



## A1.16 Codzienne rutyny

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

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

### 1. Diálogo: Marcin zastanawia się, dlaczego jego koleżanka z pracy zawsze się spóźnia

- 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 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?
  - a. Myje zęby i goli się.
  - b. Ubiera się szybko i nie je śniadania.
  - c. Wstaje, pije szklankę wody i bierze zimny prysznic.
  - d. Kąpie się wieczorem i potem idzie spać.

1-c 2-c



## 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.

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

1. Rano szybko \_\_\_\_\_ i od razu wstaję, bo idę do pracy.  
 a. budzę      b. budzę się      c. budzisz się      d. się budzę
  2. Po treningu \_\_\_\_\_ pod prysznicem i potem pijemy wodę.  
 a. myjemy sięmy      b. myją się      c. myjemy się      d. myjemy
  3. Przed wyjściem do biura on \_\_\_\_\_ w łazience.  
 a. goli      b. goli się      c. się goli      d. gołę się
  4. W weekendy ona \_\_\_\_\_ wolniej i pije kawę w domu.  
 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.

- |                                    |                      |
|------------------------------------|----------------------|
| a. Codziennie budzę się o siódmej, | 1. a potem wstaję.   |
| b. Rano myję zęby                  | 2. a potem idę spać. |
| c. Po pracy nie jem śniadania,     | 3. jem kolację.      |
| d. Wieczorem oglądam telewizję,    | 4. 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 (Audio disponible en la aplicación)

**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 \_\_\_\_\_ się o stałej porze i \_\_\_\_\_ od razu. Potem bierzesz prysznic, \_\_\_\_\_ i \_\_\_\_\_ się. Wiele osób je szybko \_\_\_\_\_ 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 \_\_\_\_\_ telewizję, a wieczorem \_\_\_\_\_ 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.*

#### 3. Escucha los fragmentos de audio y elige la solución correcta.



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

#### 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. wstajesz      d. wstaję
2. A ty o której godzinie \_\_\_\_\_ w weekend? *(¿Y tú a qué hora te levantas el fin de semana?)*  
a. wstajesz      b. wstajemy      c. wstaję      d. wstanie
3. Po śniadaniu \_\_\_\_\_ zęby i szybko wychodzę z \_\_\_\_\_ domu. *(Después del desayuno me cepillo los dientes y salgo rápido de casa.)*  
a. myjesz      b. myjemy      c. myje      d. myję
1. wstaję 2. wstajesz 3. myję

#### 5. Juego de roles: Completa los diálogos



##### 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):** 1. \_\_\_\_\_

**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):** 2. \_\_\_\_\_

##### b. Wieczorna rutyna i sen

**Piotr (partner):** 3. \_\_\_\_\_

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

**Piotr (partner):** 4. \_\_\_\_\_

**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.)*

#### Respuestas de ejemplo:

1. Cześć! Ja wstaję o 7:00, biorę prysznic i myję zęby. 2. Ja czeszę się i czasem maluję się, a potem wychodzę. 3. Kasia, wieczorem oglądam telewizję i odpoczywam. 4. Rano zwykle golę się, więc teraz tylko czytam.

#### 6. Practica en parejas o con tu profesor.

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. WhatsApp

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