

A1.16.1 Zdrowe nawyki po przebudzeniu

Gesunde Gewohnheiten nach dem Aufwachen



1. Sehen Sie sich das Video an und beantworten Sie die zugehörigen Fragen.

Video: <https://youtu.be/L8gIpkR-ECg?si=5Ik9FAvFkbUluweG>

Dobre nawyki	<i>(Gute Gewohnheiten)</i>	Zimny prysznic	<i>(Kalte Dusche)</i>
Woda z cytryną	<i>(Wasser mit Zitrone)</i>	Kawa	<i>(Kaffee)</i>
Ścielić łóżko	<i>(Bett machen)</i>	Zdrowe i pożywne	<i>(Gesundes, nahrhaftes)</i>
Dyscyplina	<i>(Disziplin)</i>	śniadanie	<i>(Frühstück)</i>

- Co zrobić jako pierwsze po przebudzeniu?
 - Napisać e-mail do kolegi.
 - Wypić szklankę wody z cytryną.
 - Wypić kieliszek wina.
 - Włączyć telewizor.
- Dlaczego warto pościelić łóżko rano?
 - Bo poduszki są za ciężkie.
 - Bo łóżko jest zawsze brudne.
 - Bo wtedy nie trzeba iść do pracy.
 - Bo to małe zwycięstwo i buduje dyscyplinę.
- Co pobudza lepiej niż kawa?
 - Prysznic.
 - Kolacja w restauracji.
 - Druga kawa.
 - Długa drzemka w południe.
- Jakie powinno być śniadanie według tekstu?
 - Bardzo małe, tylko kawa.
 - Zdrowe i pożywne, z wszystkimi makroskładnikami.
 - Bardzo słodkie i bez białka.
 - Zawsze w restauracji fast food.

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

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

Dlaczego Wiola się spóźnia do pracy?

Warum kommt Wiola zu spät zur Arbeit?

- Marcin:** Hej, czemu ty zawsze spóźniasz się do pracy? *(Hey, warum kommst du immer zu spät zur Arbeit?)*
- Wiola:** Bo mam długą rutynę rano. Staram się wprowadzać zdrowe nawyki. *(Weil ich morgens eine lange Routine habe. Ich versuche, gesunde Gewohnheiten zu etablieren.)*
- Marcin:** No dobrze, ale co takiego robisz rano? *(Okay, aber was genau machst du morgens?)*
- 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 bestimmt nicht so lange?)*
- Wiola:** Potem medytuję, jem śniadanie i długo się maluję. *(Danach meditiere ich, frühstücke und schminke mich lange.)*

Marcin: Aaa, to już wiem, dlaczego się spóźniasz. *(Ah, 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 eigenen Prioritäten.)*

1. Dlaczego Wiola się spóźnia do pracy?

- a. Bo ma długą rutynę rano i zdrowe nawyki są dla niej ważne
- b. Bo wieczorem ogląda długo telewizję
- c. Bo rano zawsze idzie na zakupy
- d. Bo mieszka daleko i codziennie jedzie dwie godziny

2. Co Wiola robi po zimnym prysznicu?

- a. Tylko myje zęby i goli się
- b. Idzie od razu spać
- c. Medytuje, je śniadanie i długo się maluje
- d. Od razu wychodzi do pracy bez śniadania

1-a 2-?