

A1.16 Routines quotidiennes



- Opowiedz o swojej codziennej rutynie.
- Porozmawiaj o nawykach.

Le quotidien	<i>(Codziennosc)</i>	Se doucher	<i>(Brać prysznic)</i>
La brosse à dents	<i>(Szczoteczka do zębów)</i>	Se raser	<i>(Golić się)</i>
La brosse à cheveux	<i>(Szczotka do włosów)</i>	Se coiffer	<i>(Czesać się)</i>
La serviette	<i>(Ręcznik)</i>	S'habiller	<i>(Ubierać się)</i>
Le savon	<i>(Mydło)</i>	Se brosser les dents	<i>(Myć zęby)</i>
Le dentifrice	<i>(Pasta do zębów)</i>	Dormir	<i>(Spać)</i>
Le shampooing	<i>(Szampon)</i>	Se coucher	<i>(Kłaść się spać)</i>
Se réveiller	<i>(Budzić się)</i>	Avoir du temps	<i>(Mieć czas)</i>

1. Dialog: Deux collègues de bureau parlent de leurs habitudes (QR: Audio)



Fabrice: Ça va, Jeanne ? Tu as l'air fatiguée.

*(Jak się masz, Jeanne?
Wyglądasz na zmęczoną.)*

Jeanne: J'ai beaucoup de travail en ce moment. Je me couche tard.

(Mam teraz dużo pracy. Kładę się spać późno.)

Fabrice: Et tu te lèves à quelle heure ?

(A o której wstajesz?)

Jeanne: À sept heures trente. Et toi ?

(O siódmej trzydziści. A ty?)

Fabrice: Je me lève plus tôt. Je fais ma toilette le matin.

(Wstaję wcześniej. Rano robię poranną toaletę.)

Jeanne: Moi, je préfère me doucher le soir, pour mieux dormir.

(Wolę brać prysznic wieczorem, żeby lepiej zasypiać.)

Fabrice: Je comprends. Donc ce soir, tu te couches tôt ?

(Rozumiem. Czyli dziś wieczorem położysz się wcześniej?)

Jeanne: Oui, ce soir je me couche directement après ma toilette !

(Tak, dziś wieczorem pójdę spać zaraz po toalecie!)

1. Pourquoi Jeanne a l'air fatiguée ? *(Dlaczego Jeanne wygląda na zmęczoną?)*

- | | |
|--|--------------------------------------|
| a. Parce qu'elle a du temps le matin. | b. Parce qu'elle se couche tard. |
| c. Parce qu'elle se réveille à dix heures. | d. Parce qu'elle se douche le matin. |
2. Quand Jeanne préfère-t-elle se doucher ? *(Kiedy Jeanne woli brać prysznic?)*
- | | |
|--------------------------------|-----------------------------------|
| a. Le soir, pour mieux dormir. | b. Après s'être coiffée le matin. |
| c. À sept heures trente. | d. Le matin, avant de s'habiller. |

1-b 2-a



2. Gramatyka: Zaimek zwrotny (me, te, se, nous, vous)

Zaimek zwrotny w języku francuskim to "me, te, se, nous, vous".

1. Trzeba użyć zaimka osobowego, potem zaimka zwrotnego, a na końcu czasownika zwrotnego: "Je me lève", "Tu te lèves".
2. W bezokoliczniku używa się zaimka "se".

Singulier (Liczba pojedyncza)

Pluriel (Liczba mnoga)

Je **me** réveille (Budzę się)

Nous **nous** réveillons (Budzimy się)

Tu **te** réveilles (Budzisz się)

Vous **vous** réveillez (Budzicie się)

Il **se** réveille (Budzi się)

Ils **se** réveillent (Budzą się)

"Me", "te" i "se" skracają się do "m'", "t'" i "s'" przed czasownikami zaczynającymi się na samogłoskę lub nieme „h”. (np.: "Je m'habille", "Tu t'habilles", "Il s'appelle"..)

1. Le matin, je _____ réveille à 7 heures pour aller au travail. (Rano budzę się o 7, żeby iść do pracy.)
a. se b. m' c. me d. te
2. Avant de sortir, tu _____ habilles vite. (Zanim wyjdiesz, ubierasz się szybko.)
a. te b. t' c. m' d. s'
3. Dans la salle de bains, il _____ rase avec du savon. (W łazience on goli się mydłem.)
a. se b. te c. le d. sa
4. Le soir, nous _____ couchons tôt quand nous sommes fatigués. (Wieczorem kładziemy się wcześnie, gdy jesteśmy zmęczeni.)
a. vous b. me c. nous d. se

1. me 2. t' 3. se 4. nous

3. Ćwiczenia

1. Dopasuj każdy początek do właściwego zakończenia.

- | | |
|-----------------------------------|------------------------------------|
| 1. Je me réveille souvent | a. à 22h30. |
| 2. Après la douche, je m'habille | b. à 7h en semaine. |
| 3. Je me brosse les dents | c. avec du dentifrice à la menthe. |
| 4. Le soir, je me couche toujours | d. vite pour aller au travail. |

1-b: Często się budzę o 7:00 w dni powszednie. **2-d:** Po prysznicu ubieram się szybko, żeby iść do pracy. **3-c:** Myję zęby pastą o smaku mięty. **4-a:** Wieczorem zawsze kładę się o 22:30.



