

A1.16 Rutinas diarias

Codzienne rutyny

*“Si quieres que la gente te entienda, habla su idioma.”
“Jeśli chcesz, aby ludzie cię rozumieli, mów ich językiem.”*

African proverb

Objetivos de aprendizaje

Cele nauczania

- ✓ Situación : Habla sobre tu rutina diaria. / Sytuacja : Opowiedz o swojej codziennej rutynie.
- ✓ Situación : Hablar sobre hábitos. / Sytuacja : Rozmawiać o nawykach.
- ✓ Cultura : Rutina diaria tradicional española / Kultura : Tradycyjna hiszpańska rutyna dnia
- ✓ Gramática : Verbos y pronombres reflexivos / Gramatyka : Czasowniki i zaimki zwrotne

 **Este folleto para estudiantes está disponible en múltiples traducciones.**

Ta broszura dla studentów jest dostępna w wielu tłumaczeniach.

1. Częściowe pobrania, audio i ćwiczenia dostępne na:

 <https://hiszpanski.colanguage.pl/program/a1/16>

2. Legenda (dostępna na stronie internetowej):

 Ćwiczenie interaktywne.

 Audio z tłumaczeniami.

Recapitulación y ejercicios de preparación

Podsumowanie i ćwiczenia przygotowawcze

 <https://hiszpanski.colanguage.pl/program/a1/15>

 <https://hiszpanski.colanguage.pl/program/a1/16/historia-nauki>

A1.16 Vocabulario básico (17)

A1.16 Podstawowe słownictwo (17)

» <https://hiszpanski.colanguage.pl/program/a1/16>

Hiszpański

A diario

Me ducho a diario antes de desayunar con café y tostadas.

Acostarse

Nosotros nos acostamos después de cenar.

Bañarse

Me baño a diario.

Cenar

Ellos cenan en el restaurante italiano.

Desayunar

Tú desayunas cereal con leche.

Despertarse

Él se despierta antes del amanecer.

Dormir

Ellos duermen hasta tarde los fines de semana.

Ducharse

Os ducháis después de hacer ejercicio.

El día a día

En el día a día, ella se levanta y desayuna café.

El horario

Me despierto a diario según el horario del día.

Hacer

Tú haces un excelente trabajo.

Lavarse

Ellos se lavan el cuerpo los fines de semana.

Levantarse

Nosotros nos levantamos juntos los fines de semana.

Peinarse

Nosotros nos peinamos juntos por la mañana.

Soñar

Vosotros soñáis con abrir vuestro propio negocio.

Tener tiempo

Necesito tener tiempo para ducharme y desayunar tranquilo.

Polski

Codziennie

Biorę prysznic codziennie przed śniadaniem z kawą i tostami.

Kłaść się

Kładziemy się spać po kolacji.

Kąpać się

Kąpię się codziennie.

Jeść kolację

Oni jedzą kolację w włoskiej restauracji.

Jeść śniadanie

Jesz płatki z mlekiem na śniadanie.

Budzić się

On budzi się przed świtem.

Spać

Oni śpią do późna w weekendy.

Brać prysznic

Bierzecie prysznic po ćwiczeniach.

Dzień po dniu

Na co dzień wstaje i pije kawę na śniadanie.

Harmonogram

Budzę się codziennie według planu dnia.

Robić

Wykonujesz doskonałą pracę.

Myć się

Oni myją ciało w weekendy.

Wstawać

W weekendy wstajemy razem.

Czesać się

Czeszemy się razem rano.

Śnić

Wy marzycie o otwarciu własnego biznesu.

Mieć czas

Potrzebuję mieć czas na spokojny prysznic i śniadanie.

Vestirse

Tú te vistes con ropa elegante para la fiesta.

Ubierać się

Ubierasz się elegancko na imprezę.

A1.16.1 Diálogo: Las rutinas diarias

A1.16.1 Dialog: Codzienne rutyny

» <https://hiszpanski.colanguage.pl/dialogi/rutinas-diarias>

Aprendemos sobre las rutinas diarias, como lavarse, ducharse, vestirse, acostarse, peinarse y levantarse.

Pedro: ¿A qué hora **te despiertas** por la mañana?

Ana: Me despierto a las siete.

Pedro: ¿Qué haces después de despertarte?

Ana: **Me ducho** y me peino.

Pedro: ¿Qué haces después de ducharte?

Ana: **Me visto** y desayuno un café.

Pedro: ¿Qué haces después de desayunar?

Ana: Me lavo los dientes y voy al trabajo.

