



A1.16 Codzienne rutyny

- Fala sobre a tua rotina diária.
- Fale sobre hábitos.

Rutyna	<i>(Rotina)</i>	Myć zęby	<i>(Escovar os dentes)</i>
Życie	<i>(Vida)</i>	Golić się	<i>(Fazer a barba)</i>
Codziennie	<i>(Todos os dias)</i>	Maluować się	<i>(Maquilhar-se)</i>
Budzić się	<i>(Acordar-se)</i>	Czesać się	<i>(Pentear-se)</i>
Wstawać	<i>(Levantar-se)</i>	Ubierać się	<i>(Vestir-se)</i>
Iść spać	<i>(Ir dormir)</i>	Jeść	<i>(Comer)</i>
Brać prysznic	<i>(Tomar banho)</i>	Jeść śniadanie	<i>(Tomar o pequeno-almoço)</i>
Kąpać się	<i>(Banhar-se)</i>	Oglądać telewizję	<i>(Ver televisão)</i>

1. Diálogo: Marcin zastanawia się, dlaczego jego koleżanka z pracy zawsze się spóźnia (QR: Áudio)



- Marcin:** Hej, czemu ty zawsze spóźniasz się do pracy? *(Ei, por que você está sempre atrasada para o trabalho?)*
- Wiola:** Bo mam długą rutynę rano. Staram się wprowadzać zdrowe nawyki. *(Porque tenho uma rotina longa de manhã. Estou tentando adotar hábitos saudáveis.)*
- Marcin:** No dobrze, ale co takiego robisz? *(Tudo bem, mas o que exatamente você faz?)*
- Wiola:** Wstaję, piję szklankę wody i biorę zimny prysznic. *(Eu me levanto, bebo um copo de água e tomo um banho frio.)*
- Marcin:** Okej, ale to chyba nie zajmuje aż tyle czasu? *(Ok, mas isso provavelmente não leva tanto tempo, né?)*
- Wiola:** Potem medytuję, jem śniadanie i długo się maluję. *(Depois eu medito, tomo café da manhã e demoro muito para me maquiar.)*
- Marcin:** Aaa, to już wiem, dlaczego się spóźniasz. *(Ahh, então eu já sei por que você se atrasa.)*
- Wiola:** No widzisz. Ale dla mnie zdrowe nawyki są ważniejsze. *(Tá vendo? Mas, para mim, hábitos saudáveis são mais importantes.)*
- Marcin:** Rozumiem. Każdy ma swoje priorytety. *(Entendo. Cada um tem as suas prioridades.)*

1. Dlaczego Wiola często spóźnia się do pracy? *(Por que a Wiola costuma se atrasar para o trabalho?)*
 - a. Bo długo się maluje po śniadaniu.
 - b. Bo nie budzi się na czas i śpi do południa.
 - c. Bo idzie spać bardzo późno i nie wstaje rano.
 - d. Bo codziennie ogląda telewizję rano.
2. Co Wiola robi rano jako zdrowy nawyk? *(O que a Wiola faz de manhã como um hábito saudável?)*
 - a. Ubiera się szybko i nie je śniadania.
 - b. Myje zęby i goli się.
 - c. Kąpie się wieczorem i potem idzie spać.
 - d. Wstaje, pije szklankę wody i bierze zimny prysznic.

1-a 2-d



2. Gramática: Verbos reflexivos: myję się, ubieram się...

Os verbos reflexivos são usados quando a pessoa que realiza a ação é a mesma pessoa que recebe essa ação.

1. O pronome reflexivo "się" é invariável e usa-se para todas as pessoas.
2. "Się" pode mudar de posição na frase — pode aparecer antes ou depois do verbo.

	Budzić się (<i>Acordar</i>)	Myć się (<i>Lavar-se</i>)
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

Alguns verbos na forma reflexiva têm um significado diferente do que na forma não reflexiva, por exemplo: Ona uczy polskiego vs Ona uczy się polskiego.

Existem verbos que aparecem apenas na forma reflexiva, por exemplo: bać się, śmiać się, klócić się.

1. Rano szybko _____ i od razu wstaję, bo idę do pracy. (*De manhã acordo cedo e levanto-me logo, porque vou para o trabalho.*)
 - a. budzę
 - b. budzę się
 - c. budzisz się
 - d. się budzę
2. Po treningu _____ pod prysznicem i potem pijemy wodę. (*Depois do treino, tomamos banho no duche e depois bebemos água.*)
 - a. myjemy sięmy
 - b. myją się
 - c. myjemy się
 - d. myjemy
3. Przed wyjściem do biura on _____ w łazience. (*Antes de sair para o escritório, ele faz a barba na casa de banho.*)
 - a. goli
 - b. goli się
 - c. się goli
 - d. gołę się
4. W weekendy ona _____ wolniej i pije kawę w domu. (*Nos fins de semana, ela veste-se mais devagar e bebe café em casa.*)
 - a. ubierze się
 - b. ubiera się
 - c. ubieram się
 - d. ubiera

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

3.Exercícios

1. Associe cada início à sua terminação correta.

- | | |
|------------------------------------|----------------------|
| 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: Todos os dias acordo às sete, e depois levanto-me. **2-d:** De manhã escovo os dentes e tomo banho. **3-c:** Depois do trabalho não tomo café da manhã, janto. **4-b:** À noite vejo televisão, e depois vou dormir.



