

## A1.16 Tägliche Routinen

Codzienne rutyny

<https://app.colanguage.com/pl/niemiecki/program/a1/16>



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

### 1. Dialog: Morgenroutine

- Matthias:** Wie schaffst du es, so früh zur Arbeit zu kommen und trotzdem so fit zu sein? *(Jak udaje ci się tak wcześnie dotrzeć do pracy i jednocześnie być w tak dobrej formie?)*
- Linda:** Meine Morgenroutine hilft mir sehr dabei. Mein Tag startet jeden Tag gleich und deswegen habe ich jeden Tag Energie. *(Moja rutyna poranna bardzo mi w tym pomaga. Mój dzień zaczyna się zawsze tak samo, dlatego mam codziennie dużo energii.)*
- Matthias:** Willst du deine Morgenroutine mit mir teilen? Mir fällt es sehr schwer, morgens aufzustehen. *(Chcesz podzielić się ze mną swoją rutyną poranną? Bardzo ciężko jest mi rano wstać.)*
- Linda:** Okay. Das Wichtigste ist: aufstehen, wenn der Wecker klingelt. Niemals auf die Snooze-Taste drücken. *(Dobrze. Najważniejsze to wstać, gdy zadzwoni budzik. Nigdy nie naciskać 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. *(Najpierw 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. Mein Körper muss das Sonnenlicht spüren, um zu wissen, dass der Tag jetzt losgeht. *(Żeby naprawdę się obudzić. Moje ciało musi poczuć światło słoneczne, żeby wiedzieć, że dzień się zaczyna.)*
- Matthias:** Und das alles machst du täglich? *(I to wszystko robisz codziennie?)*
- Linda:** Ja, das mache ich jeden Tag. Manchmal frühstücke ich noch, aber oft esse ich meine erste Mahlzeit erst um zwölf. *(Tak, robię to codziennie. Czasami jem śniadanie, ale często pierwszy posiłek jem dopiero o dwunastej.)*

1. Was ist für Linda am wichtigsten am Morgen?

- a. Sie schaut zuerst Fernsehen.
- c. Sie putzt sich zuerst die Zähne.

b. Sie frühstückt ein großes Frühstück.

d. Sie steht sofort auf, wenn der Wecker klingelt.

2. Was macht Linda direkt nach dem Aufstehen?

- a. Sie geht sofort zur Arbeit.
- c. Sie duscht eine Stunde.

b. Sie wäscht ihr Gesicht mit kaltem Wasser.

d. Sie macht erst einen Mittagsschlaf.

## 2. Gramatyka: Czasowniki zwrotne

Czasowniki zwrotne używają zaimka zwrotnego.



1. Zaimki zwrotne dostosowują się w zależności od osoby i liczby.
2. Zaimek zwrotny w celowniku używany jest, gdy podmiot wykonuje czynność na samym sobie, a następnie występuje dopełnienie dalsze. Na przykład: Ich wasche mir **die Hände**

Person	Konjugation	Reflexives Pronomen Akkusativ	Reflexives Pronomen Dativ
<b>Ich</b>	freue ( <i>cieszę się</i> )	mich ( <i>się — biernik</i> )	mir ( <i>sobie — celownik</i> )
<b>Du</b>	freust ( <i>cieszysz się</i> )	dich ( <i>się — biernik</i> )	dir ( <i>sobie — celownik</i> )
<b>Er/Sie/Es</b>	freut ( <i>cieszę się</i> )	sich ( <i>się — biernik</i> )	sich ( <i>sobie — celownik</i> )
<b>Wir</b>	freuen ( <i>cieszymy się</i> )	uns ( <i>się — biernik</i> )	uns ( <i>sobie — celownik</i> )
<b>Ihr</b>	freut ( <i>cieszyć się</i> )	euch ( <i>się — biernik</i> )	euch ( <i>sobie — celownik</i> )
<b>Sie</b>	freuen ( <i>cieszę się</i> )	sich ( <i>się — biernik</i> )	sich ( <i>sobie — celownik</i> )

