



## A1.16 Rutinas diarias

- Opowiedz o swojej codziennej rutynie.
- Porozmawiaj o nawykach.

<b>A diario</b>	<i>(Codziennie)</i>	<b>Levantarse</b>	<i>(Wstawać)</i>
<b>El día a día</b>	<i>(Dzień po dniu)</i>	<b>Despertarse</b>	<i>(Budzić się)</i>
<b>El horario</b>	<i>(Rozkład dnia)</i>	<b>Acostarse</b>	<i>(Kłaść się spać)</i>
<b>Tener tiempo</b>	<i>(Mieć czas)</i>	<b>Dormir</b>	<i>(Spać)</i>
<b>Bañarse</b>	<i>(Kapać się)</i>	<b>Desayunar</b>	<i>(Jeść śniadanie)</i>
<b>Ducharse</b>	<i>(Brać prysznic)</i>	<b>Cenar</b>	<i>(Jeść kolację)</i>
<b>Lavar</b>	<i>(Myc się)</i>	<b>Hacer</b>	<i>(Robić)</i>
<b>Peinarse</b>	<i>(Czesać się)</i>	<b>Soñar</b>	<i>(Marzyć)</i>
<b>Vestirse</b>	<i>(Ubierać się)</i>		

### 1. Dialog: Lucas tiene una rutina diaria sencilla: trabaja de día, descansa por la tarde y cena con su familia.

- Lucas:** Hola, Sara. ¿Cómo estás? ¿Te estás adaptando bien al trabajo? *(Cześć, Sara. Jak się masz? Dobrze odnajdujesz się w pracy?)*
- Sara:** Hola, Lucas. Poco a poco. Todavía me siento un poco perdida. *(Cześć, Lucas. Powoli. Wciąż czuję się trochę zagubiona.)*
- Lucas:** Es normal al empezar un trabajo nuevo. Necesitas una buena rutina. *(To normalne na początku nowej pracy. Potrzebujesz dobrej rutyny.)*
- Sara:** Sí, me cuesta organizarme. ¿Cómo lo haces tú cada día? *(Tak, trudno mi się zorganizować. Jak ty robisz to każdego dnia?)*
- Lucas:** Yo me levanto a las seis para tener tiempo de prepararme. Me ducho, me visto y desayuno una tostada y café. *(Wstaję o szóstej, żeby mieć czas się przygotować. Biorę prysznic, ubieram się i na śniadanie jem tost i piję kawę.)*
- Sara:** ¡Uf! Yo no puedo despertarme tan temprano y casi nunca desayuno. *(Uff! Nie potrafię wstawać tak wcześnie i prawie nigdy nie jem śniadania.)*
- Lucas:** 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 jeśli pracujemy od dziewiątej do piątej.)*
- Sara:** Sí, es verdad. ¿Qué haces después del trabajo? *(Tak, to prawda. Co robisz po pracy?)*
- Lucas:** Descanso. Ceno 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. ¿A qué hora se levanta Lucas? *(O której godzinie wstaje Lucas?)*

- a. A las nueve
- b. A las seis
- c. A las once
- d. A las ocho

2. ¿Qué hace Lucas después del trabajo? (Co robi Lucas po pracy?)
- a. Se ducha y se viste para ir al trabajo                      b. Casi nunca desayuna  
c. Se acuesta a las nueve    d. Descansa y luego cena con su familia

**1-b 2-d**

## 2. Gramatyka: Czasowniki i zaimki zwrotne

Zaimków zwrotnych używamy z czasownikami zwrotnymi, aby wskazać, że podmiot jednocześnie wykonuje i odczuwa daną czynność.



1. Pomijamy zaimek osobowy, kiedy używamy zaimków zwrotnych.
2. Zaimki zwrotne w języku hiszpańskim odmieniają się.
3. Jeśli czasownik jest zwrotny, w bezokoliczniku dodajemy na końcu końcówkę "-se".

	<b>Verbo lavarse (Czasownik „myć się”)</b>	<b>Verbo levantarse (Czasownik „wstawać”)</b>
Yo	<b>Me</b> lavo	<b>Me</b> levanto
Tú	<b>Te</b> lavas	<b>Te</b> levantas
Él/Ella/Usted	<b>Se</b> lava	<b>Se</b> levanta
Nosotros/Nosotras	<b>Nos</b> lavamos	<b>Nos</b> levantamos
Vosotros/Vosotras	<b>Os</b> laváis	<b>Os</b> levantáis
Ellos/Ellas/Ustedes	<b>Se</b> lavan	<b>Se</b> levantan

Zaimka „se” używamy zarówno w trzeciej osobie liczby pojedynczej, jak i mnogiej.

