



## A1.16 Dagelijkse routines

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

<b>Dagelijks</b>	<i>(Codziennie)</i>	<b>Kammen</b>	<i>(Czesać się)</i>
<b>Opstaan</b>	<i>(Wstawać)</i>	<b>Zich aankleden</b>	<i>(Ubierać się)</i>
<b>Wakker worden</b>	<i>(Budzić się)</i>	<b>Ontbijten</b>	<i>(Jeść śniadanie)</i>
<b>Slapen</b>	<i>(Spać)</i>	<b>Werken</b>	<i>(Pracować)</i>
<b>Douchen</b>	<i>(Brać prysznic)</i>	<b>Beginnen</b>	<i>(Zaczynać)</i>
<b>Zich wassen</b>	<i>(Myć się)</i>	<b>Doen</b>	<i>(Robić)</i>
<b>Zich scheren</b>	<i>(Golić się)</i>		

### 1. Dialog: Twee vrienden praten over Linda en haar ochtendroutine (QR: Audio)



- Liam:** Heb je het gehoord van Linda? Zij staat om vier uur op!  
*(Słyszałaś o Lindzie? Ona wstaje o czwartej!)*
- Emma:** Ja joh! Dat kan ik echt niet. Ik slaap tot acht uur.  
*(No jasne! Ja naprawdę nie mogę. Śpię do ósmej.)*
- Liam:** Ik sta om negen uur op. Ik scheer me en ontbijt daarna.  
*(Ja wstaję o dziewiątej. Golę się i potem jem śniadanie.)*
- Emma:** Ik ook! Ik ontbijt altijd en drink er ook een kop koffie bij.  
*(Ja też! Zawsze jem śniadanie i do tego piję też filiżankę kawy.)*
- Liam:** Scheer jij je ook?  
*(Ty też się golisz?)*
- Emma:** Nee, grapjas. Ik was me, doe mascara op en zet de koffie klaar.  
*(Nie, żartownisiu. Myję się, nakładam tusz do rzęs i przygotowuję kawę.)*
- Liam:** Oh, oke. Ik ga net als Linda met de auto naar het werk.  
*(Och, okej. Jadę do pracy samochodem, tak jak Linda.)*
- Emma:** Zullen we morgen samen met de fiets naar het werk gaan in plaats van met de auto?  
*(Może jutro pojedziemy razem do pracy rowerem zamiast samochodem?)*
- Liam:** Ja, dat is goed! Dan begint onze ochtendroutine ontspannen en gezond.  
*(Tak, dobrze! Wtedy nasza poranna rutyna zacznie się spokojnie i zdrowo.)*

- Hoe laat staat Linda op? *(O której godzinie Linda wstaje?)*
  - Om vier uur.
  - Om tien uur.
  - Om acht uur.
  - Om negen uur.
- Wat doen Liam en Emma morgen? *(Co Liam i Emma zrobią jutro?)*
  - Ze gaan samen met de fiets naar het werk.
  - Ze nemen de trein naar het werk.
  - Ze lopen naar het werk.
  - Ze gaan met de auto naar het werk.

1-a 2-a



## 2. Gramatyka: Czasowniki zwrotne (zich wassen, zich scheren)

Czasowniki zwrotne używają zaimka zwrotnego. Przykłady: zich wassen, zich scheren.

1. Czasowniki zwrotne używają zaimków 'me', 'je', 'zich'.

Persoon (Osoba)	Vervoeging (Odmiana)	Wederkerend voornaamwoord (Zaimki zwrotne)
Ik	was	<b>me</b>
Jij	wast	<b>je</b>
Hij/Zij	wast	<b>zich</b>
Wij	wassen	<b>ons</b>
Jullie	wassen	<b>je</b>
Zij	wassen	<b>zich</b>

- Ik sta om zeven uur op en dan was ik \_\_\_\_\_ snel voordat ik naar mijn werk ga. (*Wstaję o siódmej i wtedy szybko się myję, zanim pójdę do pracy.*)  
a. ons      b. mij      c. zich      d. me
- Kun je \_\_\_\_\_ wat zachter wassen? De douche maakt nu veel lawaai. (*Czy możesz myć się trochę ciszej? Przynic teraz robi dużo hałasu.*)  
a. jij      b. jou      c. je      d. zich
- Jullie wassen \_\_\_\_\_ en daarna gaan jullie ontbijten. (*Myjecie się, a potem idziecie na śniadanie.*)  
a. zich      b. jullie      c. je      d. ons
- Na het sporten douchen we en scheren we \_\_\_\_\_ in de kleedkamer op het werk. (*Po ćwiczeniach bierzemy prysznic i golimy się w szatni w pracy.*)  
a. zich      b. je      c. we      d. ons