Pedro: ¿**Sueñas** mucho por la noche?

Ana: Sí, sueño mucho pero siempre **duermo** bien.

Pedro: ¿A qué hora **te acuestas** por la noche?

Ana: Yo **me acuesto** a las diez.

Pedro: ¿Qué haces antes de **dormir**?

Ana: **Me baño** antes de dormir.

Uczymy się o codziennych rutynach, takich jak mycie się, branie prysznic, ubieranie się, kładzenie się spać, czesanie się i wstawanie.

Pedro: O której godzinie **budzisz się** rano?

Ana: Budzę się o siódmej.

Pedro: Co robisz po przebudzeniu?

Ana: **Biorę prysznic** i czeszę się.

Pedro: Co robisz po prysznicu?

Ana: **Ubieram się** i piję kawę na śniadanie.

Pedro: Co robisz po śniadaniu?

Ana: Myję zęby i idę do pracy.

Pedro: Czy **śniesz** dużo w nocy?

Ana: Tak, dużo śnię, ale zawsze **śpię** dobrze.

Pedro: O której godzinie **kładasz się spać** w nocy?

Ana: *Ja **kładę się spać** o dziesiątej.*

Pedro: *Co robisz przed **snem**?*

Ana: ***Biorę prysznic** przed snem.*

A1.16.1 Las rutinas diarias

A1.16.1 Codzienne rutyny

<https://hiszpanski.colanguage.pl/dialogi/rutinas-diarias>



Ejercicio 1:

Preguntas de debate

Instrucción: Debatir las preguntas después de escuchar el audio o leer el texto.

1. ¿Qué hace Ana a las siete de la mañana?
2. ¿Qué hace Ana después de despertarse?
3. ¿Qué hace Ana a las diez de la noche?
4. ¿Cómo es tu rutina diaria?

A1.16.1 Las rutinas diarias

A1.16.1 Codzienne rutyny

<https://hiszpanski.colanguage.pl/dialogi/rutinas-diarias>



Ejercicio 2:

Instrucción: Wstaw poprawne słowo.

Me ducho, me acuesto, Me baño, duermo, Me visto

1. antes de dormir.
2. Sí, sueño mucho pero siempre bien.
3. y desayuno un café.
4. y me peino.
5. Yo a las diez.

Rozwiązania:

1. Me baño 2. duermo 3. Me visto 4. Me visto 5. me acuesto

A1.16.1 Las rutinas diarias

A1.16.1 Codzienne rutyny

<https://hiszpanski.colanguage.pl/dialogi/rutinas-diarias>



Ejercicio 3:

Ordena el texto

Instrucción: Numera las oraciones en el orden correcto y léelas en voz alta.

... Me baño antes de dormir.

... Sí, sueño mucho pero siempre duermo bien.

... ¿Qué haces antes de dormir?

... Me ducho y me peino.

... Yo me acuesto a las diez.

... Me visto y desayuno un café.

9 ¿Sueñas mucho por la noche?

... ¿A qué hora te acuestas por la noche?

1 ¿A qué hora te despiertas por la mañana?

Rozwiązania:

14, 10, 13, 4, 12, 6, 9, 11, 1

A1.16.2 Cuento: Ana se prepara para una entrevista de trabajo

A1.16.2 Opowiadanie: Ana przygotowuje się do rozmowy kwalifikacyjnej

🔗 <https://hiszpanski.colanguage.pl/opowiadania/ana-se-prepara>

Estamos aprendiendo sobre los verbos reflexivos utilizados diariamente en un contexto común: una entrevista de trabajo.

Hoy Ana tiene una **entrevista** de trabajo.

Se levanta a las seis de la mañana.

Desayuna un café con leche.

Se lava la cara.

Después **se ducha**.

Se peina el pelo.

Luego **se viste** con un vestido.

Está muy bien preparada.

Uczymy się o czasownikach zwrotnych używanych na co dzień w zwykłym kontekście: rozmowie kwalifikacyjnej.

Dzisiaj Ana ma **rozmowę** kwalifikacyjną.

Ona wstaje o szóstej rano.

Ona je śniadanie: kawę z mlekiem.

Myje twarz.

Potem **bierze prysznic**.

Czesze włosy.

Potem **ona ubiera się** w sukienkę.

Ona jest bardzo dobrze przygotowana.

A1.16.2 Ana se prepara para una entrevista de trabajo

A1.16.2 Ana przygotowuje się do rozmowy o pracę

<https://hiszpanski.colanguage.pl/opowiadania/ana-se-prepara>



Ejercicio 1:

Preguntas de debate

Instrucción: Debatir las preguntas después de escuchar el audio o leer el texto.