1. Entre semana \_\_\_\_\_ levanto a las siete y me ducho antes de desayunar. (W ciągu tygodnia wstaję o siódmej i biorę prysznic przed śniadaniem.)  
a. se                      b. te                      c. me                      d. nos
2. ¿A qué hora \_\_\_\_\_ acuestas normalmente entre semana? (O której godzinie zwykle kładziesz się spać w ciągu tygodnia?)  
a. me                      b. te                      c. se                      d. te te
3. Los niños \_\_\_\_\_ despiertan temprano y luego se visten solos. (Dzieci budzą się wcześnie, a potem same się ubierają.)  
a. os                      b. te                      c. se                      d. nos
4. \_\_\_\_\_ levantamos a las seis para hacer ejercicio y luego nos duchamos en el gimnasio. (Wstajemy o szóstej, żeby poćwiczyć, a potem bierzemy prysznic na siłowni.)  
a. Os                      b. Me                      c. Nos                      d. Se

**1. me 2. te 3. se 4. Nos**

### 3. Ćwiczenia

#### 1. Dopasuj każdy początek do właściwego zakończenia.

- |   |                                       |
|---|---------------------------------------|
| a. Entre semana me levanto                  | 1. con calma porque tengo tiempo.     |
| b. Normalmente me ducho                     | 2. muy tarde y hace ruido.            |
| c. A diario mi compañero de piso se acuesta | 3. antes de desayunar con mi familia. |
| d. Los domingos me baño                     | 4. a las seis para ir a trabajar.     |

**1-d:** W ciągu tygodnia wstaję o szóstej, żeby iść do pracy. **2-c:** Zazwyczaj biorę prysznic przed śniadaniem z moją rodziną. **3-b:** Codziennie mój współlokator kładzie się spać bardzo późno i robi hałas. **4-a:** W niedziele kąpię się na spokojnie, ponieważ mam czas.

#### 2. Harmonogram siłowni "Vida Activa" (Audio)

**Wypełnij luki:** relajarse, levantan, cenar, a diario, día a día

En el gimnasio "Vida Activa" muchas personas vienen a hacer ejercicio (1) \_\_\_\_\_ gimnasio abre a las 7 de la mañana. Muchas personas se (2) \_\_\_\_\_ temprano, se duchan en casa y después vienen al gimnasio antes del trabajo; otras prefieren venir por la tarde, después de trabajar.

De lunes a viernes hay una clase de estiramientos a las 8. A las 19 hay una clase de yoga para (3) \_\_\_\_\_ después del (4) \_\_\_\_\_. El sábado abre solo por la mañana. El domingo está cerrado: es un día para descansar, estar en casa y (5) \_\_\_\_\_ tranquilo con la familia o con amigos.

*W siłowni "Vida Activa" wiele osób przychodzi ćwiczyć codziennie. Siłownia otwiera się o 7 rano. Wiele osób wstaje wczesnie, bierze prysznic w domu, a potem przychodzi na siłownię przed pracą; inni wolą przychodzić po południu, po pracy.*

*Od poniedziałku do piątku o 8 odbywają się zajęcia rozciągające. O 19 jest zajęcia jogi, żeby się zrelaksować po dniu pracy. W sobotę otwarte jest tylko rano. W niedzielę jest zamknięte: to dzień na odpoczynek, bycie w domu i spokojną kolację z rodziną lub przyjaciółmi.*

*(1) a diario, (2) levantan, (3) relajarse, (4) día a día, (5) cenar*

#### 3. Posłuchaj fragmentów audio i wybierz poprawne rozwiązanie.

- ¿Qué hace la mujer después de levantarse? (Co robi kobieta po wstaniu?)
  - Cena con sus compañeros de trabajo.
  - Se ducha y se pone la ropa.
  - Se acuesta otra vez en la cama.
- ¿Cómo es el domingo para este hombre? (Jaka jest niedziela dla tego mężczyzny?)
  - Un día con deporte temprano por la mañana.
  - Un día muy relajado, sin plan fijo.
  - Un día con mucho trabajo en la oficina.

