

## Lektion 11 | Körper und Gesundheit

Hallo, guten Tag und herzlich Willkommen! Heute beginnen wir mit Lektion 11. Today we are going to begin lesson 11. Heute beginnen wir mit Lektion 11. Lektion 11, bei lektion 11 geht es um Gesundheit, um den Körper, um persönliche Angaben und um Gespräche beim Arzt. Ja? So lesson number 11, in a nutshell very quickly, it is about the body. It is about common ailments and conversations with the doctor. Very simple things such as take these tablets, don't do this, don't do that, take rest and so on and so forth. So it's about parts of the body, it is about understanding simple instructions when you are not well. There is also a very interesting small text about domestic remedies, you know? Or what you would say traditional remedies for very common ailments such as a throat pain or a headache or insomnia - not being able to sleep. So there are those interesting, small texts. Then there is of course Erlaubnis, Gebote, Verbote ausdrücken. Erlaubnis, Gebote, Verbote meaning what you are allowed to do, not allowed to do etc.

(Refer Slide Time: 4:37)

The screenshot shows a video player interface with a slide from a German lesson. The slide title is "Lektion 11 | Körper und Gesundheit". The slide content includes a table of imperative verbs and a conjugation table for modal verbs.

Streck	die Arme	aus.	du	ih	Sie
Haltet	den Rücken gerade!		Streck	Streckt	Strecken Sie
Gib	mir die Hand!		Halt(e)	Haltet	Halten Sie
Position 1		Satzende	Gib	Gebt	Geben Sie
			Sei	Seid	Seien Sie
					ganz ruhig!

**Modalverben: dürfen, sollen**

ich	dürfen	sollen
du	darf	soll
er/es/sie	darfst	sollst
wir	darf	soll
ihr	dürfen	sollen
sie	dürft	sollt
Sie	dürfen	sollen

We are going to learn the use of the word dürfen. We have already come across the word dürfen as a Modal Verb. Dürfen is the equivalent of... Dürfen is a Modal Verb. Es ist nicht regelmäßig. Es ist ein starkes Verb. Something like may, when you have permission to do something. And the conjugation is ich darf, du darfst, er darf and so on and so forth. Conjugation will also be there in the lesson, and... there it is. Modalverben dürfen und sollen. Sollen is something like should, we have also covered sollen earlier. But it will come back here, especially when you get instructions from a doctor saying you should do this, you are supposed to do this, not supposed

to bend back etc. etc. So those things will come back.

And then one of the most, one of the important elements that we will learn in lesson 11 is also the Imperativ mit du und ihr. We have already learnt quite early in the course the Imperativsatz mit Sie. For example bitte kommen Sie pünktlich zum Unterricht. Please come punctually to class. Or bitte lesen Sie den Text, please read the text and so on and so forth. So with Sie, which is a formal you, we have already learnt the basic imperative sentence. But as we also know, there are two other types of You in German, which are du and ihr. Du in the singular, ihr in the plural, which also mean You but in an informal sense. So when you are talking to friends, or when you are talking to your colleagues, you might want to use du instead of Sie. In that case, how is the imperative made, when you're communicating at the level of du or ihr? That also is covered in lesson 11.

And we will go back and begin with page 120, yeah? Seite 120, Lektion 11. Gesund und munter. Munter. Gesund und Munter. Gesund is healthy, Munter. Munter - bubbly, full of life, bright. Gesund und Munter. Ja? It begins, very quickly, it begins with a picture story, das ist eine Bildergeschichte. Wir haben auf Seite 120 1, 2, 3, 4, 5 Bilder. Und wir haben dazu auch einen Text. Das ist Svenja's Blog. Und wir beginnen mit der ersten Aufgabe. 1a. Gesund leben. Was muss man machen? Gesund leben, to live healthy. Was muss man machen? Ja? Viel obst essen. Viel Obst essen oder, wir haben dann auch... What is the word for vegetables? Ja? Viel Obst oder viel Gemüse essen.

(Refer Slide Time: 7:16)

The screenshot shows a video lecture interface. At the top, the window title is 'Lektion 11 | Körper und Gesundheit'. Below the title bar is a toolbar with various drawing tools. The main area is a whiteboard with handwritten text in black ink. The text is organized as follows:

- du darfst
- er darf...

---

- viel Gemüse essen (with an arrow pointing to the right and the English note 'eat plenty of veggies')
- Wasser trinken
- Sport machen; genug schlafen (with an arrow pointing to 'genug' and the English note 'enough')

In the bottom right corner, there is a small video inset of a man with a beard and glasses, wearing a blue shirt. At the bottom of the screen, there is a video player control bar showing a play button, a progress bar, and the time '7:16 / 52:32'.

Viel Wasser trinken. Oder Sport machen. Oder genug schlafen. Genug? Geung is enough. So viel Gemüse essen is eat plenty of veggies, vegetables. Viel Wasser trinken is clear, drink a lot of water. Sport machen, ja? Do some sports, do some exercise. Genug schlafen. Genug. Enough. To sleep enough, to get enough sleep. Genug schlafen etc. etc. You can have your own suggestions on what all one needs to do in order to live healthy, ja? Gesund leben, ja?

