

A1.16.1 Zdrowe nawyki po przebudzeniu

Des habitudes saines au réveil



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

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

2. Lisez le dialogue et répondez aux questions.

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

Marcin se demande pourquoi sa collègue du travail est toujours en retard

Marcin: Hej, czemu ty zawsze spóźniasz się do pracy? *(Hé, pourquoi es-tu toujours en retard au travail ?)*

Wiola: Bo mam długą rutynę rano. Staram się wprowadzać zdrowe nawyki. *(Parce que j'ai une longue routine le matin. J'essaie d'adopter des habitudes saines.)*

Marcin: No dobrze, ale co takiego robisz? *(D'accord, mais que fais-tu exactement ?)*

Wiola: Wstaję, piję szklankę wody i biorę zimny prysznic. *(Je me lève, je bois un verre d'eau et je prends une douche froide.)*

Marcin: Okej, ale to chyba nie zajmuje aż tyle czasu? *(Ok, mais ça ne prend quand même pas autant de temps, si ?)*

Wiola: Potem medytuję, jem śniadanie i długo się maluję. *(Ensuite, je médite, je prends mon petit-déjeuner et je me maquille longuement.)*

Marcin: Aaa, to już wiem, dlaczego się spóźniasz. *(Ah, maintenant je comprends pourquoi tu es en retard.)*

Wiola: No widzisz. Ale dla mnie zdrowe nawyki są ważniejsze. *(Tu vois. Mais pour moi, les habitudes saines sont plus importantes.)*

Marcin: Rozumiem. Każdy ma swoje priorytety. *(Je comprends. Chacun a ses priorités.)*

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 idzie spać bardzo późno i nie wstaje rano.
 - d. Bo długo się maluje po śniadaniu.

2. Co Wiola robi rano jako zdrowy nawyk?

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

c. Kąpie się wieczorem i potem idzie spać.

b. Ubiera się szybko i nie je śniadania.

d. Myje zęby i goli się.

1-d 2-a