



A1.16 Codzienne rutyny

- Praat over je dagelijkse routine.
- Praat over gewoonten.

jeść	(Eten)	Malować się	(Zich opmaken)
żyć	(Leven)	Czesać się	(Haar kammen)
Rutyna	(Routine)	Ubierać się	(Kleren aantrekken)
Budzić się	(Wakker worden)	Jeść śniadanie	(Ontbijten)
Wstawać	(Opstaan)	Oglądać telewizję	(Televisie kijken)
Brać prysznic	(Een douche nemen)	Kąpać się	(Bad nemen)
Myć zęby	(Tanden poetsen)	Iść spać	(Gaan slapen)
Golić się	(Zich scheren)	Codziennie	(Dagelijks)

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

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

1-a 2-b



2. Grammatica: Wederkerende werkwoorden: **myję się, ubieram się...**

Wederkerende werkwoorden worden gebruikt wanneer de persoon die de handeling uitvoert dezelfde persoon is die de handeling ondergaat.

1. Het wederkerend voornaamwoord "się" is onveranderlijk en wordt gebruikt bij alle personen.
2. "Się" kan in de zin verplaatst worden — het kan vóór of na het werkwoord staan.

	Budzić się (<i>wakker worden</i>)	Myć się (<i>zich wassen</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.Oefeningen

1. Koppel elk begin aan het juiste einde.

- a. Codziennie budzę się o siódmiej,
- b. Rano myję zęby
- c. Po pracy nie jem śniadania,
- d. Wieczorem oglądam telewizję,

- 1. a potem wstaję.
- 2. a potem idę spać.
- 3. jem kolację.
- 4. i biorę prysznic.

1-a: Elke dag word ik om zeven uur wakker, en daarna sta ik op. **2-d:** 's ochtends poets ik mijn tanden en neem ik een douche. **3-c:** Na het werk sla ik het ontbijt over en eet ik het avondeten. **4-b:** 's avonds kijk ik televisie en daarna ga ik naar bed.



2. Ochtendritueel op kantoor – tips voor werknemers (Audio beschikbaar in de app)

Vul de lege plekken in: 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.

Op kantoor beginnen we met werken om 9:00. Als je 's ochtends vaak te laat komt, probeer dan een eenvoudige routine. Eerst word je elke dag op hetzelfde tijdstip wakker en sta je meteen op. Daarna neem je een douche, poets je je tanden en kleed je je aan. Veel mensen eten thuis een snel ontbijt en drinken koffie of thee.

Voordat je het huis verlaat, maak je je tas en sleutels klaar. Op het werk kun je in de keuken een tweede ontbijt eten. Na het werk kijken sommige mensen televisie, en 's avonds gaan ze rond dezelfde tijd naar bed. Vaste gewoonten helpen je 's ochtends meer tijd te hebben en op het werk meer energie te voelen.

3. Luister naar de audiofragmenten en kies de juiste oplossing.

1. O której godzinie mówi, że jest w pracy?
(Hoe laat zegt ze dat ze op haar werk is?)

- a. O dziewiątej
- b. O ósmej
- c. O siódmiej trzydzieści

2. Co robi zwykle przed snem?
(Wat doet hij meestal voordat hij gaat slapen?)

- a. Je śniadanie
- b. Ogląda telewizję
- c. Bierze prysznic



4. Kies de juiste oplossing

1. W tygodniu zawsze _____ o 7:00, bo o 8:00 (Doordeweeks sta ik altijd om 7:00 op, want om 8:00 begin ik met werken.)
a. wstałem b. wstają c. wstajesz d. wstaję
2. A ty o której godzinie _____ w weekend? (En jij, hoe laat sta jij in het weekend op?)
a. wstajesz b. wstajemy c. wstaję d. wstanie
3. Po śniadaniu _____ zęby i szybko wychodzę z domu. (Na het ontbijt poets ik mijn tanden en ga snel de deur uit.)
a. myjesz b. myjemy c. myje d. myję
1. wstaję 2. wstajesz 3. myję

5. Rollenspel: Voltooi de dialogen



a. Poranna rutyna przed pracą

Marek (kolega z pracy): Cześć, Anna. Codziennie budzę się o 6:30 i szybko wstaję.
(Hoi Anna. Ik sta elke dag om 6:30 op en ik sta snel op.)

Anna (koleżanka z pracy): 1. _____

Marek (kolega z pracy): Ja jem śniadanie w domu, a potem ubieram się do pracy.
(Ik eet thuis ontbijt, en daarna kleed ik me aan voor het werk.)

Anna (koleżanka z pracy): 2. _____

b. Wieczorna rutyna i sen

Piotr (partner): 3. _____

Kasia (partnerka): Ja biorę prysznic, myję zęby i ubieram piżamę.
(Ik neem een douche, poets mijn tanden en trek mijn pyjama aan.)

Piotr (partner): 4. _____

Kasia (partnerka): Idę spać o 22:30, bo jutro mam dużo pracy.
(Ik ga om 22:30 naar bed, omdat ik morgen veel werk heb.)

Voorbeeldantwoorden:

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. Oefen in tweetallen of met je docent.

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?



Schrijf een passende reactie: *Zwykle budzę się o ... i potem ... / Rano myję się / ubieram się i ... / Jutro mogę być o Pasuje Ci?*

Belangrijke werkwoorden

ja
ty
on/ona/ono
my
wy
oni/one

Wstawać (*opstaan*)

Czas teraźniejszy
wstaję
wstajesz
wstaje
wstajemy
wstajecie
wstają

Myć zęby (*tanden poetsen*)

Czas teraźniejszy
myję zęby
myjesz zęby
myje zęby
myjemy zęby
myjecie zęby
myją zęby