



## A1.16 Codzienne rutyny

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

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

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

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

1-b 2-d



## 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.

	<b>Budzić się</b> ( <i>svegliarsi</i> )	<b>Myć się</b> ( <i>lavarsi</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. golę 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. Esercizi

#### 1. Abbina ogni inizio con la sua corretta conclusione.

- |                                    |                      |
|------------------------------------|----------------------|
| 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:** Mi sveglio ogni giorno alle sette, poi mi alzo. **2-d:** La mattina mi lavo i denti e faccio la doccia. **3-c:** Dopo il lavoro non faccio colazione, ma cenò. **4-b:** La sera guardo la televisione, poi vado a dormire.



#### 2. Rituale mattutino in ufficio – consigli per i dipendenti (Audio disponibile nell'app)

**Compila gli spazi vuoti:** 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 szybkie \_\_\_\_\_ 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.

*Nel nostro ufficio iniziamo a lavorare alle 9:00. Se la mattina arrivi spesso in ritardo, prova una routine semplice. Per prima cosa svegliati sempre alla stessa ora e alzati subito. Poi fai la doccia, lavati i denti e vestiti. Molte persone fanno una colazione veloce a casa e bevono caffè o tè.*

*Prima di uscire di casa prepara la borsa e le chiavi. In ufficio puoi fare una seconda colazione in cucina. Dopo il lavoro alcune persone guardano la televisione e la sera vanno a dormire a un orario simile. Abitudini fisse aiutano ad avere più tempo la mattina e più energia al lavoro.*

#### 3. Ascolta i frammenti audio e scegli la soluzione corretta.

- O której godzinie mówi, że jest w pracy?  
(A che ora dice di essere al lavoro?)
  - O dziewiątej
  - O ósmej
  - O siódmej trzydzieści
- Co robi zwykle przed snem?  
(Cosa fa di solito prima di dormire?)
  - Je śniadanie
  - Ogląda telewizję
  - Bierze prysznic



#### 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. wstajesz      d. wstaję
2. A ty o której godzinie \_\_\_\_\_ w weekend?  
\_\_\_\_\_ *(E tu a che ora ti alzi nel fine settimana?)*  
a. wstajesz      b. wstajemy      c. wstaję      d. wstanie
3. Po śniadaniu \_\_\_\_\_ zęby i szybko wychodzę z \_\_\_\_\_  
domu. *(Dopo colazione mi lavo i denti e esco di casa in fretta.)*  
a. myjesz      b. myjemy      c. myje      d. myję
1. wstaję 2. wstajesz 3. myję

#### 5. Gioco di ruolo: Completa i dialoghi



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

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

##### b. Wieczorna rutyna i sen

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

**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):** 4. \_\_\_\_\_

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

##### Esempi di risposte:

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. Esercitatevi in coppia o con il vostro insegnante.

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?



**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