1. ¿Qué es lo primero que hace Ana?
2. ¿Qué es lo último que hace Ana?
3. Verdadero o falso: Ana está bien preparada.

A1.16.2 Ana se prepara para una entrevista de trabajo

A1.16.2 Ana przygotowuje się do rozmowy o pracę

<https://hiszpanski.colanguage.pl/opowiadania/ana-se-prepara>



Ejercicio 2:

Instrucción: Wstaw poprawne słowo.

Se levanta, se ducha, se viste, Se lava, Desayuna, entrevista

1. Hoy Ana tiene una de trabajo.
2. a las seis de la mañana.
3. Luego con un vestido.
4. la cara.
5. un café con leche.
6. Después

Rozwiązania:

1. entrevista 2. Se levanta 3. Se ducha 4. Se lava 5. Desayuna 6. se ducha

A1.16.3 Cultura: Rutina diaria tradicional española

A1.16.3 Cultura: Tradycyjna hiszpańska rutyna dnia codziennego

🔊 <https://hiszpanski.colanguage.pl/kultura/cliches-dia-a-dia>

Estamos aprendiendo sobre la rutina diaria tradicional de los españoles.

La gente **se levanta** temprano por la mañana, entre las 7 y las 8. Después de levantarse, se ducha y **se viste**. A media mañana, sobre las 11, se hace una pausa, llamado "almuerzo". Al mediodía, entre las 2 y las 3, se come. A veces, la comida va seguida de una breve siesta. Por la tarde, se merienda entre las 5 y las 6. **Se cena** bastante tarde, sobre las 9 y las 10 de la noche. La gente **se acuesta** tarde.

Uczymy się o tradycyjnej codziennej rutynie Hiszpanów

Ludzie **wstają** wczesnie rano, między 7 a 8. Po wstaniu, biorą prysznic i **ubierają się**. W połowie poranka, około 11, zrobiona jest przerwa, zwana „almuerzo”. W południe, między 2 a 3, jedzą obiad. Czasami po jedzeniu następuje krótka siesta. Po południu, między 5 a 6, jedzą podwieczorek. **Kolacja** jest dość późno, między 9 a 10 wieczorem. Ludzie **kładą się spać** późno.

A1.16.3 Rutina diaria tradicional española

A1.16.3 Tradycyjna hiszpańska rutyna dnia

<https://hiszpanski.colanguage.pl/kultura/cliches-dia-a-dia>



Ejercicio 1:

Preguntas de debate

Instrucción: Debatir las preguntas después de escuchar el audio o leer el texto.

1. ¿Qué se hace entre las 7-8 de la mañana?
2. ¿Qué se hace después de levantarse?
3. Verdadero/Falso: "La gente se acuesta temprano."
4. ¿Qué te parece la rutina diaria en España?
5. ¿Es similar la rutina diaria en tu país?

A1.16 Deberes / ejercicios

A1.16 Zadania domowe / ćwiczenia

<https://hiszpanski.colanguage.pl/program/a1/16>

Ejercicio 1: Ejercicio de conversación

Instrucción:

1. Diga a qué hora hace Raúl qué actividad. *(Powiedz o której godzinie Raul wykonuje jaką czynność.)*
2. Describe tu rutina diaria. *(Opisz swój codzienny harmonogram.)*



.....

.....

.....

.....

Przykładowe zwroty:

A las 7:00 Raúl se despierta.

O 7:00 Raul się budzi.

A las siete y cuarto Raúl se ducha.

O siódmej piętnaście Raul bierze prysznic.

Raúl se acuesta a las once y media de la noche.

Raul kładzie się spać o wpół do dwunastej w nocy.

Me levanto a las siete y media.

Wstaję o wpół do ósmej.

Desayuno a las ocho menos cuarto.

Jem śniadanie za piętnaście ósma.

Me acuesto a las diez de la noche.

Kładę się spać o dziesiątej wieczorem.

...

A1.16 Deberes / ejercicios

A1.16 Zadania domowe / ćwiczenia

<https://hiszpanski.colanguage.pl/program/a1/16>



Ejercicio 2:

Reordenar oraciones

Instrucción: Haz frases correctas y traduce.

1. según el | horario del | a diario | día. | Me despierto

.....

2. vuestro propio | Vosotros soñáis | negocio. | con abrir

.....

3. fiesta. | para la | ropa elegante | vistes con | Tú te

.....

