

## A1.29 Körperliche Zustände und Empfindungen



- Exprimez ce dont vous avez besoin.
- Dis décris comment ton corps se sent.

<b>Der Appetit</b>	<i>(L'appétit)</i>	<b>(Sich) entspannen</b>	<i>(Se détendre)</i>
<b>Der Durst</b>	<i>(La soif)</i>	<b>Müde</b>	<i>(Fatigué)</i>
<b>Der Hunger</b>	<i>(La faim)</i>	<b>Wach</b>	<i>(Éveillé)</i>
<b>Die Pause</b>	<i>(La pause)</i>	<b>Verschwitz</b>	<i>(En sueur)</i>
<b>Das Meer</b>	<i>(La mer)</i>	<b>Verletzt</b>	<i>(Blessé)</i>
<b>Baden</b>	<i>(Se baigner)</i>	<b>Erschöpft</b>	<i>(Épuisé)</i>
<b>Sich ausruhen</b>	<i>(Se reposer)</i>	<b>Vielleicht</b>	<i>(Peut-être)</i>

### 1. Dialogue: Franz denkt, sein Körper braucht etwas, aber er weiß nicht genau was.

- Franz:** Ich habe so Hunger. Haben wir noch etwas im Kühlschrank? *(J'ai tellement faim. Est-ce qu'on a encore quelque chose dans le réfrigérateur ?)*
- Gabi:** Der Kühlschrank ist leider leer. *(Le réfrigérateur est malheureusement vide.)*
- Franz:** Haben wir sonst noch etwas zu essen? *(Est-ce qu'on a autre chose à manger ?)*
- Gabi:** Nein. Bist du sicher, dass du Hunger hast? Wir haben doch gerade einen Döner gegessen. *(Non. Tu es sûr d'avoir faim ? On vient pourtant de manger un döner.)*
- Franz:** Was habe ich sonst, wenn ich keinen Hunger habe? *(Qu'est-ce que j'ai d'autre, si je n'ai pas faim ?)*
- Gabi:** Vielleicht hast du einfach nur Appetit. Oft verwechseln wir das. *(Peut-être que tu as simplement envie de manger. On confond souvent ça.)*
- Franz:** Und woher weiß ich, ob ich Hunger habe oder Appetit? *(Et comment je sais si j'ai faim ou si j'ai envie de manger ?)*
- Gabi:** Trink einfach mal ein großes Glas Wasser. *(Bois simplement un grand verre d'eau.)*
- Franz:** Ich glaube, es ist weder Hunger noch Appetit. Vielleicht ist es nur Durst. *(Je crois que ce n'est ni la faim ni l'envie de manger. Peut-être que ce n'est que la soif.)*

1. Warum sagt Gabi, dass Franz vielleicht keinen Hunger hat?
  - a. Weil der Kühlschrank voll ist.
  - b. Weil Franz müde ist und sich ausruhen soll.
  - c. Weil sie doch gerade einen Döner gegessen haben.
  - d. Weil Franz verletzt ist und nicht essen darf.
2. Was soll Franz laut Gabi machen?
  - a. Sich entspannen und baden gehen.
  - b. Ein großes Glas Wasser trinken.
  - c. Ins Meer gehen und schwimmen.
  - d. Eine Pause machen und schlafen.

1-c 2-b

## 2. Grammaire: Négation avec «nicht» et «kein» dans des phrases complètes



Apprends quand utiliser « nicht » et quand utiliser « kein ».

1. „Kein“ s'utilise pour nier des noms avec un article indéfini ou sans article.
2. „Nicht“ nie des adjectifs, des verbes, des articles définis ou des phrases entières.

