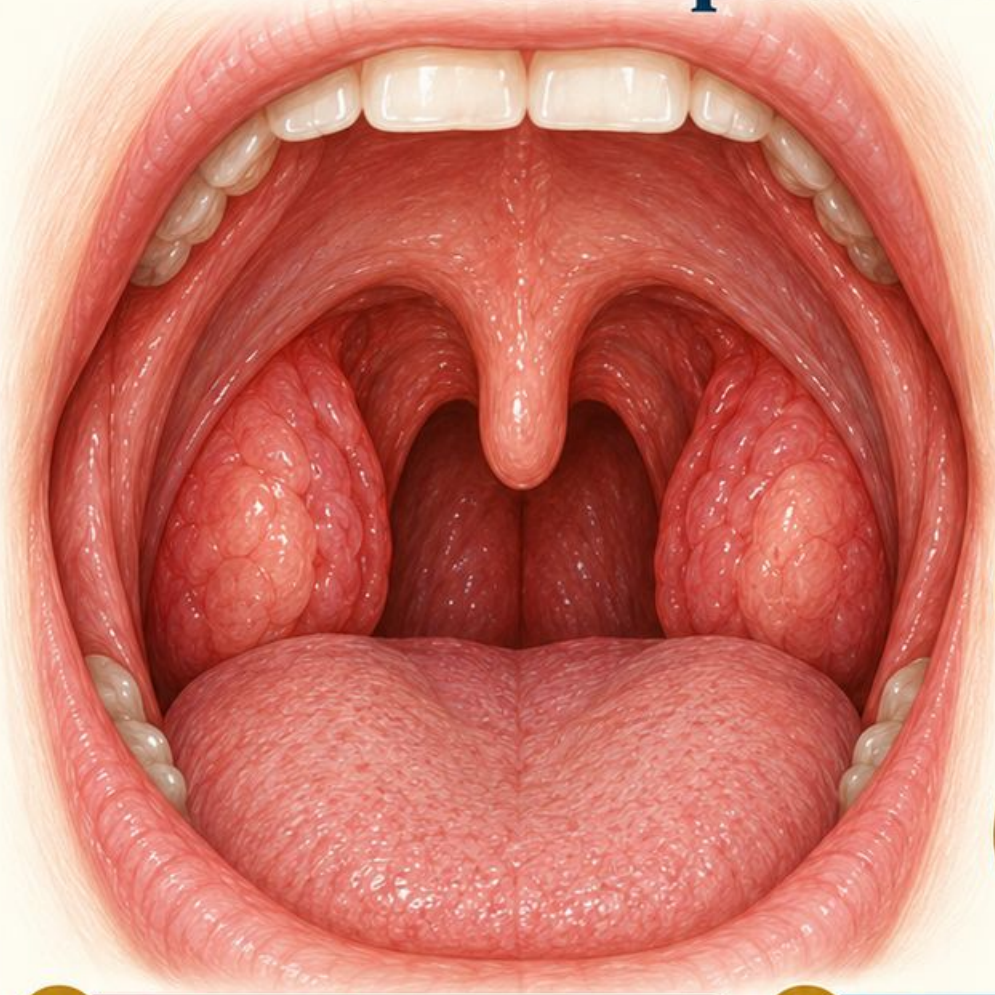
Wymieniasz sześć struktur w uporządkowanej kolejności.

Mój zapis

Ukończono ☐

Karta do powtórki: K_____

Dzień 16 • Migdałki: wielkość i powierzchnia





Mały



Średni



Duży



Powierzchnia z nalotem i czopami

1. Materiał

K103–K106

2. Zadanie aktywne

Zastosuj skalę wielkości zgodnie z kartą K104. Oddziel wielkość od obecności czopów lub nalotu.

3. Pytanie kontrolne

Czy stopień wielkości migdałka opisuje przyczynę nalotu albo przepływ powietrza?

4. Powrót

Wróć do **K095–K098**; odtwórz mapę jamy ustnej.

5. Kryterium ukończenia

Poprawnie nazywasz wielkość i osobno opisujesz widoczną powierzchnię.

