



## A1.16 Codzienne rutyny

- Parle de ta routine quotidienne.
- Parlez des habitudes.

<b>Rutyna</b>	<i>(Routine)</i>	<b>Kąpać się</b>	<i>(Prendre un bain)</i>
<b>Życie</b>	<i>(Vie)</i>	<b>Myć zęby</b>	<i>(Se brosser les dents)</i>
<b>Codziennie</b>	<i>(Tous les jours)</i>	<b>Golić się</b>	<i>(Se raser)</i>
<b>Jeść</b>	<i>(Manger)</i>	<b>Malować się</b>	<i>(Se maquiller)</i>
<b>Jeść śniadanie</b>	<i>(Prendre le petit-déjeuner)</i>	<b>Czesać się</b>	<i>(Se coiffer)</i>
<b>Wstawać</b>	<i>(Se lever)</i>	<b>Ubierać się</b>	<i>(S'habiller)</i>
<b>Budzić się</b>	<i>(Se réveiller)</i>	<b>Oglądać telewizję</b>	<i>(Regarder la télévision)</i>
<b>Brać prysznic</b>	<i>(Prendre une douche)</i>	<b>Iść spać</b>	<i>(Aller dormir)</i>

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

- Marcin:** Hej, czemu ty zawsze spóźniasz się do pracy? *(Hé, pourquoi es-tu toujours en retard au travail ?)*
- Wiola:** Bo mam długą rutynę rano. Staram się wprowadzać zdrowe nawyki. *(Parce que j'ai une longue routine le matin. J'essaie d'adopter des habitudes saines.)*
- Marcin:** No dobrze, ale co takiego robisz? *(D'accord, mais que fais-tu exactement ?)*
- Wiola:** Wstaję, piję szklankę wody i biorę zimny prysznic. *(Je me lève, je bois un verre d'eau et je prends une douche froide.)*
- Marcin:** Okej, ale to chyba nie zajmuje aż tyle czasu? *(Ok, mais ça ne prend quand même pas autant de temps, si ?)*
- Wiola:** Potem medytuję, jem śniadanie i długo się maluję. *(Ensuite, je médite, je prends mon petit-déjeuner et je me maquille longuement.)*
- Marcin:** Aaa, to już wiem, dlaczego się spóźniasz. *(Ah, maintenant je comprends pourquoi tu es en retard.)*
- Wiola:** No widzisz. Ale dla mnie zdrowe nawyki są ważniejsze. *(Tu vois. Mais pour moi, les habitudes saines sont plus importantes.)*
- Marcin:** Rozumiem. Każdy ma swoje priorytety. *(Je comprends. Chacun a ses priorités.)*

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

1-d 2-d



## 2. Grammaire: Verbes pronominaux : myję się, ubieram się...

Les verbes pronominaux s'emploient lorsque la personne qui fait l'action est la même que celle qui reçoit cette action.

1. Le pronom réfléchi "się" est invariable et s'utilise avec toutes les personnes.
2. "Się" peut changer de place dans la phrase : il peut apparaître avant ou après le verbe.

	<b>Budzić się</b> ( <i>se réveiller</i> )	<b>Myć się</b> ( <i>se laver</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

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. gołę 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. Exercices

#### 1. Associez chaque début avec sa fin correcte.

- Codziennie budzę się o siódmej,
- Rano myję zęby
- Po pracy nie jem śniadania,
- Wieczorem oglądam telewizję,

- a. potem wstaję.
- a. potem idę spać.
- jem kolację.
- i biorę prysznic.

**1-a:** Je me réveille tous les jours à sept heures, puis je me lève. **2-d:** Le matin, je me brosse les dents et je prends une douche. **3-c:** Après le travail, je ne prends pas de petit-déjeuner, je dîne. **4-b:** Le soir, je regarde la télévision, puis je vais me coucher.



