

## A1.16.1 Ein normaler Morgen

*Un matin normal*

<https://app.colanguage.com/fr/allemand/dialogues/meine-morgenroutine>



### 1. Regardez la vidéo et répondez aux questions associées.

Vidéo <https://www.youtube.com/watch?v=qq1g0AbR2p4>

**Meine Morgenroutine** (*Ma routine du matin*)

**Ich stehe auf** (*Je me lève*)

**Ich putze mir die Zähne** (*Je me brosse les dents*)

**Duschen** (*Prendre une douche*)

**Kalt duschen** (*Douche froide*)

**Immunsystem** (*Système immunitaire*)

**Ich ziehe mich an** (*Je m'habille*)

**Die Küche** (*La cuisine*)

**Das Frühstück** (*Le petit-déjeuner*)

**Cappuccino** (*Cappuccino*)

**Rührei** (*Œufs brouillés*)

**Porridge** (*Porridge*)

**Protein** (*Protéines*)

1. Was macht die Person zuerst am Morgen?
  - a. Sie steht auf und putzt sich die Zähne.
  - b. Sie geht in die Küche und kocht.
  - c. Sie trinkt einen Cappuccino.
  - d. Sie macht Rührei.
2. Warum duscht die Person kalt?
  - a. Weil sie Wasser sparen möchte.
  - b. Weil sie keinen Warmwasserboiler hat.
  - c. Weil kalt duschen gut für das Immunsystem ist.
  - d. Weil sie dann nicht frühstücken muss.
3. Was trinkt die Person noch bevor sie frühstückt?
  - a. Einen Orangensaft.
  - b. Einen kleinen Cappuccino.
  - c. Einen Tee.
  - d. Ein Glas Wasser.
4. Was ist der Wunsch der Person beim Frühstück?
  - a. Nur süßes Frühstück zu essen.
  - b. Keinen Kaffee zum Frühstück zu trinken.
  - c. Ein Frühstück mit viel Protein zu essen.
  - d. Gar nicht zu frühstücken und nur Wasser zu trinken.

**1-a 2-c 3-b 4-c**

### 2. Lisez le dialogue et répondez aux questions.

**Morgenroutine**

*Routine du matin*

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

*(Comment fais-tu pour arriver au travail si tôt et rester en forme ?)*

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

*(Ma routine du matin m'aide beaucoup. Ma journée commence toujours de la même façon, c'est pourquoi j'ai de l'énergie tous les jours.)*

- Matthias:** Willst du deine Morgenroutine mit mir teilen? *(Veux-tu partager ta routine du matin avec moi ?  
Mir fällt es sehr schwer, morgens aufzustehen. J'ai beaucoup de mal à me lever le matin.)*
- Linda:** Okay. Das Wichtigste ist: aufstehen, wenn der Wecker klingelt. Niemals auf die Snooze-Taste drücken. *(D'accord. Le plus important, c'est : se lever quand le réveil sonne. Ne jamais appuyer sur la touche snooze.)*
- Matthias:** Und danach? *(Et ensuite ?)*
- Linda:** Danach wasche ich mir das Gesicht mit kaltem Wasser, ziehe mich an und gehe auf den Balkon. *(Ensuite, je me lave le visage à l'eau froide, je m'habille et je vais sur le balcon.)*
- Matthias:** Warum gehst du auf den Balkon? *(Pourquoi vas-tu sur le balcon ?)*
- Linda:** Damit ich richtig wach werde. Mein Körper muss das Sonnenlicht spüren, um zu wissen, dass der Tag jetzt losgeht. *(Pour bien me réveiller. Mon corps doit ressentir la lumière du soleil pour savoir que la journée commence.)*
- Matthias:** Und das alles machst du täglich? *(Et tu fais tout ça tous les jours ?)*
- Linda:** Ja, das mache ich jeden Tag. Manchmal frühstücke ich noch, aber oft esse ich meine erste Mahlzeit erst um zwölf. *(Oui, je fais ça tous les jours. Parfois je prends le petit-déjeuner, mais souvent je ne mange ma première repas qu'à midi.)*

1. Was ist für Linda am wichtigsten am Morgen?
  - a. Sie putzt sich zuerst die Zähne.
  - b. Sie steht sofort auf, wenn der Wecker klingelt.
  - c. Sie frühstückt ein großes Frühstück.
  - d. Sie schaut zuerst Fernsehen.
2. Was macht Linda direkt nach dem Aufstehen?
  - a. Sie macht erst einen Mittagsschlaf.
  - b. Sie wäscht ihr Gesicht mit kaltem Wasser.
  - c. Sie duscht eine Stunde.
  - d. Sie geht sofort zur Arbeit.

1-b 2-b