6. Mój zapis

Ukończono ☐

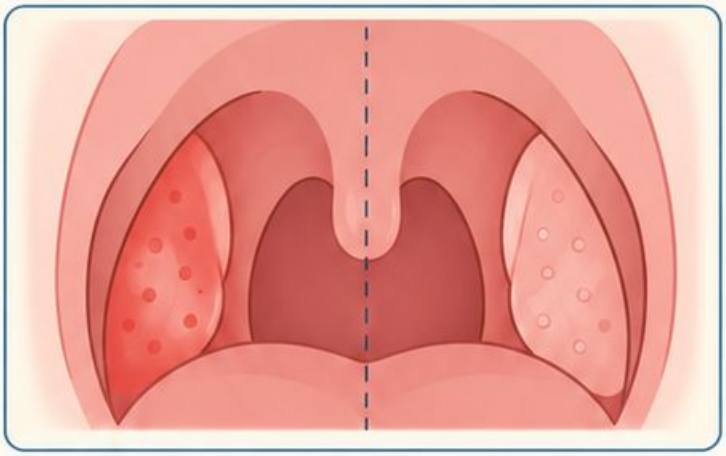
Karta do powtórki: K_____

Dzień 17

Dzień 17 • Gardło: przekrwienie i asymetria

Materiał

K107–K110



Zadanie aktywne

Porównaj tylną ścianę gardła, migdałki i okolice okołomigdałkowe. Zapisz, gdzie dokładnie występuje asymetria.

Pytanie kontrolne

Jakie ograniczenie ma próba rozróżnienia przyczyn uwypuklenia z samej ilustracji?

Powrót

Wróć do K099–K102; wskaż podniebienie, łuki i języczek.

Kryterium ukończenia

Opisujesz stronę i lokalizację oraz unikasz pewnego rozpoznania na podstawie rysunku.

Mój zapis

.....

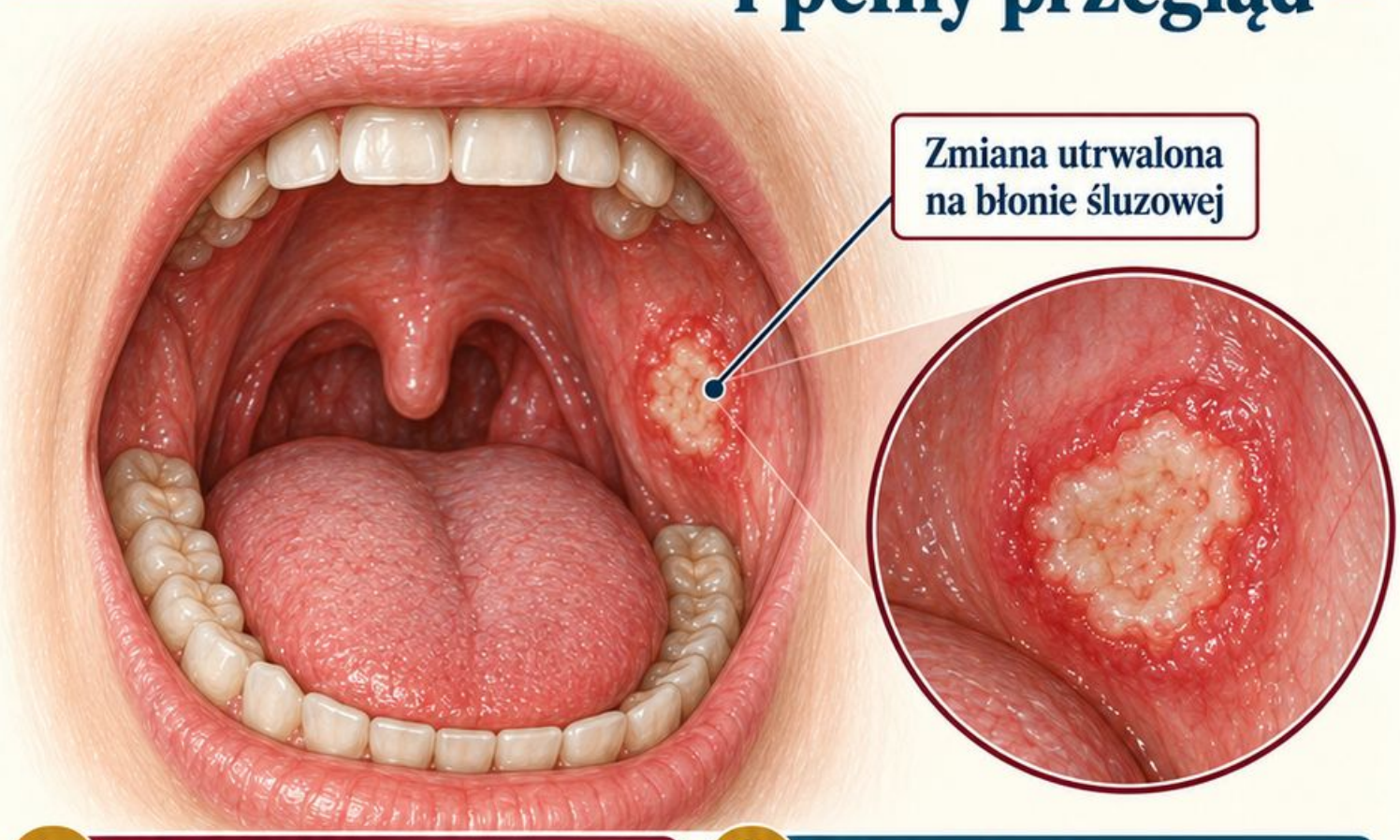
.....