4. por la | a diario | mañana? | ¿Te duchas

.....

5. desayunar tranquilo. | Necesito tener | ducharme y | tiempo para

.....

6. la tarde. | hago mis | Yo siempre | tareas por

.....

7. y desayuna | café. | día a | día, ella | En el | se levanta

.....

Rozwiązania:

En el día a día, ella se levanta y desayuna café.

4. ¿te duchas a diario por la mañana? 5. Necesito tener tiempo para ducharme y desayunar tranquilo. 6. Yo siempre hago mis tareas por la tarde. 7.

1. Me despierto a diario según el horario del día. 2. Vosotros soñáis con abrir vuestro propio negocio. 3. Tú te vistes con ropa elegante para la fiesta.

A1.16 Deberes / ejercicios

A1.16 Zadania domowe / ćwiczenia

<https://hiszpanski.colanguage.pl/program/a1/16>



Ejercicio 3:

Traduce y usa en una oración

Instrucción: Elige una palabra, tradúcela y utiliza la palabra en una frase o diálogo.

1. Peinarse

.....

2. Lavarse

.....

3. Acostarse

.....

4. El horario

.....

5. Ducharse

.....

Rozwiązania:

1. Czesać się 2. Myć się 3. Kłaść się 4. Harmonogram 5. Brać prysznic

A1.16 Deberes / ejercicios

A1.16 Zadania domowe / ćwiczenia

<https://hiszpanski.colanguage.pl/program/a1/16>



Ejercicio 4: Conjugación verbal

Instrucción: Elige el verbo y el tiempo correctos.

nos lavamos, os laváis, se duchan, te bañas, se baña, me baño, nos duchamos, os levantáis

1. Vosotros el pelo todos los días.
2. antes de desayunar.
3. después de levantarse.
4. cada día antes del trabajo.
5. Ellas todas las noches para relajarse.
6. Vosotros muy tarde los domingos.
7. a diario.
8. Nosotros los pies después de caminar.

Rozwiązania:

1. os lavamos 2. te bañas 3. se baña 4. nos duchamos 5. se duchan 6. os duchan 7. me baño 8. nos lavamos

A1.16 Deberes / ejercicios

A1.16 Zadania domowe / ćwiczenia

<https://hiszpanski.colanguage.pl/program/a1/16>



Ejercicio 5:

Verbos y pronombres reflexivos

Instrucción: Wstaw poprawne słowo.

nos levantamos, os laváis, nos duchamos, te vistes, me peino, se acuestan, te levantas, me lavo

1. Yo las manos.
2. Vosotros la cara.
3. Ellos a las diez de la noche.
4. Nosotros pronto.
5. Yo el pelo todas las mañanas.
6. Tú a las seis.
7. Nosotros después de hacer ejercicio.
8. Tú con ropa cómoda.

Rozwiązania:

1. me lavo 2. os laváis 3. se acuestan 4. nos levantamos 5. me peino 6. te levantas 7. nos duchamos 8. te vistes

A1.16.4 Gramática: Verbos y pronombres reflexivos

A1.16.4 Gramatyka: Czasowniki i zaimki zwrotne

Los pronombres reflexivos se utilizan con verbos reflexivos para indicar que el sujeto realiza y recibe la acción.

<https://hiszpanski.colanguage.pl/gramatyka/pronombres-verbos-reflexivos>

Reglas de formación / Zasady tworzenia:

1. Zaimek osobowy jest pomijany, gdy używamy zaimków zwrotnych.
2. Zaimek zwrotny w języku hiszpańskim jest odmieniany.
3. Jeśli czasownik jest zwrotny, do bezokolicznika dodajemy końcówkę "-se" na końcu.
4. Z formami czasowników odmienionymi umieszczamy to przed tymi formami, na przykład "me lavo".

Excepciones / Wyjątki!

1. Zaimek „się” jest taki sam dla trzeciej osoby liczby pojedynczej i mnogiej.

Verbos y pronombres reflexivos

Czasowniki i zaimki zwrotne

Lee los ejemplos en la tabla en voz alta antes de hacer los ejercicios.