	<b>Kasus (cas)</b>	<b>Nominativ (nominatif)</b>	<b>Akkusativ (accusatif)</b>	<b>Dativ (datif)</b>
„kein“ (« aucun / pas de » )	Maskulin (masculin)	<b>kein</b> Mann ( <i>kein homme</i> ) Das ist kein Mann. (Ce n'est pas un homme.)	<b>keinen</b> Mann ( <i>keinen homme</i> ) Ich sehe keinen Mann. (Je ne vois pas d'homme.)	<b>keinem</b> Mann ( <i>keinem homme</i> ) Ich helfe keinem Mann. (Je n'aide aucun homme.)
	Feminin (féminin)	<b>keine</b> Frau ( <i>keine femme</i> ) Das ist keine Frau. (Ce n'est pas une femme.)	<b>keine</b> Frau ( <i>keine femme</i> ) Ich sehe keine Frau. (Je ne vois pas de femme.)	<b>keiner</b> Frau ( <i>keiner femme</i> ) Ich helfe keiner Frau. (Je n'aide aucune femme.)
	Neutrum (neutre)	<b>kein</b> Kind ( <i>kein enfant</i> ) Das ist kein Kind. (Ce n'est pas un enfant.)	<b>kein</b> Kind ( <i>kein enfant</i> ) Ich sehe kein Kind. (Je ne vois pas d'enfant.)	<b>keinem</b> Kind ( <i>keinem enfant</i> ) Ich helfe keinem Kind. (Je n'aide aucun enfant.)
	Plural (pluriel)	<b>keine</b> Freunde ( <i>keine amis</i> ) Das sind keine Freunde. (Ce ne sont pas des amis.)	<b>keine</b> Freunde ( <i>keine amis</i> ) Ich sehe keine Freunde. (Je ne vois pas d'amis.)	<b>keinen</b> Freunden ( <i>keinen amis</i> ) Ich helfe keinen Freunden. (Je n'aide aucun ami.)
„nicht“ (« ne... pas »)		Ich bin <b>nicht</b> müde. (Je ne suis pas fatigué(e).)	Ich sehe das Meer <b>nicht</b> . (Je ne vois pas la mer.)	Ich antworte dem Kind <b>nicht</b> . (Je ne réponds pas à l'enfant.)

1. Ich bin heute \_\_\_\_\_ müde, aber ich brauche eine Pause.  
a. nichts    b. kein    c. nicht    d. keine
2. Ich habe \_\_\_\_\_ Hunger, ich habe nur Durst.  
a. keinen    b. kein    c. nicht    d. keine
3. In der Küche gibt es \_\_\_\_\_ Wasser mehr.  
a. kein    b. nicht    c. keine    d. keinen
4. Ich sehe das Meer heute \_\_\_\_\_, es ist zu neblig.  
a. kein    b. keinen    c. nicht    d. keine

1. nicht 2. keinen 3. kein 4. nicht

### 3. Exercices



#### 1. Associez chaque début avec sa fin correcte.

- |                             |                                |
|-----------------------------|--------------------------------|
| a. Ich bin müde,            | 1. ich brauche eine Pause.     |
| b. Ich habe Durst,          | 2. ich esse jetzt nichts.      |
| c. Ich habe keinen Appetit, | 3. dann bin ich wieder wach.   |
| d. Ich ruh mich kurz aus,   | 4. ich trinke ein Glas Wasser. |

**1-a:** Je suis fatigué, j'ai besoin d'une pause. **2-d:** J'ai soif, je bois un verre d'eau. **3-b:** Je n'ai pas d'appétit, je ne mange rien maintenant. **4-c:** Je me repose un instant, ensuite je serai de nouveau réveillé.

#### 2. Avis au bureau : pause et bien-être (Audio disponible dans l'application)

**Remplissez les lacunes:** Hunger, Appetit, Durst, Pause, auszuruhen, entspannen, keine, müde, verletzt, erschöpft

Hinweis der Personalabteilung: Bitte machen Sie regelmäßig kurze Pausen. Wer lange am Bildschirm arbeitet, wird oft \_\_\_\_\_ oder \_\_\_\_\_. Trinken Sie genug Wasser, auch wenn Sie keinen \_\_\_\_\_ haben. Essen Sie in der \_\_\_\_\_ etwas Leichtes. Wenn Sie keinen \_\_\_\_\_ haben, essen Sie nicht nur aus \_\_\_\_\_.

Wenn Sie sich nicht gut fühlen, sprechen Sie bitte mit Ihrer Teamleitung. Bei Stress hilft es, sich fünf Minuten \_\_\_\_\_ oder kurz zu \_\_\_\_\_. Wenn Sie \_\_\_\_\_ sind, melden Sie das sofort. Für alle gilt: Es gibt \_\_\_\_\_ Meetings in der Pause.

