

## A1.16.1 El día de Lucas

Dzień Lucasa

<https://app.colanguage.com/pl/hiszpanski/dialogi/el-dia-de-lucas>



### 1. Obejrzyj wideo i odpowiedz na powiązane pytania.

Wideo: <https://www.youtube.com/watch?v=pBawcO4GZGg&start=15&end=122>

<b>Levantarse temprano</b>	(Wstawać wcześnie)	<b>Desayuno saludable</b>	(Zdrowe śniadanie)
<b>La mañana</b>	(Ranek)	<b>Zapatillas</b>	(Kapcie)
<b>Posponer la alarma</b>	(Odkładanie budzika)	<b>Luz</b>	(Światło)
<b>Rutina</b>	(Rutyna)	<b>Beber agua</b>	(Pić wodę)
<b>Despertarse</b>	(Budzić się)	<b>Hidratarse</b>	(Nawadniać się)
<b>Hacer la cama</b>	(Ścielić łóżko)	<b>Cocina</b>	(Kuchnia)

1. ¿Cuál es la primera clave de la rutina de la mañana?
  - a. Preparar el desayuno
  - b. Levantarse temprano
  - c. Hacer la cama
  - d. Beber agua
2. ¿Qué es importante evitar para crear una rutina natural?
  - a. Posponer la alarma
  - b. Ver la televisión
  - c. Cenar tarde
  - d. Tomar café por la noche
3. ¿Qué hace la persona nada más levantarse?
  - a. Mira el móvil
  - b. Bebe agua
  - c. Sale de casa
  - d. Se ducha
4. ¿Por qué la persona hace la cama al levantarse?
  - a. Para no tener la tentación de volver a meterse en la cama
  - b. Porque es parte de su trabajo
  - c. Para limpiar la habitación
  - d. Porque viene una visita

**1-b 2-a 3-b 4-a**

### 2. Przeczytaj dialog i odpowiedz na pytania.

Rutina en el trabajo nuevo

Rutyna w nowej pracy

**Lucas:** Hola, Sara, ¿cómo estás? ¿Te estás adaptando bien al trabajo?

(Cześć, Sara, jak się masz? Czy dobrze przystosowujesz się do pracy?)

**Sara:** Hola, Lucas, poco a poco. Todavía me siento un poco perdida.

(Cześć, Lucas, powoli. Nadal czuję się trochę zagubiona.)

**Lucas:** Es normal cuando empiezas un trabajo nuevo. Necesitas una buena rutina.

(To normalne, kiedy zaczynasz nową pracę. Potrzebujesz dobrej rutyny.)

<b>Sara:</b> Sí, me cuesta organizarme. ¿Cómo lo haces tú cada día?	(Tak, trudno mi się zorganizować. Jak ty to robisz każdego dnia?)
<b>Lucas:</b> Yo me levanto a las seis para tener tiempo de prepararme bien. Me ducho, me visto y desayuno una tostada y un café.	(Wstaję o szóstej, żeby mieć czas dobrze się przygotować. Biorę prysznic, ubieram się i jem toastę oraz piję kawę.)
<b>Sara:</b> ¡Uf, madre mía! Yo no puedo despertarme tan temprano y casi nunca desayuno.	(Ojej, nie potrafię wstawać tak wcześnie i prawie nigdy nie jem śniadania.)
<b>Lucas:</b> El desayuno es muy importante porque te da energía para todo el día, especialmente si trabajamos de nueve a cinco.	(Śniadanie jest bardzo ważne, bo daje energię na cały dzień, zwłaszcza gdy pracujemy od dziewiątej do piętnastej.)
<b>Sara:</b> Ya, es verdad. ¿Qué haces después del trabajo entonces?	(Tak, to prawda. Co robisz potem po pracy?)
<b>Lucas:</b> Descanso, cenó con mi familia a las nueve, me pongo cómodo, veo la tele y a las once me acuesto.	(Odpoczywam, jem kolację z rodziną o dziewiątej, relaksuję się, oglądam telewizję i o jedenastej kładę się spać.)

1. ¿Cómo se siente Sara en su trabajo nuevo?
  - a. Muy segura, todo es fácil para ella.
  - b. Un poco perdida, todavía se está adaptando.
  - c. Muy enfadada con sus compañeros.
  - d. Aburrida porque no tiene nada que hacer.
  
2. ¿A qué hora se levanta Lucas normalmente?
  - a. A las once de la noche.
  - b. A las nueve de la mañana.
  - c. A las cinco de la mañana.
  - d. A las seis de la mañana.

**1-b 2-d**