1-b 2-b

#### 4. Wybierz poprawne rozwiązanie

- Entre semana me \_\_\_\_\_ a las siete y media y luego me ducho rápidamente.  
*(W dni powszednie wstaję o siódmej trzydzieści, a potem szybko biorę prysznic.)*  
a. se levanto      b. levantas      c. levanto      d. levantan
  - Después de ducharme, me visto y me \_\_\_\_\_ la cara antes de desayunar.  
*(Po prysznicu ubieram się i myję twarz przed śniadaniem.)*  
a. lavo      b. lavamos      c. se lavo      d. lava
  - Los fines de semana nos \_\_\_\_\_ tarde y nos duchamos con calma.  
*(W weekendy wstajemy późno i bierzemy prysznic spokojnie.)*  
a. levantan      b. levantamos      c. se levantamos      d. levantáis
1. levanto 2. lavo 3. levantamos

#### 5. Odgrywanie ról - dialogi (SI+)

##### a. Compañeros comparan su rutina



- Compañera**      *Diego, ¿a qué hora te despiertas a diario para venir a la oficina?*  
**Laura:**      *(Diego, o której godzinie codziennie się budzisz, żeby przyjść do biura?)*
- Compañero**      *Me despierto a las siete y media y me levanto rápido; no tengo mucho tiempo por la mañana.*  
**Diego:**      *(Budzę się o wpół do ósmej i szybko wstaję; rano nie mam dużo czasu.)*
- Compañera**      *Yo me levanto a las siete, me ducho, me visto y desayuno con calma en casa.*  
**Laura:**      *(Ja wstaję o siódmej, biorę prysznic, ubieram się i spokojnie jem śniadanie w domu.)*
- Compañero**      *Qué bien, yo casi nunca desayuno; en mi día a día no tengo tiempo.*  
**Diego:**      *(To dobrze, ja prawie nigdy nie jem śniadania; zwykle nie mam na to czasu.)*

- ¿A qué hora te despiertas a diario?
- 

##### b. Piso y horarios por la noche

- Compañera de piso Marta:**      *Javier, entre semana cenó a las nueve y me acuesto a las once; intento dormir ocho horas.*  
*(Javier, w ciągu tygodnia jem kolację o dziewiętej i kładę się o jedenastej; staram się spać osiem godzin.)*
- Compañero de piso Javier:**      *Yo cenó más tarde, a las diez y media, y sueño poco; normalmente dormo solo cinco horas.*  
*(Ja jem później, o wpół do jedenastej, i śpię mało; zwykle tylko pięć godzin.)*
- Compañera de piso Marta:**      *Entonces estás siempre cansado; ese horario no ayuda en el trabajo.*  
*(Więc jesteś zawsze zmęczony; taki rozkład nie pomaga w pracy.)*
- Compañero de piso Javier:**      *Sí, tienes razón; quiero cambiar mi rutina diaria y acostarme antes.*  
*(Tak, masz rację; chcę zmienić swoją codzienną rutynę i kłaść się wcześniej.)*

- ¿A qué hora cenas normalmente entre semana?
-

## 6. Ćwiczenia w parach lub z nauczycielem. (SI+)

1. Hablas con un compañero de trabajo en la pausa del café. Él te pregunta: «¿Cómo es tu mañana normal antes de trabajar?». Explica a qué hora te levantas y qué haces primero. (Usa: el horario, levantarse, ducharse)



2. Estás en casa de una amiga española. Ella prepara el desayuno y te pregunta: «¿Tú desayunas mucho o poco? ¿Qué haces normalmente por la mañana?». Explica tu rutina de desayuno. (Usa: desayunar, el café, a diario)

## 7. Pisanie: WhatsApp (SI+)

Hola, soy **Lucía**, tu compañera nueva del trabajo

Quiero organizar mejor mi **día a día** y tengo curiosidad: ¿cómo es tu **rutina diaria**?

Por ejemplo: ¿a qué hora **te despiertas**? ¿**Desayunas** en casa o en la oficina? ¿A qué hora **cenas** y **te acuestas** normalmente?

Yo me despierto a las 6:30, me **ducho**, **desayuno** café y tostadas y voy a la oficina en metro.

Cuéntame un poco tu horario de lunes a viernes



**Napisz odpowiednią odpowiedź:** *Yo me despierto a las ... / Normalmente desayuno/ceno a las ... / Después del trabajo ...*

### Ważne czasowniki

yo

tú

él/ella/usted

nosotros/nosotras

vosotros/vosotras

ellos/ellas/ustedes

### Levantarse (wstawać)

Presente

me levanto

te levantas

se levanta

nos levantamos

os levantáis

se levantan

### Ducharse (brać prysznic)

Presente

me ducho

te duchas

se ducha

nos duchamos

os ducháis

se duchan

### Lavarse (myć się)

Presente

me lavo

te lavas

se lava

nos lavamos

os laváis

se lavan