



## 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>(Kąpać się)</i>	<b>Desayunar</b>	<i>(Jeść śniadanie)</i>
<b>Ducharse</b>	<i>(Brać prysznic)</i>	<b>Cenar</b>	<i>(Jeść kolację)</i>
<b>Lavarse</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?

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

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

1-a 2-b

## 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

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. 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 dostępne w aplikacji)

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

En el gimnasio "Vida Activa" muchas personas vienen a hacer ejercicio \_\_\_\_\_. El gimnasio abre a las 7 de la mañana. Muchas personas se \_\_\_\_\_ 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 \_\_\_\_\_ después del \_\_\_\_\_. El sábado abre solo por la mañana. El domingo está cerrado: es un día para descansar, estar en casa y \_\_\_\_\_ 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 wcześniej, 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.*

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

1. ¿Qué hace la mujer después de levantarse?

(Co robi kobieta po wstaniu?)

- |  |                                |
|--|--------------------------------|
| a. Se acuesta otra vez en la cama.     | b. Se ducha y se pone la ropa. |
| c. Cena con sus compañeros de trabajo. |                                |

2. ¿Cómo es el domingo para este hombre?

(Jaka jest niedziela dla tego mężczyzny?)

- |   |  |
|---|--|
| a. Un día con mucho trabajo en la oficina.    | b. Un día muy relajado, sin plan fijo. |
| c. Un día con deporte temprano por la mañana. |  |



#### 4. Wybierz poprawne rozwiązanie

1. 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. levanto      b. levantas      c. levantan      d. se levanto
2. Después de ducharme, me visto y me \_\_\_\_\_ la cara antes de desayunar. *(Po prysznicu ubieram się i myję twarz przed śniadaniem.)*  
a. lavamos      b. lava      c. se lavo      d. lavo
3. Los fines de semana nos \_\_\_\_\_ tarde y nos duchamos con calma. *(W weekendy wstajemy późno i bierzemy prysznic spokojnie.)*  
a. levantan      b. levantáis      c. se levantamos      d. levantamos
1. levanto 2. lavo 3. levantamos

#### 5. Odegraj rolę: Uzupełnij dialogi



##### 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**      1. \_\_\_\_\_  
**Diego:**
- 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**      2. \_\_\_\_\_  
**Diego:**

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

- Compañera de piso Marta:**      3. \_\_\_\_\_
- Compañero de piso Javier:**      *Yo ceno más tarde, a las diez y media, y sueño poco; normalmente duermo solo cinco horas.*  
*(Ja jem później, o wpół do jedenastej, i śpię mało; zwykle tylko pięć godzin.)*
- Compañera de piso Marta:**      4. \_\_\_\_\_
- 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.)*

#### Przykładowe odpowiedzi:

1. Me despierto a las siete y media y me levanto rápido; no tengo mucho tiempo por la mañana. 2. Qué bien, yo casi nunca desayuno; en mi día a día no tengo tiempo. 3. Javier, entre semana ceno a las nueve y me acuesto a las once; intento dormir ocho horas. 4. Entonces estás siempre cansado; ese horario no ayuda en el trabajo.

## 6. Ćwiczenia w parach lub z nauczycielem.

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. WhatsApp

**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 ...*

---

---

---

<b>Ważne czasowniki</b>	<b>Levantarse</b> ( <i>wstawać</i> )	<b>Ducharse</b> ( <i>brać prysznic</i> )	<b>Lavarse</b> ( <i>myć się</i> )
yo	Presente me levanto	Presente me ducho	Presente 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