

A1.16.1 Zdrowe nawyki po przebudzeniu

Gesunde Gewohnheiten nach dem Aufwachen



1. Co warto wypić zaraz po przebudzeniu?
 - a. Szklankę soku pomarańczowego
 - b. Napój gazowany
 - c. Kubek herbaty z mlekiem
 - d. Szklankę wody z cytryną
2. Jakie działanie ma poranny prysznic?
 - a. Jest potrzebny tylko wieczorem
 - b. Pobudza lepiej niż kawa
 - c. Uspokaja i usypia
 - d. Zawsze powoduje ból głowy
3. Co pomaga budować żelazną dyscyplinę?
 - a. Wypicie tylko kawy
 - b. Długie oglądanie telefonu w łóżku
 - c. Ominięcie śniadania
 - d. Pościelenie łóżka
4. Dlaczego warto zjeść zdrowe, pożywne śniadanie?
 - a. Żeby mieć energię na cały dzień
 - b. Żeby nie ćwiczyć
 - c. Żeby nie musieć pić wody
 - d. Żeby zasnąć szybciej

1-d 2-b 3-d 4-a

2. Lesen Sie den Dialog und beantworten Sie die Fragen.

Marcin zastanawia się, dlaczego jego koleżanka z pracy zawsze się spóźnia

Marcin fragt sich, warum seine Kollegin aus der Arbeit immer zu spät kommt

Marcin: Hej, czemu ty zawsze spóźniasz się do pracy? *(Hey, warum kommst du zur Arbeit immer zu spät?)*

Wiola: Bo mam długą rutynę rano. Staram się wprowadzać zdrowe nawyki. *(Weil ich morgens eine lange Routine habe. Ich versuche, gesunde Gewohnheiten zu pflegen.)*

Marcin: No dobrze, ale co takiego robisz? *(Na gut, aber was genau machst du denn?)*

Wiola: Wstaję, piję szklankę wody i biorę zimny prysznic. *(Ich stehe auf, trinke ein Glas Wasser und nehme eine kalte Dusche.)*

Marcin: Okej, ale to chyba nie zajmuje aż tyle czasu? *(Okay, das dauert doch nicht so lange, oder?)*

Wiola: Potem medytuję, jem śniadanie i długo się maluję. *(Dann meditiere ich, frühstücke und schminke mich ausgiebig.)*

Marcin: Aaa, to już wiem, dlaczego się spóźniasz. *(Aha, jetzt weiß ich, warum du zu spät kommst.)*

Wiola: No widzisz. Ale dla mnie zdrowe nawyki są ważniejsze. *(Siehst du. Für mich sind gesunde Gewohnheiten wichtiger.)*

Marcin: Rozumiem. Każdy ma swoje priorytety. *(Verstehe. Jeder hat seine Prioritäten.)*

1. Dlaczego Wiola często spóźnia się do pracy?
 - a. Bo długo się maluje po śniadaniu.
 - b. Bo idzie spać bardzo późno i nie wstaje rano.
 - c. Bo nie budzi się na czas i śpi do południa.
 - d. Bo codziennie ogląda telewizję rano.

2. Co Wiola robi rano jako zdrowy nawyk?

a. Myje zęby i goli się.

c. Wstaje, pije szklanę wody i bierze zimny prysznic.

b. Ubiera się szybko i nie je śniadania.

d. Kąpie się wieczorem i potem idzie spać.

1-a 2-c