

A1.16 Routines quotidiennes

Tagesabläufe

https://app.colanguage.com/de/franzoesisch/lehrplan/a1/16



Le quotidien	(der Alltag)	Se coiffer	(sich die Haare kämmen)
L'horaire	(der Fahrplan / der Zeitplan)	S'habiller	(sich anziehen)
Au jour le jour	(Tag für Tag)	Se réveiller	(aufwachen)
Journalier	(täglich)	Se coucher	(schlafen gehen)
Avoir du temps	(Zeit haben)	Rentrer	(nach Hause gehen / zurückkehren)
Se laver	(sich waschen)	Déjeuner	(zu Mittag essen)
Se doucher	(sich duschen)	Dormir	(schlafen)
Se baigner	(baden)	Rêver	(träumen)

1. Grammatik: Die Reflexivpronomen

Les pronoms réfléchis sont utilisés avec les verbes réfléchis pour indiquer que le sujet effectue et reçoit l'action.



1. Man muss zunächst das Personalpronomen setzen, dann das Reflexivpronomen und schließlich das rückbezügliche Verb: "Je me lève", "Tu te lèves".

2. Im Infinitiv verwendet man das Pronomen „se“.

Singulier (Singular)	Pluriel (Plural)
Je me réveille (Ich wache mich auf)	Nous nous réveillons (Wir wachen uns auf)
Tu te réveilles (Du wachst dich auf)	Vous vous réveillez (Ihr wachst / Sie wachen euch / Sich auf)
Il se réveille (Er wacht sich auf)	Ils se réveillent (Sie wachen sich auf)

1. Le matin, je _____ réveille à 6 heures pour avoir le temps de lire les mails avant le travail.
a. te b. m' c. me d. se

2. Le week-end, nous _____ couchons tard parce que nous regardons des films ensemble.
a. se b. nous c. nous nous d. vous

3. Tu _____ douches le soir ou le matin avant de partir au bureau ?
a. te b. t' c. me d. se

4. En général, je _____ habille vite et je me dépêche pour ne pas arriver en retard.
a. s' b. se c. m' d. me

1. me 2. nous 3. te 4. m'

2. Grammatik: Die Adverbien der Häufigkeit: "Toujours, Jamais, Souvent, Rarement"

Adverbien der Häufigkeit geben an, wie oft oder wie lange etwas passiert.



1. Das Adverb steht nach dem konjugierten Verb.

Adverbe (Adverbien)	Exemple (Beispiel)
Toujours (Immer)	Je me couche toujours à 22h. (Ich gehe immer um 22 Uhr ins Bett.)
Souvent (Oft)	Tu te réveilles souvent avant ta sœur. (Du wachst oft vor deiner Schwester auf.)
Rarement (Selten)	Il se lave rarement les cheveux après le sport. (Er wäscht sich nach dem Sport selten die Haare.)
Jamais (Nie)	Ils se réveillent jamais en même temps. (Sie wachen nie gleichzeitig auf.)

- Je me réveille _____ à 6h30 pour avoir le temps de prendre mon petit déjeuner.
a. jamais b. toujours c. souvent d. rarement
- Tu te couches _____ avant minuit ; tu es vraiment un oiseau de nuit.
a. jamais b. souvent c. toujours d. rarement
- Le week end, nous dînons _____ ensemble vers 20h chez des amis.
a. souvent b. jamais c. toujours d. rarement
- Je ne me douche _____ le soir ; je préfère le matin avant de partir au travail.
a. rarement b. souvent c. toujours d. jamais

1. toujours 2. rarement 3. souvent 4. jamais

3.Übungen

1. Message WhatsApp



Du erhältst eine WhatsApp-Nachricht von deinem französischen Mitbewohner, der dir von seiner Morgenroutine erzählt und fragt, wie dein typischer Tag aussieht. Antworte, um deine tägliche Routine und Gewohnheiten zu erklären.

Salut,

Je suis ton nouveau colocataire, **Thomas**. Je travaille dans une entreprise de **informatique** et je commence **toujours** à 9h.

Le matin, je **me réveille** à 7h. Je **me lève** vite et je **me douche**. Après, je **m'habille** et je prends un petit **déjeuner** simple : un café et du pain. Je pars à 8h15.

Le soir, je **rentre** à la maison vers 18h30. Je **dîne** et je regarde un peu la télé. Je **me couche** souvent vers 23h.

Et toi ? Comment est ta **routine quotidienne** ? Tu te réveilles tôt ou tard ? Tu travailles à la maison ou au bureau ?

J'aimerais bien organiser notre **horaire** du matin pour la salle de bain, pour avoir du temps pour me doucher tranquillement.

À bientôt,
Thomas

Schreibe eine passende Antwort: *Bonjour Thomas, merci pour ton message. / Le matin, je me réveille à... / Le soir, je me couche...*

2. Ordne jeden Anfang mit dem richtigen Ende zu.

- | | |
|-----------------------------------|-----------------------------------|
| 1. Je me réveille toujours | a. après sa journée au bureau. |
| 2. Après le travail, je me douche | b. pour me détendre. |
| 3. Nous dînons ensemble | c. à vingt heures tous les soirs. |
| 4. Elle rentre chez elle | d. à six heures du matin. |

1-d: Ich wache immer um sechs Uhr morgens auf. **2-b:** Nach der Arbeit dusche ich, um mich zu entspannen. **3-c:** Wir essen jeden Abend um acht Uhr zusammen zu Abend. **4-a:** Sie geht nach ihrem Arbeitstag im Büro nach Hause.