1. me 2. je 3. je 4. ons

### 3. Ćwiczenia

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

- |                                    |                                   |
|------------------------------------|-----------------------------------|
| 1. Ik sta doordeweeks om zeven uur | a. douche ik en was ik me.        |
| 2. Na het opstaan                  | b. op om naar mijn werk te gaan.  |
| 3. In het weekend                  | c. voordat hij naar kantoor gaat. |
| 4. Hij scheert zich elke ochtend   | d. slaap ik liever iets langer.   |

**1-b:** W dni powszednie wstaję o siódmej, żeby pójść do pracy. **2-a:** Po wstaniu biorę prysznic i myję się. **3-d:** W weekend wolę spać trochę dłużej. **4-c:** On goli się każdego ranka, zanim pójdzie do biura.



#### 2. Blog: Mój poranek jako młody ojciec (QR: Audio)

**Wypełnij luki:** kleed, slaapt, ontbijt, fiets, koffie, wakker, douchen, dagelijkse, op, wakker



Sinds drie maanden ben ik vader. Mijn (1) \_\_\_\_\_ routine is nu anders. Om half zeven word ik (2) \_\_\_\_\_. Ik sta (3) \_\_\_\_\_ en ik ga eerst (4) \_\_\_\_\_. Daarna was ik mijn gezicht en kam ik mijn haar. Dan (5) \_\_\_\_\_ ik me aan voor mijn werk.

Om zeven uur maak ik (6) \_\_\_\_\_ en (7) \_\_\_\_\_ ik met mijn vriendin. Soms is de baby (8) \_\_\_\_\_, soms (9) \_\_\_\_\_ hij nog. Dan wassen wij hem samen en doen we schone kleren aan. Om half acht ga ik met de (10) \_\_\_\_\_ naar mijn werk. 's Avonds spelen wij met de baby, eten wij samen en om elf uur ga ik slapen.

*Od trzech miesięcy jestem ojcem. Moja codzienna rutyna jest teraz inna. O wpół do siódmej budzę się. Wstaję i najpierw idę pod prysznic. Potem myję twarz i czeszę włosy. Następnie ubieram się do pracy.*

*O siódmej robię kawę i jem śniadanie z moją dziewczyną. Czasem dziecko nie śpi, czasem jeszcze śpi. Wtedy myjemy je razem i zakładamy czyste ubranka. O wpół do ósmej jadę rowerem do pracy. Wieczorem bawimy się z dzieckiem, jemy razem i o jedenastej idę spać.*

*(1) dagelijkse, (2) wakker, (3) op, (4) douchen, (5) kleed, (6) koffie, (7) ontbijt, (8) wakker, (9) slaapt, (10) fiets*



### 3. Posłuchaj fragmentów audio i wybierz poprawne rozwiązanie. (QR: Audio)

1. Wat vertelt de man vooral over zichzelf? *(Co mężczyzna opowiada przede wszystkim o sobie?)*
  - a. Hij praat over zijn plannen voor het weekend.
  - b. Hij beschrijft zijn ochtendgewoonte voordat hij gaat werken.
  - c. Hij legt uit wat hij in de avond na zijn werk doet.
2. Wat doen de vrouw en haar man samen in hun dagelijkse routine? *(Co kobieta i jej mąż robią razem w swojej codziennej rutynie?)*
  - a. Ze lopen samen naar kantoor na het opstaan.
  - b. Ze douchen samen voordat ze naar het werk gaan.
  - c. Ze eten samen de eerste maaltijd van de dag.