(Refer Slide Time: 8:11)

Lektion 11 | Körper und Gesundheit

Netzwerk A1

Inhalt Übersicht Extras Seite 120

**C Lesen Sie Svenjas Blogbeiträge und suchen Sie die passenden Fotos.**

**Svenjas Blog**

31.03. Morgen geht's los! Acht Wochen gesund leben, das ist mein Ziel. Das bedeutet: 3-mal täglich essen und mindestens 3 Liter Wasser trinken, 5-mal in der Woche Sport. Heute bin ich etwas nervös ... Schaffe ich das? Zwei Monate sind laaang. Jetzt muss ich noch meinen Küchenschrank aufräumen. Alle ungesunden Sachen (Schokolade ☹!!!) müssen weg. Meine Nachbarn freuen sich ...

Foto \_\_\_\_\_

02.04. Morgens um halb sieben Sport, das ist nichts für mich. Ich bin heute um Viertel nach sechs aufgestanden und dann gleich zum Joggen gegangen. Das war echt schwer, aber jetzt bin ich glücklich – ich habe es geschafft! Dann noch duschen und ins Büro. Ich war heute die Erste, die Kollegen sind alle später gekommen ...

Foto \_\_\_\_\_

10.04. Frühstück wie ein König! Das mache ich – und das brauche ich auch. Mittags etwas Warmes und Salat und um fünf noch ein bisschen Müsli. Am Abend ein bisschen mehr. Dann bin ich morgens richtig hungrig. Aber eine Tasse Kaffee muss sein. Kaffee geht es nicht.

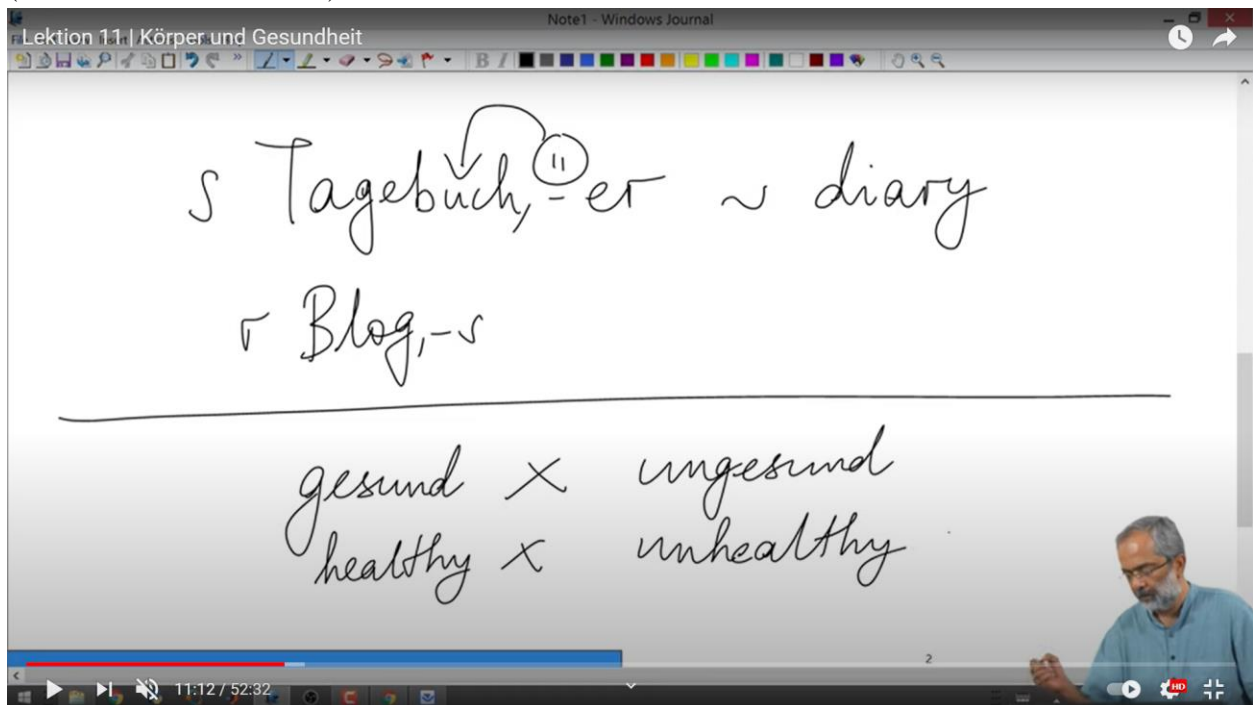
8:11 / 52:32

Ja die Bildergeschichte ist von Svenja Jansen. Svenja Jansen macht zwei Monate ein Experiment. Beschreiben Sie die Bilder. Was macht Svenja und warum? Ja? Aber wir machen das, wir machen diese Bildergeschichte mit der nächsten Übung, 1c. Lesen Sie Svenjas Blogbeiträge und suchen Sie die passenden Fotos. So Svenja hat auch einen Blog. Also sie schreibt, man schreibt ja ein Tagebuch. Tagebuch. Tagebuch is a diary. Man schreibt ein diary oder man schreibt ein Tagebuch. Das Tagebuch, die Tagebücher is a diary. Ja, man schreibt ein Tagebuch. Oder, heute im Internet man schreibt einen Blog. Der Blog. Moment... Der Blog is of course a blog. Okay? Also, Svenja Jansen schreibt einen Blog.

