

Cześć!

Nie wierzę, że już jest połowa lutego! Czas leci jak szalony! Swoją drogą, to jak to powiedzieć po francusku? Na przykład tak: **C'est fou comme le temps passe vite.** - dosłownie: *To szalone, jak czas szybko mija.*

Przymiotnik **fou** (*szalony, zwariowany*) możesz podmienić bardziej potocznym słówkiem **dingue** znaczącym to samo i powiedzieć **C'est dingue comme le temps passe vite.** Zauważ, że Francuzi nie mówią dosłownie, że czas *leci* używając czasownika *latać voler* tak jak Polacy czy Anglicy (*time flies*), tylko stosują czasownik *mijać (passer)*.

Nowa lekcja na YouTube

Czas leci, ale my nie próżnujemy! **Przygotowaliśmy lekcję dla osób początkujących** z jednym z najważniejszych francuskich czasowników **AVOIR** (*mieć*) - jego odmianą i użyciem w życiowych wyrażeniach. Do lekcji przygotowaliśmy materiały dodatkowe. Sprawdź koniecznie w sekretnym linku!



YouTube: <https://youtu.be/wnhepl4QcV0>



Wizyta dietetyczki i smaczek kulturowy

Kiedyś mówiłam na instagramie, że od jakiegoś czasu odchudzam się pod okiem *dietetyczki* **une diététicienne nutritionniste**. Od września przyjeżdża do mnie średnio co 2-3 tygodnie, robi ze mną szczegółowy wywiad, waży mnie i robi pomiar składu ciała, a następnie i *dokonuje oceny moich postępów / dokonuje podsumowania* **elle fait le point (faire le point = faire un bilan d'une situation)**. Waga spada bardzo powoli, tym bardziej, że ćwiczę i masa mięśniowa zastępuje tłuszcz, ale *efekty są widoczne* (**les effets sont visibles**) i *to mnie jeszcze bardziej cieszy / to mnie czyni jeszcze bardziej szczęśliwą* (**ça me rend encore plus heureuse**).

Francuski sposób żywienia różni się od polskiego. Nawet **godziny posiłków są inne** (choćby obiad w południe, bo Francuzi mają przerwę obiadową w pracy i szkole w okolicach godziny 12:00-14:00). **Same posiłki też są inne**. Gdy przyjechałam do Francji po raz pierwszy, to myślałam, że obiady i kolacje przygotowywane przez rodziców Thomasa, to były małe uczyty ze względu na moją obecność... Szybko przekonałam się, że Francuzi tak po prostu się żywią. **Jedzą dobrze i celebryją jedzenie**. Niespodzianek przy stole była cała masa, jednak najbardziej **zdziwiło mnie zjedanie jogurtu** (samego, z konfiturą, cukrem czy np. owocami) zaraz po... jedzeniu. Za każdym razem po skończonym posiłku padało pytanie: **"un yaourt ou du fromage ?"** (*jogurt czy ser?*).



Ale do czego zmierzam? Mais où je veux en venir ?

Mam porównanie między spotkaniami z polską dietetyczką (kiedyś po maratonie, jaki przebiegłam w Polsce uczyłam się zdrowego jedzenia pod kątem polskiej dietetyczki), a francuską dietetyczką. No i oczywiście zalecenia żywieniowe trochę się różnią. *Punktem wspólnym (le point commun)* jest to, żeby *jeść zbilansowane posiłki (manger des repas équilibrés)*, *ćwiczyć (faire des exercices, faire du sport)* i *gubić wagę (perdre du poids)*, natomiast sam układ posiłków w ciągu dnia się różni i jest dostosowany do francuskiego sposobu żywienia.

W Polsce zalecano mi nie przekraczać jednego owocu, np. banana (lub garści małych owoców, np. truskawek) w ciągu jednego dnia, podczas, gdy tutaj mam jeść owoce po każdym posiłku (śniadanie, obiad, kolacja). Również mam spożywać jogurt po każdym posiłku! Mlecznych jogurtów nie jadam, ale jogurty sojowe (*les yaourts de soja / au soja / au lait de soja*) towarzyszą mi każdego dnia! Jak to moja dietetyczka powtarza, że *to zapycha (ça calle)*. To takie potoczne wyrażenie, którego używamy wtedy, gdy coś zapełnia żołądek. I taka jest prawda! Człowiek zje zbilansowany posiłek, a potem dopcha się jogurtem i owocem i przez to *nie odczuwa głodu przez wiele godzin (il n'a plus faim pendant plusieurs heures)*.

Kącik (przyszłego) kursanta

Kolejna edycja Wielkiego kursu jest już coraz bliżej. **Na Dzień Kobiet 8 marca nastąpi otwarcie drzwi** i nowi kursanci będą mogli dołączać do platformy kursowej przez 3 tygodnie! Być może tak, jak wiele osób, również i Ty czekasz, a przy okazji zastanawiasz się, co nowego tym razem wprowadziliśmy na platformę :) **Najświeższa aktualizacja, to wymienianie lekcji w module z wymową** - grafiki z podłożonym głosem są zastępowane **prawdziwymi filmami ze mną i Thomasem** na ekranie. **Tłumaczymy i pokazujemy, jak poprawnie wymawiać francuskie dźwięki**. Do tego opracowujemy zupełnie nowy zestaw quizów, które pomagają w utrwaleniu wiadomości. Za jakiś czas zaktualizujemy naszą stronę, bo od październikowej sprzedaży sporo się zmieniło! Są nowości!

Na chwilę obecną są już zamienione lekcje, w których omawiamy alfabet, francuskie akcenty i wymowę spółgłosek na końcu wyrazów. Dzisiaj nagrywaliśmy lekcje o literce C. **W kursie są aż 22 lekcje poświęcone tylko wymowie**, ale prawda jest taka, że nad wymową powinno się pracować od samego początku. Nie tylko dla własnej satysfakcji, ale też **po to, by w przyszłości nie mieć problemów z komunikacją**.

My pokazujemy Ci, że francuska wymowa wcale nie jest taka straszna. Trzeba tylko chłonąć wiedzę, którą przekazujemy i ćwiczyć... *a ta praca zaoowocuje w przyszłości (ce travail va porter ses fruits)*. Pomagamy jak możemy i ogromną radość sprawiają nam maile z podziękowaniami, które dostajemy od kursantów. **Ich sukcesy w nauce i komunikacji w języku francuskim to dla nas najlepszy feedback!**



francuskinotesik.pl/kursy/