

A1.16.1 Zdrowe nawyki po przebudzeniu

Abitudini salutari dopo il risveglio



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

1-c 2-a

2. Leggi il dialogo e rispondi alle domande.

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

Marcin si chiede perché la sua collega del lavoro sia sempre in ritardo

- Marcin:** Hej, czemu ty zawsze spóźniasz się do pracy? *(Ehi, perché sei sempre in ritardo al lavoro?)*
- Wiola:** Bo mam długą rutynę rano. Staram się wprowadzać zdrowe nawyki. *(Perché ho una lunga routine mattutina. Cerco di introdurre abitudini salutari.)*
- Marcin:** No dobrze, ale co takiego robisz? *(Va bene, ma cosa fai esattamente?)*
- Wiola:** Wstaję, piję szklankę wody i biorę zimny prysznic. *(Mi alzo, bevo un bicchiere d'acqua e faccio una doccia fredda.)*
- Marcin:** Okej, ale to chyba nie zajmuje aż tyle czasu? *(Ok, ma questo non dovrebbe richiedere così tanto tempo?)*
- Wiola:** Potem medytuję, jem śniadanie i długo się maluję. *(Poi medito, faccio colazione e mi trucco con calma.)*
- Marcin:** Aaa, to już wiem, dlaczego się spóźniasz. *(Ah, ora capisco perché sei in ritardo.)*
- Wiola:** No widzisz. Ale dla mnie zdrowe nawyki są ważniejsze. *(Vedi? Per me le abitudini salutari sono più importanti.)*
- Marcin:** Rozumiem. Każdy ma swoje priorytety. *(Capisco. Ognuno ha le proprie priorità.)*

1. Dlaczego Wiola często spóźnia się do pracy? *(Perché Wiola spesso è in ritardo al lavoro?)*
 - a. Bo nie budzi się na czas i śpi do południa.
 - b. Bo idzie spać bardzo późno i nie wstaje rano.
 - c. Bo długo się maluje po śniadaniu.
 - d. Bo codziennie ogląda telewizję rano.
2. Co Wiola robi rano jako zdrowy nawyk? *(Cosa fa Wiola la mattina come abitudine sana?)*
 - a. Myje zęby i goli się.
 - b. Ubiera się szybko i nie je śniadania.
 - c. Kąpie się wieczorem i potem idzie spać.
 - d. Wstaje, pije szklankę wody i bierze zimny prysznic.

1-c 2-d