

Denní režim



14

Budík
Vstávat / vstát
Budít se / probudit se
Oblékat se / obléknout se
Jít / chodit kam
Jet / jezdit kam

Vracet se / vrátit se domů
Nakupovat / nakoupit
Dělat domácí práce
Odpočívat / odpočinout si
Chodit spát / jít spát

Vstávám každý den v 6 hodin.
Po snídani se oblékám.
Právě jdu do práce.
Chodím do práce pěšky.
Jedu do školy.
Bez budíku se neprobudím.
Zítra vstaneme až v poledne.
Budím se pravidelně v pět.
Sama se neprobudím.
Obléknu se podle počasí.
Po škole si trochu odpočinu.

Jezdím do školy autobusem.
Vracím se každý den domů večer.
Potraviny nakupuju každý den.
Doma dělám různé domácí práce.
Odpočívám u televize.
Chodím spát o půlnoci.
Ještě nejdu spát.
Spím 7 hodin každý den.
Zítra se vrátím domů o půlnoci.
Zítra nakoupíme na víkend.

15

Denní osobní hygiena

Mýdlo	Kartáček
Šampon	Krém
Sprchový gel	Hřeben
Toaletní papír	Fén
Dámské vložky	Holicí strojek
Ručník	Kartáč
Pasta na zuby	Kapesník

V koupelně není mýdlo.
Ručník je vedle umyvadla.
Zapomněla jsem si pastu na zuby
a kartáček u rodičů.
Nemám už šampon na vlasy.
Dnes je sleva na toaletní papír.
V kabelce mám hřeben a krém.



Ten fén nefunguje.
Holicí strojek mám ve skříni.
Kde je kartáč na boty?
Mám rýmu, potřebuju kapesník.
Neházejte prosím vložky do záchodu.
Ten sprchový gel krásně voní.

Mytí rukou

- Často a důkladně
- Před jídlem a jeho přípravou
- Po použití toalety, kýchání, smrkání
- Teplou vodou a mýdlem, nelze-li
→ studenou vodou a mýdlem, nelze-li
→ použijeme dezinfekční pěny, gely a roztoky

Postup v bodech:

- Použít mýdlo a vodu
- Sundat prsteny a náramky
- Namydlit ruce
- Nechat působit
- Smýt mýdlo vodou
- Otřít ruce do sucha



16

Mýt se / umýt se
Sprchovat se / osprchovat se
Koupat se / vykoupat se
Čistit si zuby / vyčistit si zuby

Česat se / učesat se
Malovat se / namalovat se
Holit se / oholit se

Někdo se v koupelně myje.
Ráno se sprchuju a večer se koupu.
Po snídani si čistím zuby.
Umyj si ruce, máš je špinavé.
Ráno se osprchuju a večer se vykoupu.
Vyčistil sis zuby?

Zapomněl ses učesat.
Eva se pořád češe.
Maluju se každé ráno.
Jak se mám namalovat do práce?
Holím se každý den.
Potřebuju se oholit.

17

Domácí práce

Prací prášek
Čistící prostředek
Žehlička
Vysavač / lux

Prát / vyprat
Žehlit / vyžehlit
Mýt / umýt
Vyčistit

Uklízet / uklidit
Luxovat / vyluxovat





Který prací prášek kupujete?
Peru všechno v pračce.
Můžeš mi vyprat svetr?
Tu košili nemusíš žehlit.
Potřebuju vyžehlit sukni.
Který čisticí prostředek používáte na vanu?
Žehlička je rozbitá.
Vysavač je na chodbě.

Myju chodbu jednou za týden.
Uklízím byt jednou za týden.
Uklidte ten nepořádek.
Luxujete každý den?
Vyluxujte ten koberec.
Kdy umyješ to nádobí?
Prosím vyčisti mi boty.