*Avis du service des ressources humaines : Veuillez faire régulièrement de courtes pauses. Les personnes qui travaillent longtemps devant un écran deviennent souvent fatiguées ou épuisées. Buvez suffisamment d'eau, même si vous n'avez pas soif. Mangez quelque chose de léger pendant la pause. Si vous n'avez pas faim, ne mangez pas seulement par gourmandise.*

*Si vous ne vous sentez pas bien, veuillez en parler avec votre responsable d'équipe. En cas de stress, il aide de se reposer cinq minutes ou de se détendre brièvement. Si vous êtes blessé(e), signalez-le immédiatement. Pour tout le monde, c'est valable : il n'y a pas de réunions pendant la pause.*

#### 3. Écoutez les extraits audio et choisissez la bonne solution.



- Wann kommt die Person ins Büro?  
(À quelle heure la personne arrive-t-elle au bureau ?)
 

a. um 10:00 Uhr	b. gegen 11:00 Uhr
c. erst am Nachmittag	
- Was bestellt der Mann?  
(Que commande l'homme ?)
 

a. Sprudelwasser	b. ein Bier
c. stilles Wasser	

#### 4. Choisissez la bonne solution

- Nach der Arbeit \_\_\_\_\_ ich mich nicht aus, ich bin noch zu wach. *(Après le travail, je ne me repose pas, je suis encore trop éveillé.)*  
 a. ruht      b. ruhe      c. ruhest      d. ruhen
- In der Pause \_\_\_\_\_ ich mich nicht, weil ich keinen Appetit habe. *(Pendant la pause, je ne me détends pas, parce que je n'ai pas d'appétit.)*  
 a. entspannst      b. entspannen      c. entspannt      d. entspanne
- Am Wochenende \_\_\_\_\_ wir uns am Meer aus und gehen vielleicht baden. *(Le week-end, nous nous reposons au bord de la mer et nous allons peut-être nous baigner.)*  
 a. ruht      b. ruhe      c. ruhen      d. ruhst

1. ruhe 2. entspanne 3. ruhen

#### 5. Jeu de rôle : Complète les dialogues



##### a. Kurze Pause im Büro

**Laura**      *Hey Mina, hast du kurz Zeit für eine Pause?*

**(Kollegin):**      *(Hé Mina, tu as un moment pour une pause ?)*

**Mina (Kollegin):** 1. \_\_\_\_\_

**Laura**      *Hast du Hunger oder Durst?*

**(Kollegin):**      *(Tu as faim ou soif ?)*

**Mina (Kollegin):** 2. \_\_\_\_\_

##### b. Nach dem Sport: Erschöpft zu Hause

**Jonas (Freund):** 3. \_\_\_\_\_

**Sofia (Freundin):** *Vielleicht später. Ich bin sehr verschwitzt und ziemlich erschöpft.*  
*(Peut-être plus tard. Je suis très en sueur et assez épuisée.)*

**Jonas (Freund):** 4. \_\_\_\_\_

**Sofia (Freundin):** *Nicht verletzt. Ich bin müde und möchte mich lieber zu Hause ausruhen.*  
*(Pas blessée. Je suis fatiguée et je préfère me reposer à la maison.)*

##### Exemples de réponses:

1. Ja, gern. Ich bin müde und heute etwas erschöpft. 2. Ich habe Durst. Ich möchte mich kurz hinsetzen und mich entspannen. 3. Sofia, hast du Appetit? Wir könnten noch etwas essen gehen. 4. Bist du verletzt oder nur müde?

#### 6. Exercez-vous par deux ou avec votre enseignant.

1. Du bist im Büro in einem langen Termin. Du hast Durst und möchtest kurz etwas trinken. Was sagst du? (Benutze: Der Durst, Wasser, kurz)

---

2. Du bist mit Kolleginnen in der Mittagspause. Du hast Hunger und willst etwas essen. Was sagst du? (Benutze: Der Hunger, etwas essen, die Pause)

---

## 7. WhatsApp

**Lara (Büro):** Hi! Ich mache gleich eine kleine Pause. Ich bin total **müde** und habe **Durst**. Kommst du mit in die Küche?

Wir können Wasser holen und kurz **ausruhen**. Oder wir gehen 5 Minuten raus, ein bisschen **entspannen**.

Bist du auch müde? Hast du **Hunger** oder nur **Appetit**?



**Rédigez une réponse appropriée:** *Ich bin (nicht) ... und ich brauche ... / Ich habe (k)ein(en/e) ... / Ich habe keinen/keine ... / Vielleicht komme ich mit, aber ...*

---



---



---

### Verbes importants

#### Sich ausruhen (*se reposer*)

Präsens

ich	ruhe mich aus
du	ruhst dich aus
er/Sie/es	ruht sich aus
wir	ruhen uns aus
ihr	ruht euch aus
sie	ruhen sich aus

#### (Sich) entspannen (*se détendre*)

Präsens

entspanne mich
entspannst dich
entspannt sich
entspannen uns
entspannt euch
entspannen sich