

# A1.16.1 Kurzgeschichte: Ein normaler Morgen

## A1.16.1 Une matinée normale

🔊 <https://app.colanguage.com/fr/allemand/nouvelles/morgenroutine>

*Lasses normaler Morgen beginnt jeden Tag auf die gleiche Weise:*

Meine Morgenroutine ist so:

Ich stehe auf und putze mir die Zähne.

Dann dusche ich kalt.

Kalt duschen ist gut für das Immunsystem.

Ich ziehe mich an und gehe in die Küche.

Dort mache ich mir Frühstück.

Zuerst trinke ich einen kleinen Cappuccino.

Heute mache ich Rührei, manchmal esse ich auch Porridge.

Ich achte darauf, am Morgen viel Protein zu essen.

---

*Le matin normal de Lasse commence chaque jour de la même façon :*

*Ma routine du matin est la suivante :*

*Je me lève et je me brosse les dents.*

*Ensuite, je prends une douche froide.*

*La douche froide est bonne pour le système immunitaire.*

*Je m'habille et je vais à la cuisine.*

---

*Là, je me prépare le petit-déjeuner.*

*D'abord, je bois un petit cappuccino.*

*Aujourd'hui, je fais des œufs brouillés, parfois je mange aussi du porridge.*

*Je veille à consommer beaucoup de protéines le matin.*

# A1.16.1 Ein normaler Morgen

## A1.16.1 Un matin normal

 <https://app.colanguage.com/fr/allemand/nouvelles/morgenroutine>



### Übung 1:

### Wort-Bingo

**Anleitung:** 1. Höre dir das Video mindestens zweimal an und gib die Wörter an, die du hörst. 2. Verwende die Wörter, um ein Gespräch mit deinem Lehrer zu führen (schreibe dein Gespräch auf). 3. Lerne die Wörter mit dem Worttrainer auswendig.

#### Mot

meine Morgenroutine

ich stehe auf

#### Traduction

ma routine du matin

je me lève

**Mot**

**Traduction**

ich putze mir die Zähne

je me brosse les dents

ich dusche

je prends une douche

ich ziehe mich an

je m'habille

das Frühstück

le petit déjeuner

# A1.16.1 Ein normaler Morgen

## A1.16.1 Un matin normal

 <https://app.colanguage.com/fr/allemand/nouvelles/morgenroutine>



### Übung 2:

### Text

**Anleitung:** 1. Lesen Sie den Text zu zweit. 2. Lernen Sie die Phrasen, indem Sie die Übersetzung abdecken.

*Meine Morgenroutine ist so:* (Ma routine du matin est la suivante :)

*Ich stehe auf und putze mir die Zähne.* (Je me lève et je me brosse les dents.)

*Dann dusche ich kalt.* (Ensuite, je prends une douche froide.)

*Kalt duschen ist gut für das Immunsystem.* (La douche froide est bonne pour le système immunitaire.)

*Ich ziehe mich an und gehe in die Küche.* (Je m'habille et je vais à la cuisine.)

*Dort mache ich mir Frühstück.* (Là, je me prépare le petit-déjeuner.)

*Zuerst trinke ich einen kleinen Cappuccino.* (D'abord, je bois un petit cappuccino.)

*Heute mache ich Rührei, manchmal esse ich auch Porridge.* (Aujourd'hui, je fais des œufs brouillés, parfois je mange aussi du porridge.)

*Ich achte darauf, am Morgen viel Protein zu essen.* (Je veille à consommer beaucoup de protéines le matin.)

# A1.16.1 Ein normaler Morgen

## A1.16.1 Un matin normal

 <https://app.colanguage.com/fr/allemand/nouvelles/morgenroutine>



### Übung 3:

### Fragen zum Text

**Anleitung:** Lies den obigen Text und wähle die richtige Antwort aus.

#### 1. Was macht Lasse zuerst am Morgen?

- a. Er duscht kalt.
- b. Er bereitet das Frühstück zu.
- c. Er geht in die Küche.
- d. Er steht auf und putzt sich die Zähne.

#### 2. Warum duscht Lasse kalt?

- a. Er mag kein warmes Wasser.
- b. Er zieht sich danach an.
- c. Kalt duschen ist gut für das Immunsystem.
- d. Kalt duschen hilft beim Träumen.

### 3. Was macht Lasse nach dem Duschen?

- a. Er sieht fern.                      b. Er putzt sich die Zähne.
- c. Er trinkt einen kleinen Cappuccino.                      d. Er zieht sich an und geht in die Küche.

### 4. Was isst Lasse heute zum Frühstück?

- a. Rührei.                      b. Porridge mit viel Protein.
- c. Er duscht kalt.                      d. Er sieht fern und frühstückt.

**Solutions:**

1. Er steht auf und putzt sich die Zähne. 2. Kalt duschen ist gut für das Immunsystem. 3. Er zieht sich an und geht in die Küche. 4. Rührei.

# A1.16.1 Ein normaler Morgen

## A1.16.1 Un matin normal

 <https://app.colanguage.com/fr/allemand/nouvelles/morgenroutine>



### Übung 4:

### Offene Gesprächsfragen

**Anleitung:** Besprechen Sie die folgenden Fragen mit Ihrem Lehrer unter Verwendung des Vokabulars aus dieser Lektion und schreiben Sie Ihre Antworten auf.

1. Was machst du zuerst, wenn du aufstehst?

.....

2. Wie duschst du am liebsten und warum?

.....

3. Was isst du normalerweise zum Frühstück?

.....

4. Warum ist dir deine Morgenroutine wichtig?



**A1.16** Tägliche Routine / Routine quotidienne  
**Modul 3** Tag für Tag / Au jour le jour