

# A1.16 Routines quotidiennes

Codzienne rutyny

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



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

## 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".

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

<b>Toujours</b> (Zawsze)	Je me couche <b>toujours</b> à 22h. (Kładę się spać zawsze o 22:00.)
<b>Souvent</b> (Często)	Tu te réveilles <b>souvent</b> avant ta sœur. (Budisz się często przed swoją siostrą.)
<b>Rarement</b> (Rzadko)	Il se lave <b>rarement</b> les cheveux après le sport. (On rzadko myje włosy po sporcie.)
<b>Jamais</b> (Nigdy)	Ils se réveillent <b>jamais</b> en même temps. (Oni nigdy nie budzą się w tym samym czasie.)

- 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.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 (Zawsze budzę się o 7, aby zacząć mój dzień.)  
commencer ma journée.
- 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. powodu pracy.)

- 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. wygodnie, aby się zrelaksować.)

- 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 (Budzę się o szóstej i szybko się przygotowuję.)  
rapidement.

**Julien:** 1. \_\_\_\_\_ (Ja wolę wstawać o siódmej, potem biorę  
prysznic i jem porządne śniadanie.)

**Claire:** Après, j'arrive au bureau vers huit heures et je (Potem przychodzę do biura około ósmej i  
m'habille en tenue professionnelle. 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 (Każdego wieczoru myję się i czeszę, zanim  
de lire un peu. trochę poczytam.)

**Marc:** 3. \_\_\_\_\_ (Ja często śnię o swoich projektach, gdy śpię.)

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