



## A1.16 Tägliche Routinen

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

<b>Das Leben</b>	<i>(Życie)</i>	<b>Sich die Zähne putzen</b>	<i>(Myć zęby)</i>
<b>Täglich</b>	<i>(Codziennie)</i>	<b>Sich rasieren</b>	<i>(Golić się)</i>
<b>Aufstehen</b>	<i>(Wstawać)</i>	<b>Sich die Haare kämmen</b>	<i>(Czesać włosy)</i>
<b>Frühstücken</b>	<i>(Jeść śniadanie)</i>	<b>Träumen</b>	<i>(Marzyć)</i>
<b>Duschen</b>	<i>(Brać prysznic)</i>	<b>Fernsehen</b>	<i>(Oglądać telewizję)</i>
<b>Sich waschen</b>	<i>(Myć się)</i>		

### 1. Dialog: Linda und Matthias: Morgens fit bei der Arbeit (QR: Audio)



- Matthias:** Wie schaffst du es, so früh zur Arbeit zu kommen und trotzdem so fit zu sein? *(Jak udaje ci się przychodzić do pracy tak wcześnie i mimo to być w tak dobrej formie?)*
- Linda:** Meine Morgenroutine hilft mir sehr. Mein Tag beginnt jeden Tag gleich, deshalb habe ich jeden Tag Energie. *(Moja poranna rutyna bardzo mi pomaga. Mój dzień zaczyna się każdego dnia tak samo, dlatego mam energię każdego dnia.)*
- Matthias:** Willst du mir deine Morgenroutine erzählen? Ich finde es schwer, morgens aufzustehen. *(Chcesz mi opowiedzieć o swojej porannej rutynie? Trudno mi rano wstać.)*
- Linda:** Okay. Das Wichtigste ist: Ich stehe sofort auf, wenn der Wecker klingelt. Ich drücke nie die Snooze Taste. *(Okej. Najważniejsze jest to: wstaję od razu, gdy zadzwoni budzik. Nigdy nie naciskam przycisku drzemki.)*
- Matthias:** Und danach? *(A potem?)*
- Linda:** Danach wasche ich mir das Gesicht mit kaltem Wasser, ziehe mich an und gehe auf den Balkon. *(Potem myję twarz zimną wodą, ubieram się i wychodzę na balkon.)*
- Matthias:** Warum gehst du auf den Balkon? *(Dlaczego wychodzisz na balkon?)*
- Linda:** Damit ich richtig wach werde. Das Sonnenlicht gibt mir Energie. *(Żeby naprawdę się obudzić. Światło słoneczne dodaje mi energii.)*
- Matthias:** Und das machst du jeden Tag? *(I robisz to każdego dnia?)*
- Linda:** Ja, jeden Tag. Manchmal frühstücke ich noch, aber oft esse ich meine erste Mahlzeit erst um 12 Uhr. *(Tak, każdego dnia. Czasem jeszcze jem śniadanie, ale często jem swój pierwszy posiłek dopiero o 12.)*

1. Was ist für Linda das Wichtigste am Morgen? *(Co jest dla Lindy najważniejsze rano?)*
  - a. Sie steht sofort auf, wenn der Wecker klingelt.
  - b. Sie sieht zuerst fern.
  - c. Sie trinkt zuerst zwei Kaffee.
  - d. Sie duscht sofort kalt.
2. Warum geht Linda nach dem Anziehen auf den Balkon? *(Dlaczego Linda po ubraniu się wychodzi na balkon?)*
  - a. Sie träumt dort noch ein bisschen.
  - b. Sie telefoniert dort mit Matthias.
  - c. Sie will durch das Sonnenlicht wach werden.
  - d. Sie putzt dort ihre Zähne.

1-a 2-c

## 2. Gramatyka: Czasowniki zwrotne

Czasowniki zwrotne muszą być używane z zaimkiem zwrotnym.