2. Rotina matinal no escritório – dicas para funcionários (QR: Áudio)

Preencha as lacunas: 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.

No nosso escritório começamos a trabalhar às 9:00. Se você costuma se atrasar de manhã, experimente uma rotina simples. Primeiro, você acorda sempre na mesma hora e se levanta imediatamente. Depois, toma banho, escova os dentes e se veste. Muitas pessoas fazem um café da manhã rápido em casa e bebem café ou chá.

Antes de sair do apartamento, prepare a bolsa e as chaves. No trabalho, você pode comer um segundo café da manhã na cozinha. Depois do trabalho, algumas pessoas assistem TV e, à noite, vão dormir em um horário parecido. Hábitos regulares ajudam a ter mais tempo de manhã e mais energia no trabalho.

(1) budzisz, (2) wstajesz, (3) myjesz, (4) zęby, (5) ubierasz, (6) śniadanie, (7) ogląda, (8) idzie

3. Ouça os fragmentos de áudio e escolha a solução correta. (QR: Áudio)

1. O której godzinie mówi, że jest w pracy? (A que horas ela diz que está no trabalho?)
- | | |
|-----------------|--------------------------|
| a. O dziewiątej | b. O siódmej trzydzieści |
| c. O ósmej | |
2. Co robi zwykle przed snem? (O que ele costuma fazer antes de dormir?)
- | | |
|---------------------|--------------------|
| a. Je śniadanie | b. Bierze prysznic |
| c. Ogląda telewizję | |



1-c 2-c

4. Escolha a solução correta

1. W tygodniu zawsze _____ o 7:00, bo o 8:00 _____
zaczynam pracę. *(Durante a semana, eu sempre me levanto às 7:00, porque às 8:00 começo a trabalhar.)*
a. wstałem b. wstają c. wstaję d. wstajesz
2. A ty o której godzinie _____ w weekend?
(E tu, a que horas te levantas no fim de semana?)
a. wstajemy b. wstaję c. wstanie d. wstajesz
3. Po śniadaniu _____ zęby i szybko wychodzę z domu.
(Depois do café da manhã, eu escovo os dentes e saio de casa rapidamente.)
a. myjemy b. myję c. myje d. myjesz
1. wstaję 2. wstajesz 3. myję



5. Roleplay - diálogos (QR: Áudio)

a. Poranna rutyna przed pracą

Marek (kolega z pracy): *Cześć, Anna. Codziennie budzę się o 6:30 i szybko wstaję.*
(Oi, Anna. Todos os dias eu acordo às 6:30 e me levanto rapidamente.)

Anna (koleżanka z pracy): *Cześć! Ja wstaję o 7:00, biorę prysznic i myję zęby.*
(Oi! Eu me levanto às 7:00, tomo banho e escovo os dentes.)

Marek (kolega z pracy): *Ja jem śniadanie w domu, a potem ubieram się do pracy.*
(Eu tomo café da manhã em casa e depois me visto para o trabalho.)

Anna (koleżanka z pracy): *Ja czeszę się i czasem maluję się, a potem wychodzę.*
(Eu penteio o cabelo e às vezes me maquio, e depois saio.)

1. O której godzinie Marek budzi się codziennie?
-

b. Wieczorna rutyna i sen

Piotr (partner): *Kasia, wieczorem oglądam telewizję i odpoczywam.*
(Kasia, à noite eu assisto televisão e descanso.)

Kasia (partnerka): *Ja biorę prysznic, myję zęby i ubieram piżamę.*
(Eu tomo banho, escovo os dentes e visto o pijama.)

Piotr (partner): *Rano zwykle golę się, więc teraz tylko czytam.*
(De manhã eu geralmente me barbeio, então agora eu só leio.)

Kasia (partnerka): *Idę spać o 22:30, bo jutro mam dużo pracy.*
(Eu vou dormir às 22:30, porque amanhã tenho muito trabalho.)

1. Co robi Piotr wieczorem po kolacji?
-

6. Pratique em pares ou com o seu professor. (QR: IA+)

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. Escrita: WhatsApp (QR: IA+)

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?



Escreva uma resposta apropriada: *Zwykle budzę się o ... i potem ... / Rano myję się / ubieram się i ... / Jutro mogę być o Pasuje Ci?*

Verbos importantes

Wstawać (*levantarse*)

Czas teraźniejszy

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

Myć zęby (*escovar os dentes*)

Czas teraźniejszy

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