1-b 2-c

### 4. Wybierz poprawne rozwiązanie

1. Ik sta om zeven uur op en daarna \_\_\_\_\_ ik me in de badkamer. *(Wstaję o siódmej i potem myję się w łazience.)*
  - a. was me
  - b. wassen
  - c. was
  - d. wast
2. In het weekend \_\_\_\_\_ jij je niet, want je wilt uitslapen. *(W weekend nie golisz się, bo chcesz się wyspać.)*
  - a. scheert
  - b. scheer je
  - c. scheeren
  - d. scheer
3. Elke avond \_\_\_\_\_ wij ons snel, want we vroeg naar bed. *(Każdego wieczoru myjemy się szybko, bo kładziemy się wcześniej spać.)*
  - a. wast
  - b. wassen
  - c. wasten
  - d. was

1. was 2. scheert 3. wassen

### 5. Odgrywanie ról - dialogi (QR: Audio)



#### a. Koffiepauze bij de automaat

- Collega Peter:** *Hoi, hoe laat sta jij meestal op op een werkdag? (Cześć, o której godzinie zwykle wstajesz w dzień roboczy?)*
- Jij:** *Ik sta om half zeven op en ik ga eerst douchen. (Wstaję o wpół do siódmej i najpierw idę pod prysznic.)*
- Collega Peter:** *Ik word om zes uur wakker, maar ik douche 's avonds; 's ochtends ontbijt ik snel en ga ik werken. (Budzę się o szóstej, ale biorę prysznic wieczorem; rano szybko jem śniadanie i idę do pracy.)*
- Jij:** *Ik ontbijt ook snel, anders begin ik te laat met werken. (Ja też szybko jem śniadanie, bo inaczej zaczynam pracę za późno.)*

1. Hoe laat staat jij meestal op op een werkdag?

---

### **b. Avond en slaap bespreken**

**Partner Anna:** *Je bent elke ochtend zo moe, hoe laat ga jij eigenlijk slapen?*

*(Każdego ranka jesteś taki zmęczony, o której właściwie chodzisz spać?)*

**Jij:** *Ik ga vaak pas om half twaalf slapen, omdat ik 's avonds nog werk.*

*(Często kładę się spać dopiero o wpół do dwunastej, bo wieczorem jeszcze pracuję.)*

**Partner Anna:** *Misschien kun je eerder stoppen met werken en eerst even rustig wassen en ontspannen.*

*(Może możesz wcześniej przestać pracować i najpierw spokojnie się umyć i zrelaksować.)*

**Jij:** *Ja, goed idee — dan kleed ik me op tijd aan en gaan we samen even zitten voordat we naar bed gaan.*

*(Tak, dobry pomysł — wtedy ubiorę się na czas i usiądziemy razem na chwilę, zanim pójdziemy do łóżka.)*

1. Waarom ben jij 's ochtends vaak moe volgens dit gesprek?

---

### **6. Ćwiczenia w parach lub z nauczycielem. (QR: A1+)**

1. Je appt een collega. Morgen begin je vroeg met werken en je wilt na het werk op tijd naar huis. Vertel kort hoe jouw ochtend is. (Gebruik: werken, opstaan, ontbijten)



2. Je partner vraagt: "Hoe laat sta jij doordeweeks op?" Antwoord en vertel kort wat je dan als eerste doet. (Gebruik: opstaan, wakker worden, douchen)

---

## 7. Pisanie: WhatsApp (QR: AI+)

Hoi [naam],

Morgen wil ik iets nieuws proberen. Ik wil niet met de auto, maar met de **fiets** naar het werk gaan.

Hoe ziet jouw **ochtend** eruit? Hoe laat **sta jij op**? **Douche** je in de ochtend? Neem je tijd om te **ontbijten** of drink je alleen koffie?

Wil je morgen om **8.00 uur** bij mijn huis vertrekken? Dan **beginnen** we de dag rustig en gezond.

Laat je het even weten?

Groetjes,  
Emma



**Napisz odpowiednią odpowiedź:** *Ik sta om ... uur op en dan ... / Daarna douche ik en ik ... / Morgen kan ik wel/niet meefietsen, want ...*

### Ważne czasowniki

	<b>Zich scheren</b> ( <i>golić się</i> )	<b>Zich wassen</b> ( <i>myć się</i> )	<b>Slapen</b> ( <i>spać</i> )
	Onvoltooid tegenwoordige	Onvoltooid tegenwoordige	Onvoltooid tegenwoordige
	tijd (OTT)	tijd (OTT)	tijd (OTT)
ik	scheer me	was me	slaap
jij/je	scheert je	wast je	slaapt
hij/zij/ze/het	scheert zich	wast zich	slaapt
wij/we	scheren ons	wassen ons	slapen
jullie	scheren je	wassen je	slapen
zij/ze	scheren zich	wassen zich	slapen