



A1.16 Codzienne rutyny

- Habla sobre tu rutina diaria.
- Habla sobre los hábitos.

życie	<i>(vida)</i>	Brać prysznic	<i>(ducharse)</i>
Rutyna	<i>(rutina)</i>	Kąpać się	<i>(bañarse)</i>
Codziennie	<i>(todos los días)</i>	Myć zęby	<i>(lavarse los dientes)</i>
Jeść	<i>(comer)</i>	Golić się	<i>(afeitarse)</i>
Jeść śniadanie	<i>(desayunar)</i>	Malować się	<i>(maquillarse)</i>
Wstawać	<i>(levantarse)</i>	Czesać się	<i>(peinarse)</i>
Budzić się	<i>(despertarse)</i>	Ubierać się	<i>(vestirse)</i>
Iść spać	<i>(ir a dormir)</i>	Oglądać telewizję	<i>(ver la televisión)</i>

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



- 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 nie budzi się na czas i śpi do południa.
 - b. Bo codziennie ogląda telewizję rano.
 - c. Bo długo się maluje po śniadaniu.
 - d. Bo idzie spać bardzo późno i nie wstaje rano.
2. Co Wiola robi rano jako zdrowy nawyk? *(¿Qué hace Wiola por la mañana como hábito saludable?)*
 - a. Kąpie się wieczorem i potem idzie spać.
 - b. Wstaje, pije szklankę wody i bierze zimny prysznic.
 - c. Myje zęby i goli się.
 - d. Ubiera się szybko i nie je śniadania.

1-c 2-b



2. Gramática: Verbos reflexivos: myję się, ubieram się...

Los verbos reflexivos se usan cuando la persona que realiza la acción es la misma que la recibe.

1. El pronombre reflexivo "się" es invariable y se usa para todas las personas.
2. "Się" se puede mover en la frase: puede ir antes o después del verbo.

	Budzić się (<i>despertarse</i>)	Myć się (<i>lavarse</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

Algunos verbos en forma reflexiva tienen un significado distinto que en forma no reflexiva, por ejemplo: Ona uczy polskiego vs Ona uczy się polskiego.

Hay verbos que aparecen solo en forma reflexiva, por ejemplo: bać się, śmiać się, kłócić się.

1. Rano szybko _____ i od razu wstaję, bo idę do pracy. (*Por la mañana me despierto pronto y me levanto enseguida, porque voy al trabajo.*)
 - a. budzę
 - b. budzę się
 - c. budzisz się
 - d. się budzę
2. Po treningu _____ pod prysznicem i potem pijemy wodę. (*Después del entrenamiento nos duchamos y luego bebemos agua.*)
 - a. myjemy sięmy
 - b. myją się
 - c. myjemy się
 - d. myjemy
3. Przed wyjściem do biura on _____ w łazience. (*Antes de salir a la oficina él se afeita en el baño.*)
 - a. goli
 - b. goli się
 - c. się goli
 - d. gołę się
4. W weekendy ona _____ wolniej i pije kawę w domu. (*Los fines de semana ella se viste más despacio y toma café en casa.*)
 - a. ubierze się
 - b. ubiera się
 - c. ubieram się
 - d. ubiera

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

3. Ejercicios

1. Relaciona cada comienzo con su final correcto.

- | | |
|------------------------------------|----------------------|
| 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: Todos los días me despierto a las siete y luego me levanto. **2-d:** Por la mañana me lavo los dientes y me ducho. **3-c:** Después del trabajo no tomo el desayuno, tomo la cena. **4-b:** Por la noche veo la televisión y luego me voy a dormir.



2. Ritual matutino en la oficina - indicaciones para el personal (QR:

Audio)

Rellena los huecos: 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.

En nuestra oficina empezamos a trabajar a las 9:00. Si con frecuencia llegas tarde por la mañana, prueba una rutina sencilla. Primero te despiertas a la misma hora y te levantas de inmediato. Luego te duchas, te cepillas los dientes y te vistes. Muchas personas desayunan rápido en casa y toman café o té.

Antes de salir de casa prepara la bolsa y las llaves. En el trabajo puedes tomar un segundo desayuno en la cocina. Después del trabajo, algunas personas ven la televisión, y por la noche se acuestan a una hora similar. Los hábitos constantes ayudan a tener más tiempo por la mañana y más energía en el trabajo.

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



3. Escucha los fragmentos de audio y elige la solución correcta. (QR:

Audio)

- O której godzinie mówi, że jest w pracy? (*¿A qué hora dice que está en el trabajo?*)
 - O dziewiątej
 - O siódmej trzydzieści
 - O ósmej
- Co robi zwykle przed snem? (*¿Qué suele hacer antes de dormir?*)
 - Je śniadanie
 - Bierze prysznic
 - Ogląda telewizję

1-c 2-c



4. Elige la solución correcta

1. W tygodniu zawsze _____ o 7:00, bo o 8:00 _____
zaczynam pracę. *(Entre semana siempre me levanto a las 7:00 porque a las 8:00 empiezo a trabajar.)*
a. wstałem b. wstają c. wstaję d. wstajesz
2. A ty o której godzinie _____ w weekend? *(¿Y tú a qué hora te levantas el fin de semana?)*
a. wstajemy b. wstaję c. wstanie d. wstajesz
3. Po śniadaniu _____ zęby i szybko wychodzę z domu. *(Después del desayuno me cepillo los dientes y salgo rápido de casa.)*
a. myjemy b. myję c. myje d. myjesz
1. wstaję 2. wstajesz 3. myję

5. Juego de rol - diálogos (QR: Audio)



a. Poranna rutyna przed pracą

Marek (kolega z pracy): *Cześć, Anna. Codziennie budzę się o 6:30 i szybko wstaję.*
(Hola, Anna. Todos los días me despierto a las 6:30 y me levanto enseguida.)

Anna (koleżanka z pracy): *Cześć! Ja wstaję o 7:00, biorę prysznic i myję zęby.*
(¡Hola! Me levanto a las 7:00, me ducho y me cepillo los dientes.)

Marek (kolega z pracy): *Ja jem śniadanie w domu, a potem ubieram się do pracy.*
(Desayuno en casa y luego me visto para ir al trabajo.)

Anna (koleżanka z pracy): *Ja czeszę się i czasem maluję się, a potem wychodzę.*
(Me peino y a veces me maquillo; luego salgo.)

1. O której godzinie Marek budzi się codziennie?
-

b. Wieczorna rutyna i sen

Piotr (partner): *Kasia, wieczorem oglądam telewizję i odpoczywam.*
(Kasia, por la noche veo la televisión y descanso.)

Kasia (partnerka): *Ja biorę prysznic, myję zęby i ubieram piżamę.*
(Me ducho, me cepillo los dientes y me pongo el pijama.)

Piotr (partner): *Rano zwykle golę się, więc teraz tylko czytam.*
(Por la mañana normalmente me afeito, así que ahora solo leo.)

Kasia (partnerka): *Idę spać o 22:30, bo jutro mam dużo pracy.*
(Me voy a dormir a las 22:30 porque mañana tengo mucho trabajo.)

1. Co robi Piotr wieczorem po kolacji?
-

6. Practica en parejas o con tu profesor. (QR: IA+)

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. Escritura: WhatsApp (QR: IA+)

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?



Escribe una respuesta adecuada: *Zwykle budzę się o ... i potem ... / Rano myję się / ubieram się i ... / Jutro mogę być o Pasuje Ci?*

Verbos importantes

Wstawać (*levantarse*)

Czas teraźniejszy

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

Myć zęby (*lavarse los dientes*)

Czas teraźniejszy

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