

A1.16 Tägliche Routinen

Daily routines

<https://app.colanguage.com/german/syllabus/a1/16>



Das Leben	(Life)	Sich die Zähne putzen	(To brush one's teeth)
Täglich	(Daily)	Sich rasieren	(To shave)
Aufstehen	(To get up)	Sich die Haare kämmen	(To comb one's hair)
Duschen	(To shower)	Frühstückchen	(To have breakfast)
Sich anziehen	(To get dressed)	Fernsehen	(To watch TV)
Sich waschen	(To wash (oneself))	Träumen	(To dream)

1. Dialogue: Morgenroutine

Matthias: Wie schaffst du es, so früh zur Arbeit zu kommen und trotzdem so fit zu sein? *(How do you manage to get to work so early and still feel so energetic?)*

Linda: Meine Morgenroutine hilft mir sehr dabei. Mein Tag startet jeden Tag gleich und deswegen habe ich jeden Tag Energie. *(My morning routine helps a lot. My day always starts the same way, so I have energy every day.)*

Matthias: Willst du deine Morgenroutine mit mir teilen? Mir fällt es sehr schwer, morgens aufzustehen. *(Will you share your morning routine with me? I find it really hard to get up in the morning.)*

Linda: Okay. Das Wichtigste ist: aufstehen, wenn der Wecker klingelt. Niemals auf die Snooze-Taste drücken. *(Okay. The most important thing is: get up when the alarm rings. Never hit the snooze button.)*

Matthias: Und danach? *(And then?)*

Linda: Danach wasche ich mir das Gesicht mit kaltem Wasser, ziehe mich an und gehe auf den Balkon. *(After that I splash cold water on my face, get dressed, and go out onto the balcony.)*

Matthias: Warum gehst du auf den Balkon? *(Why do you go out onto the balcony?)*

Linda: Damit ich richtig wach werde. Mein Körper muss das Sonnenlicht spüren, um zu wissen, dass der Tag jetzt losgeht. *(So I wake up properly. My body needs to feel the sunlight to know the day has begun.)*

Matthias: Und das alles machst du täglich? *(And do you do all of that every day?)*

Linda: Ja, das mache ich jeden Tag. Manchmal frühstücke ich noch, aber oft esse ich meine erste Mahlzeit erst um zwölf. *(Yes, I do it every day. Sometimes I have breakfast, but often I don't eat my first meal until twelve.)*

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

2. Grammar: Reflexive verbs

Reflexive verbs use a reflexive pronoun.



1. Reflexive pronouns adapt according to person and number.

2. The reflexive pronoun in the dative case is used when the subject performs an action on itself and an indirect object follows. For example: Ich wasche mir **die Hände**

Person (Person)	Konjugation (Conjugation)	Reflexives Pronomen Akkusativ (Reflexive pronouns accusative)	Reflexives Pronomen Dativ (Reflexive pronouns dative)
Ich	freue (am glad/pleased)	mich (myself)	mir (to me)
Du	freust (are glad/pleased)	dich (yourself)	dir (to you)
Er/Sie/Es	freut (is glad/pleased)	sich (himself/herself/itself)	sich (to himself/herself/itself)
Wir	freuen (are glad/pleased)	uns (ourselves)	uns (to/for us)
Ihr	freut (are glad/pleased)	euch (yourselves)	euch (to/for you)
Sie	freuen (are glad/pleased)	sich (themselves/yourself formal)	sich (to/for themselves/yourself formal)

1. Morgens im Bad wasche ich _____ das Gesicht und putze _____ die Zähne.
 a. dir / dir b. mich / mir c. mich / mich d. mir / mir
2. _____ du dich bitte im Schlafzimmer an? Im Bad rasiere ich mich.
 a. Zieht b. Ziehst c. Ziehen d. Ziehst du
3. Wir treffen _____ um sieben Uhr und freuen _____ auf den Feierabend vor dem Fernseher.
 a. euch / uns b. uns / uns c. euch / euch d. uns / euch
4. Am Wochenende entspanne ich _____ und stehe nicht früh auf.
 a. mir b. sich c. dich d. mich

1. mir / mir 2. Ziehst 3. uns / uns 4. mich

3.Exercises

1. E-Mail

You receive an email from a new colleague who also works in the office, and she asks you to tell her about your daily morning routine and to give a tip.



Betreff: Deine Morgenroutine?

Hallo,

ich bin **Laura**, ich sitze neu im **Büro** neben dir.

Ich bin morgens immer sehr müde. Ich komme oft zu spät und ich frühstücke fast nie. Das ist nicht gut.

Wie ist dein **Morgen**?

Wann **stehst du auf**?

Was machst du **nach dem Aufstehen**?

Frühstückst du zu Hause oder im Büro?

Ich möchte eine **gute tägliche Routine**. Kannst du mir bitte kurz schreiben, wie dein Morgen aussieht? Vielleicht hast du auch einen kleinen **Tipp** für mich, wie ich schneller **wach** werde.

Viele Grüße

Laura

Write an appropriate response: *meine Morgenroutine: / Ich stehe um ... Uhr auf und dann ... / Mein Tipp für dich ist ...*

2. Match each beginning with its correct ending.

1. Ich stehe morgens um sechs Uhr

a. ziehe ich mich schnell an.

2. Nach dem Frühstück

b. auf und dusche mich kurz.

3. Abends vor dem Schlafengehen

c. nach der Arbeit fern.

4. Manchmal sehe ich

d. putze ich mir die Zähne.