3. Wählen Sie die richtige Lösung

- | | |
|--|--|
| 1. Je _____ toujours à 7 heures pour commencer ma journée. | (Ich wache immer um 7 Uhr auf, um meinen Tag zu beginnen.) |
| a. me réveille | b. nous réveillons |
| c. te réveilles | d. se réveille |

2. Après, je _____ rapidement avant de prendre (Danach wasche ich mich schnell, bevor ich le petit-déjeuner. frühstücke.)
 a. nous lavons b. te laves c. me lave d. se lave
3. Le soir, je _____ rarement avant 23 heures à (Abends gehe ich wegen der Arbeit selten vor 23 cause du travail. Uhr schlafen.)
 a. nous couchons b. te couches c. se couche d. me couche
4. Quand je _____ à la maison, je m'habille (Wenn ich nach Hause komme, ziehe ich mich confortablement pour me détendre. bequem an, um mich zu entspannen.)
 a. rentres b. rentrez c. rentre d. rentrons
1. me réveille 2. me lave 3. me couche 4. rentre

4. Beende die Dialoge

a. Planifier sa journée de travail

- Claire:** Je me réveille à six heures et je me prépare (Ich wache um sechs Uhr auf und mache mich rapidement. schnell fertig.)
- Julien:** 1. _____ (Ich stehe lieber um sieben Uhr auf, dann dusche ich und frühstücke in Ruhe.)
- Claire:** Après, j'arrive au bureau vers huit heures et je (Danach komme ich gegen acht Uhr ins Büro und m'habille en tenue professionnelle. ziehe mich beruflich an.)
- Julien:** 2. _____ (Ich komme gegen achtzehn Uhr von der Arbeit nach Hause und esse dann mit meiner Familie zu Abend.)

b. Discuter de sa routine du soir en famille

- Sophie:** Chaque soir, je me lave et je me coiffe avant (Jeden Abend wasche ich mich und frisiere mich, de lire un peu. bevor ich ein bisschen lese.)
- Marc:** 3. _____ (Ich träume oft von meinen Projekten, während ich schlafe.)
- Sophie:** Je me couche vers dix heures, c'est important (Ich gehe gegen zehn Uhr ins Bett, das ist wichtig, pour avoir du temps le matin. um morgens Zeit zu haben.)
- Marc:** 4. _____ (Nach dem Abendessen sehe ich fern und gehe dann um elf Uhr ins Bett.)

1. Moi, je préfère me réveiller à sept heures, puis je me douche et je prends un bon petit déjeuner. 2. Je rentre du travail vers dix-huit heures, et après je dîne avec ma famille. 3. Moi, je rêve souvent à mes projets pendant que je dors. 4. Après le dîner, je regarde la télé puis je me couche à onze heures.

5. Übe zu zweit oder mit deiner Lehrkraft.

1. Votre collègue vous demande à quelle heure vous commencez votre journée en général et quelles sont vos premières actions. Répondez en utilisant le mot-clé « se réveiller » et mentionnez vos habitudes du matin (par exemple l'heure, s'habiller, se laver).

Je me réveille habituellement _____

2. Un ami vous demande comment vous organisez votre journée de travail et si vous avez du temps libre. Répondez en utilisant le mot-clé « avoir du temps » et parlez de la gestion de votre emploi du temps quotidien.

J'ai du temps _____

3. Au téléphone, un collègue vous demande quand vous dînez habituellement et ce que vous faites après. Répondez en utilisant le mot-clé « dîner » et parlez brièvement de votre routine du soir (dîner, se coucher).

Je dîne généralement _____

4. Votre voisin vous demande si vous faites des activités pour vous détendre après le travail, comme vous baigner ou rêver. Parlez de vos habitudes de détente en utilisant le mot-clé « se baigner ».

Je me baigne parfois _____

5. Un collègue vous demande comment vous vous préparez le matin avant de partir au travail. Répondez en utilisant le mot-clé « se coiffer » et décrivez votre routine de préparation (se coiffer, se doucher, s'habiller).

Je me coiffe après _____

6. Schreiben Sie 4 oder 5 Sätze, um Ihre tägliche Routine unter der Woche zu beschreiben (morgens oder abends).

En semaine, je... / Le matin, je me... / Le soir, je... / Je rentre à la maison vers...

4. Wichtige Verben

	Se coucher	Se reveiller	Se laver
je/j'	me couche	me réveille	me lave
tu	te couches	te réveilles	te laves
il/elle/on	se couche	se réveille	se lave
nous	nous couchons	nous réveillons	nous lavons
vous	vous couchez	vous réveillez	vous lavez
ils/elles	se couchent	se réveillent	se lavent
	Rentrer		
je/j'	rentre		
tu	rentres		
il/elle/on	rentre		
nous	rentrons		
vous	rentrez		
ils/elles	rentrent		