

Jak przyspieszyć wolny komputer z Windows 11 - poradnik

Sprawdź co blokuje Twój komputer i napraw to sam, krok po kroku

Marek Wiśniewski · 19.10.2026

Kilka tygodni temu zadzwoniła do mnie znajoma z pytaniem, czy mogę przyjechać i "naprawić jej laptopa". Laptop miał 4 lata, Windows 11, i uruchamiał się przez 6 minut. Zanim zdążyła otworzyć przeglądarkę, zdążyła zrobić kawę. Okazało się, że w autostarcie siedziało 23 programy, dysk był zapchany w 97%, a plan zasilania ustawiony na "Oszczędzanie energii". Po 40 minutach komputer chodził normalnie. Żadnych nowych części, żadnego reinstalowania systemu.

Ten poradnik pokaże Ci dokładnie to samo - dwie główne ścieżki przyspieszenia Windows 11: szybka optymalizacja przez ustawienia systemowe oraz głębsze czyszczenie dysku i zarządzanie zasobami. Zaczniemy od sprawdzenia, co tak naprawdę spowalnia Twój komputer.

Zanim cokolwiek zmienisz - sprawdź, co zjada zasoby

Nie ma sensu losowo klikać po ustawieniach. Najpierw trzeba wiedzieć, gdzie jest problem. Windows 11 ma do tego wbudowane narzędzie, które większość ludzi ignoruje.

Menedżer zadań - Twój pierwszy przystanek

Naciśnij Ctrl + Shift + Esc. Otworzy się Menedżer zadań. Kliknij zakładkę Wydajność - zobaczysz wykresy użycia procesora, pamięci RAM, dysku i sieci. Jeśli którykolwiek z nich stale pokazuje ponad 80-90%, masz konkretny trop.

Następnie przejdź do zakładki Procesy. Posortuj listę według kolumny CPU lub Pamięć klikając na nagłówek. Zobaczysz, który program pożera zasoby. Często to antywirus robiący skan w tle, jakiś updater albo - klasyk - usługa Windows Update działająca akurat w tej chwili.

Jeśli dysk (kolumna "Dysk") stale pokazuje 100%, to bardzo częsty problem na starszych laptopach z dyskiem HDD. Wymiana na SSD to najlepsza inwestycja, ale zanim to zrobisz, sprawdź opisane niżej metody - często pomagają.

Sprawdź, ile masz wolnego miejsca na dysku

Otwórz Eksplorator plików (skrot: Win + E), kliknij Ten komputer. Pod ikoną dysku C: zobaczysz pasek zapełnienia. Jeśli jest czerwony lub wypełniony w ponad 85% - to jeden z głównych winowajców spowolnienia. Windows potrzebuje wolnego miejsca do tworzenia plików tymczasowych, defragmentacji i działania pamięci wirtualnej.

Opcja A - Szybka optymalizacja przez ustawienia systemowe

To metoda dla tych, którzy chcą efektów w 15-20 minut bez grzebania w głębszych ustawieniach. Skupiamy się na trzech rzeczach: autostart, plan zasilania i efekty wizualne.

Krok 1 - Wylacz programy uruchamiajace sie przy starcie

To najczestszy powod, dla ktorego komputer startuje dlugo i jest wolny przez pierwsze kilkanascie minut po wlaczeniu. Kazdy zainstalowany program lubi dopisywac sie do autostartu.

- Nacisnij Ctrl + Shift + Esc, zeby otworzyc Menedzera zadan.
- Kliknij zakladke Aplikacje startowe (w starszych wersjach: Uruchamianie).
- Zobaczysz liste programow z kolumna "Wplyw na uruchamianie" - szukaj pozycji oznaczonych jako "Wysoki".
- Kliknij prawym przyciskiem myszy na program, ktory chcesz wylaczyc, i wybierz Wylacz.

Co mozna smialo wylaczyc? Spotify, Discord, Teams (jesli nie uzywasz go od razu po starcie), OneDrive, programy do drukarek (np. HP Smart, Epson Software Updater), aplikacje do kamer internetowych, launchers gier (GOG Galaxy, Epic Games Launcher). Nie wylaczaj programow antywirusowych ani sterownikow (nazwy czesto zawieraja slowa: Realtek, Intel, NVIDIA, AMD).