Und was sagt sie hier in ihren Blogbeiträge? Am 31.03. schreibt Svenja morgen geht es los. Acht Wochen gesund leben, das ist mein Ziel. Ziel, that's my goal. Das ist mein Ziel. Das bedeutet dreimal täglich essen und mindestens 3 Liter Wasser trinken, fünfmal in der Woche Sport machen. Heute bin ich etwas nervös. Heute. Heute bin ich etwas nervös. Morgen geht's los. Geht's los? Es geht los? Ja, it will get underway. I'll start tomorrow, and so today I am a bit nervous. Heute bin ich etwas nervös. Schaffe ich das? Will I be able to do it? Zwei Monaten sind lang. Jetzt muss ich noch meinen Küchenschrank aufräumen. Aufräumen - important separable

verb, regular verb, aufräumen. Auf-räumen. Ich raume... sorry. Ich räume meinen Küchenschrank auf is to clear up, to clear up things. Ein Zimmer, zum Beispiel ein Zimmer aufräumen. To put your room in order is das Zimmer aufräumen. Also jetzt muss ich meinen Küchenschrank... Küche - kitchen. Kitchen cabinet. Aufräumen. Alle ungesunden sachen, Schokolade, müssen weg. Ungesund. Gesund, ungesund, ja? Gesund, ungesund. Healthy, unhealthy. Meine Nachbarn freuen sich. My neighbours are happy because I am going to give them all my chocolates and all my chips, ja? Meine Nachbarn freuen sich. Das ist Foto 1. Was macht Svenja? Räumt ihren Küchenschrank auf. Ja? Svenja räumt ihren Küchenschrank auf.

(Refer Slide Time: 11:12)



Dann am zweiten April, am zweiten vierten. Morgens um halb sieben Sport, das ist nichts für mich. I am not made for that, ja? It's not something that I like to do. Das ist nichts für mich. Ich bin heute um Viertel nach sechs aufgestanden und dann gleich zum Joggen gegangen. Das war echt schwer, aber jetzt bin ich glücklich - ich habe es geschafft! Das war echt schwer - it was difficult. Aber jetzt bin ich glücklich, jetzt bin ich froh, jetzt freue ich mich. Ja? I am happy now. Ich habe es geschafft. Earlier we saw that she was asking Schaffe ich das? Schaffe ich das, in the earlier log und jetzt meinen sie, ich habe es geschafft! Dann noch duschen und ins Büro. Ich war heute die Erste, ich bin... Oder ich bin heute ganz früh im Büro angekommen. Ich war die Erste. Die Kollegen sind alle später gekommen. Ja? Also, das ist, sie is Joggen gegangen um halb Sieben. Das ist dann Bild... ja, wir sehen hier auf Bild 4. Die Uhrzeit, es ist halb Sieben und Svenja zieht sich die Socken an, und sie geht wahrscheinlich Joggen. Also es ist Bild 4, Foto 4, ja?

Und dann am 10.04., frühstücken wie ein König! Das mache ich und das brauche ich auch. Viel essen zum Frühstück, wie ein König. There used to be a, even in English they say have breakfast like a king, lunch like a prince and dinner like a pauper. That is the key to good health, ja? Also, frühstücken wie ein König! Das mache ich und das brauche ich auch. Ich mache viel Sport. Halb Sieben, ganz früh gehe ich Joggen. Ich komme zurück und dann dusche ich mich und ich habe großen, einen großen Hunger. Ja? Und dann habe ich einen großen Hunger. Und ich brauche ein großes Frühstück, ein reichliches Frühstück. Das mache ich und das brauche ich auch.

Mittags esse ich etwas warmes und Salat und um fünf noch ein bisschen Müsli. Am Abend esse ich nichts mehr. Dann bin ich morgens richtig hungrig. Aber eine Tasse Kaffee muss auch sein - ohne Kaffee geht es nicht. Ja? Aber manchmal trinkt sie auch eine Tasse Kaffee. Also, morgens sie frühstückt wie ein König, ja? Sie frühstückt und dann isst sie zum Mittag etwas Warmes und Salat und trinkt vielleicht Saft und dann nachmittags oder früh Abends nimmt sie noch etwas Müsli, und dann schläft sie ohne Abendessen. Ja? Aber sie trinkt manchmal einen Kaffee. Ohne Kaffee geht's nicht. Das ist dann Foto 5, ja? Das ist dann Foto 5.