1. Morgens im Bad wasche ich \_\_\_\_\_ das Gesicht und putze \_\_\_\_\_ die Zähne.  
a. dir / dir      b. mich / mir      c. mich / mich      d. mir / mir
2. \_\_\_\_\_ du dich bitte im Schlafzimmer an? Im Bad rasiere ich mich.  
a. Zieht      b. Ziehst      c. Ziehen      d. Ziehst du
3. Wir treffen \_\_\_\_\_ um sieben Uhr und freuen \_\_\_\_\_ auf den Feierabend vor dem Fernseher.  
a. euch / uns      b. uns / uns      c. euch / euch      d. uns / euch
4. Am Wochenende entspanne ich \_\_\_\_\_ und stehe nicht früh auf.  
a. mir      b. sich      c. dich      d. mich

1. mir / mir 2. Ziehst 3. uns / uns 4. mich

### 3.Ćwiczenia

#### 1. E-Mail



Dostałaś e-mail od nowej koleżanki, która też pracuje w biurze, i prosi cię, żebyś opisała jej swoją codzienną poranną rutynę i dała jedną radę.

Betreff: **Deine Morgenroutine?**

Hallo,

ich bin **Laura**, ich sitze neu im **Büro** neben dir.

Ich bin morgens immer sehr müde. Ich komme oft zu spät und ich frühstücke fast nie. Das ist nicht gut.

Wie ist dein **Morgen?**

Wann **stehst du auf?**

Was machst du **nach dem Aufstehen?**

**Frühstückst** du zu Hause oder im Büro?

Ich möchte eine **gute tägliche Routine**. Kannst du mir bitte kurz schreiben, wie dein Morgen aussieht? Vielleicht hast du auch einen kleinen **Tipp** für mich, wie ich schneller **wach** werde.

Viele Grüße

Laura

**Napisz odpowiednią odpowiedź:** *meine Morgenroutine: / Ich stehe um ... Uhr auf und dann ... / Mein Tipp für dich ist ...*

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

1. Ich stehe morgens um sechs Uhr

a. ziehe ich mich schnell an.

2. Nach dem Frühstück

b. auf und dusche mich kurz.

3. Abends vor dem Schlafengehen

c. nach der Arbeit fern.

4. Manchmal sehe ich

d. putze ich mir die Zähne.

**1-b:** Rano wstaję o szóstej i biorę szybki prysznic. **2-a:** Po śniadaniu szybko się ubieram. **3-d:** Wieczorem, przed pójściem spać, myję zęby. **4-c:** Czasami oglądam telewizję po pracy.

#### 3. Wybierz poprawne rozwiązanie

1. Ich

(Wstaję każdego ranka o siódmej, aby zacząć mój dzień.)

jeden Morgen um sieben Uhr auf, um meinen Tag zu beginnen.

a. stehst

b. stehen

c. steht

d. stehe

## 2. Nach dem Aufstehen

(Po wstaniu szybko się myję, żeby być świeżym.)

ich mich schnell, damit ich frisch bin.

- a. dusche      b. duschen      c. duscht      d. duschst

## 3. Ich

(Uwieram się i czeszę włosy, zanim zjem śniadanie.)

mich an und kämme mir die Haare, bevor ich frühstücke.

- a. ziehst      b. zieht      c. ziehe      d. ziehen

## 4. Bevor ich zur Arbeit gehe,

(Zanim pójdę do pracy, dokładnie myję ręce.)

ich mir die Hände gründlich.

- a. wascht      b. waschen      c. waschst      d. wasche

1. stehe 2. dusche 3. ziehe 4. wasche

## 4. Uzupełnij dialogi

### a. Morgendliche Routine vor der Arbeit

**Anna:** Guten Morgen, Markus! Wie ist deine Morgenroutine, bevor du zur Arbeit gehst?

(Dzień dobry, Markus! Jaka jest twoja poranna rutyna, zanim pójdziesz do pracy?)

**Markus:** 1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

(Dzień dobry, Anna! Wstaję o szóstej, potem biorę prysznic i się ubieram. Potem szybko jem śniadanie i myję zęby.)

**Anna:** Das klingt gut. Ich stehe auch früh auf, aber ich rasiere mich immer gründlich und kämme meine Haare, bevor ich frühstücke.

(Brzmi dobrze. Ja też wstaję wcześniej, ale zawsze dokładnie się golę i czeszę włosy, zanim zjem śniadanie.)

**Markus:** 2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

(Ciekawe! Czasem trochę oglądam telewizję, jeśli mam czas, ale najczęściej wciąż śnię o następnym urlopie.)