U wspomnianej znajomej samo to dzialanie skrocilo czas uruchamiania z 6 minut do okolo 90 sekund. Bez zadnych innych zmian.

Krok 2 - Zmien plan zasilania

Windows 11 domyslnie ustawia laptopy na plan "Zrownowazony" albo wrecz "Oszczedzanie energii". Ten drugi celowo ogranicza predkosc procesora, zeby przedluzyc czas pracy na baterii. Ale jesli siedzisz przy gniazdku i chcesz, zeby komputer dzialal sprawnie - to bez sensu.

- Kliknij przycisk Start, wpisz "Plan zasilania" i otworz "Wybierz plan zasilania".
- Zaznacz "Wysoka wydajnosc". Jesli nie widzisz tej opcji, kliknij "Pokaz dodatkowe plany".
- Gotowe.

Na laptopie dzialajacym na baterii wroc do planu Zrownowazonego, zeby nie rozladowywac jej w 2 godziny. Przy podlaczonym zasilaczu - Wysoka wydajnosc robi roznice, szczegolnie na starszym sprzecie.

Krok 3 - Wylacz efekty wizualne

Windows 11 ma ladne animacje, przezroczyste paski, cienie pod oknami. Na slabszym sprzecie to realne obciazenie dla procesora graficznego i pamieci RAM.

- Nacisnij Win + R, wpisz sysdm.cpl i kliknij OK.
- Przejdz do zakladki Zaawansowane, a nastepnie w sekcji Wydajnosc kliknij Ustawienia.
- Zaznacz opcje "Dopasuj, aby uzyskac najlepsza wydajnosc" - to wylaczy wszystkie efekty wizualne.
- Mozesz tez wybrac "Niestandardowe" i zostawic tylko "Wygladzanie czcionek ekranowych" oraz "Pokaz miniatury zamiast ikon" - reszta niepotrzebna.
- Kliknij Zastosuj i OK.

Komputer po tej zmianie wygląda trochę jak Windows XP - bez animacji i błysków. Ale działa szybciej, i o to chodzi.

Opcja B - Głębsze czyszczenie dysku i zarządzanie zasobami

Jeśli szybka optymalizacja nie wystarczyła albo chcesz zrobić porządny przegląd, czas na drugą ścieżkę. To zajmie 30-60 minut, ale efekty są trwalsze.

Krok 1 - Czyszczenie dysku wbudowanym narzędziem

Windows 11 ma narzędzie do czyszczenia dysku, które usuwa pliki tymczasowe, stare aktualizacje, zawartość kosza i inne smieci. Na zapchanych komputerach zwalnia się tak od 5 do nawet 30 GB miejsca.

- Naciśnij Win + R, wpisz cleanmgr i kliknij OK.
- Wybierz dysk C: i kliknij OK.
- Poczekaj chwilę na obliczenie - zobaczysz listę kategorii z ilością miejsca do odzyskania.
- Zaznacz wszystko, co chcesz usunąć. Bezpieczne opcje to: Pliki tymczasowe, Pliki w Koszu, Miniatury, Pliki dziennika aktualizacji systemu Windows.
- Kliknij "Wyczyść pliki systemowe" - pojawi się dodatkowa lista z opcją usunięcia starych wersji Windows ("Poprzednie instalacje systemu Windows"). To potrafi zwolnić 10-20 GB.
- Kliknij OK i potwierdź usunięcie.

Alternatywnie możesz skorzystać z nowszego interfejsu: Ustawienia ? System ? Pamięć masowa. Tam zobaczysz podział na kategorie (aplikacje, pliki tymczasowe, inne) i możesz kliknąć "Pliki tymczasowe", żeby wyczyścić je jednym kliknięciem.

Krok 2 - Włącz funkcję Storage Sense

Storage Sense to automatyczny "sprzątac" w Windows 11, który regularnie usuwa smieci bez Twojego udziału. Domyślnie jest wyłączony.

- Otwórz Ustawienia ? System ? Pamięć masowa.
- Przesuń suwak Storage Sense na Włączony.
- Kliknij "Storage Sense", żeby wejść w szczegóły - możesz ustawić, żeby działał np. co miesiąc i automatycznie opróżniał Kosz po 30 dniach.

To jeden z tych drobiazgów, które robią różnicę w skali miesięcy. Dysk nie zapycha się stopniowo, bo system sam pilnuje porządku.