(Refer Slide Time: 17:39)

The screenshot shows a video player interface. The top bar indicates 'Lektion 11 | Körper und Gesundheit'. The main content area displays a slide with the following text:

mehr. Dann bin ich morgens richtig hungrig. Aber eine Tasse Kaffee muss auch Kaffee geht es nicht.  
Foto \_\_\_\_\_

30.04. Drei Liter täglich trinken! Das ist wirklich viel, manchmal fühle ich mich wie ein Kamel. Und dann immer nur Wasser! Die Kollegen sitzen gemütlich in der Cafeteria und alle trinken Saft, Cola, Limo ... Und ich ☹️? Aber ich bleibe hart, ich will die acht Wochen schaffen und die Hälfte ist schon vorbei.  
Foto \_\_\_\_\_

10.05. Manchmal träume ich von Schokolade. Lecker, so viele Süßigkeiten! Aber nicht für mich. Das ist echt gemein. Aber in drei Wochen kaufe ich mir meine Lieblingschokolade und esse sie ganz allein. Hoffentlich schmeckt sie mir dann überhaupt noch ...  
Foto \_\_\_\_\_

31.05. GESCHAFFT! Und Schokolade ist immer noch lecker 😊

At the bottom of the slide, there is a video thumbnail of a man with a beard and glasses, wearing a blue shirt, speaking. Below the slide, a red progress bar shows the video is at 17:39 / 52:32. A subtitle at the bottom reads: '2 a Hören Sie die Nachrichten auf Svenjas Anrufbeantworter. Wie finden die Anrufer das Experiment? Was sagen sie? Notieren Sie Stichwörter.' Below the subtitle, there are two text boxes: 'findet das Experiment ...' and 'möchte ...'.

Drei Liter täglich trinken, drei Liter Wasser täglich trinken am 30.04, 30th April. So one month is getting over of her new diet and new routine. Drei Liter Wasser täglich trinken, das ist wirklich viel. Das ist wirklich viel, it is really a lot. Manchmal fühle ich mich wie ein Kamel. Ich fühle mich, I feel myself, wie ein Kamel. I feel as if I were a camel. Und dann immer nur Wasser. Ich kann nur Wasser trinken. Die Kollegen, meine Kollegen sitzen gemütlich in der Cafeteria und alle trinken Saft, Cola, Limonade, alles mögliche, und ich nur Wasser. Aber ich

bleibe hart, ich will die acht Wochen schaffen und die Hälfte ist schon vorbei. But she's not giving in, she's not getting tempted. Ich bleibe hart, ich will die acht Wochen schaffen. She wants to achieve it, she wants to do it, 8 weeks, 2 months. Und die Hälfte ist schon vorbei. And half of it is already gone. Die Hälfte, half, ist schon vorbei, has already past. Welches Bild ist das? Das ist dann Bild 3, ja? Svenja sitzt mit Kollegen, die haben Cola oder Saft oder was weiß ich? Limonade, irgendwo. Aber sie, Svenja hat nur eine Flasche Wasser. Ja, okay.

Manchmal träume ich von Schokolade. Am zehnten fünften, am zehnten Mai, manchmal träume ich von Schokolade. Lecker, so viele Süßigkeiten! Aber nicht für mich. Das ist echt gemein. That's really mean. That's really not wrong, das ist echt gemein. Aber in drei Wochen kaufe ich mir meine Lieblingsschokolade und esse sie ganz allein. Ja? Manchmal träume ich von Schokolade. So she dreams sometimes of chocolate. Lecker, so viele Süßigkeiten. Yummy, sweets! But not for me as of now, aber nicht für mich. Das ist echt gemein. It's an important and a very frequent expression. Das ist gemein, das ist echt gemein. Gemein has several meanings, but here it is used in the sense of - that's really mean. It's not nice, it's mean, okay? Echt gemein. Please learn it as, das ist echt gemein, please learn it as an expression. As I said, gemein can have several meanings but learn this as an expression to say that's really mean, okay? That's not nice. Das ist echt gemein. Ja, aber in drei Wochen ist es vorbei und dann sie kauft sich ihre Lieblingsschokolade und isst sie ganz allein. Hoffentlich schmeckt sie mir dann überhaupt noch. So she's also thinking hopefully I'll still like chocolate after 2 months.

(Refer Slide Time: 18:52)

The screenshot shows a video lecture interface. At the top, the window title is "Note1 - Windows Journal". The main content is handwritten text on a white background, enclosed in a large oval. The text reads: "gesund x ungesund" and "healthy x unhealthy". Below this, the phrase "Das ist echt gemein." is written in German, followed by its English translation "(That's really mean.)". In the bottom right corner, there is a small video feed of a man with a beard and glasses, wearing a blue shirt. The video player controls at the bottom show a progress bar at 18:52 / 52:32 and a page number 2/2.

Und dann am 31.05. Geschafft! Und Schokolade ist immer noch lecker. Geschafft - done it, achieved it, finished. I've done it. Und Schokolade ist immer noch lecker - and I still like chocolate, it still is yummy. Okay? So manchmal träume ich von Schokolade. Lecker, so viele Süßigkeiten, so many sweets, aber nicht für mich. Das ist, sorry, das ist dann Bild nummer 2, ja? Bild nummer 2. She's only looking at the sweets and she has a basket with salad in her hand, okay?

(Refer Slide Time: 21:53)

Lektion 11 | Körper und Gesundheit

Netzwerk A1

1 2 3 Ich glaube, der Mann auf Bild 2 wiegt ...