### b. Gespräch über Morgenrituale zu Hause

**Julia:** Guten Morgen, Thomas. Heute beim Duschen habe ich überlegt, wie verschieden unsere Morgenroutinen sind.

(Dzień dobry, Thomas. Dziś pod prysznicem myślałam o tym, jak bardzo różne są nasze poranne rutyny.)

**Thomas:** 3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

(Tak, ja zawsze wstaję wcześniej, najpierw się myję, potem ubieram i myję zęby.)

**Julia:** Ich frühstücke zuerst und kämme danach meine Haare. Manchmal träume ich vor dem Frühstück noch ein bisschen.

(Ja najpierw jem śniadanie, a potem czeszę włosy. Czasem przed śniadaniem jeszcze trochę śnię.)

**Thomas:** 4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

(Brzmi to przytulnie. Ale muszę być szybki, bo rano muszę iść do pracy.)

1. Guten Morgen, Anna! Ich stehe um sechs Uhr auf, dusche dann und ziehe mich an. Danach frühstücke ich schnell und putze mir die Zähne. 2. Interessant! Manchmal schaue ich kurz fern, wenn ich Zeit habe, aber meistens träume ich noch vom nächsten Urlaub. 3. Ja, ich stehe immer früh auf, wasche mich zuerst, dann ziehe ich mich an und putze meine Zähne. 4. Das

*klings gemütlich. Ich muss aber schnell sein, weil ich früh zur Arbeit muss.*

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

1. Ein Kollege fragt Sie morgens im Büro, wie Sie normalerweise aufstehen und sich auf den Arbeitstag vorbereiten. Antworten Sie mit Informationen über Ihre Morgenroutine. (Verwenden Sie ‚aufstehen‘, ‚sich waschen‘, ‚frühstücken‘)

*Ich stehe normalerweise \_\_\_\_\_*

2. Sie unterhalten sich mit einem Freund über Ihre täglichen Gewohnheiten. Beschreiben Sie, wie Sie sich morgens fertig machen, besonders wie Sie Ihre Haare kämmen und sich anziehen. (Verwenden Sie ‚sich die Haare kämmen‘, ‚sich anziehen‘)

*Ich kämme mir \_\_\_\_\_*

3. Sie erklären einer neuen Kollegin, was Sie jeden Tag tun, bevor Sie das Haus verlassen. Berichten Sie, wie Sie sich die Zähne putzen und sich rasieren (wenn nötig). (Verwenden Sie ‚sich die Zähne putzen‘, ‚sich rasieren‘)

*Ich putze mir \_\_\_\_\_*

4. Sie sprechen mit dem Nachbarn über Ihre abendliche Routine. Erklären Sie, wie Sie sich vor dem Schlafengehen waschen und manchmal fernsehen. (Verwenden Sie ‚sich waschen‘, ‚fernsehen‘)

*Ich wasche mich \_\_\_\_\_*

5. Ein Freund fragt Sie, ob Sie manchmal ungewöhnliche Träume haben und was Sie abends machen, bevor Sie schlafen gehen. Sagen Sie etwas über Ihre Träume und Ihre Routine vor dem Schlafen. (Verwenden Sie ‚träumen‘, ‚sich waschen‘)

*Manchmal träume ich \_\_\_\_\_*

## **6. Napisz 4 lub 5 zdań o swojej porannej rutynie w dniu pracy lub w dniu zajęć.**

*Unter der Woche stehe ich um ... auf. / Zuerst ..., dann ... / Danach ziehe ich mich an und ... / Am Wochenende ist meine Routine anders: ...*

---

---

---

#### 4. Ważne czasowniki

	<b>Aufstehen</b>	<b>Duschen</b>	<b>Sich anziehen</b>
ich	stehe auf	duche mich	ziehe mich an
du	stehst auf	duchst dich	ziehst dich an
er/sie/es	steht auf	ducht sich	zieht sich an
wir	stehen auf	duchen uns	ziehen uns an
ihr	steht auf	ducht euch	zieht euch an
sie	stehen auf	duchen sich	ziehen sich an
	<b>Sich waschen</b>		
ich	wasche mich		
du	wäschst dich		
er/sie/es	wäscht sich		
wir	waschen uns		
ihr	wascht euch		
sie	waschen sich		