



A1.16 Codzienne rutyny

- Talk about your daily routine.
- Talk about habits.

Rutyna	<i>(Rutyna)</i>	Kąpać się	<i>(Kąpać się)</i>
Życie	<i>(Życie)</i>	Myć zęby	<i>(Myć zęby)</i>
Codziennie	<i>(Codziennie)</i>	Golić się	<i>(Golić się)</i>
Jeść	<i>(Jeść)</i>	Malować się	<i>(Malować się)</i>
Jeść śniadanie	<i>(Jeść śniadanie)</i>	Czesać się	<i>(Czesać się)</i>
Budzić się	<i>(Budzić się)</i>	Ubierać się	<i>(Ubierać się)</i>
Wstawać	<i>(Wstawać)</i>	Oglądać telewizję	<i>(Oglądać telewizję)</i>
Brać prysznic	<i>(Brać prysznic)</i>	Iść spać	<i>(Iść spać)</i>

1. Dialogue: Marcin zastanawia się, dlaczego jego koleżanka z pracy zawsze się spóźnia

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

1-a 2-a



2. Grammar: Reflexive verbs: myję się, ubieram się...

Reflexive verbs are used when the person doing the action is the same person who receives the action.

1. The reflexive pronoun "się" is invariable and is used for all persons.
2. "Się" can be moved around in a sentence — it can appear before or after the verb.

	Budzić się (to wake up)	Myć się (to wash (oneself))
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

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. golę 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. Exercises



1. Match each beginning with its correct ending.

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

1-a: I wake up at seven every day, then I get up. **2-d:** In the morning I brush my teeth and take a shower. **3-c:** After work I don't have breakfast, I have dinner. **4-b:** In the evening I watch TV, then I go to bed.

2. Morning routine at the office – tips for employees (Audio available in app)

Fill in the gaps: 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 _____ się o stałej porze i _____ od razu. Potem bierzesz prysznic, _____ i _____ się. Wiele osób je szybkie _____ 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 _____ telewizję, a wieczorem _____ spać o podobnej godzinie. Stałe nawyki pomagają mieć więcej czasu rano i więcej energii w pracy.

At our office we start work at 9:00. If you often run late in the morning, try a simple routine. First, wake up at the same time every day and get up right away. Then take a shower, brush your teeth and get dressed. Many people have a quick breakfast at home and drink coffee or tea.

Before leaving your apartment, get your bag and keys ready. At work you can have a second breakfast in the kitchen. After work some people watch TV, and in the evening they go to bed at a similar time. Regular habits help you have more time in the morning and more energy at work.

3. Listen to the audio fragments and choose the correct solution.



- O której godzinie mówi, że jest w pracy?
(At what time does she say she is at work?)

a. O dziewiątej	b. O ósmej
c. O siódmej trzydzieści	
- Co robi zwykle przed snem?
(What does he usually do before bed?)

a. Je śniadanie	b. Ogląda telewizję
c. Bierze prysznic	

4. Choose the correct solution

1. W tygodniu zawsze _____ o 7:00, bo o 8:00 _____
zaczynam pracę. *(On weekdays I always get up at 7:00 because I start work at 8:00.)*
a. wstałem b. wstają c. wstajesz d. wstaję
2. A ty o której godzinie _____ w weekend?
(And what time do you get up at on the weekend?)
a. wstajesz b. wstajemy c. wstaję d. wstanie
3. Po śniadaniu _____ zęby i szybko wychodzę z _____
domu. *(After breakfast I brush my teeth and quickly leave the house.)*
a. myjesz b. myjemy c. myje d. myję

1. wstaję 2. wstajesz 3. myję

5. Role-play: Complete the dialogues



a. Poranna rutyna przed pracą

Marek (kolega z pracy): *Cześć, Anna. Codziennie budzę się o 6:30 i szybko wstaję.*
(Hi, Anna. I wake up at 6:30 every day and get up right away.)

Anna (koleżanka z pracy): 1. _____

Marek (kolega z pracy): *Ja jem śniadanie w domu, a potem ubieram się do pracy.*
(I have breakfast at home, and then I get dressed for work.)

Anna (koleżanka z pracy): 2. _____

b. Wieczorna rutyna i sen

Piotr (partner): 3. _____

Kasia (partnerka): *Ja biorę prysznic, myję zęby i ubieram piżamę.*
(I take a shower, brush my teeth and put on my pajamas.)

Piotr (partner): 4. _____

Kasia (partnerka): *Idę spać o 22:30, bo jutro mam dużo pracy.*
(I go to bed at 10:30 p.m. because I have a lot of work tomorrow.)

Example answers:

1. Cześć! Ja wstaję o 7:00, biorę prysznic i myję zęby. 2. Ja czeszę się i czasem maluję się, a potem wychodzę. 3. Kasia, wieczorem oglądam telewizję i odpoczywam. 4. Rano zwykle golę się, więc teraz tylko czytam.

6. Practice in pairs or with your teacher.

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. WhatsApp

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?



Write an appropriate response: *Zwykle budzę się o ... i potem ... / Rano myję się / ubieram się i ... / Jutro mogę być o Pasuje Ci?*

Important verbs

ja
ty
on/ona/ono
my
wy
oni/one

Wstawać (to get up)

Czas teraźniejszy
wstaję
wstajesz
wstaje
wstajemy
wstajecie
wstają

Myć zęby (to brush one's teeth)

Czas teraźniejszy
myję zęby
myjesz zęby
myje zęby
myjemy zęby
myjecie zęby
myją zęby