



A1.16 Codzienne rutyny

- Erzähle von deinem Tagesablauf.
- Sprecht über Gewohnheiten.

życie	<i>(Leben)</i>	Jeść śniadanie	<i>(Frühstücken)</i>
Rutyna	<i>(Routine)</i>	Myć zęby	<i>(Zähne putzen)</i>
Codziennie	<i>(Täglich)</i>	Golić się	<i>(Sich rasieren)</i>
Budzi się	<i>(Aufwachen)</i>	Malować się	<i>(Sich schminken)</i>
Wstawać	<i>(Aufstehen)</i>	Czesać się	<i>(Sich kämmen)</i>
Kąpać się	<i>(Baden)</i>	Ubierać się	<i>(Sich anziehen)</i>
Brać prysznic	<i>(Duschen)</i>	Oglądać telewizję	<i>(Fernsehen)</i>
Jeść	<i>(Essen)</i>	Iść spać	<i>(Schlafen gehen)</i>

1. Dialog: Marcin zastanawia się, dlaczego jego koleżanka z pracy zawsze się spóźnia (QR: Audio)



- 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? *(Warum kommt Wiola oft zu spät zur Arbeit?)*
 - a. Bo codziennie ogląda telewizję rano.
 - b. Bo długo się maluje po śniadaniu.
 - c. Bo idzie spać bardzo późno i nie wstaje rano.
 - d. Bo nie budzi się na czas i śpi do południa.
2. Co Wiola robi rano jako zdrowy nawyk? *(Was macht Wiola morgens als gesunde Gewohnheit?)*
 - a. Wstaje, pije szklankę wody i bierze zimny prysznic.
 - b. Ubiera się szybko i nie je śniadania.
 - c. Kąpie się wieczorem i potem idzie spać.
 - d. Myje zęby i goli się.

1-b 2-a



2. Grammatik: Reflexive Verben: myję się, ubieram się...

Reflexive Verben werden verwendet, wenn die Person, die eine Handlung ausführt, dieselbe Person ist, die diese Handlung empfängt.

1. Das Reflexivpronomen "się" ist unveränderlich und wird für alle Personen verwendet.
2. "Się" kann im Satz umgestellt werden – es kann vor oder nach dem Verb stehen.

	Budzić się (<i>aufwachen</i>)	Myć się (<i>sich waschen</i>)
ja	budzę się	myję się
ty	budzisz się	myjesz się
on/ona/ono	budzi się	myje się
my	budzimy się	myjemy się
wy	budzicie się	myjecie się
oni/one	budzą się	myją się

Einige Verben haben in der reflexiven Form eine andere Bedeutung als in der nicht-reflexiven Form, z. B. Ona uczy polskiego vs. Ona uczy się polskiego.

Es gibt Verben, die nur in der reflexiven Form vorkommen, z. B. bać się, śmiać się, klócić się.

1. Rano szybko _____ i od razu wstaję, bo idę do pracy. (*Morgens wache ich schnell auf und stehe sofort auf, weil ich zur Arbeit gehe.*)
 - a. budzę
 - b. budzę się
 - c. budzisz się
 - d. się budzę
2. Po treningu _____ pod prysznicem i potem pijemy wodę. (*Nach dem Training duschen wir und trinken dann Wasser.*)
 - a. myjemy sięmy
 - b. myją się
 - c. myjemy się
 - d. myjemy
3. Przed wyjściem do biura on _____ w łazience. (*Bevor er das Büro verlässt, rasiert er sich im Badezimmer.*)
 - a. goli
 - b. goli się
 - c. się goli
 - d. gołę się
4. W weekendy ona _____ wolniej i pije kawę w domu. (*Am Wochenende zieht sie sich langsamer an und trinkt zu Hause Kaffee.*)
 - a. ubierze się
 - b. ubiera się
 - c. ubieram się
 - d. ubiera

1. budzę się 2. myjemy się 3. goli się 4. ubiera się

3. Übungen

1. Ordne jeden Anfang mit dem richtigen Ende zu.

- | | |
|------------------------------------|----------------------|
| 1. Codziennie budzę się o siódmej, | a. a potem wstaję. |
| 2. Rano myję zęby | b. a potem idę spać. |
| 3. Po pracy nie jem śniadania, | c. jem kolację. |
| 4. Wieczorem oglądam telewizję, | d. i biorę prysznic. |



1-a: Jeden Tag wache ich um sieben Uhr auf, danach stehe ich auf. **2-d:** Morgens putze ich mir die Zähne und dusche. **3-c:** Nach der Arbeit frühstücke ich nicht, ich esse zu Abend. **4-b:** Abends sehe ich fern, und dann gehe ich schlafen.



2. Morgenroutine im Büro – Hinweise für Mitarbeiter (QR: Audio)

Fülle die Lücken aus: zęby, idzie, ubierasz, śniadanie, ogląda, wstajesz, budzisz, myjesz

W naszym biurze zaczynamy pracę o 9:00. Jeśli często spóźniasz się rano, spróbuj prostej rutyny. Najpierw (1) _____ się o stałej porze i (2) _____ od razu. Potem bierzesz prysznic, (3) _____ (4) _____ i (5) _____ się. Wiele osób je szybkie (6) _____ w domu i pije kawę lub herbatę.

Przed wyjściem z mieszkania przygotuj torbę i klucze. W pracy możesz zjeść drugie śniadanie w kuchni. Po pracy część osób (7) _____ telewizję, a wieczorem (8) _____ spać o podobnej godzinie. Stałe nawyki pomagają mieć więcej czasu rano i więcej energii w pracy.