1. Zaimka zwrotnego używa się najczęściej w bierniku, ale czasem także w celowniku.
2. Użycie przypadku zależy od czasownika. Przykład: Zähne putzen -> zawsze z celownikiem

### freuen (z biernikiem)

Ich freue **mich** (Cieszę się)

Du freust **dich** (Cieszysz się)

Er freut **sich** (On cieszy się)

Wir freuen **uns** (Cieszymy się)

Ihr freut **euch** (Cieszyście się)

Sie freuen **sich** (Oni/one cieszą się)

### putzen (z celownikiem)

Ich putze **mir** (die Zähne) (Myję sobie (zęby))

Du putzt **dir** (Myjesz sobie)

Sie putzt **sich** (Ona myje się)

Wir putzen **uns** (Myjemy się)

Ihr putzt **euch** (Myjecie się)

Sie putzen **sich** (Oni/one myją się)

1. Ich freue \_\_\_\_\_ auf das Wochenende. (Cieszę się na weekend.)  
a. dich    b. sich    c. mir    d. mich
2. Du putzt \_\_\_\_\_ jeden Morgen die Zähne. (Myjesz sobie zęby każdego ranka.)  
a. dein    b. dir    c. dich    d. mich
3. Er kämmt \_\_\_\_\_ vor der Arbeit die Haare. (Czesze sobie włosy przed pracą.)  
a. mir    b. sich    c. sein    d. ihn
4. Wir ziehen \_\_\_\_\_ schnell an und gehen dann zur U-Bahn. (Szybko się ubieramy, a potem idziemy na metro.)  
a. wir    b. mich    c. euch    d. uns

1. mich 2. dir 3. sich 4. uns

### 3. Ćwiczenia

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

- |   |                                 |
|---|---------------------------------|
| 1. Ich stehe jeden Tag um sieben auf      | a. und ziehe mich danach an.    |
| 2. Nach dem Sport dusche ich kurz         | b. und frühstücke dann schnell. |
| 3. Vor der Arbeit putze ich mir die Zähne | c. und gehe dann früh ins Bett. |
| 4. Abends sehe ich oft fern               | d. und kämme mir die Haare.     |

**1-b:** Wstaję codziennie o siódmej i potem szybko jem śniadanie. **2-a:** Po sporcie biorę krótki prysznic i potem się ubieram. **3-d:** Przed pracą myję zęby i czeszę włosy. **4-c:** Wieczorem często oglądam telewizję i potem wcześniej kładę się spać



#### 2. Ogłoszenie w biurze: poranna rutyna i spotkanie (QR: Audio)

**Wypełnij luki:** putzen, auf, Frühstücken, stehen, ziehen, rasieren, duschen, waschen



Bitte planen Sie Ihre Zeit am Morgen: Unser Team-Meeting beginnt um 8:30 Uhr im Raum 3B. Wer im Büro (1) \_\_\_\_\_ möchte, kann die Dusche im 2. Stock nutzen. Bitte bringen Sie ein eigenes Handtuch mit. In der Küche stehen Kaffee und Wasser bereit. (2) \_\_\_\_\_ Sie bitte nur in der Küche.

Viele Kolleginnen und Kollegen kommen mit dem Fahrrad und (3) \_\_\_\_\_ deshalb früh (4) \_\_\_\_\_. Vor der Arbeit (5) \_\_\_\_\_ sie sich, (6) \_\_\_\_\_ sich die Zähne und (7) \_\_\_\_\_ sich an. Wenn Sie sich im Bad (8) \_\_\_\_\_ oder die Haare kämmen, achten Sie bitte auf Sauberkeit und Ordnung.

*Prosimy zaplanować czas rano: nasze spotkanie zespołu zaczyna się o 8:30 w sali 3B. Kto chce wziąć prysznic w biurze, może skorzystać z prysznica na 2. piętrze. Prosimy przynieść własny ręcznik. W kuchni przygotowane są kawa i woda. Prosimy jeść śniadanie tylko w kuchni.*

*Wiele koleżanek i kolegów przyjeżdża rowerem i dlatego wcześniej wstaje. Przed pracą myją się, myją zęby i ubierają się. Jeśli gołą się w łazience lub czeszą włosy, prosimy zwracać uwagę na czystość i porządek.*

*(1) duschen, (2) Frühstücken, (3) stehen, (4) auf, (5) waschen, (6) putzen, (7) ziehen, (8) rasieren*

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

1. Wann frühstückt Jana? (*Kiedy Jana je śniadanie?*)
  - a. Im Büro
  - b. Vor sieben Uhr
  - c. Um halb acht
2. Was macht Markus zuerst nach dem Aufstehen? (*Co Markus robi jako pierwsze po wstaniu?*)
  - a. Er frühstückt direkt.
  - b. Er sieht fern.
  - c. Er wäscht sich.