2. Plakat w biurze: dobrze zacząć dzień (QR: Audio)

Wypełnij luki: douche, couche, dormir, réveille, dents



Dans l'open space, un petit panneau donne une routine simple. Le matin, je me (1) _____ à 7 h. Je me (2) _____ rapidement, je m'habille et je me brosse les (3) _____. Je me coiffe et je pars.

Le soir, je rentre et j'ai du temps pour dîner. Je me (4) _____ souvent à 22 h 30. Si je fais du sport, je me douche avant de (5) _____. Le panneau rappelle : une douche très chaude le soir n'est pas idéale.

W open space mała tabliczka przedstawia prostą rutynę. Rano budzę się o 7:00. Szybko biorę prysznic, ubieram się i myję zęby. Czeszę się i wychodzę.

Wieczorem wracam do domu i mam czas na kolację. Często kładę się spać o 22:30. Jeśli uprawiam sport, biorę prysznic przed snem. Tabliczka przypomina: bardzo gorący prysznic wieczorem nie jest idealny.

(1) réveille, (2) douche, (3) dents, (4) couche, (5) dormir

3. Posłuchaj fragmentów audio i wybierz poprawne rozwiązanie. (QR: Audio)



1. Quand Claire se brosse-t-elle les dents ? (Kiedy Claire myje zęby?)
- | | |
|----------------------------|-------------------------------------|
| a. À son arrivée au bureau | b. Juste avant de quitter la maison |
| c. Pendant sa douche | |
2. Que fait Julien le matin ? (Co robi Julien rano?)
- | | |
|---|-----------------|
| a. Il s'endort à 23h | b. Il se coiffe |
| c. Il lave ses cheveux avec du shampooing | |

1-b 2-b

4. Wybierz poprawne rozwiązanie

1. En semaine, je _____ toujours à 7h pour aller (W dni powszednie zawsze budzę się o 7, żeby
au travail. iść do pracy.)
a. réveille b. se réveille c. me réveille d. me réveillés
 2. Le week-end, nous _____ souvent plus tard. (W weekendy często budzimy się później.)
a. nous se réveillons b. nous nous réveillons c. nous réveillent
d. nous réveillons
 3. Quand tu es fatigué, tu _____ rarement (Kiedy jesteś zmęczony, rzadko kładziesz się
après minuit. spać po północy.)
a. se couches b. te couches c. te couchons d. te couche
1. me réveille 2. nous nous réveillons 3. te couches

5. Odgrywanie ról - dialogi (QR: Audio)



a. En retard au bureau

Julie (collègue): Salut Marc, ça va ? Tu es en retard ce matin.

(Cześć Marc, wszystko w porządku? Jesteś dziś rano spóźniony.)

Marc (employé): Oui... je me suis réveillé tard et je n'ai pas eu le temps.

(Tak... zaspałem i nie miałem czasu.)

Julie (collègue): Qu'est-ce que tu fais le matin, en général ?

(Co zwykle robisz rano?)

Marc (employé): Je me douche, je me brosse les dents avec du dentifrice, puis je m'habille vite.

(Biorę prysznic, myję zęby pastą, a potem szybko się ubieram.)

1. Pourquoi Marc est-il en retard ?
-

b. Serviette manquante à la colocation

Nina Thomas, tu as ma serviette ? Je ne la trouve pas.

(colocataire): (Thomas, masz mój ręcznik? Nie mogę go znaleźć.)

Thomas Ah oui, désolé... après la douche je l'ai prise sans regarder.

(colocataire): (Och, przepraszam... po prysznicu wziąłem go nie patrząc.)

Nina Ton shampooing et ton savon restent toujours sur le lavabo.

(colocataire): (Twój szampon i mydło zawsze zostają na umywalce.)

Thomas Désolé. Le matin je me rase et je me coiffe vite, puis je vais me coucher tard, je suis souvent fatigué.

(Przepraszam. Rano się golę i szybko się czeszę, a potem kładę się spać późno — często jestem zmęczony.)

1. Quel est le problème dans la salle de bain ?
-

6. Ćwiczenia w parach lub z nauczycielem. (QR: AI+)

1. Au travail, un(e) collègue te demande comment est ta routine le matin. Réponds simplement. (Utilise: se réveiller, se doucher, avoir du temps)



2. Tu es en colocation. Le matin, la salle de bains est occupée. Tu demandes quand tu peux te doucher. (Utilise: se doucher, maintenant, après)

7. Pisanie: WhatsApp (QR: AI+)

Salut ! C'est Camille, ta coloc.

Le matin, j'ai cours à 8h et je n'ai pas beaucoup de temps. Hier et aujourd'hui, la salle de bain était occupée longtemps.

Tu peux me dire à quelle heure tu **te réveilles** et à quelle heure tu **te douches** ? Tu préfères le matin ou le soir ? Comme ça, on s'organise



Napisz odpowiednią odpowiedź: *Je me réveille à ... / Je me douche plutôt le matin / le soir. / On peut utiliser la salle de bain à tour de rôle : ...*

Ważne czasowniki

Se coucher (kłaść się)

Present

je/j'

tu

il/elle/on

nous

vous

ils/elles

Se reveiller (obudzić się)

Present

me réveille

te réveilles

se réveille

nous réveillons

vous réveillez

se réveillent