

A1.16.1 Zdrowe nawyki po przebudzeniu

Zdrowe nawyki po przebudzeniu



1. Co warto wypić zaraz po przebudzeniu?
 - a. Kubek herbaty z mlekiem
 - b. Szklanekę wody z cytryną
 - c. Napój gazowany
 - d. Szklanekę soku pomarańczowego
2. Jakie działanie ma poranny prysznic?
 - a. Uspokaja i usypia
 - b. Jest potrzebny tylko wieczorem
 - c. Pobudza lepiej niż kawa
 - d. Zawsze powoduje ból głowy

1-b 2-c

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 szklanekę 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? *(Why is Wiola often late for work?)*
 - a. Bo długo się maluje po śniadaniu.
 - b. Bo idzie spać bardzo późno i nie wstaje rano.
 - c. Bo codziennie ogląda telewizję rano.
 - d. Bo nie budzi się na czas i śpi do południa.
2. Co Wiola robi rano jako zdrowy nawyk? *(What does Wiola do in the morning as a healthy habit?)*
 - a. Kąpie się wieczorem i potem idzie spać.
 - b. Myje zęby i goli się.
 - c. Wstaje, pije szklanekę wody i bierze zimny prysznic.
 - d. Ubiera się szybko i nie je śniadania.

1-a 2-c