.....

Ukończono ☐

Karta do powtórki: K_____

Dzień 18 • Zmiana utrwalona i pełny przegląd



1. Materiał

K111–K112

2. Zadanie aktywne

Wskaż miejsce owrzodzenia i ograniczenia oglądania. Następnie przejdź pełną listę kontroli jamy ustnej i gardła.

3. Pytanie kontrolne

Którą informację o czasie trwania trzeba uzyskać z wywiadu, zamiast dopowiadać z obrazu?

4. Powrót

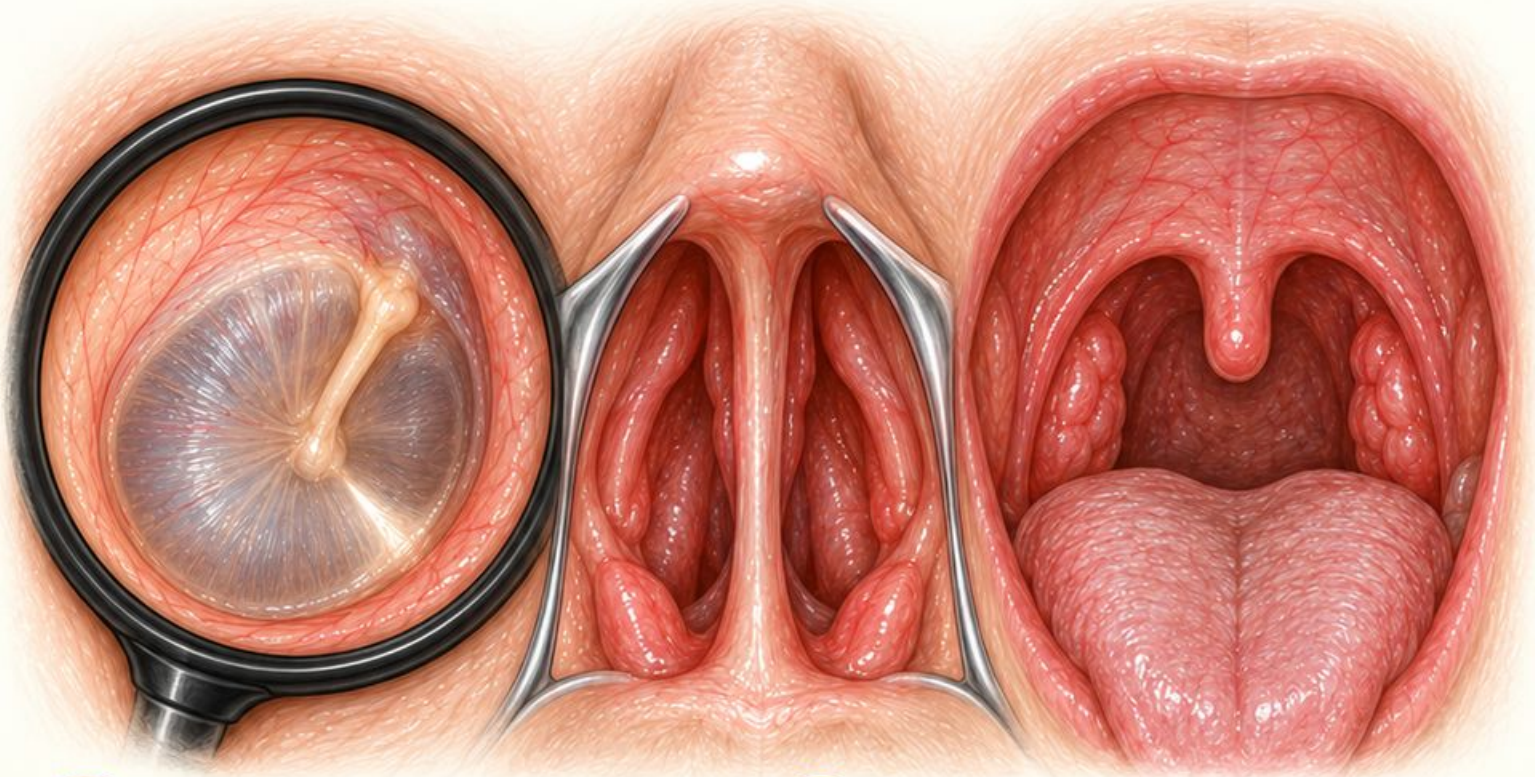
Wróć do K103–K106; opisz wielkość niezależnie od powierzchni.

