

A1.16.1 Zdrowe nawyki po przebudzeniu

Hábitos saludables al despertar



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

1-d 2-a 3-c 4-d

2. Lee el diálogo y responde a las preguntas.

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

Marcin se pregunta por qué su compañera de trabajo siempre llega tarde

Marcin: Hej, czemu ty zawsze spóźniasz się do pracy? (*Oye, ¿por qué siempre llegas tarde al trabajo?*)

Wiola: Bo mam długą rutynę rano. Staram się wprowadzać zdrowe nawyki. (*Porque tengo una rutina larga por la mañana. Intento incorporar hábitos saludables.*)

Marcin: No dobrze, ale co takiego robisz? (*Bueno, pero ¿qué es lo que haces?*)

Wiola: Wstaję, piję szklankę wody i biorę zimny prysznic. (*Me levanto, bebo un vaso de agua y me doy una ducha fría.*)

Marcin: Okej, ale to chyba nie zajmuje aż tyle czasu? (*Vale, ¿pero eso no debería llevar tanto tiempo?*)

Wiola: Potem medytuję, jem śniadanie i długo się maluję. (*Luego medito, desayuno y tardo mucho en maquillarme.*)

Marcin: Aaa, to już wiem, dlaczego się spóźniasz. (*Ah, ahora ya sé por qué llegas tarde.*)

Wiola: No widzisz. Ale dla mnie zdrowe nawyki są ważniejsze. (*Ya ves. Pero para mí los hábitos saludables son más importantes.*)

Marcin: Rozumiem. Każdy ma swoje priorytety. (*Entiendo. Cada uno tiene sus prioridades.*)

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

2. Co Wiola robi rano jako zdrowy nawyk?

a. Kąpie się wieczorem i potem idzie spać.

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

b. Ubiera się szybko i nie je śniadania.

d. Myje zęby i goli się.

1-c 2-c