**4** a Der Körper. Ordnen Sie die deutschen Wörter zu. Die englischen Wörter können helfen.

Wortschatz AB

das Knie • der Hals • der Rücken • der Fuß • der Bauch • der Arm •  
die Hand • der Finger • das Bein • der Kopf • die Brust • das Herz • der Ellbogen

heart  
arm  
elbow  
hand

21:53 / 52:32

So we'll carry on with lesson 11, and go to Aufgabe 4. Der Körper. Ordnen Sie die deutschen Wörter zu. Die englischen Worten können helfen, ja? Basically it's the body. Das Knie, der Hals, der Rücken, der Fuß, der Bauch, der Arm, die Hand, der Finger, das Bein, der Kopf, die Brust, das Herz, der Ellbogen. Der Ellbogen, ja? So I don't think it is very difficult to understand which word is which. Das Knie. Der Hals - the throat. Der Hals. Der Rücken. I think Rücken is a word we have done. The back. Rucksack or rucksack what we call, Rucksack is a sack which you carry on your back. Which is a Rucksack. Der Rücken is the back. Der Fuß. Fußboden is a word we have done, Fuß - foot. Der Bauch - stomach. Der Arm is clear. Die Hand is clear. Der Finger. Das Bein - the leg. Der Kopf. Ich habe Kopfschmerzen. We have done the word for headache, ich habe Kopfschmerzen. Die Brust, the chest. Die Brust. Das Herz. The heart. Und der Ellbogen. Ja, so please learn the body parts, the words for the body parts. It's done. Some of the words for the, that have to do with the face, for example if you remember, we have done... das Gesicht, die Gesichter is face. Das Auge, die Augen is eye. Das Ohr, die Ohren is ear. Die Nase, die Nasen is nose. And so on and so forth, okay? And so on and so forth. These are words that we have covered already in some lesson or the other.

(Refer Slide Time: 22:45)

The screenshot shows a video lecture window titled 'Lektion 11: Körper und Gesundheit'. The main content is a whiteboard with handwritten text in German and English. The text is as follows:

s Gesicht, -er	~	face
s Auge, -n	~	eye
s Ohr, -en	~	ear
e Nase, -n	~	nose

In the bottom right corner of the video window, there is a small inset image of a man with a beard and glasses, wearing a blue shirt, with his hands clasped in a prayer-like gesture. The video player interface at the bottom shows a progress bar at 22:45 / 52:32 and various control icons.

But one of the things that you would need to do in this lesson would be to work with the dictionary and get familiarized, or familiarise yourselves with parts of the body. Okay? So some of them are given here. Others you will find in a dictionary. And make a list for yourselves and work with it.

Very quickly, exercise number 3. Vor dem Fitness-Test. Hören Sie und ordnen Sie die Antworten zu. Ja, basically it's an exercise which will tell you how to talk about yourself, how old you are, how much you weigh, what is your weight, what is your height etc. so very simple things - Maße, Zahlen sprechen. If you look at the orange box, Maße, Zahlen sprechen. Ein Meter fünfundsiebzig oder eins komma fünfundsiebzig Meter. Ein Meter fünfundsiebzig. Normally in India we are used to calculating our height in feet, I am 5 foot 7 or 5 foot 8 or whatever it is, but in Germany it is very very common to calculate the height or and even talk about height in terms of metres. Okay? It's with the MKS system there. And not the British system of feet and pounds and miles and so on and so forth. But very much the kilograms and metres and so on and so forth. So it's very common to hear a German talk about herself or himself saying I am 1.70 metres tall, okay? It might be very strange. We have also seen for example in the previous lesson when we had the vocabulary about houses and apartments, and we saw that the area of an apartment was mentioned in, ja, square metres and not in square feet. As I said, we in India are much more used to calculating area in square feet or even our height in feet and inches. But the German system is pretty much the metric system.



Okay, so, 1,75, das heißt ein Meter fünfundsiebzig. Oder ich bin 27 Jahre alt, oder ich bin 27. Und wie viel wiegst du? Die Frage 3, wie viel wiegst du? Wie viel? How much do you weigh? Wiegen, wie viel wiegst du. Ungefähr 68 Kilo. Ungefähr, roughly.

(Refer Slide Time: 26:21)

**Im Fitness-Studio**

**3** a Vor dem Fitness-Test. Hören Sie und ordnen Sie die Antworten zu.

1. Wie alt bist du? \_\_\_\_\_ A Ungefähr 68 Kilo.  
 2. Wie groß bist du? \_\_\_\_\_ B Ich bin jetzt 27.  
 3. Wie viel wiegst du? \_\_\_\_\_ C 1,75 m.

**b** Was glauben Sie: Wie alt, wie groß und wie schwer sind die Personen? Sehen Sie die Fotos an und sprechen Sie.

Maße/Zahlen sprechen  
 1,75 m = ein Meter 75  
 Ich bin 27 Jahre alt = Ich bin 27.

Alter  
 Größe  
 Gewicht

Was glauben Sie? Wie viel wiegt ...

[Audio file plays.]

Ja? Wie alt bist du? Ich bin 27, ich bin jetzt 27.. Wie groß bist du, ich bin 1,75m. Und wie viel wiegst du? Ungefähr 68 Kilo. Ja, okay. Alter, Größe, Gewicht. Age. Height, Größe. Größe we have learnt also in the context of clothes as size. Yes, groß is big. Größe is size. But Größe is also height. Wie groß. Und Gewicht is of course weight. Then we go on to exercise number 5 on the next page - Beim Training. Bernhard erklärt eine Übung. Hören Sie und ordnen Sie die Bilder. Ja? Beim Training. Bernhard erklärt eine Übung. Hören Sie und ordnen Sie die Bilder. So, wir haben A; B; C; D; E; fünf, 1, 2, 3, 4, 5, fünf Bilder. Und der Mann macht ja etwas. Der Mann macht etwas. Und zum Beispiel Bild C - ein Knie hochziehen. Hochziehen, to pull one knee up. Ein Knie hochziehen. So we'll listen to the audio and then we have to see which is which. 1 ist C.

