

A1.16.1 Zdrowe nawyki po przebudzeniu

Gezonde gewoonten na het ontwaken



1. Co warto wypić zaraz po przebudzeniu?
 - a. Kubek herbaty z mlekiem
 - b. Napój gazowany
 - c. Szklankę soku pomarańczowego
 - d. Szklankę wody z cytryną
2. Jakie działanie ma poranny prysznic?
 - a. Pobudza lepiej niż kawa
 - b. Jest potrzebny tylko wieczorem
 - c. Zawsze powoduje ból głowy
 - d. Uspokaja i usypia
3. Co pomaga budować żelazną dyscyplinę?
 - a. Ominięcie śniadania
 - b. Pościelenie łóżka
 - c. Długie oglądanie telefonu w łóżku
 - d. Wypicie tylko kawy
4. Dlaczego warto zjeść zdrowe, pożywne śniadanie?
 - a. Żeby nie musieć pić wody
 - b. Żeby nie ćwiczyć
 - c. Żeby mieć energię na cały dzień
 - d. Żeby zasnąć szybciej

1-d 2-a 3-b 4-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?
 - a. Bo nie budzi się na czas i śpi do południa.
 - b. Bo codziennie ogląda telewizję rano.
 - c. Bo idzie spać bardzo późno i nie wstaje rano.
 - d. Bo długo się maluje po śniadaniu.

2. Co Wiola robi rano jako zdrowy nawyk?

- a. Ubiera się szybko i nie je śniadania.
- c. Myje zęby i goli się.

b. Kąpie się wieczorem i potem idzie spać.

d. Wstaje, pije szklankę wody i bierze zimny prysznic.

1-d 2-d