1-b: *I get up at six in the morning and take a quick shower.* **2-a:** *After breakfast, I quickly get dressed.* **3-d:** *In the evening before going to bed, I brush my teeth.* **4-c:** *Sometimes I watch TV after work.*

3. Choose the correct solution

1. Ich

(I get up every morning at seven o'clock to start my day.)

jeden Morgen um sieben Uhr auf, um meinen Tag zu beginnen.

a. *stehst*

b. *stehen*

c. *steht*

d. *stehe*

2. Nach dem Aufstehen

ich mich schnell, damit ich frisch bin.

a. dusche b. duschen c. duscht d. duschst

(After getting up, I quickly take a shower so that I feel fresh.)

3. Ich

mich an und kämme mir die Haare, bevor ich frühstücke.

a. ziehst b. zieht c. ziehe d. ziehen

4. Bevor ich zur Arbeit gehe,

ich mir die Hände gründlich.

a. wascht b. waschen c. waschst d. wasche

1. stehe 2. dusche 3. ziehe 4. wasche

(I get dressed and comb my hair before I have breakfast.)

d. ziehen

(Before I go to work, I wash my hands thoroughly.)

4. Complete the dialogues

a. Morgendliche Routine vor der Arbeit

Anna: Guten Morgen, Markus! Wie ist deine Morgenroutine, bevor du zur Arbeit gehst?

(Good morning, Markus! What's your morning routine before you go to work?)

Markus: 1. _____

(Good morning, Anna! I get up at six o'clock, then I shower and get dressed. After that, I have a quick breakfast and brush my teeth.)

Anna: Das klingt gut. Ich stehe auch früh auf, aber ich rasiere mich immer gründlich und kämme meine Haare, bevor ich frühstücke.

(That sounds good. I also get up early, but I always shave thoroughly and comb my hair before breakfast.)

Markus: 2. _____

(Interesting! Sometimes I watch a little TV if I have time, but mostly I'm still daydreaming about my next vacation.)

b. Gespräch über Morgenrituale zu Hause

Julia: Guten Morgen, Thomas. Heute beim Duschen habe ich überlegt, wie verschieden unsere Morgenroutinen sind.

(Good morning, Thomas. Today in the shower, I thought about how different our morning routines are.)

Thomas: 3. _____

(Yes, I always get up early, wash first, then get dressed and brush my teeth.)

Julia: Ich frühstücke zuerst und kämme danach meine Haare. Manchmal träume ich vor dem Frühstück noch ein bisschen.

(I have breakfast first and then comb my hair. Sometimes I daydream a bit before breakfast.)

Thomas: 4. _____

(That sounds cozy. But I have to be quick because I need to get to work early.)

1. Guten Morgen, Anna! Ich stehe um sechs Uhr auf, dusche dann und ziehe mich an. Danach frühstücke ich schnell und putze mir die Zähne. 2. Interessant! Manchmal schaue ich kurz fern, wenn ich Zeit habe, aber meistens träume ich noch vom nächsten Urlaub. 3. Ja, ich stehe immer früh auf, wasche mich zuerst, dann ziehe ich mich an und putze meine Zähne. 4. Das

klingt gemütlich. Ich muss aber schnell sein, weil ich früh zur Arbeit muss.

5. Practice in pairs or with your teacher.

1. Ein Kollege fragt Sie morgens im Büro, wie Sie normalerweise aufstehen und sich auf den Arbeitstag vorbereiten. Antworten Sie mit Informationen über Ihre Morgenroutine. (Verwenden Sie ‚aufstehen‘, ‚sich waschen‘, ‚frühstück‘)

Ich stehe normalerweise _____

2. Sie unterhalten sich mit einem Freund über Ihre täglichen Gewohnheiten. Beschreiben Sie, wie Sie sich morgens fertig machen, besonders wie Sie Ihre Haare kämmen und sich anziehen. (Verwenden Sie ‚sich die Haare kämmen‘, ‚sich anziehen‘)

Ich kämme mir _____

3. Sie erklären einer neuen Kollegin, was Sie jeden Tag tun, bevor Sie das Haus verlassen. Berichten Sie, wie Sie sich die Zähne putzen und sich rasieren (wenn nötig). (Verwenden Sie ‚sich die Zähne putzen‘, ‚sich rasieren‘)

Ich putze mir _____

4. Sie sprechen mit dem Nachbarn über Ihre abendliche Routine. Erklären Sie, wie Sie sich vor dem Schlafengehen waschen und manchmal fernsehen. (Verwenden Sie ‚sich waschen‘, ‚fernsehen‘)

Ich wasche mich _____

5. Ein Freund fragt Sie, ob Sie manchmal ungewöhnliche Träume haben und was Sie abends machen, bevor Sie schlafen gehen. Sagen Sie etwas über Ihre Träume und Ihre Routine vor dem Schlafen. (Verwenden Sie ‚träumen‘, ‚sich waschen‘)

Manchmal träume ich _____

6. Write 4 or 5 sentences about your own morning routine on a workday or a study day.

Unter der Woche stehe ich um ... auf. / Zuerst ..., dann ... / Danach ziehe ich mich an und ... / Am Wochenende ist meine Routine anders: ...

4. Important verbs

	Aufstehen	Duschen	Sich anziehen
ich	stehe auf	dusche mich	ziehe mich an
du	stehst auf	duschst dich	ziehst dich an
er/sie/es	steht auf	duscht sich	zieht sich an
wir	stehen auf	duschen uns	ziehen uns an
ihr	steht auf	duscht euch	zieht euch an
sie	stehen auf	duschen sich	ziehen sich an

	Sich waschen
ich	wasche mich
du	wäschst dich
er/sie/es	wäscht sich
wir	waschen uns
ihr	wascht euch
sie	waschen sich