#### 2. Rituel du matin au bureau – conseils pour les employés (Audio disponible dans l'application)

**Remplissez les lacunes:** 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 szybko \_\_\_\_\_ 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.

*Dans notre bureau, nous commençons à travailler à 9h00. Si vous êtes souvent en retard le matin, essayez une routine simple. D'abord, réveillez-vous à une heure fixe et levez-vous immédiatement. Ensuite, prenez une douche, brossez-vous les dents et habillez-vous. Beaucoup de personnes prennent un petit-déjeuner rapide à la maison et boivent du café ou du thé.*

*Avant de quitter l'appartement, préparez votre sac et vos clés. Au travail, vous pouvez prendre un deuxième petit-déjeuner dans la cuisine. Après le travail, certaines personnes regardent la télévision, et le soir elles se couchent à une heure similaire. Des habitudes régulières permettent d'avoir plus de temps le matin et plus d'énergie au travail.*

#### 3. Écoutez les extraits audio et choisissez la bonne solution.

- O której godzinie mówi, że jest w pracy?  
(À quelle heure dit-elle qu'elle est au travail ?)

a. O dziewiątej

b. O ósmej

c. O siódmej trzydzieści

- Co robi zwykle przed snem?

(Que fait-il habituellement avant de dormir ?)

a. Je śniadanie

b. Ogląda telewizję

c. Bierze prysznic



#### 4. Choisissez la bonne solution

1. W tygodniu zawsze \_\_\_\_\_ o 7:00, bo o 8:00 *(En semaine, je me lève toujours à 7h00, car je commence le travail à 8h00.)*  
 a. wstałem      b. wstają      c. wstajesz      d. wstaję
2. A ty o której godzinie \_\_\_\_\_ w weekend? *(Et toi, à quelle heure te lèves-tu le week-end ?)*  
 a. wstajesz      b. wstajemy      c. wstaję      d. wstanie
3. Po śniadaniu \_\_\_\_\_ zęby i szybko wychodzę z domu. *(Après le petit-déjeuner, je me brosse les dents et je quitte rapidement la maison.)*  
 a. myjesz      b. myjemy      c. myje      d. myję
1. wstaję 2. wstajesz 3. myję

#### 5. Jeu de rôle : Complète les dialogues



##### a. Poranna rutyna przed pracą

**Marek (kolega z pracy):** *Cześć, Anna. Codziennie budzę się o 6:30 i szybko wstaję.*  
*(Salut, Anna. Je me réveille tous les jours à 6h30 et je me lève rapidement.)*

**Anna** 1. \_\_\_\_\_

**(koleżanka z pracy):**

**Marek (kolega z pracy):** *Ja jem śniadanie w domu, a potem ubieram się do pracy.*  
*(Je prends mon petit-déjeuner à la maison, puis je m'habille pour aller au travail.)*

**Anna** 2. \_\_\_\_\_

**(koleżanka z pracy):**

##### b. Wieczorna rutyna i sen

**Piotr (partner):** 3. \_\_\_\_\_

**Kasia (partnerka):** *Ja biorę prysznic, myję zęby i ubieram piżamę.*  
*(Je prends une douche, je me brosse les dents et j'enfile mon pyjama.)*

**Piotr (partner):** 4. \_\_\_\_\_

**Kasia (partnerka):** *Idę spać o 22:30, bo jutro mam dużo pracy.*  
*(Je vais me coucher à 22h30, parce que j'ai beaucoup de travail demain.)*

##### Exemples de réponses:

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. Exercez-vous par deux ou avec votre enseignant.

1. Jesteś w pracy w Polsce. Koleżanka pyta, o której zaczniesz 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?



**Rédigez une réponse appropriée:** *Zwykle budzę się o ... i potem ... / Rano myję się / ubieram się i ... / Jutro mogę być o .... Pasuje Ci?*

### Verbes importants

#### Wstawać (*se lever*)

Czas teraźniejszy

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

#### Myć zęby (*se brosser les dents*)

Czas teraźniejszy

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