



## A1.16 Codzienne rutyny

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

bycie	Kąpać się
Rutyna	Myć zęby
Codziennie	Golić się
Jeść	Malować się
Jeść śniadanie	Czesać się
Budzić się	Ubierać się
Wstawać	Oglądać telewizję
Brać prysznic	Iść spać

### 1. Dialog: Marcin zastanawia się, dlaczego jego koleżanka z pracy zawsze się spóźnia (QR: Audio)



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

1-b 2-c

### 2. Gramatyka: Czasowniki zwrotne: myję się, ubieram się...



Czasowniki zwrotne są używane, gdy osoba wykonująca czynność jest tą samą osobą, która tę czynność otrzymuje.

1. Zaimek zwrotny "się" jest nieodmienny i używa się go dla wszystkich osób.
2. "Się" można przestawiać w zdaniu - może występować przed lub po czasowniku.

	<b>Budzić się</b>	<b>Myć się</b>
ja	budzę się	myję się
ty	budzisz się	myjesz się
on/ona/ono	budzi się	myje się
my	budzimy się	myjemy się
wy	budzicie się	myjecie się
oni/one	budzą się	myją się

Niektóre czasowniki w formie zwrotnej mają inne znaczenie niż w formie niezwrotnej, np. Ona uczy polskiego vs Ona uczy się polskiego.

Istnieją czasowniki, które występują tylko w formie zwrotnej np. bać się, śmiać się, kłócić się.

1. Rano szybko \_\_\_\_\_ i od razu wstaję, bo idę do pracy.  
a. budzę      b. budzę się      c. budzisz się      d. się budzę
2. Po treningu \_\_\_\_\_ pod prysznicem i potem pijemy wodę.  
a. myjemy sięmy      b. myją się      c. myjemy się      d. myjemy
3. Przed wyjściem do biura on \_\_\_\_\_ w łazience.  
a. goli      b. goli się      c. się goli      d. gołę się
4. W weekendy ona \_\_\_\_\_ wolniej i pije kawę w domu.  
a. ubierze się      b. ubiera się      c. ubieram się      d. ubiera

1. budzę się 2. myjemy się 3. goli się 4. ubiera się

### 3. Ćwiczenia

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

- |                                    |                      |
|------------------------------------|----------------------|
| 1. Codziennie budzę się o siódmej, | a. a potem wstaję.   |
| 2. Rano myję zęby                  | b. a potem idę spać. |
| 3. Po pracy nie jem śniadania,     | c. jem kolację.      |
| 4. Wieczorem oglądam telewizję,    | d. i biorę prysznic. |

**1-a:** Codziennie budzę się o siódmej, a potem wstaję. **2-d:** Rano myję zęby i biorę prysznic. **3-c:** Po pracy nie jem śniadania, jem kolację. **4-b:** Wieczorem oglądam telewizję, a potem idę spać.



#### 2. Poranny rytuał w biurze – wskazówki dla pracowników (QR: Audio)

**Wypełnij luki:** zęby, idzie, ubierasz, śniadanie, ogląda, wstajesz, budzisz, myjesz



W naszym biurze zaczynamy pracę o 9:00. Jeśli często spóźniasz się rano, spróbuj prostej rutyny. Najpierw (1) \_\_\_\_\_ się o stałej porze i (2) \_\_\_\_\_ od razu. Potem bierzesz prysznic, (3) \_\_\_\_\_ (4) \_\_\_\_\_ i (5) \_\_\_\_\_ się. Wiele osób je szybkie (6) \_\_\_\_\_ w domu i pije kawę lub herbatę.

Przed wyjściem z mieszkania przygotuj torbę i klucze. W pracy możesz zjeść drugie śniadanie w kuchni. Po pracy część osób (7) \_\_\_\_\_ telewizję, a wieczorem (8) \_\_\_\_\_ spać o podobnej godzinie. Stałe nawyki pomagają mieć więcej czasu rano i więcej energii w pracy.

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



- O której godzinie mówi, że jest w pracy?
  - O dziewiątej
  - O siódmej trzydzieści
  - O ósmej
- Co robi zwykle przed snem?
  - Je śniadanie
  - Bierze prysznic
  - Ogląda telewizję

#### 4. Wybierz poprawne rozwiązanie

- W tygodniu zawsze \_\_\_\_\_ o 7:00, bo o 8:00 zaczynam pracę.
  - wstałem
  - wstają
  - wstaję
  - wstajesz
- A ty o której godzinie \_\_\_\_\_ w weekend?
  - wstajemy
  - wstaję
  - wstanie
  - wstajesz
- Po śniadaniu \_\_\_\_\_ zęby i szybko wychodzę z domu.
  - myjemy
  - myję
  - myje
  - myjesz

1. wstaję 2. wstajesz 3. myję



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

### a. Poranna rutyna przed pracą

**Marek (kolega z pracy):** *Cześć, Anna. Codziennie budzę się o 6:30 i szybko wstaję.*

**Anna (koleżanka z pracy):** *Cześć! Ja wstaję o 7:00, biorę prysznic i myję zęby.*

**Marek (kolega z pracy):** *Ja jem śniadanie w domu, a potem ubieram się do pracy.*

**Anna (koleżanka z pracy):** *Ja czeszę się i czasem maluję się, a potem wychodzę.*

1. O której godzinie Marek budzi się codziennie?
- 

### b. Wieczorna rutyna i sen

**Piotr (partner):** *Kasia, wieczorem oglądam telewizję i odpoczywam.*

**Kasia (partnerka):** *Ja biorę prysznic, myję zęby i ubieram piżamę.*

**Piotr (partner):** *Rano zwykle golę się, więc teraz tylko czytam.*

**Kasia (partnerka):** *Idę spać o 22:30, bo jutro mam dużo pracy.*

1. Co robi Piotr wieczorem po kolacji?
- 

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

1. Jesteś w pracy w Polsce. Koleżanka pyta, o której zaczynasz dzień i co robisz rano. Odpowiedz krótko. (Użyj: budzę się, rano, o siódmej)



2. Mieszkasz z współlokatorem. Rano jest jedna łazienka i musicie się dogadać. Powiedz, kiedy bierzesz prysznic. (Użyj: biorę prysznic, rano, po kawie)

---

## 7. Pisanie: WhatsApp (QR: A1+)

Cześć! Tu Marcin z biura.

Widziałem, że dziś znowu **spóźniłaś się** 10 minut. O której rano **wstajesz** i co robisz przed wyjściem?

Ja **budzę się** o 6:30, **biorę prysznic**, **jem śniadanie** i wychodzę. Może jutro spotkamy się o 8:50 i pójdziemy razem na kawę?



**Napisz odpowiednią odpowiedź:** *Zwykle budzę się o ... i potem ... / Rano myję się / ubieram się i ... / Jutro mogę być o .... Pasuje Ci?*

### Ważne czasowniki

#### Wstawać (*wstawać*)

Czas teraźniejszy

ja	wstaję
ty	wstajesz
on/ona/ono	wstaje
my	wstajemy
wy	wstajecie
oni/one	wstają

#### Myć zęby (*myć zęby*)

Czas teraźniejszy

myję zęby
myjesz zęby
myje zęby
myjemy zęby
myjecie zęby
myją zęby