5. Kryterium ukończenia

Oddzielasz cechy widoczne od danych wymagających rozmowy i dalszej oceny.

Mój zapis | Ukończono ☐ | Karta do powtórki: K____

Dzień 19 · Język opisu



1. Materiał

K113–K124 • bonus z terminami

2. Zadanie aktywne

Napisz po jednym opisie ucha, nosa i gardła. Użyj lokalizacji, strony, wyglądu, zakresu i granicy oceny.

3. Pytanie kontrolne

Czy czytelnik potrafi wskazać, co widziałeś, a czego nie oceniałeś?

4. Powrót

Powtórz K107–K112; przypomnij asymetrię i dane z wywiadu.

5. Kryterium ukończenia

Trzy zdania zawierają cechy obrazu; hipotezy są wyraźnie oddzielone.

Mój zapis

Ukończono ☐

Karta do powtórki: K_____

Dzień
20

Dzień 20 • Próbny sprawdzian



Materiał

Bonus z przypadkami: 1–30 • wybierz 10 dotąd najtrudniejszych.

Zadanie aktywne

Wybierz cztery przypadki ucha, trzy nosa i trzy gardła. Rozwiąż bez klucza, a potem policz punkty zgodnie z zasadami bonusu.

Pytanie kontrolne

Który powtarzający się błąd ma największy wpływ na jakość twojego opisu?

Powrót

Wróć do opisów z dnia 19; popraw jedno zbyt ogólne słowo.

Kryterium ukończenia

Masz listę trzech celów poprawy oraz konkretnych kart do każdego celu.