1-c 2-c



#### 4. Wyznacz poprawne rozwiązanie

1. Unter der Woche \_\_\_\_\_ ich um 6:30 Uhr auf. (W dni powszednie wstaję o 6:30.)  
a. stehen      b. steht      c. stehe      d. stehst
2. Vor der Arbeit \_\_\_\_\_ er schnell. (Przed pracą on szybko bierze prysznic.)  
a. duschst      b. duscht      c. duschen      d. dusche
3. Im Bad \_\_\_\_\_ ich mich leise an, weil meine Mitbewohnerin noch schläft. (W łazience ubieram się cicho, bo moja współlokatorka jeszcze śpi.)  
a. zieht      b. ziehe      c. ziehen      d. ziehst

1. stehe 2. duscht 3. ziehe

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



##### a. Im Büro: zu spät gekommen

- Nina (Kollegin):** Tom, alles gut? Du bist heute spät.  
(Tom, wszystko w porządku? Dziś jesteś spóźniony.)
- Tom (Kollege):** Ja, Entschuldigung. Normalerweise stehe ich täglich um sechs auf, aber heute habe ich lange geträumt.  
(Tak, przepraszam. Zwykle codziennie wstaję o szóstej, ale dziś długo śniłem.)
- Nina (Kollegin):** Und dann? Wie ist deine Morgenroutine?  
(A potem? Jaka jest twoja poranna rutyna?)
- Tom (Kollege):** Ich dusche, wasche mich, putze mir die Zähne, ziehe mich an und frühstücke schnell.  
(Biorę prysznic, myję się, myję zęby, ubieram się i szybko jem śniadanie.)

1. Warum kommt Tom heute zu spät?
- 

##### b. Mitbewohner: Bad am Morgen

- Laura (Mitbewohnerin):** Markus, ich brauche morgens länger im Bad: duschen, Haare kämmen und Zähne putzen.  
(Markus, rano potrzebuję dłużej w łazience: prysznic, czesanie włosów i mycie zębów.)
- Markus (Mitbewohner):** Okay. Ich stehe auch täglich um sieben auf und rasiere mich kurz.  
(Okej. Ja też codziennie wstaję o siódmej i szybko się golę.)
- Laura (Mitbewohnerin):** Kannst du heute zuerst frühstücken? Dann bin ich schneller fertig.  
(Czy możesz dziś najpierw zjeść śniadanie? Wtedy skończę szybciej.)
- Markus (Mitbewohner):** Ja, kein Problem. Ich ziehe mich an und frühstücke zuerst, dann gehst du ins Bad.  
(Tak, nie ma problemu. Ubrałem się i najpierw zjem śniadanie, a potem ty pójdziesz do łazienki.)

1. Was macht Laura morgens im Bad?
-

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

1. Du bist neu im Team. In der Kaffeeküche fragt ein Kollege: „Wann stehst du normalerweise auf?“ Antworte kurz und freundlich. (Verwende: aufstehen, um ... Uhr, meistens)



2. Du übernachtet bei einer Freundin / bei einem Freund. Am Morgen ist das Bad besetzt. Sag kurz, was du jetzt machen willst. (Verwende: duschen, gleich, warten)

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

Hi! Ich bin **Linda**

Ich komme morgen schon um 8:00 ins Büro. Ich stehe um 6:30 auf, **dusche** kurz und **frühstücke** zu Hause.

Wie ist deine **Morgenroutine**? Um wie viel Uhr stehst du auf?

Kannst du morgen auch um 8:00 da sein? Dann trinken wir kurz zusammen Kaffee.



**Napisz odpowiednią odpowiedź:** *Ich stehe um ... Uhr auf. / Dann dusche ich und ziehe mich an. / Morgen kann ich um ... Uhr im Büro sein.*

<b>Ważne czasowniki</b>	<b>Aufstehen</b> ( <i>wstać</i> )	<b>Duschen</b> ( <i>brać</i> )	<b>Sich anziehen</b> ( <i>ubrać</i> )	<b>Sich waschen</b> ( <i>myć</i> )
	Präsens	<i>prysznic</i>	<i>się</i>	<i>się</i>
	Präsens	Präsens	Präsens	Präsens
ich	stehe auf	dusche mich	ziehe mich an	wasche mich
du	stehst auf	duschst dich	ziehst dich an	wäschst dich
er/sie/es	steht auf	duscht sich	zieht sich an	wäscht sich
wir	stehen auf	duschen uns	ziehen uns an	waschen uns
ihr	steht auf	duscht euch	zieht euch an	wascht euch
sie	stehen auf	duschen sich	ziehen sich an	waschen sich