

A1.16 Routines quotidiennes

Codzienne rutyny

<https://app.colanguage.com/pl/francuski/program/a1/16>



Le quotidien	(Codziennałość)	Se coiffer	(Czesć się)
Au jour le jour	(Z dnia na dzień)	S'habiller	(Ubierać się)
Journalier	(Dzienny)	Se reveiller	(Budzić się)
L' horaire	(Rozkład zajęć)	Se coucher	(Kłaść się spać)
Avoir du temps	(Mieć czas)	Rentrer	(Wracać do domu)
Se laver	(Myć się)	Dîner	(Jeść obiad/kolację)
Se doucher	(Brać prysznic)	Dormir	(Spać)
Se baigner	(Kąpać się)	Rêver	(Marzyć)

1. Gramatyka: Zaimek zwrotny

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



1. Najpierw należy umieścić zaimki osobowe, następnie zaimki zwrotne, a na końcu czasownik zwrotny: "Je me lève", "Tu te lèves".
2. W bezokoliczniku używa się zaimka "se".

Singulier (Liczba pojedyncza)	Pluriel (Liczba mnoga)
Je me réveille (<i>Ja się budzę</i>)	Nous nous réveillons (<i>My się budzimy</i>)
Tu te réveilles (<i>Ty się budzisz</i>)	Vous vous réveillez (<i>Wy / Pan(i) się budzicie / budzi się</i>)
Il se réveille (<i>On się budzi</i>)	Ils se réveillent (<i>Oni się budzą</i>)

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. Gramatyka: Przysłówki częstotliwości: "Toujours, Jamais, Souvent, Rarement"

Przysłówki częstotliwości wskazują, jak często lub jak długo coś się zdarza.



1. Przysłówek umieszcza się po czasowniku odmienionym przez osoby.

Adverbe (Przysłówek) Exemple (Przykład)

Toujours (Zawsze) Je me couche **toujours** à 22h. (Kładę się spać zawsze o 22:00.)

Souvent (Często) Tu te réveilles **souvent** avant ta sœur. (Budisz się często przed swoją siostrą.)

Rarement (Rzadko) Il se lave **rarement** les cheveux après le sport. (On rzadko myje włosy po sporcie.)

Jamais (Nigdy) Ils se réveillent **jamais** en même temps. (On nigdy nie budzą się w tym samym czasie.)

1. Je me réveille _____ à 6h30 pour avoir le temps de prendre mon petit déjeuner.
a. jamais b. toujours c. souvent d. rarement
2. Tu te couches _____ avant minuit ; tu es vraiment un oiseau de nuit.
a. jamais b. souvent c. toujours d. rarement
3. Le week end, nous dînons _____ ensemble vers 20h chez des amis.
a. souvent b. jamais c. toujours d. rarement
4. 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. Ćwiczenia

1. Message WhatsApp



Otrzymujesz wiadomość na WhatsApp od swojego francuskiego współlokatora, który opowiada o swojej porannej rutynie i pyta, jak wygląda twój typowy dzień. Odpowiedz, wyjaśniając swoją codzienną rutynę i nawyki.

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

Napisz odpowiednią odpowiedź: Bonjour Thomas, merci pour ton message. / Le matin, je me réveille à... / Le soir, je me couche...

2. Dopasuj każdy początek do właściwego zakończenia.

- | | |
|-----------------------------------|-----------------------------------|
| 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:** Zawsze budzę się o szóstej rano. **2-b:** Po pracy biorę prysznic, żeby się zrelaksować. **3-c:** Jemy razem kolację o dwudziestej każdego wieczoru. **4-a:** Wraca do domu po dniu spędzonym w biurze.

3. Wybierz poprawne rozwiązanie

1. Je _____ toujours à 7 heures pour commencer ma journée. (Zawsze budzę się o 7, aby zacząć mój dzień.)
- a. *me réveille* b. *nous réveillons* c. *te réveilles* d. *se réveille*

2. Après, je _____ rapidement avant de prendre (Potem szybko się myję, zanim zjem śniadanie.)
le petit-déjeuner.
- a. nous lavons b. te laves c. me lave d. se lave
3. Le soir, je _____ rarement avant 23 heures à (Wieczorem rzadko kładę się spać przed 23 z cause du travail.)
cause du travail.
- a. nous couchons b. te couches c. se couche d. me couche
4. Quand je _____ à la maison, je m'habille (Kiedy wracam do domu, ubieram się confortablement pour me détendre.)
confortablement pour me détendre.
- a. rentres b. rentrez c. rentre d. rentrons

1. me réveille 2. me lave 3. me couche 4. rentre

4. Uzupełnij dialogi

a. Planifier sa journée de travail

Claire: Je me réveille à six heures et je me prépare rapidement. (Budzę się o szóstej i szybko się przygotowuję.)

Julien: 1. _____ (Ja wolę wstawać o siódmej, potem biore prysznic i jem porządne śniadanie.)

Claire: Après, j'arrive au bureau vers huit heures et je m'habille en tenue professionnelle. (Potem przychodzę do biura około ósmej i ubieram się w strój profesjonalny.)

Julien: 2. _____ (Wracam z pracy około osiemnastej, a potem jem kolację z rodziną.)

b. Discuter de sa routine du soir en famille

Sophie: Chaque soir, je me lave et je me coiffe avant de lire un peu. (Każdego wieczoru myję się i czeszę, zanim trochę poczytam.)

Marc: 3. _____ (Ja często śnię o swoich projektach, gdy śpię.)

Sophie: Je me couche vers dix heures, c'est important pour avoir du temps le matin. (Kładę się spać około dziesiątej, to ważne, żeby mieć trochę czasu rano.)

Marc: 4. _____ (Po kolacji oglądam telewizję, a potem kładę się spać o jedenastej.)

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. Ćwiczenia w parach lub z nauczycielem.

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. Napisz 4–5 zdań, aby opisać swoją codzienną rutynę w tygodniu (rano lub wieczorem).

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

4. Ważne czasowniki

	Se coucher	Se réveiller	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