[Audio file plays.]

Zieht eure Knie hoch, that's 1. Zieht eure Knie hoch. Erst links, dann rechts. Haltet jetzt euren Rücken ganz gerade. Rücken gerade halten. To keep your back straight. Rücken gerade halten. Und steht ganz ruhig auf einem Bein. And stand on one leg. Ganz ruhig. Und spannt den Bauch

an. Bauch anspannen. Spannt den Bauch an. And pull your stomach in. Spannt den Bauch an. Und jetzt streckt die Arme aus. Streckt die Arme aus. So we have C-1. Und dann den Rücken gerade halten B-2. Auf einem Bein stehen 3, D-3. Den Bauch anspannen, E-4. Und dann die Arme ausstrecken A-5. Those are the, that's the sequence of the action.

(Refer Slide Time: 29:06)

**Die Sportübung**

**5 a** Beim Training. Bernhard erklärt eine Übung. Hören Sie und ordnen Sie die Bilder.

**A**     die Arme ausstrecken

**B**     den Rücken gerade halten

**C** 1 ein Knie hochziehen

**D**     auf einem Bein stehen

**E**     den Bauch anspannen

**b** Bernhard erklärt die Übung. Was sagt er zu Svenja? Hören Sie noch einmal und kreuzen Sie an.

1.  Zieh  Ziehst  Zieht ein Knie hoch!

2.  Haltet  Halte  Hältst den Rücken gerade!

3.  Gebt  Gibst  Gib mir die Hand!

4.  Streck  Streckst  Streckt die Arme aus!

5.  Atme  Atmest  Atmet ein und aus!

**Aufforderungssätze Imperativ: du/ihr**

du streckst → **S**treck die Arme aus!  
 du hältst → **H**alte den Rücken gerade!  
 du gibst → **G**ib mir die Hand!

ihr streckt → **S**treckt die Arme aus!  
 ihr haltet → **H**altet den Rücken gerade!

Bernhard erklärt die Übung. Was sagt er zu Svenja? Hören Sie noch einmal und kreuzen Sie an. 1. Zieh oder Ziehst oder Zieht ein Knie hoch. Now Bernhard is talking to Svenja on a du basis. So what would he say, ja? Zieh ein Knie hoch. Halte den Rücken gerade. Gib mir die Hand. Streck die Arme aus. Und Atme ein und aus. Okay? The yellow box next to this particular exercise - Aufforderungssätze, Imperativ du und ihr. For example strecken is to stretch. Strecken. And the normal conjugation of strecken is du steckst. If it is an imperative, we simply say streck and we drop the du, and the st as it is shown in the yellow box. Streck die Arme aus. And of course we know that for imperative sentences the verb comes first, the verb is the first word in the sentence. That's how it works. So streck die Arme aus. Du hältst. But then you go back to halten, the original verb, halt oder halte den Rücken gerade. Du gibst. Again drop du and st, and gib mir die Hand. And for ihr, just whatever is the conjugation of ihr, just keep that. Drop the word ihr. Okay? And then it becomes an imperative. Streckt die Arme aus. Haltet den Rücken gerade.

(Refer Slide Time: 31:53)

Lektion 11 Körper und Gesundheit

Netzwerk A1

2.55

**b** Bernhard erklärt die Übung. Was sagt er zu Svenja? Hören Sie noch einmal und kreuzen Sie an.

- Zieh  Ziehst  Zieht ein Knie hoch!
- Haltet  Halte  Hält den Rücken gerade!
- Gebt  Gibst  Gib mir die Hand!
- Streck  Streckst  Streckt die Arme aus!
- Atme  Atmest  Atmet ein und aus!

**c** Arbeiten Sie in Kleingruppen. Schreiben Sie eine Sportübung mit fünf Teilen.

**d** Lesen Sie die Anweisungen für Ihre Übung im Kurs vor. Alle machen die Übung mit.

31:53 / 52:32

**Aufforderungssätze**  
Imperativ: *du/ihr*

du streckst	→	<b>Streck</b>	die Arme aus!
du hältst	→	<b>Halt(e)</b>	den Rücken gerade!
du gibst	→	<b>Gib</b>	mir die Hand!
ihr streckt	→	<b>Streckt</b>	die Arme aus!
ihr haltet	→	<b>Haltet</b>	den Rücken gerade!