Mój zapis

Ukończono ☐ Karta do powtórki: K____

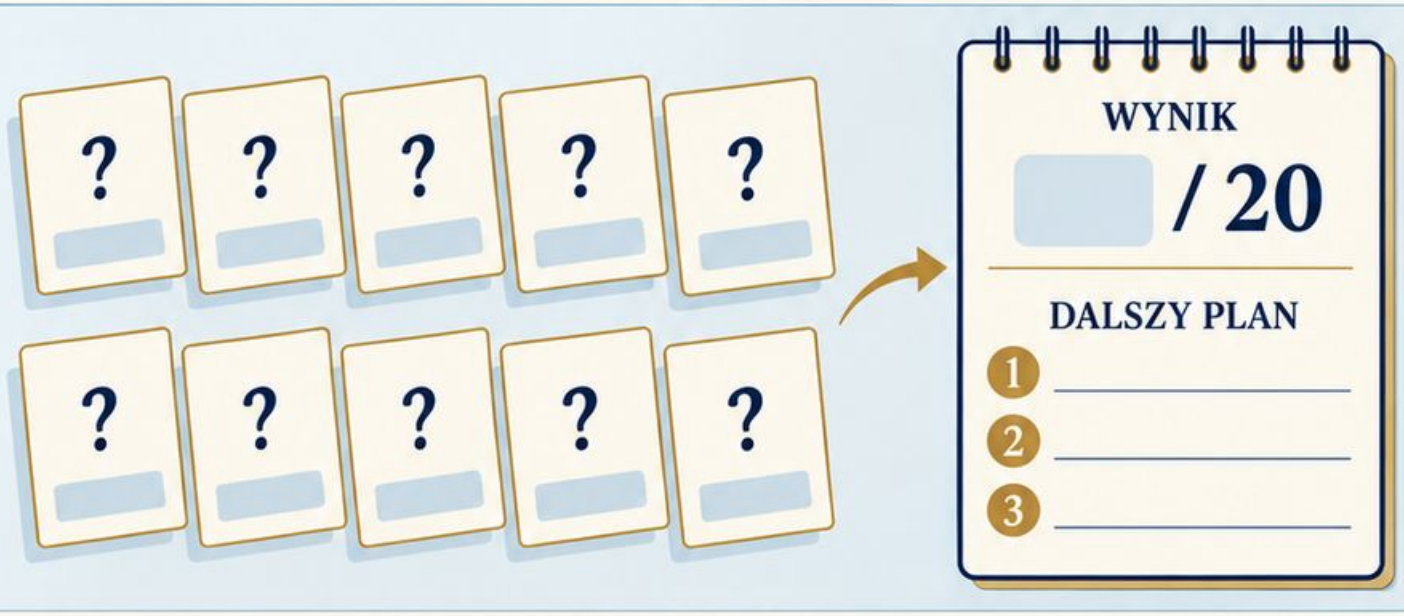
Dzień 21 • Sprawdzian i dalszy plan

1 Materiał

K001, K015, K030, K049, K064, K080, K087, K094, K110, K122

2 Zadanie aktywne

Zasłoń podpisy dziesięciu kart. Za każdą przyznaj sobie punkt za poprawną obserwację i punkt za właściwe ograniczenie.



3 Pytanie kontrolne

Czy potrafisz poprawić opis po sprawdzeniu, zamiast tylko zapamiętać nazwę?

4 Powrót

Powtórz błędy z dnia 7 i 14 oraz najtrudniejszy przypadek z dnia 20.

5 Kryterium ukończenia

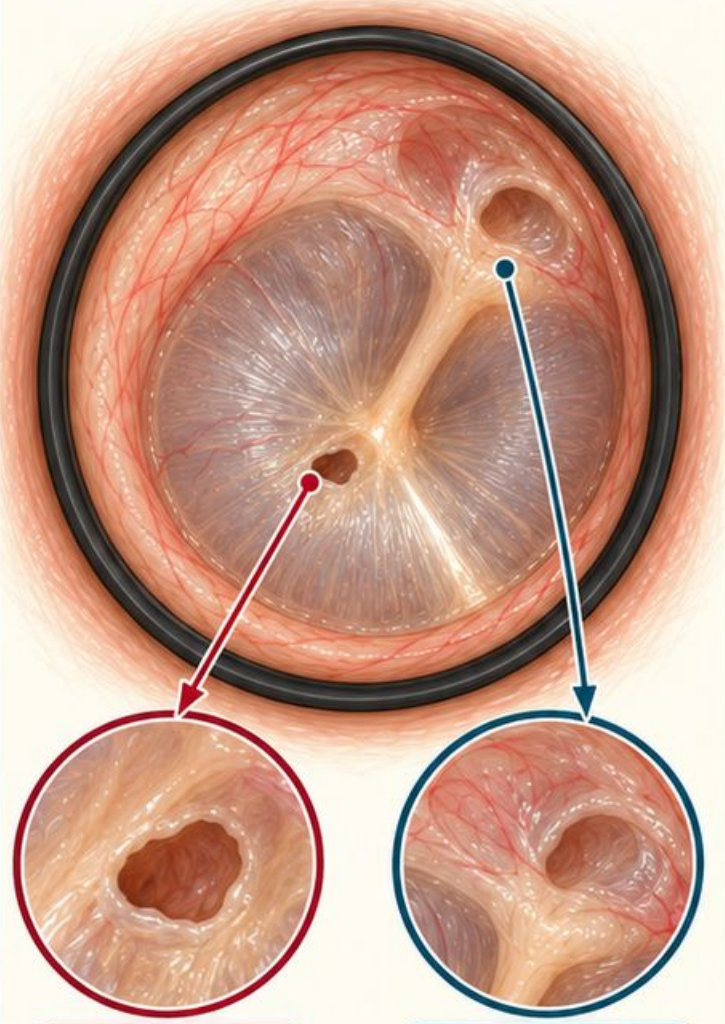
Zapisujesz wynik na 20 punktów i trzy cele dalszej nauki; wynik nie potwierdza kompetencji klinicznych.

