

## A1.16.1 Zdrowe nawyki po przebudzeniu

*Des habitudes saines au réveil*



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

**1-d 2-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 szklanekę 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? *(Pourquoi Wiola est-elle souvent en retard au travail ?)*
  - a. Bo długo się maluje po śniadaniu.
  - b. Bo idzie spać bardzo późno i nie wstaje rano.
  - c. Bo codziennie ogląda telewizję rano.
  - d. Bo nie budzi się na czas i śpi do południa.
2. Co Wiola robi rano jako zdrowy nawyk? *(Que fait Wiola le matin comme habitude saine ?)*
  - a. Ubiera się szybko i nie je śniadania.
  - b. Wstaje, pije szklanekę wody i bierze zimny prysznic.
  - c. Myje zęby i goli się.
  - d. Kąpie się wieczorem i potem idzie spać.

**1-a 2-b**