**Imperativ von sein**  
Sei/Seid/Seien Sie ganz ruhig!

Ja, so the yellow box next to this exercise tells you the basic way of making imperative sentences with du und ihr. It's very simple actually, you have to take the conjugation, in most cases you have to take the conjugation of du, drop the st and just say the verb in the first place and finish the sentence, okay? So for example, if we take, let's take a very simple thing like the verb trinken, for example. We'll take the verb trinken which we know is to drink, and the conjugation is du trinkst. Du trinkst and ihr trinkt. We know this. A normal question, what are you drinking would be was trinkst du. Was trinkst du or was trinkt ihr? This is a normal... Trinkst du cola, trinkst, du Tee, trinkt ihr Kaffee and so on and so forth. These are the normal uses of trinken. But if we were to make an imperative, what are you drinking, or do you drink tea, do you drink coffee etc. The imperative would be - drink tea. Or drink water. Drink one liter of water everyday. Okay? In that case we would use simply the root. Trink. Trink jeden tag 1 Liter Wasser. Oder, if you are talking to several people, you all, then it would be just the... Trinkt jeden tag 1 Liter Wasser, okay? This is basically the imperative with du and ihr. With du you can also, you also have the option of adding an e. But then whether you say trinke or trink, it doesn't make a difference. Trink jeden Tag ein Liter Wasser.

(Refer Slide Time: 34:47)

du trinkst / ihr trinkt  
Was trinkst du? / Was trinkt ihr?  
Imperativ:  
Trink jeden Tag 1L Wasser.

There are some small variations, which... For example in halten. Halten is an irregular verb, so du hältst. Er hält. In the du and er form we have seen that verbs like halten and schlafen and fahren, they have an umlaut. The umlaut will not come in the imperative. Okay? So for example if you want to tell your friend Drive carefully. This is an imperative. You are telling your friend Drive carefully, okay? So, drive is fahren. Fahren is irregular. Du fährst, okay? But in the imperative it would be fahr oder fahre carefully, vorsichtig. Okay? Just like we have here halt or halte den Rücken gerade, so you would have fahr oder fahre vorsichtig. Ja? So very simple construction actually for imperativ mit du und ihr. And just learn by heart, separately given Imperativ von sein. It is sei, seid and Seien Sie ganz ruhig. Sei ruhig for you, for du. Seid ruhig for all of you together. And in the formal sense, bitte Seien Sie ruhig. Okay? It's an exception. So please learn the imperative of sein by heart.

So we carry on with our lesson. Basically once you have the basic understanding of the imperative with du und ihr, then we can carry on to the next page. And we see a little bit of illnesses, injuries and treatments. Okay? Der Unfall. Dann machen wir Nummer 8. Sehen Sie die Bilder an. Ordnen Sie die Sätze den Fotos zu, ja? Ordnen Sie die Sätze den Fotos zu. I think by now we have learnt what this means, so you have to put, you have to match the sentences to the pictures. Wir haben 3 Bilder. Ja? Wir haben 3 Bilder. Eine Frau ist umgefallen und sie hat sich verletzt. Ich bin verletzt. Verletzt. Verletzt is injured. Hurt or injured is verletzt.

Also, Satz A ist Frau Perfler bekommt ein Rezept für eine Salbe. Ja, that's the third picture on our right. That is where she is getting a prescription. Ein Rezept. Ein Rezept in German is a

prescription, it can also be a recipe. Rezept, okay? Ein Kochrezept, if you add the word Koch to it. Kochen is to cook, so Kochrezept becomes a recipe. Just a Rezept becomes a prescription. Frau Perfler bekommt ein Rezept für eine Salbe. Dann die Ärztin macht einen Verband. Der Verband. Die Ärztin macht einen Verband is she's putting a bandage on her knee, ja? Die Ärztin macht einen Verband. Das ist dann das zweite Bild, in der Mitte. It's the second picture, in the centre. Und Frau Perfler ist mit dem Fahrrad gestürzt. Ihr Knie ist verletzt. Her knee is hurt, is injured. Yeah? Dann haben wir ein Gespräch zwischen Frau Perfler und der Ärztin. Und wir hören das und ordnen die Sätze richtig zu.

(Refer Slide Time: 37:48)

The screenshot shows a presentation slide titled "Der Unfall" (The Accident). It contains three photographs and a matching exercise. The first photo shows a woman sitting on the ground with a bicycle nearby, holding her knee in pain. The second photo shows a doctor in a white coat applying a bandage to the woman's knee. The third photo shows the doctor handing a piece of paper (a prescription) to the woman. Below the photos are three sentences labeled A, B, and C. Sentence A says "Frau Perfler bekommt ein Rezept für eine Salbe." Sentence B says "Die Ärztin macht einen Verband." Sentence C says "Frau Perfler ist mit dem Fahrrad gestürzt. Ihr Knie ist verletzt." Below the photos is a task instruction: "8 a Sehen Sie die Bilder an. Ordnen Sie die Sätze den Fotos zu." Below that is another task instruction: "b Ordnen Sie das Gespräch. Kontrollieren Sie dann mit der CD." At the bottom of the slide, there is a video player interface with a red progress bar and a subtitle: "D. Was ist denn passiert, Frau Perfler?" and "A. Muss ich noch einmal zur Kontrolle kommen?"

[Audio file plays.]