Mój zapis | Ukończono ☐ Karta do powtórki: K_____

Błędy i odzyskiwanie rytmu

1. Przykład

„K031: nazwałem kieszonkę perforacją. W kolejnej próbie opiszę ciągłość i widoczność dna”.



Błąd (pomyłka)

Poprawnie (kieszonka)

2. Rejestr błędu

Kod karty:

Co pomyliłem:

Poprawna cecha:

3. Następny krok

Zasłoń podpisy i opisz jeszcze raz. Sprawdź, czy poprawka rzeczywiście pojawiła się w twoim zdaniu.

4. Gdy opuścisz dzień

Wróć do ostatniej ukończonej sesji. Przenieś dalsze dni; nie musisz nadrabiać kilku pełnych sesji naraz.

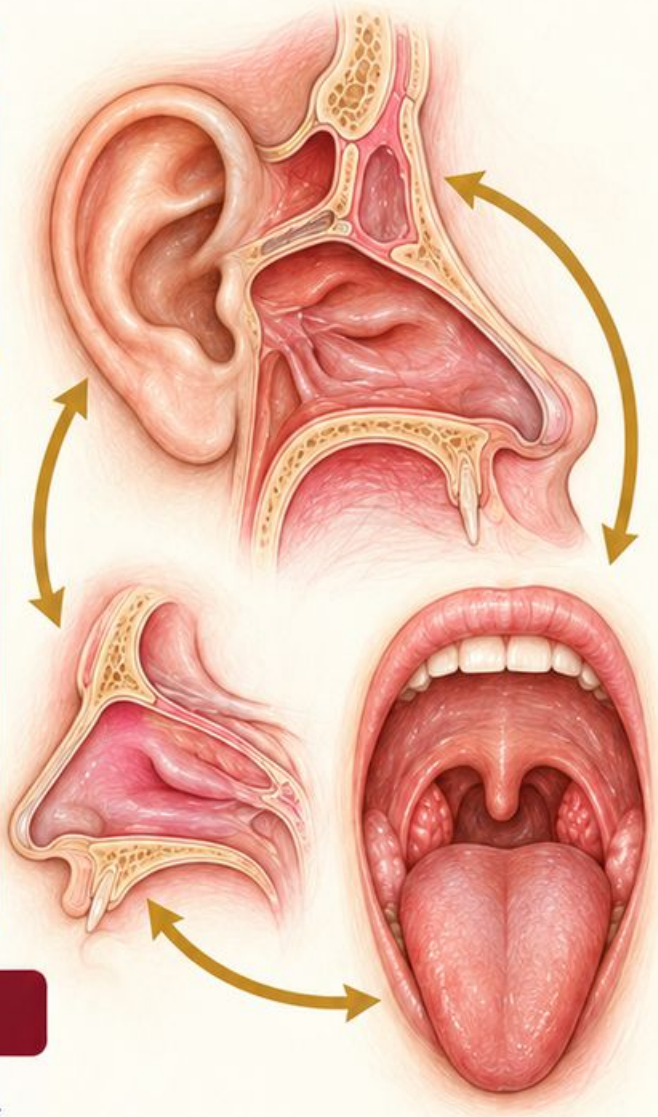
5. Wybierz priorytet

Najpierw powtarzaj błędy, które wracają, zamiast ponownie czytać wszystko.

Po dniu 21

1. Porównaj punkt startowy

Wróć do K005, K071 i K103. Powtórz próbę z początku planu i porównaj sposób opisu.



2. Utrzymaj trzy cele

1.

2.

3.

