

A1.16 Rutinas diarias

Codzienne rutyny

https://app.colanguage.com/pl/hiszpanski/program/a1/16



<b>A diario</b>	(codziennie)	<b>Dormir</b>	(spać)
<b>El día a día</b>	(życie codzienne)	<b>Soñar</b>	(marzyć, śnić)
<b>El horario</b>	(rozkład zajęć)	<b>Ducharse</b>	(brać prysznic)
<b>Tener tiempo</b>	(mieć czas)	<b>Bañarse</b>	(kąpać się)
<b>Despertarse</b>	(budzić się)	<b>Lavarse</b>	(myć się)
<b>Levantarse</b>	(wstawać)	<b>Peinarse</b>	(czesać się)
<b>Desayunar</b>	(jeść śniadanie)	<b>Vestirse</b>	(ubierać się)
<b>Cenar</b>	(jeść kolację)	<b>Hacer</b>	(robić)
<b>Acostarse</b>	(kłaść się spać)		

1. Dialog: Rutina en el trabajo nuevo

<b>Lucas:</b> Hola, Sara, ¿cómo estás? ¿Te estás adaptando bien al trabajo?	(Cześć, Sara, jak się masz? Czy dobrze przystosowujesz się do pracy?)
<b>Sara:</b> Hola, Lucas, poco a poco. Todavía me siento un poco perdida.	(Cześć, Lucas, powoli. Nadal czuję się trochę zagubiona.)
<b>Lucas:</b> 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 tosta 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, 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. ¿Cómo se siente Sara en su trabajo nuevo?
- a. Muy segura, todo es fácil para ella.

b. Muy enfadada con sus compañeros.

c. Un poco perdida, todavía se está adaptando.

d. Aburrida porque no tiene nada que hacer.

2. ¿A qué hora se levanta Lucas normalmente?

a. A las cinco de la mañana.

b. A las nueve de la mañana.

c. A las once de la noche.

d. A las seis de la mañana.

1-c 2-d

## 2. Gramatyka: Czasowniki i zaimki zwrotne

Zaimek zwrotny jest używany z czasownikami zwrotnymi, aby wskazać, że podmiot wykonuje i odbiera czynność.



1. Zaimek osobowy jest pomijany, gdy używamy zaimków zwrotnych.

2. Zaimek zwrotny w języku hiszpańskim odmienia się.

3. Jeśli czasownik jest zwrotny, do bezokolicznika dodajemy końcówkę "-se" na końcu.

	<b>Verbo lavarse (czasownik lavarse — myć się)</b>	<b>Verbo levantarse (czasownik levantarse — wstawać)</b>
Yo	<b>Me</b> lavo (ja myję się)	<b>Me</b> levanto (ja wstaję)
Tú	<b>Te</b> lavas (ty myjesz się)	<b>Te</b> levantas (ty wstajesz)
Él/Ella/Usted	<b>Se</b> lava (on/ona/Pan/Pani myje się)	<b>Se</b> levanta (on/ona/Pan/Pani wstaje)
Nosotros/Nosotras	<b>Nos</b> lavamos (my myjemy się)	<b>Nos</b> levantamos (my wstajemy)
Vosotros/Vosotras	<b>Os</b> laváis (wy myjecie się)	<b>Os</b> levantáis (wy wstajecie)
Ellos/Ellas/Ustedes	<b>Se</b> lavan (oni/one/Państwo myją się)	<b>Se</b> levantan (oni/one/Państwo wstają)

1. Entre semana \_\_\_\_\_ levanto a las siete y me ducho antes de desayunar.

a. se      b. te      c. me      d. nos

2. ¿A qué hora \_\_\_\_\_ acuestas normalmente entre semana?

a. me      b. te      c. se      d. te te

3. Los niños \_\_\_\_\_ despiertan temprano y luego se visten solos.

a. os      b. te      c. se      d. nos

4. \_\_\_\_\_ levantamos a las seis para hacer ejercicio y luego nos duchamos en el gimnasio.

a. Os      b. Me      c. Nos      d. Se

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

### 3.Ćwiczenia

#### 1. WhatsApp



Hola Miguel. Normalmente me levanto a las 6:30, desayuno rápido y salgo de casa sobre las 7:15 para llegar a la oficina alrededor de las 8:00. Trabajo hasta la 13:00, cuando hago una pausa para comer de unos 30–45 minutos. Por la tarde vuelvo a trabajar de 13:45 a 17:30. Si queremos reunirnos por la mañana, el mejor horario para mí es entre las 8:30 y las 10:30. Si te va mejor más temprano, puedo intentar estar disponible a las 8:00 algunos días, pero preferiría evitar reuniones antes de las 8:00. ¿Qué horarios te vienen bien a ti?

**Miguel** (grupo de trabajo de la oficina):

Hola, ¿cómo estás?

Quiero organizar mejor mi **día a día** y nuestras reuniones. Yo trabajo en la oficina de 9 a 17, de lunes a viernes.

Por la mañana yo **me despierto** a las 7. Normalmente **me levanto** a las 7:15 y voy al baño. **Me ducho** rápido y luego **me visto**. Después voy a la cocina, **desayuno** café y pan y miro un poco el correo del trabajo.