Pronombre		Pronombre	
Personal	Reflexivo	Lavarse	Levantarse
Yo	Me	Me lavo (<i>Myję się</i>)	Me levanto (<i>Wstaję</i>)
Tú	Te	Te lavas (<i>Myjesz się</i>)	Te levantas (<i>Się budzisz</i>)
Él/Ella/Usted	Se	Se lava (<i>Się myje</i>)	Se levanta (<i>Się wstaje</i>)
Nosotros/Nosotras	Nos	Nos lavamos (<i>My się myjemy</i>)	Nos levantamos (<i>Wstajemy</i>)
Vosotros/Vosotras	Os	Os laváis (<i>Się myjecie</i>)	Os levantáis (<i>Wy wstajecie</i>)
Ellos/Ellas/Ustedes	Se	Se lavan (<i>Myją się</i>)	Se levantan (<i>Się wstają</i>)

A1.16.4 Verbos y pronombres reflexivos

A1.16.4 Czasowniki i zaimki zwrotne

<https://hiszpanski.colanguage.pl/gramatyka/pronombres-verbos-reflexivos>



Ejercicio 1:

Verbos y pronombres reflexivos

Instrucción: Wstaw poprawne słowo.

nos levantamos, os laváis, nos duchamos, te vistes, me peino, se acuestan, te levantas, me lavo

1. Yo las manos.
2. Vosotros la cara.
3. Ellos a las diez de la noche.
4. Nosotros pronto.
5. Yo el pelo todas las mañanas.
6. Tú a las seis.
7. Nosotros después de hacer ejercicio.
8. Tú con ropa cómoda.

Rozwiązania:

1. me lavo 2. os laváis 3. se acuestan 4. nos levantamos 5. me peino 6. te levantas 7. nos duchamos 8. te vistes

A1.16.4 Verbos y pronombres reflexivos

A1.16.4 Czasowniki i zaimki zwrotne

<https://hiszpanski.colanguage.pl/gramatyka/pronombres-verbos-reflexivos>



Ejercicio 2:

Traduce y usa en una oración

Instrucción: Elige una palabra, tradúcela y utiliza la palabra en una frase o diálogo.

1. Te vistes

.....

2. Os laváis

.....

3. Me lavo

.....

4. Se acuestan

.....

Rozwiązania:

1. Ubierasz się 2. Myjcie się 3. Myję się 4. Kładą się

A1.16 Tablas de conjugación verbal

A1.16 Tablice odmiany czasowników

<https://hiszpanski.colanguage.pl/program/a1/16>

Levantarse *wstawać* Presente

Ducharse *brać prysznic* Presente

Levantarse <i>wstawać</i> Presente		Ducharse <i>brać prysznic</i> Presente	
Hiszpański	Polski	Hiszpański	Polski
yo me levanto	ja wstaję	yo me ducho	ja myję się
tú te levantas	Ty wstajesz	tú te duchas	Ty myjesz się
él/ella se levanta	on się wstaje	él/ella se ducha	on/ona myje się
nosotros/nosotras nos levantamos	my wstajemy	nosotros/nosotras nos duchamos	my się myjemy
vosotros/vosotras os levantáis	wy wstajecie	vosotros/vosotras os ducháis	wy myjecie się
ellos/ellas se levantan	oni się wstają	ellos/ellas se duchan	oni myją się

Lavarse *myć się* **Presente**

Bañarse *kąpać się* **Presente**

Hiszpański	Polski	Hiszpański	Polski
yo me lavo	Ja myję się	yo me baño	Ja się kąpię
tú te lavas	Ty myjesz się	tú te bañas	Ty się kąpiesz
él/ella se lava	on/ona myje się	él/ella se baña	On/ona kąpie się
nosotros/nosotras nos lavamos	my się myjemy	nosotros/nosotras nos bañamos	My się kąpiemy
vosotros/vosotras os laváis	wy się myjecie	vosotros/vosotras os bañáis	wy kąpicie się
ellos/ellas se lavan	oni się myją	ellos/ellas se bañan	Oni/one kąpią się

A1.16 Ejercicio de conjugación verbal

A1.16 Ćwiczenie koniugacji czasownikowej



Ejercicio:

Conjugación verbal

Instrucción: Elige el verbo y el tiempo correctos.

*te bañas, os laváis, se ducha, os levantáis, se baña, me lavo, me levanto, se duchan,
te duchas, nos bañamos*

1. Vosotros el pelo todos los días.
2. después de levantarse.
3. Yo los dientes todas las mañanas.
4. Yo temprano todos los días.
5. antes de desayunar.
6. tras el gimnasio.
7. ¿..... a diario por la mañana?
8. Él antes de vestirse.
9. Vosotros muy tarde los domingos.
10. Ellas todas las noches para relajarse.

Rozwiązania:

1. os laváis 2. se baña 3. me lavo 4. me levanto 5. te bañas 6. nos bañamos 7. te duchas 8. se duchas 9. os levantáis 10. se duchan

