

A1.16.1 Zdrowe nawyki po przebudzeniu

Gezonde gewoonten na het ontwaken



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

1-c 2-c

2. Lees de dialoog en beantwoord de vragen.

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

Marcin vraagt zich af waarom zijn collega altijd te laat op het werk is

Marcin: Hej, czemu ty zawsze spóźniasz się do pracy? *(Hé, waarom ben je altijd te laat op het werk?)*

Wiola: Bo mam długą rutynę rano. Staram się wprowadzać zdrowe nawyki. *(Omdat ik 's ochtends een lange routine heb. Ik probeer gezonde gewoonten aan te nemen.)*

Marcin: No dobrze, ale co takiego robisz? *(Oké, maar wat doe je dan precies?)*

Wiola: Wstaję, piję szklankę wody i biorę zimny prysznic. *(Ik sta op, drink een glas water en neem een koude douche.)*

Marcin: Okej, ale to chyba nie zajmuje aż tyle czasu? *(Oké, maar dat kost toch niet zoveel tijd?)*

Wiola: Potem medytuję, jem śniadanie i długo się maluję. *(Daarna mediteer ik, eet ik ontbijt en doe ik rustig mijn make-up.)*

Marcin: Aaa, to już wiem, dlaczego się spóźniasz. *(Aha, nu weet ik waarom je te laat bent.)*

Wiola: No widzisz. Ale dla mnie zdrowe nawyki są ważniejsze. *(Zie je. Voor mij zijn gezonde gewoonten belangrijker.)*

Marcin: Rozumiem. Każdy ma swoje priorytety. *(Ik begrijp het. Iedereen heeft zijn eigen prioriteiten.)*

1. Dlaczego Wiola często spóźnia się do pracy? *(Waarom is Wiola vaak te laat op het werk?)*
 - a. Bo nie budzi się na czas i śpi do południa.
 - b. Bo długo się maluje po śniadaniu.
 - c. Bo idzie spać bardzo późno i nie wstaje rano.
 - d. Bo codziennie ogląda telewizję rano.
2. Co Wiola robi rano jako zdrowy nawyk? *(Wat doet Wiola 's ochtends als gezonde gewoonte?)*
 - a. Kąpie się wieczorem i potem idzie spać.
 - b. Myje zęby i goli się.
 - c. Wstaje, pije szklankę wody i bierze zimny prysznic.
 - d. Ubiera się szybko i nie je śniadania.

1-b 2-c