

A1.16 Codzienne rutyny

- Parla della tua routine quotidiana.
- Parla di abitudini.



życie	<i>(vita)</i>	Golić się	<i>(radersi)</i>
Rutyna	<i>(routine)</i>	Malować się	<i>(truccarsi)</i>
Codziennie	<i>(ogni giorno)</i>	Czesać się	<i>(pettinarsi)</i>
Jeść	<i>(mangiare)</i>	Ubierać się	<i>(vestirsi)</i>
Jeść śniadanie	<i>(fare colazione)</i>	Budzić się	<i>(svegliarsi)</i>
Brać prysznic	<i>(farsi la doccia)</i>	Wstawać	<i>(alzarsi)</i>
Kąpać się	<i>(farsi il bagno)</i>	Oglądać telewizję	<i>(guardare la televisione)</i>
Myć zęby	<i>(lavarsi i denti)</i>	Iść spać	<i>(andare a dormire)</i>

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



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

1-b 2-b



2. Grammatica: Verbi riflessivi: myję się, ubieram się...

I verbi riflessivi si usano quando la persona che compie l'azione è la stessa persona che riceve quell'azione.

1. Il pronome riflessivo "się" è invariabile e si usa per tutte le persone.
2. "Się" può cambiare posizione nella frase: può comparire prima o dopo il verbo.

	Budzić się (svegliarsi)	Myć się (lavarsi)
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

Alcuni verbi nella forma riflessiva hanno un significato diverso rispetto alla forma non riflessiva, per esempio: Ona uczy polskiego vs Ona uczy się polskiego.

Esistono verbi che compaiono solo nella forma riflessiva, per esempio: bać się, śmiać się, kłócić się.

1. Rano szybko _____ i od razu wstaję, bo idę do pracy. *(La mattina mi sveglio presto e mi alzo subito, perché vado al lavoro.)*
 a. budzę b. budzę się c. budzisz się d. się budzę
2. Po treningu _____ pod prysznicem i potem pijemy wodę. *(Dopo l'allenamento ci laviamo sotto la doccia e poi beviamo acqua.)*
 a. myjemy sięmy b. myją się c. myjemy się d. myjemy
3. Przed wyjściem do biura on _____ w łazience. *(Prima di uscire per l'ufficio lui si rade in bagno.)*
 a. goli b. goli się c. się goli d. gołę się
4. W weekendy ona _____ wolniej i pije kawę w domu. *(Nei fine settimana lei si veste più lentamente e beve il caffè a casa.)*
 a. ubierze się b. ubiera się c. ubieram się d. ubiera

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

4. Scegli la soluzione corretta

1. W tygodniu zawsze _____ o 7:00, bo o 8:00 _____
zaczynam pracę. *(Durante la settimana mi alzo sempre alle 7:00, perché alle 8:00 inizio a lavorare.)*
a. wstałem b. wstają c. wstają d. wstajesz
 2. A ty o której godzinie _____ w weekend? *(E tu a che ora ti alzi nel fine settimana?)*
a. wstajemy b. wstają c. wstanie d. wstajesz
 3. Po śniadaniu _____ zęby i szybko wychodzę z domu. *(Dopo colazione mi lavo i denti e esco di casa in fretta.)*
a. myjemy b. myję c. myje d. myjesz
1. wstają 2. wstajesz 3. myję

5. Role play - dialoghi (QR: Audio)



a. Poranna rutyna przed pracą

Marek (kolega z pracy): *Cześć, Anna. Codziennie budzę się o 6:30 i szybko wstaję. (Ciao, Anna. Mi sveglio ogni giorno alle 6:30 e mi alzo subito.)*

Anna (koleżanka z pracy): *Cześć! Ja wstaję o 7:00, biorę prysznic i myję zęby. (Ciao! Mi alzo alle 7:00, faccio la doccia e mi lavo i denti.)*

Marek (kolega z pracy): *Ja jem śniadanie w domu, a potem ubieram się do pracy. (Faccio colazione a casa, poi mi vesto per andare al lavoro.)*

Anna (koleżanka z pracy): *Ja czeszę się i czasem maluję się, a potem wychodzę. (Mi pettino e a volte mi trucco, poi esco.)*

1. O której godzinie Marek budzi się codziennie?
-

b. Wieczorna rutyna i sen

Piotr (partner): *Kasia, wieczorem oglądam telewizję i odpoczywam. (Kasia, la sera guardo la televisione e mi rilasso.)*

Kasia (partnerka): *Ja biorę prysznic, myję zęby i ubieram piżamę. (Io faccio la doccia, mi lavo i denti e mi metto il pigiama.)*

Piotr (partner): *Rano zwykle gołę się, więc teraz tylko czytam. (La mattina di solito mi faccio la barba, quindi adesso mi limito a leggere.)*

Kasia (partnerka): *Idę spać o 22:30, bo jutro mam dużo pracy. (Vado a dormire alle 22:30 perché domani ho molto lavoro.)*

1. Co robi Piotr wieczorem po kolacji?
-

6. Esercitatevi in coppia o con il vostro insegnante. (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. Scrittura: 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?



Scrivi una risposta appropriata: *Zwykle budzę się o ... i potem ... / Rano myję się / ubieram się i ... / Jutro mogę być o Pasuje Ci?*

Verbi importanti

Wstawać (*alzarsi*)

Czas teraźniejszy

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

Myć zęby (*lavare i denti*)

Czas teraźniejszy

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