



A1.16 Routines quotidiennes

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

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

1. Dialog: Deux collègues de bureau parlent de leurs habitudes

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

1-d 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)

1. Le matin, je _____ réveille à 7 heures pour aller au travail.
a. se b. m' c. me d. te
2. Avant de sortir, tu _____ habilles vite.
a. te b. t' c. m' d. s'
3. Dans la salle de bains, il _____ rase avec du savon.
a. se b. te c. le d. sa
4. Le soir, nous _____ couchons tôt quand nous sommes fatigués.
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.

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

1-b: Często się budzę o 7:00 w dni powszechnie. **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 (Audio dostępne w aplikacji)

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

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

Le soir, je rentre et j'ai du temps pour dîner. Je me _____ souvent à 22 h 30. Si je fais du sport, je me douche avant de _____. 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. Czasem 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.

3. Posłuchaj fragmentów audio i wybierz poprawne rozwiązanie.



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

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. me réveilles c. se réveille d. me réveille
2. Le week-end, nous _____ souvent plus tard. (W weekendy często budzimy się później.)
a. nous se réveillons b. nous réveillons c. nous réveillent
d. nous 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. Odegraj rolę: Uzupełnij dialogi



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): 1. _____

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

Marc (employé): 2. _____

b. Serviette manquante à la colocation

Nina 3. _____
(colocataire):

Thomas Ah oui, désolé... après la douche je l'ai prise sans regarder.
(Och, przepraszam... po prysznicu wziąłem go nie patrząc.)
(colocataire):

Nina 4. _____
(colocataire):

Thomas Désolé. Le matin je me rase et je me coiffe vite, puis je vais me coucher tard, je suis
(colocataire): souvent fatigué.
(Przepraszam. Rano się golę i szybko się czeszę, a potem kładę się spać późno — często jestem zmęczony.)

Przykładowe odpowiedzi:

1. Oui... je me suis réveillé tard et je n'ai pas eu le temps. 2. Je me douche, je me brosse les dents avec du dentifrice, puis je m'habille vite. 3. Thomas, tu as ma serviette ? Je ne la trouve pas. 4. Ton shampooing et ton savon restent toujours sur le lavabo.

6. Ćwiczenia w parach lub z nauczycielem.

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. WhatsApp

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' | me couche |
| tu | te couches |
| il/elle/on | se couche |
| nous | nous couchons |
| vous | vous couchez |
| ils/elles | se couchent |

Se reveiller (obudzić się)

Present

| |
|-----------------|
| me réveille |
| te réveilles |
| se réveille |
| nous réveillons |
| vous réveillez |
| se réveillent |