

## A1.16 Rotinas quotidiennes

- Fala sobre a tua rotina diária.  
 Fale sobre hábitos.



<b>Le quotidien</b>	<i>(O cotidiano)</i>	<b>Se doucher</b>	<i>(Tomar banho)</i>
<b>Le dentifrice</b>	<i>(A pasta de dentes)</i>	<b>Se raser</b>	<i>(Fazer a barba)</i>
<b>La brosse à dents</b>	<i>(A escova de dentes)</i>	<b>S'habiller</b>	<i>(Vestir-se)</i>
<b>La brosse à cheveux</b>	<i>(A escova de cabelo)</i>	<b>Se coiffer</b>	<i>(Pentear-se)</i>
<b>La serviette</b>	<i>(A toalha)</i>	<b>Se brosser les dents</b>	<i>(Escovar os dentes)</i>
<b>Le savon</b>	<i>(O sabão)</i>	<b>Se coucher</b>	<i>(Deitar-se)</i>
<b>Le shampooing</b>	<i>(O xampu)</i>	<b>Dormir</b>	<i>(Dormir)</i>
<b>Se réveiller</b>	<i>(Acordar)</i>	<b>Avoir du temps</b>	<i>(Ter tempo)</i>

## 1. Diálogo: Deux collègues de bureau parlent de leurs habitudes (QR: Áudio)



- Fabrice:** Ça va, Jeanne ? Tu as l'air fatiguée. *(Tudo bem, Jeanne? Você parece cansada.)*
- Jeanne:** J'ai beaucoup de travail en ce moment. Je me couche tard. *(Tenho muito trabalho no momento. Vou dormir tarde.)*
- Fabrice:** Et tu te lèves à quelle heure ? *(E você se levanta a que horas?)*
- Jeanne:** À sept heures trente. Et toi ? *(Às sete e meia. E você?)*
- Fabrice:** Je me lève plus tôt. Je fais ma toilette le matin. *(Eu me levanto mais cedo. Eu faço minha higiene de manhã.)*
- Jeanne:** Moi, je préfère me doucher le soir, pour mieux dormir. *(Eu prefiro tomar banho à noite, para dormir melhor.)*
- Fabrice:** Je comprends. Donc ce soir, tu te couches tôt ? *(Eu entendo. Então hoje à noite você vai dormir cedo?)*
- Jeanne:** Oui, ce soir je me couche directement après ma toilette ! *(Sim, hoje à noite eu vou dormir diretamente depois da minha higiene!)*

- Pourquoi Jeanne a l'air fatiguée ? *(Por que Jeanne parece cansada?)*
  - Parce qu'elle a du temps le matin.
  - Parce qu'elle se réveille à dix heures.
  - Parce qu'elle se couche tard.
  - Parce qu'elle se douche le matin.
- Quand Jeanne préfère-t-elle se doucher ? *(Quando Jeanne prefere tomar banho?)*
  - Après s'être coiffée le matin.
  - À sept heures trente.
  - Le matin, avant de s'habiller.
  - Le soir, pour mieux dormir.

1-c 2-d



## 2. Gramática: Os pronomes reflexivos "me, te, se, nous, vous"

Os pronomes reflexivos em francês são "me, te, se, nous, vous".

1. É preciso colocar o pronome pessoal, depois o pronome reflexivo e, por fim, o verbo pronominal: "Je me lève", "Tu te lèves".
2. No infinitivo, usa-se o pronome "se".

### Singulier (Singular)

### Pluriel (Plural)

Je **me** réveille (*Eu me acordo*)

Nous **nous** réveillons (*Nós nos acordamos*)

Tu **te** réveillés (*Tu te acordas*)

Vous **vous** réveillez (*Vocês se acordam*)

Il **se** réveille (*Ele se acorda*)

Ils **se** réveillent (*Eles se acordam*)

"Me", "te" e "se" sofrem elisão em "m'", "t'" e "s'" diante de verbos que começam com uma vogal ou com um h mudo. (ex: "Je m'habille", "Tu t'habilles", "Il s'appelle"..)

