

A1.16 Tägliche Routinen

<https://app.colanguage.com/de/deutsch/lehrplan/a1/16>



Das Leben

Täglich

Träumen

Aufstehen

Duschen

Sich waschen

Sich die Zähne putzen

Sich rasieren

Sich die Haare kämmen

Frühstücken

Fernsehen

1. Dialog: Morgenroutine

Matthias: Wie schaffst du es, so früh zur Arbeit zu kommen und trotzdem so fit zu sein?

Linda: Meine Morgenroutine hilft mir sehr dabei. Mein Tag startet jeden Tag gleich und deswegen habe ich jeden Tag Energie.

Matthias: Willst du deine Morgenroutine mit mir teilen? Mir fällt es sehr schwer, morgens aufzustehen.

Linda: Okay. Das Wichtigste ist: aufstehen, wenn der Wecker klingelt. Niemals auf die Snooze-Taste drücken.

Matthias: Und danach?

Linda: Danach wasche ich mir das Gesicht mit kaltem Wasser, ziehe mich an und gehe auf den Balkon.

Matthias: Warum gehst du auf den Balkon?

Linda: Damit ich richtig wach werde. Mein Körper muss das Sonnenlicht spüren, um zu wissen, dass der Tag jetzt losgeht.

Matthias: Und das alles machst du täglich?

Linda: Ja, das mache ich jeden Tag. Manchmal frühstücke ich noch, aber oft esse ich meine erste Mahlzeit erst um zwölf.

1. Was ist für Linda am wichtigsten am Morgen?

a. Sie frühstückt ein großes Frühstück.

c. Sie schaut zuerst Fernsehen.

b. Sie steht sofort auf, wenn der Wecker klingelt.

d. Sie putzt sich zuerst die Zähne.

2. Was macht Linda direkt nach dem Aufstehen?

a. Sie geht sofort zur Arbeit.

c. Sie duscht eine Stunde.

b. Sie wäscht ihr Gesicht mit kaltem Wasser.

d. Sie macht erst einen Mittagsschlaf.

1-b 2-b

2. Grammatik: Reflexive Verben

Reflexive Verben verwenden ein reflexives Pronomen.



1. Reflexive Pronomen passen sich je nach Person und Zahl an.
2. Das reflexive Pronomen im Dativ wird verwendet, wenn das Subjekt eine Handlung an sich selbst ausführt und ein indirektes Objekt folgt. Zum Beispiel: Ich wasche mir **die Hände**

Person	Konjugation	Reflexives Pronomen Akkusativ	Reflexives Pronomen Dativ
Ich	freue (<i>freue</i>)	mich (<i>mich</i>)	mir (<i>mir</i>)
Du	freust (<i>freust</i>)	dich (<i>dich</i>)	dir (<i>dir</i>)
Er/Sie/Es	freut (<i>freut</i>)	sich (<i>sich</i>)	sich (<i>sich</i>)
Wir	freuen (<i>freuen</i>)	uns (<i>uns</i>)	uns (<i>uns</i>)
Ihr	freut (<i>freut</i>)	euch (<i>euch</i>)	euch (<i>euch</i>)
Sie	freuen (<i>freuen</i>)	sich (<i>sich</i>)	sich (<i>sich</i>)

1. Morgens im Bad wasche ich _____ das Gesicht und putze _____ die Zähne.
a. dir / dir b. mich / mir c. mich / mich d. mir / mir
 2. _____ du dich bitte im Schlafzimmer an? Im Bad rasiere ich mich.
a. Zieht b. Ziehst c. Ziehen d. Ziehst du
 3. Wir treffen _____ um sieben Uhr und freuen _____ auf den Feierabend vor dem Fernseher.
a. euch / uns b. uns / uns c. euch / euch d. uns / euch
 4. Am Wochenende entspanne ich _____ und stehe nicht früh auf.
a. mir b. sich c. dich d. mich
1. mir / mir 2. Ziehst 3. uns / uns 4. mich

3.Übungen



1. E-Mail

Du bekommst eine E-Mail von einer neuen Kollegin, die auch im Büro arbeitet, und sie bittet dich, ihr von deiner täglichen Morgenroutine zu erzählen und einen Tipp zu geben.

Betreff: **Deine Morgenroutine?**

Hallo,

ich bin **Laura**, ich sitze neu im **Büro** neben dir.

Ich bin morgens immer sehr müde. Ich komme oft zu spät und ich frühstücke fast nie. Das ist nicht gut.

Wie ist dein **Morgen**?

Wann **stehst du auf**?

Was machst du **nach dem Aufstehen**?

Frühstückst du zu Hause oder im Büro?

Ich möchte eine **gute tägliche Routine**. Kannst du mir bitte kurz schreiben, wie dein Morgen aussieht? Vielleicht hast du auch einen kleinen **Tipp** für mich, wie ich schneller **wach** werde.

Viele Grüße

Laura

Schreibe eine passende Antwort: *meine Morgenroutine: / Ich stehe um ... Uhr auf und dann ... / Mein Tipp für dich ist ...*

2. Ordne jeden Anfang mit dem richtigen Ende zu.

1. Ich stehe morgens um sechs Uhr

a. ziehe ich mich schnell an.

