

A1.29 Körperliche Zustände und Empfindungen

États physiques et sensations

<https://app.colanguage.com/fr/allemand/plan-de-cours/a1/29>



Der Appetit	(l'appétit)	(Sich) entspannen	(se détendre)
Der Durst	(la soif)	Vielleicht	(peut-être)
Der Hunger	(la faim)	Müde	(fatigué)
Das Meer	(la mer)	Wach	(éveillé)
Die Pause	(la pause)	Erschöpft	(épuisé)
Baden	(se baigner)	Verletzt	(blessé)
Sich ausruhen	(se reposer)	Verschwitzt	(en sueur)

1. Dialogue: Körperliche Zustände und Empfindungen

- Franz:** Ich habe so einen Hunger. Haben wir noch etwas im Kühlschrank? (*J'ai tellement faim. Avons-nous encore quelque chose dans le réfrigérateur ?*)
- Gabi:** Der Kühlschrank ist leider leer. (*Malheureusement, le réfrigérateur est vide.*)
- Franz:** Haben wir sonst noch etwas zu essen? (*Avons-nous autre chose à manger ?*)
- Gabi:** Ich glaube nicht. Bist du dir sicher, dass du Hunger hast? Wir haben vor einer Stunde einen Döner gegessen. (*Je ne pense pas. Es-tu sûr que tu as faim ? Nous avons mangé un döner il y a une heure.*)
- Franz:** Was meinst du? Was habe ich dann, wenn ich keinen Hunger habe? (*Que veux-tu dire ? Qu'est-ce que j'ai alors si je n'ai pas faim ?*)
- Gabi:** Vielleicht hast du nur Appetit. Das verwechseln wir oft. (*Peut-être que tu as juste de l'appétit. On confond souvent les deux.*)
- Franz:** Und wie weiß ich, ob ich Hunger habe oder nur Appetit? (*Et comment savoir si j'ai faim ou juste de l'appétit ?*)
- Gabi:** Trink einfach mal ein großes Glas Wasser. (*Bois simplement un grand verre d'eau.*)
- Franz:** Okay... Ich glaube, es ist weder Hunger noch Appetit. Ich habe Durst und ich bin ein bisschen müde. (*D'accord... Je crois que ce n'est ni la faim ni l'appétit. J'ai soif et je suis un peu fatigué.*)

- Was ist am Anfang das Problem von Franz?
 - Er ist sehr erschöpft von der Arbeit am Meer.
 - Er hat großen Hunger.
 - Er ist verletzt.
 - Er ist wach und ganz fit.
- Was sagt Gabi über den Kühlschrank?
 - Der Kühlschrank ist leider leer.
 - Der Kühlschrank ist kaputt und verletzt.
 - Im Kühlschrank ist Wasser und Franz ist nicht durstig.
 - Der Kühlschrank ist voll mit Döner.

1-b 2-a

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

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



1. Kein est utilisé pour nier les noms avec un article indéfini ou sans article du tout.

2. „Nicht“ nie l'adjectif, les verbes, les articles définis ou des phrases entières.

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

1. Ich habe heute _____ Hunger, ich esse nur eine Suppe.

- a. **keine** b. **kein** c. **keinen** d. **nicht**

2. Ich trinke heute _____ Kaffee, ich habe schon zwei Tassen gehabt.

- a. **keinen** b. **nicht** c. **kein** d. **keine**

3. Im Büro gibt es _____ Pause am Nachmittag, deshalb sind alle müde.

- a. **keine** b. **kein** c. **nicht** d. **keinen**

4. Ich bin _____ müde, ich gehe noch einmal im Meer baden.

- a. **kein** b. **keinen** c. **nicht** d. **keine**

1. keinen 2. keinen 3. keine 4. nicht

3.Exercices

1. Affiche au bureau : petite pause au bord de la mer (Audio disponible dans l'application)



Mots à utiliser: Vielleicht, müde, Pause, erschöpft, verschwitzt, wach, Appetit, Meer, Wasser, Hunger

Im Büro von Firma Nordsee-IT hängt ein Plakat neben der Kaffeemaschine: „Mach eine _____ ! Dein Körper braucht Erholung.“ Auf dem Plakat ist ein Foto vom _____. Darunter steht: „Bist du _____ oder _____ ? Dann mache fünf Minuten Pause. Setz dich, atme ruhig und trink ein Glas _____ .“

Weiter unten steht: „Hast du keinen _____ , aber _____ auf Schokolade? Frag dich: Hast du wirklich Hunger? _____ brauchst du nur Wasser oder Ruhe. Bist du _____ oder verletzt? Sag es deiner Chefin oder deinem Chef. Im Büro ist Gesundheit wichtig. Wenn es dir nicht gut geht, sag: ‚Ich bin nicht _____ , ich brauche eine Pause.‘“

Dans le bureau de l'entreprise Nordsee-IT, une affiche est accrochée à côté de la machine à café : « Fais une pause ! Ton corps a besoin de repos. » Sur l'affiche, il y a une photo de la mer. En dessous, il est écrit : « Tu es fatigué(e) ou épuisé(e) ? Alors prends cinq minutes de pause. Assieds-toi, respire calmement et bois un verre d'eau. »

Plus bas, il est écrit : « Tu n'as pas faim mais une envie de chocolat ? Demande-toi : as-tu vraiment faim ? Peut-être as-tu juste besoin d'eau ou de repos. Es-tu en sueur ou blessé(e) ? Dis-le à ta cheffe ou à ton chef. La santé est importante au bureau. Si tu ne te sens pas bien, dis : Je ne suis pas réveillé(e), j'ai besoin d'une pause. »

1. Was sollst du machen, wenn du müde oder erschöpft bist?

2. Wie erklärt das Plakat den Unterschied zwischen Hunger und Appetit?

2. Associez chaque début avec sa fin correcte.

- | | |
|-------------------------------|-----------------------------------|
| 1. Nach dem langen Arbeitstag | a. keinen Appetit auf Pizza. |
| 2. Ich habe heute | b. bin ich total erschöpft. |
| 3. Im Büro mache ich | c. keine Pause, das ist ungesund. |
| 4. Am Wochenende möchte ich | d. mich am Meer entspannen. |
- 1-b:** Après une longue journée de travail je suis complètement épuisé. **2-a:** Aujourd'hui je n'ai pas du tout envie de pizza. **3-c:** Au bureau je ne prends pas de pause, c'est malsain. **4-d:** Le week-end j'aimerais me détendre au bord de la mer.