1. Le matin, je \_\_\_\_\_ réveille à 7 heures pour aller au travail. (*De manhã, eu acordo às 7 horas para ir ao trabalho.*)  
 a. se      b. m'      c. me      d. te
2. Avant de sortir, tu \_\_\_\_\_ habilles vite. (*Antes de sair, tu te vestes rapidamente.*)  
 a. te      b. t'      c. m'      d. s'
3. Dans la salle de bains, il \_\_\_\_\_ rase avec du savon. (*Na casa de banho, ele barbeia-se com sabonete.*)  
 a. se      b. te      c. le      d. sa
4. Le soir, nous \_\_\_\_\_ couchons tôt quand nous sommes fatigués. (*À noite, nós deitamos-nos cedo quando estamos cansados.*)  
 a. vous      b. me      c. nous      d. se

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

### 3.Exercícios

#### 1. Associe cada início à sua terminação correta.

- |                                   |                                    |
|-----------------------------------|------------------------------------|
| 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:** Eu acordo frequentemente às 7h durante a semana. **2-d:** Depois do banho, eu me visto rapidamente para ir ao trabalho. **3-c:** Eu escovo os dentes com pasta de dente de menta. **4-a:** À noite, eu sempre vou dormir às 22h30.



#### 2. Cartaz no escritório: começar bem o dia (QR: Áudio)

**Preencha as lacunas:** 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.

*No open space, um pequeno cartaz apresenta uma rotina simples. De manhã, eu acordo às 7 h. Eu tomo banho rapidamente, me visto e escovo os dentes. Eu penteio o cabelo e saio.*

*À noite, eu volto para casa e tenho tempo para jantar. Eu me deito frequentemente às 22 h 30. Se eu faço esporte, eu tomo banho antes de dormir. O cartaz lembra: um banho muito quente à noite não é ideal.*

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

#### 3. Ouça os fragmentos de áudio e escolha a solução correta. (QR: Áudio)

1. Quand Claire se brosse-t-elle les dents ? (*Quando Claire escova os dentes?*)
  - a. À son arrivée au bureau
  - b. Juste avant de quitter la maison
  - c. Pendant sa douche
2. Que fait Julien le matin ? (*O que Julien faz de manhã?*)
  - a. Il s'endort à 23h
  - b. Il se coiffe
  - c. Il lave ses cheveux avec du shampooing

**1-b 2-b**



#### 4. Escolha a solução correta

1. En semaine, je \_\_\_\_\_ toujours à 7h pour aller (Durante a semana, eu acordo sempre às 7h para ir ao trabalho.)  
a. réveille      b. se réveille      c. me réveille      d. me réveilles
  2. Le week-end, nous \_\_\_\_\_ souvent plus tard. (No fim de semana, nós acordamos muitas vezes mais tarde.)  
a. nous se réveillons      b. nous nous réveillons      c. nous réveillent  
d. nous réveillons
  3. Quand tu es fatigué, tu \_\_\_\_\_ rarement (Quando estás cansado, tu vais para a cama raramente depois da meia-noite.)  
après minuit.  
a. se couches      b. te couches      c. te couchons      d. te couche
1. me réveille 2. nous nous réveillons 3. te couches



#### 5. Roleplay - diálogos (QR: Áudio)

##### a. En retard au bureau

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

(Oi Marc, tudo bem? Você está atrasado esta manhã.)

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

(Sim... eu acordei tarde e não tive tempo.)

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

(O que você faz de manhã, em geral?)

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

(Eu tomo banho, escovo os dentes com pasta de dente, depois me visto rápido.)

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, você está com a minha toalha? Não consigo encontrá-la.)

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

**(colocataire):** (Ah sim, desculpa... depois do banho eu a peguei sem olhar.)

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

**(colocataire):** (Seu xampu e seu sabonete ficam sempre em cima da pia.)

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

**(colocataire):** (Desculpa. De manhã eu me barbeio e penteio o cabelo rápido, depois eu vou dormir tarde, estou frequentemente cansado.)

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

## 6. Pratique em pares ou com o seu professor. (QR: IA+)

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. Escrita: WhatsApp (QR: IA+)

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



**Escreva uma resposta apropriada:** *Je me réveille à ... / Je me douche plutôt le matin / le soir. / On peut utiliser la salle de bain à tour de rôle : ...*

### Verbos importantes

#### Se coucher (deitar-se)

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 (acordar-se)

Present

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