3. Następne sesje

Wybierz własne terminy dwóch krótkich powtórek. W każdej połącz ucho, nos i gardło oraz jeden trudny przypadek.

4. Mój plan

Termin 1:

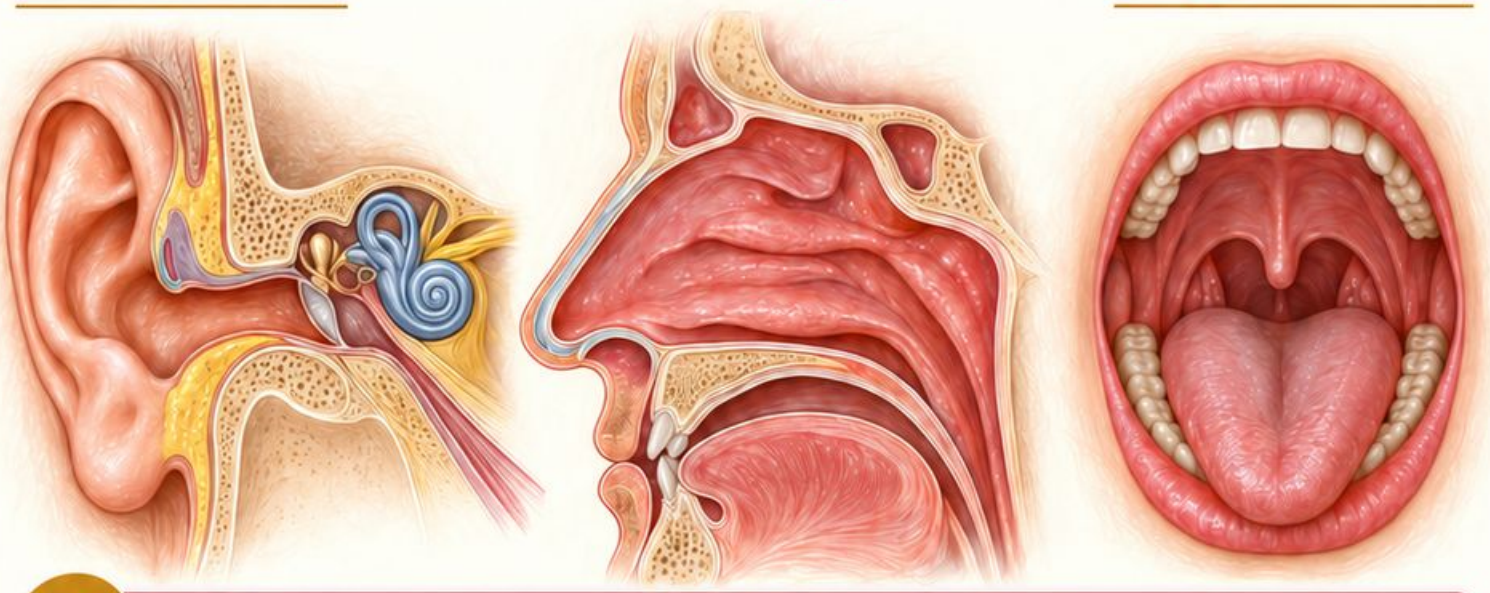
Termin 2:

Karty:

5. Wniosek

Wynik dotyczy tego ćwiczenia. Nie zastępuje praktyki, szerszej wiedzy ani informacji zwrotnej od prowadzącego.

Indeks materiałów i podstawa planu



1. Atlas

K001–K064: ucho.
K065–K094: nos.
K095–K112: jama ustna i gardło.
K113–K124: opis.

2. Bonusy

Anatomia: orientacja.
Lista kontrolna: kolejność.
Porównania: różnice.
Terminy: zdania.
30 przypadków: sprawdzenie.

3. Fiszki do powtórki

Opcjonalne 60 fiszek do krótkich pytań i odpowiedzi.

4. Źródła treści klinicznych

Patrz bibliografia atlasu oraz odpowiednich bonusów. Plan nie dodaje niezależnych zaleceń klinicznych.

5. Organizacja nauki

Rozkład dni, zadania i punktacja są autorską propozycją pracy z tym zestawem.

6. Gdy potrzebujesz pomocy

Wsparcie | Ostoja — wsparcie@ostoja.online