

A1.16.1 Zdrowe nawyki po przebudzeniu

Zdrowe nawyki po przebudzeniu



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

1-a 2-c 3-a 4-a

2. Read the dialogue and answer the questions.

Marcin zastanawia się, dlaczego jego koleżanka z pracy zawsze się spóźnia

Marcin wonders why his coworker is always late

- Marcin:** Hej, czemu ty zawsze spóźniasz się do pracy? *(Hey, why are you always late for work?)*
- Wiola:** Bo mam długą rutynę rano. Staram się wprowadzać zdrowe nawyki. *(I have a long morning routine. I try to build healthy habits.)*
- Marcin:** No dobrze, ale co takiego robisz? *(Okay, but what exactly do you do?)*
- Wiola:** Wstaję, piję szklankę wody i biorę zimny prysznic. *(I get up, drink a glass of water, and take a cold shower.)*
- Marcin:** Okej, ale to chyba nie zajmuje aż tyle czasu? *(Alright, but that shouldn't take that much time, right?)*
- Wiola:** Potem medytuję, jem śniadanie i długo się maluję. *(Then I meditate, eat breakfast, and spend a long time doing my makeup.)*
- Marcin:** Aaa, to już wiem, dlaczego się spóźniasz. *(Ah, now I know why you're late.)*
- Wiola:** No widzisz. Ale dla mnie zdrowe nawyki są ważniejsze. *(See? But healthy habits are more important to me.)*
- Marcin:** Rozumiem. Każdy ma swoje priorytety. *(I understand. Everyone has their priorities.)*

1. Dlaczego Wiola często spóźnia się do pracy?
 - a. Bo długo się maluje po śniadaniu.
 - b. Bo idzie spać bardzo późno i nie wstaje rano.
 - 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. Myje zęby i goli się.

c. Wstaje, pije szklanę wody i bierze zimny prysznic.

b. Kąpie się wieczorem i potem idzie spać.

d. Ubiera się szybko i nie je śniadania.

1-a 2-c