

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.be/qq1g0AbR2p4>

Meine Morgenroutine	(<i>Ma routine du matin</i>)	Die Küche	(<i>La cuisine</i>)
Ich stehe auf	(<i>Je me lève</i>)	Das Frühstück	(<i>Le petit-déjeuner</i>)
Ich putze mir die Zähne	(<i>Je me brosse les dents</i>)	Cappuccino	(<i>Cappuccino</i>)
Duschen	(<i>Prendre une douche</i>)	Rührei	(<i>Œufs brouillés</i>)
Kalt duschen	(<i>Douche froide</i>)	Porridge	(<i>Porridge</i>)
Immunsystem	(<i>Système immunitaire</i>)	Protein	(<i>Protéines</i>)
Ich ziehe mich an	(<i>Je m'habille</i>)		

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

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