3. Choisissez la bonne solution

1. Nach acht Stunden im Büro _____ ich mich aus und trinke keinen Kaffee mehr. (Après huit heures au bureau, je me repose et je ne bois plus de café.)
- a. ruhen b. ruhe mich c. ruhe ich d. ruhe
2. Am Wochenende _____ ich mich und denke nicht an meine Arbeit. (Le week-end, je me détends et je ne pense pas à mon travail.)
- a. entspanne mich b. entspanne ich c. entspannst d. entspannt
3. Im Fitnessstudio _____ du dich nicht aus, du trainierst sehr intensiv. (À la salle de sport, tu ne te reposes pas, tu t'entraînes très intensément.)
- a. ruhe b. ruhen c. ruhst d. ruht
4. Nach dem Schwimmen im Meer _____ wir uns, weil wir sehr erschöpft sind. (Après la baignade dans la mer, nous nous reposons parce que nous sommes très épuisés.)
- a. entspannst b. entspannen wir c. entspanne d. entspannt ihr

1. ruhe ich 2. entspanne ich 3. ruhst 4. entspannen wir

4. Complétez les dialogues

a. Erschöpft nach der Arbeit

Jonas (Berufstätiger): *Mann, ich bin heute total erschöpft und sehr müde.* (Mince, je suis complètement épuisé aujourd'hui et très fatigué.)

Anna (Partnerin): 1._____ (Oh non, assieds-toi d'abord et repose-toi un peu.)

Jonas (Berufstätiger): *Gute Idee. Ich will mich ein bisschen entspannen und vielleicht eine Pause machen.* (Bonne idée. Je vais me détendre un peu et peut-être faire une pause.)

Anna (Partnerin): 2._____ (Je te prépare tout de suite un thé, ça aide souvent contre le mal de tête et ça réveille.)

b. Verschwitzt im Fitnessstudio

Markus (Kollege): *Puh, ich bin total verschwitzt. Ich brauche jetzt etwas zu trinken.* (Ouf, je suis complètement en sueur. J'ai besoin de quelque chose à boire tout de suite.)

Lena (Freundin): 3._____ (J'ai aussi soif. Tu veux faire une pause et prendre un peu d'eau ?)

Markus (Kollege): *Ja, bitte. Dann fühle ich mich wieder etwas wach und nicht mehr so erschöpft.* (Oui, s'il te plaît. Comme ça je me sentirai un peu plus réveillé et moins épuisé.)

Lena (Freundin): 4._____ (Parfait. Après avoir bu, on peut reprendre un peu sur l'appareil ou se reposer.)

1. *Oh nein, setz dich erst mal hin und ruh dich kurz aus.* **2.** *Ich mache dir gleich einen Tee, das hilft oft gegen den Kopfschmerz und macht wach.* **3.** *Ich habe auch Durst. Willst du eine Pause und etwas Wasser holen?* **4.** *Perfekt. Nach dem Trinken können wir kurz am Gerät weitertrainieren oder uns ausruhen.*

5. Exercez-vous par deux ou avec votre enseignant.

1. Du arbeitest im Büro. Es ist 12:30 Uhr. Du hast großen Hunger und willst mit einer Kollegin in die Pause gehen. Sag ihr, wie du dich fühlst und was du jetzt brauchst. (Verwende: der Hunger, die Pause, etwas essen)

Ich habe _____

2. Du bist auf einer längeren Autofahrt mit einem Kollegen. Ihr macht eine kurze Pause an einer Tankstelle. Du möchtest etwas trinken und sagst, wie du dich fühlst. (Verwende: der Durst, Wasser, etwas trinken)

Ich bin _____

3. Du kommst abends nach einem langen Arbeitstag nach Hause. Dein Partner/deine Partnerin fragt: „Wie geht es dir?“ Antwortet und sagt, wie dein Körper sich fühlt und was du jetzt machen möchtest. (Verwende: müde, sich ausruhen, Sofa)

Ich bin _____

4. Du bist im Fitnessstudio mit einer Freundin. Nach dem Training seid ihr beide verschwitzt und ein bisschen erschöpft. Deine Freundin fragt: „Wie fühlst du dich?“ Antwortet und sagt, wie du dich fühlst und was du jetzt brauchst. (Verwende: verschwitzt, erschöpft, duschen)

Ich bin _____

6. Écrivez 3 ou 4 phrases sur votre journée de travail : quand êtes vous fatigué(e), affamé(e) ou épuisé(e), et que faites vous alors ?

Ich bin müde, weil ... / Ich habe Hunger / keinen Hunger, aber Appetit auf ... / Ich brauche eine Pause, denn ... / Mir geht es nicht gut, ich ...

4. Verbes importants

	Sich ausruhen	(Sich) entspannen
ich	ruhe mich aus	entspanne mich
du	ruhest dich aus	entspannst dich
er/sie/es	ruht sich aus	entspannt sich
wir	ruhen uns aus	entspannen uns
ihr	ruht euch aus	entspannt euch
sie	ruhen sich aus	entspannen sich