Krok 3 - Odinstaluj programy, których nie używasz

Zainstalowane aplikacje zajmują miejsce, ale też często działają w tle i uruchamiają własne usługi. Warto zrobić przegląd co kilka miesięcy.

- Otwórz Ustawienia ? Aplikacje ? Zainstalowane aplikacje.
- Posortuj listę według "Rozmiar" - zobaczysz, które aplikacje zajmują najwięcej miejsca.
- Kliknij trzy kropki przy aplikacji, którą chcesz usunąć, i wybierz Odinstaluj.

Szczególnie warto przyjrzeć się grom, które już nie są używane (mogą zajmować po 50-80 GB każda), starym wersjom programów (np. dwie wersje Acrobat Readera), aplikacjom od

producentów laptopów (tzw. bloatware - McAfee Trial, różne "Centre" i "Helper") oraz programom zainstalowanym przez kogoś dawno temu i zapomnianym.

Krok 4 - Sprawdź i zoptymalizuj dysk

Jeśli masz dysk SSD - defragmentacja nie jest potrzebna, Windows sam go optymalizuje. Jeśli masz stary dysk HDD (obracający się mechanicznie, często słyszysz pracę głowic) - defragmentacja może pomóc.

Jak sprawdzić jaki masz dysk? Otwórz Menedżera zadań, zakładka Wydajność, kliknij Dysk - zobaczysz czy to HDD czy SSD.

Dla HDD: wpisz w Start "Defragmentuj i optymalizuj dyski", zaznacz dysk C: i kliknij Optymalizuj. Dla SSD: ta sama opcja, ale Windows wykona tzw. TRIM zamiast defragmentacji - to normalne i prawidłowe.

Nigdy nie defragmentuj ręcznie dysku SSD. Nie przyspieszy to działania, a tylko niepotrzebnie zużywa cykle zapisu. Windows 11 sam wie, co zrobić z SSD - wystarczy mu pozwolić.

Porównanie obu metod - co wybrać?

Moje zalecenie - zacznij od A, zrób B za tydzień

Przez 12 lat pracy z komputerami w małych firmach widziałem setki takich przypadków. Wolny komputer rzadko wymaga reinstalacji systemu czy wymiany podzespołów - najczęściej wystarczy 40-60 minut porządków.

Moja rekomendacja jest prosta: zacznij od Opcji A. Wyłącz zbędny autostart, zmień plan zasilania, wyłącz efekty wizualne. Zrestartuj komputer i poczuć różnice. W większości przypadków to wystarczy, żeby komputer był zauważalnie szybszy.

Jeśli po tym nadal masz problemy - szczególnie jeśli dysk jest zapchany powyżej 85% albo RAM stale chodzi w okolicach 90% - zrób Opcję B. Wyczyść dysk, odinstaluj niepotrzebne programy, włącz Storage Sense.

- Dysk zapchany powyżej 85%? ? Zacznij od Opcji B, punkt 1 i 3.
- Komputer wolno startuje? ? Opcja A, krok 1 (autostart) robi największą różnicę.
- Komputer wolny podczas pracy, ale startuje OK? ? Opcja A, krok 2 i 3, plus sprawdź Menedżer zadań co pożera RAM.
- Wszystko próbowałeś i dalej wolno? ? Czas rozważyć wymianę dysku HDD na SSD (koszt 150-250 zł za 500 GB) albo dokupienie RAM-u.

Jedną ważną rzecz na koniec: po wprowadzeniu zmian zawsze restartuj komputer. Nie wystarczy uspic - pełny restart stosuje wszystkie zmiany i czyszczy pamięć operacyjną. To brzmi trywialnie, ale połowa ludzi o tym zapomina i potem mówi, że "nic nie pomogło".

Jeśli po zastosowaniu wszystkich kroków komputer nadal działa jak w zwolnionym tempie, problem może leżeć w sprzeczce - za mało RAM-u (mniej niż 8 GB to dziś minimum dla Windows 11), stary dysk HDD zamiast SSD, albo procesor z 2014 roku próbujący udźwignąć aplikacje z 2026. Wtedy diagnostyka to osobny temat, ale przynajmniej będziesz wiedzieć, że zrobiłeś co można po stronie oprogramowania.