

A1.16.1 Zdrowe nawyki po przebudzeniu

Hábitos saludables al despertar



1. Co warto wypić zaraz po przebudzeniu?
 - a. Szklankę wody z cytryną
 - b. Kubek herbaty z mlekiem
 - c. Szklankę soku pomarańczowego
 - d. Napój gazowany
2. Jakie działanie ma poranny prysznic?
 - a. Jest potrzebny tylko wieczorem
 - b. Zawsze powoduje ból głowy
 - c. Pobudza lepiej niż kawa
 - d. Uspokaja i usypia

1-a 2-c

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? *(¿Por qué Wiola llega a menudo tarde al trabajo?)*
 - a. Bo idzie spać bardzo późno i nie wstaje rano.
 - b. Bo długo się maluje po śniadaniu.
 - 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? *(¿Qué hace Wiola por la mañana como hábito saludable?)*
 - a. Ubiera się szybko i nie je śniadania.
 - b. Kąpie się wieczorem i potem idzie spać.
 - c. Wstaje, pije szklankę wody i bierze zimny prysznic.
 - d. Myje zęby i goli się.

1-b 2-c