A las 8:15 salgo de casa y voy en metro a la oficina. A las 9 empiezo a trabajar. Hago llamadas, leo correos y tengo reuniones. A las 14 como con los compañeros y luego continúo hasta las 17.

Por la tarde vuelvo a casa, **ceno** sobre las 20 y normalmente **me acuesto** a las 23:30. A veces estoy muy cansado y quiero cambiar un poco mi **rutina diaria**.

¿Cómo es tu rutina? ¿A qué hora **te despiertas** y a qué hora **te acuestas** normalmente? Así puedo ver cuándo tenemos tiempo para una reunión corta por la mañana.

Un saludo,  
Miguel

**Napisz odpowiednią odpowiedź:** *Hola Miguel, gracias por tu mensaje. / Por la mañana me despierto a las... / Normalmente ceno a las... y me acuesto a las...*

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

- |  |  |
|--|--|
| 1. Cada mañana me levanto              | a. desayunar antes de salir para la oficina. |
| 2. Después de ducharme, siempre        | b. de trabajo a las ocho de la noche.        |
| 3. Normalmente ceno con mis compañeros | c. me lavo los dientes con cuidado.          |
| 4. En mi horario diario, suelo         | d. a las siete en punto.                     |

**1-d:** Każdego ranka wstaję o siódmej dokładnie. **2-c:** Po kąpieli pod prysznicem zawsze dokładnie myję zęby. **3-b:** Zazwyczaj jem kolację z moimi współpracownikami o ósmej wieczorem. **4-a:** W moim codziennym rozkładzie zwykle jem śniadanie przed wyjściem do biura.

### 3. Wybierz poprawne rozwiązanie

- Yo \_\_\_\_\_ a las siete de la mañana para empezar el día con energía. (Wstaję o siódmej rano, aby zacząć dzień z energią.)  
a. te levantas      b. me levanto      c. se levanta      d. nos levantamos
  - Después, \_\_\_\_\_ rápido antes de desayunar en casa. (Potem biorę szybki prysznic przed śniadaniem w domu.)  
a. nos duchamos      b. me ducho      c. se ducha      d. te duchas
  - Luego, \_\_\_\_\_ los dientes para sentirme fresco todo el día. (Następnie myję zęby, by czuć się świeżo przez cały dzień.)  
a. nos lavamos      b. se lava      c. te lavas      d. me lavo
  - Por la noche, \_\_\_\_\_ temprano para dormir bien. (Wieczorem kładę się wcześniej, żeby dobrze się wyspać.)  
a. te acuestas      b. me acuesto      c. se acuesta      d. nos acostamos
1. me levanto 2. me ducho 3. me lavo 4. me acuesto

### 4. Uzupełnij dialogi

#### a. Conversación sobre la rutina diaria en casa

- Carlos:** Normalmente me despierto a las siete y luego me ducho rápido. (Zazwyczaj budzę się o siódmej, a potem szybko biorę prysznic.)
- Ana:** 1. \_\_\_\_\_ (Wstaję o wpół do siódmej, a potem spokojnie jem śniadanie.)
- Carlos:** ¿A qué hora te acuestas por la noche? (O której godzinie kładziesz się spać wieczorem?)
- Ana:** 2. \_\_\_\_\_ (Zazwyczaj kładę się spać o dziesiątej, ponieważ muszę dobrze wypocząć, żeby dobrze pracować.)

1. Yo me levanto a las seis y media, y después desayuno tranquilamente. 2. Generalmente me acuesto a las diez porque necesito dormir bien para trabajar.

### 5. Ćwiczenia w parach lub z nauczycielem.

1. Un compañero de trabajo te pregunta cómo es tu horario diario en casa. Responde usando expresiones sobre tu rutina y horario. (Usa: levantarse, desayunar, horario)

Normalmente me levanto \_\_\_\_\_

2. Tu jefe quiere saber qué haces después del trabajo para organizar reuniones. Explica tu rutina diaria por la tarde. (Usa: cenar, ducharse, hacer)

En la tarde suelo cenar \_\_\_\_\_

3. En una conversación con un amigo, describe tu rutina matutina antes de salir de casa. (Usa: ducharse, peinarse, vestirse)

Por la mañana me ducho \_\_\_\_\_

4. Hablas con un compañero sobre tus hábitos para descansar bien. Habla de tu horario para dormir y acostarte. (Usa: dormir, acostarse, tener tiempo)

Normalmente duermo \_\_\_\_\_

6. Napisz 5 lub 6 zdań o swojej codziennej rutynie: o której godzinie się budzisz i kładziesz spać oraz co robisz w ciągu dnia?

Por la mañana me despierto a... / Después de..., yo... / Normalmente ceno... / Por la noche me acuesto a...

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. Ważne czasowniki

	Levantarse	Ducharse	Lavarse
yo	me levanto	me ducho	me lavo
tú	te levantas	te duchas	te lavas
él/ella/usted	se levanta	se ducha	se lava
nosotros/nosotras	nos levantamos	nos duchamos	nos lavamos
vosotros/vosotras	os levantáis	os ducháis	os laváis
ellos/ellas/ustedes	se levantan	se duchan	se lavan
	Bañarse		
yo	me baño		
tú	te bañas		
él/ella/usted	se baña		
nosotros/nosotras	nos bañamos		
vosotros/vosotras	os bañáis		
ellos/ellas/ustedes	se bañan		