In unserem Büro beginnen wir die Arbeit um 9:00 Uhr. Wenn du morgens oft zu spät kommst, probiere eine einfache Routine. Zuerst wachst du immer zur gleichen Zeit auf und stehst sofort auf. Dann duschst du, putzt dir die Zähne und ziehst dich an. Viele Leute frühstücken kurz zu Hause und trinken Kaffee oder Tee.

Bevor du die Wohnung verlässt, bereite Tasche und Schlüssel vor. Bei der Arbeit kannst du in der Küche ein zweites Frühstück essen. Nach der Arbeit sehen manche Leute fern, und abends gehen sie ungefähr zur gleichen Zeit schlafen. Feste Gewohnheiten helfen, morgens mehr Zeit zu haben und bei der Arbeit mehr Energie.

(1) budzisz, (2) wstajesz, (3) myjesz, (4) zęby, (5) ubierasz, (6) śniadanie, (7) ogląda, (8) idzie



3. Hören Sie sich die Audiofragmente an und wählen Sie die richtige Lösung aus. (QR: Audio)

- O której godzinie mówi, że jest w pracy? (Um wieviel Uhr sagt sie, dass sie bei der Arbeit ist?)
 - O dziewiątej
 - O siódmej trzydzieści
 - O ósmej
- Co robi zwykle przed snem? (Was macht er normalerweise vor dem Schlafengehen?)
 - Je śniadanie
 - Bierze prysznic
 - Ogląda telewizję

1-c 2-c

4. Wählen Sie die richtige Lösung

1. W tygodniu zawsze _____ o 7:00, bo o 8:00 *(W tygodniu zawsze wstaję o 7:00, bo o 8:00 zaczynam pracę.)*
a. wstałem b. wstają c. wstaję d. wstajesz
2. A ty o której godzinie _____ w weekend? *(A ty, o której godzinie wstajesz w weekend?)*
a. wstajemy b. wstaję c. wstanie d. wstajesz
3. Po śniadaniu _____ zęby i szybko wychodzę z domu. *(Po śniadaniu myję zęby i szybko wychodzę z domu.)*
a. myjemy b. myję c. myje d. myjesz
1. wstaję 2. wstajesz 3. myję

5. Rollenspiel - Dialoge (QR: Audio)



a. Poranna rutyna przed pracą

- Marek (kolega z pracy):** *Cześć, Anna. Codziennie budzę się o 6:30 i szybko wstaję. (Hallo Anna. Ich wache jeden Tag um 6:30 auf und stehe schnell auf.)*
- Anna (koleżanka z pracy):** *Cześć! Ja wstaję o 7:00, biorę prysznic i myję zęby. (Hallo! Ich stehe um 7:00 auf, dusche und putze mir die Zähne.)*
- Marek (kolega z pracy):** *Ja jem śniadanie w domu, a potem ubieram się do pracy. (Ich frühstücke zu Hause und ziehe mich dann für die Arbeit an.)*
- Anna (koleżanka z pracy):** *Ja czeszę się i czasem maluję się, a potem wychodzę. (Ich kämme mich und schminke mich manchmal, und dann gehe ich los.)*

1. O której godzinie Marek budzi się codziennie?
-

b. Wieczorna rutyna i sen

- Piotr (partner):** *Kasia, wieczorem oglądam telewizję i odpoczywam. (Kasia, abends sehe ich fern und entspanne mich.)*
- Kasia (partnerka):** *Ja biorę prysznic, myję zęby i ubieram piżamę. (Ich dusche, putze mir die Zähne und ziehe meinen Schlafanzug an.)*
- Piotr (partner):** *Rano zwykle gołę się, więc teraz tylko czytam. (Morgens rasiere ich mich normalerweise, deshalb lese ich jetzt nur.)*
- Kasia (partnerka):** *Idę spać o 22:30, bo jutro mam dużo pracy. (Ich gehe um 22:30 schlafen, weil ich morgen viel Arbeit habe.)*

1. Co robi Piotr wieczorem po kolacji?
-

6. Übe zu zweit oder mit deiner Lehrkraft. (QR: KI+)

1. Jesteś w pracy w Polsce. Koleżanka pyta, o której zaczynasz dzień i co robisz rano. Odpowiedz krótko. (Użyj: budzę się, rano, o siódmej)



2. Mieszkasz z współlokatorem. Rano jest jedna łazienka i musicie się dogadać. Powiedz, kiedy bierzesz prysznic. (Użyj: biorę prysznic, rano, po kawie)

7. Schreiben: WhatsApp (QR: KI+)

Cześć! Tu Marcin z biura.

Widziałem, że dziś znowu **spóźniłaś się** 10 minut. O której rano **wstajesz** i co robisz przed wyjściem?

Ja **budzę się** o 6:30, **biorę prysznic**, **jem śniadanie** i wychodzę. Może jutro spotkamy się o 8:50 i pójdziemy razem na kawę?



Schreibe eine passende Antwort: *Zwykle budzę się o ... i potem ... / Rano myję się / ubieram się i ... / Jutro mogę być o Pasuje Ci?*

Wichtige Verben

Wstawać (aufstehen)

Czas teraźniejszy

ja	wstaję
ty	wstajesz
on/ona/ono	wstaje
my	wstajemy
wy	wstajecie
oni/one	wstają

Myć zęby (waschen)

Czas teraźniejszy

myję zęby
myjesz zęby
myje zęby
myjemy zęby
myjecie zęby
myją zęby