

A1.16.1 Zdrowe nawyki po przebudzeniu



1. Co warto wypić zaraz po przebudzeniu?
 - a. Napój gazowany
 - b. Szklankę soku pomarańczowego
 - c. Szklankę wody z cytryną
 - d. Kubek herbaty z mlekiem
2. Jakie działanie ma poranny prysznic?
 - a. Zawsze powoduje ból głowy
 - b. Jest potrzebny tylko wieczorem
 - c. Uspokaja i usypia
 - d. Pobudza lepiej niż kawa
3. Co pomaga budować żelazną dyscyplinę?
 - a. Długie oglądanie telefonu w łóżku
 - b. Wypicie tylko kawy
 - c. Ominięcie śniadania
 - d. Pościelenie łóżka
4. Dlaczego warto zjeść zdrowe, pożywne śniadanie?
 - a. Żeby nie musieć pić wody
 - b. Żeby nie ćwiczyć
 - c. Żeby zasnąć szybciej
 - d. Żeby mieć energię na cały dzień

1-c 2-d 3-d 4-d

2. Przeczytaj dialog i odpowiedz na pytania.

- Marcin:** Hej, czemu ty zawsze spóźniasz się do pracy?
- Wiola:** Bo mam długą rutynę rano. Staram się wprowadzać zdrowe nawyki.
- Marcin:** No dobrze, ale co takiego robisz?
- Wiola:** Wstaję, piję szklankę wody i biorę zimny prysznic.
- Marcin:** Okej, ale to chyba nie zajmuje aż tyle czasu?
- Wiola:** Potem medytuję, jem śniadanie i długo się maluję.
- Marcin:** Aaa, to już wiem, dlaczego się spóźniasz.
- Wiola:** No widzisz. Ale dla mnie zdrowe nawyki są ważniejsze.
- Marcin:** Rozumiem. Każdy ma swoje priorytety.

1. Dlaczego Wiola często spóźnia się do pracy?
 - a. Bo codziennie ogląda telewizję rano.
 - b. Bo idzie spać bardzo późno i nie wstaje rano.
 - c. Bo nie budzi się na czas i śpi do południa.
 - d. Bo długo się maluje po śniadaniu.
2. Co Wiola robi rano jako zdrowy nawyk?
 - a. Wstaje, pije szklankę wody i bierze zimny prysznic.
 - b. Ubiera się szybko i nie je śniadania.
 - c. Myje zęby i goli się.
 - d. Kąpie się wieczorem i potem idzie spać.

1-d 2-a