2. Nach dem Frühstück

b. auf und dusche mich kurz.

3. Abends vor dem Schlafengehen

c. nach der Arbeit fern.

4. Manchmal sehe ich

d. putze ich mir die Zähne.

1-b: Ich stehe morgens um sechs Uhr auf und dusche kurz. **2-a:** Nach dem Frühstück ziehe ich mich schnell an. **3-d:** Abends vor dem Schlafengehen putze ich mir die Zähne. **4-c:** Manchmal schaue ich nach der Arbeit fern.

3. Wählen Sie die richtige Lösung

1. Ich _____ jeden Morgen um sieben Uhr auf,
um meinen Tag zu beginnen.

a. *stehst*

b. *stehen*

c. *steht*

d. *stehe*

2. Nach dem Aufstehen _____ ich mich schnell, damit ich frisch bin.
 a. dusche b. duschen c. duscht d. duschst
3. Ich _____ mich an und kämme mir die Haare, bevor ich frühstücke.
 a. ziehst b. zieht c. ziehe d. ziehen
4. Bevor ich zur Arbeit gehe, _____ ich mir die Hände gründlich.
 a. wascht b. waschen c. waschst d. wasche
1. stehe 2. dusche 3. ziehe 4. wasche

4. Beende die Dialoge

a. Morgendliche Routine vor der Arbeit

Anna: Guten Morgen, Markus! Wie ist deine Morgenroutine, bevor du zur Arbeit gehst?

Markus: 1. _____

Anna: Das klingt gut. Ich stehe auch früh auf, aber ich rasiere mich immer gründlich und kämme meine Haare, bevor ich frühstücke.

Markus: 2. _____

b. Gespräch über Morgenrituale zu Hause

Julia: Guten Morgen, Thomas. Heute beim Duschen habe ich überlegt, wie verschieden unsere Morgenroutinen sind.

Thomas: 3. _____

Julia: Ich frühstücke zuerst und kämme danach meine Haare. Manchmal träume ich vor dem Frühstück noch ein bisschen.

Thomas: 4. _____

1. Guten Morgen, Anna! Ich stehe um sechs Uhr auf, dusche dann und ziehe mich an. Danach frühstücke ich schnell und putze mir die Zähne. 2. Interessant! Manchmal schaue ich kurz fern, wenn ich Zeit habe, aber meistens träume ich noch vom nächsten Urlaub. 3. Ja, ich stehe immer früh auf, wasche mich zuerst, dann ziehe ich mich an und putze meine Zähne. 4. Das klingt gemütlich. Ich muss aber schnell sein, weil ich früh zur Arbeit muss.

5. Übe zu zweit oder mit deiner Lehrkraft.

1. Ein Kollege fragt Sie morgens im Büro, wie Sie normalerweise aufstehen und sich auf den Arbeitstag vorbereiten. Antworten Sie mit Informationen über Ihre Morgenroutine. (Verwenden Sie ‚aufstehen‘, ‚sich waschen‘, ‚frühstücken‘)

Ich stehe normalerweise _____

2. Sie unterhalten sich mit einem Freund über Ihre täglichen Gewohnheiten. Beschreiben Sie, wie Sie sich morgens fertig machen, besonders wie Sie Ihre Haare kämmen und sich anziehen. (Verwenden Sie ‚sich die Haare kämmen‘, ‚sich anziehen‘)

Ich kämme mir _____

3. Sie erklären einer neuen Kollegin, was Sie jeden Tag tun, bevor Sie das Haus verlassen. Berichten Sie, wie Sie sich die Zähne putzen und sich rasieren (wenn nötig). (Verwenden Sie ‚sich die Zähne putzen‘, ‚sich rasieren‘)

Ich putze mir _____

4. Sie sprechen mit dem Nachbarn über Ihre abendliche Routine. Erklären Sie, wie Sie sich vor dem Schlafengehen waschen und manchmal fernsehen. (Verwenden Sie ‚sich waschen‘, ‚fernsehen‘)

Ich wasche mich _____

5. Ein Freund fragt Sie, ob Sie manchmal ungewöhnliche Träume haben und was Sie abends machen, bevor Sie schlafen gehen. Sagen Sie etwas über Ihre Träume und Ihre Routine vor dem Schlafen. (Verwenden Sie ‚träumen‘, ‚sich waschen‘)

Manchmal träume ich _____

6. Schreiben Sie 4 oder 5 Sätze über Ihre eigene Morgenroutine an einem Arbeitstag oder Studientag.

Unter der Woche stehe ich um ... auf. / Zuerst ..., dann ... / Danach ziehe ich mich an und ... / Am Wochenende ist meine Routine anders: ...

4. Wichtige Verben

	Aufstehen	Duschen	Sich anziehen
ich	stehe auf	dusche mich	ziehe mich an
du	stehst auf	duschst dich	ziehst dich an
er/sie/es	steht auf	duscht sich	zieht sich an
wir	stehen auf	duschen uns	ziehen uns an
ihr	steht auf	duscht euch	zieht euch an
sie	stehen auf	duschen sich	ziehen sich an
	Sich waschen		
ich	wasche mich		
du	wäschst dich		
er/sie/es	wäscht sich		
wir	waschen uns		
ihr	wascht euch		
sie	waschen sich		