Ja? Frau Perfler kommt zur Ärztin und die Ärztin fragt - was ist denn passiert Frau Perfler? Und das ist Satz 1, and it matches with Satz D. Ich hatte einen Unfall. Ich bin mit dem Fahrrad gestürzt, I fell down. Mein Knie tut weh. Mein Kopf tut weh, mein Bauch tut weh, mein Knie tut weh. Tut weh, standard expression for Is painning. Okay? Tut weh. Mein Kopf, Bauch, Zahn. Zahn? Der Zahn, die Zähne. The teeth. Zahn. In this case, Knie. Bein, ja? Tut weh. Tut weh - is painning, ja? Mein Knie tut weh. Und dann sagt die Ärztin - Legen Sie sich mal da hin, bitte. Sentence number 2, satz zwei. Legen Sie sich mal da hin, bitte. Tut das weh? Is it painning? Ja, ein bisschen. Satz C. Aua!

(Refer Slide Time: 38:36)

Drive carefully! fahren\*  
du fährst

Fahr(e) vorsichtig!

verletzt ~ injured

Es ist gleich vorbei Frau Perfler. Es ist gleich vorbei, it will be over soon Frau Perfler. Jetzt mache ich noch einen Verband. Ich mache einen Verband. I'll make a bandage. Ich mache einen Verband und ich gebe Ihnen auch ein Rezept für eine Salbe.

(Refer Slide Time: 41:12)

Lektion 11 | Körper und Gesundheit

Netzwerk A1

A Frau Perfler bekommt ein Rezept für e  
C Frau Perfler ist mit dem Fahrrad gestü  
einen Verband.

**b Ordnen Sie das Gespräch. Kontrollieren Sie dann mit der CD.**

1  D Was ist denn passiert, Frau Perfler?  
2 \_\_\_ Legen Sie sich mal da hin, bitte. Tut das weh?  
3 \_\_\_ Es ist gleich vorbei, Frau Perfler. Jetzt mache ich noch einen Verband. Und ich gebe Ihnen auch ein Rezept für eine Salbe.  
4 \_\_\_ Jeden Morgen. Bewegen Sie das Bein in den nächsten Tagen nur wenig.  
5 \_\_\_ Nein, ich denke nicht. Aber bei Problemen kommen Sie gleich. Auf Wiedersehen und gute Besserung!

A Muss ich noch einmal zur Kontrolle kommen?  
B Vielen Dank. Auf Wiedersehen.  
C Ja, ein bisschen. – Aua!  
D Ich hatte einen Unfall. Ich bin mit dem Fahrrad gestürzt, mein Knie tut weh.  
E Wann muss ich den Verband wechseln?

**c Frau Perfler berichtet ihrem Mann. Was hat die Ärztin wirklich gesagt? Kreuzen Sie an.**

**Gut gesagt: Das tut weh!**

Au! Autsch!  
Aua! Ahh!

Ich soll jeden Morgen den Verband wechseln.

Und dann fragt Frau Perfler, wann muss ich den Verband wechseln? Wechseln, we have done the word wechseln. To change.

When do I change the bandage? Wann muss ich den Verband wechseln? Die Ärztin sagt - jeden Morgen. Jeden Morgen - every morning you have to change the bandage. Bewegen Sie das Bein in den nächsten Tage nur wenig. Bewegen Sie Bein nur wenig. Don't move the leg too much. Bewegen, to move. Ja? Muss ich noch einmal zur Kontrolle kommen fragt Frau Perfler. Should I come again for a checkup? Kontrolle is check, okay?

Nein ich denke nicht. Die Ärztin sagt, nein ich denke nicht. Aber bei Problemen kommen Sie gleich. But if you have problems, please come immediately. Bei Problemen. If you remember, in lesson 5 or 6 we did bei Regen gehen wir ins Museum, oder beim frühstücken lese ich Zeitung etc. Okay? So this bei Problemen, in case of problems, if there are problems, kommen Sie gleich. Auf Wiedersehen und Gute Besserung! Gute Besserung, standard expression for - get well soon. To wish, any German friend if you want to wish get well soon, Gute Besserung. Vielen Dank und auf Wiedersehen, ja? Vielen Dank. Auf Wiedersehen.

Ja. So Frau Perfler berichtet ihrem Mann, was der Ärztin gesagt hat. Berichtet, reports to her husband. Ja? So this is the use of the word soll. Okay? Sollen. I am supposed to do this, I am supposed to do that, I am not supposed to do this etc. So for example if you look at the yellow box, it says, it explains sollen as - Die Ärztin sagt, the doctor says in direct speech. Wechseln Sie jeden Morgen den Verband. Normaler Imperativsatz. Wechseln Sie jeden Morgen den Verband.

(Refer Slide Time: 42:33)

The screenshot shows a video lecture interface. At the top, the window title is "Lektion 1.1 | Körper und Gesundheit". The main content is a whiteboard with handwritten text in black ink. The text is organized into sections by horizontal lines. The first section contains "I am (e) verband", which is crossed out with a horizontal line. The second section contains "verletzt ~ injured". The third section contains a list of body parts: "Mein - Kopf", "Bauch", "Zahn", "Knie", and "Bein", with lines connecting "Mein" to each of these. To the right of this list is the phrase "tut weh.". At the bottom right of the whiteboard, there is a small video inset of a man with a beard and glasses, wearing a blue shirt. The video player controls at the bottom show a progress bar at 42:33 / 52:32.

Und Frau Perfler erzählt ihrem Mann, now she is going back and telling her husband. I am supposed to change the bandage every day. Ich soll jeden Morgen den Verband wechseln. Die Ärztin hat gesagt, die Ärztin sagt, ich soll jeden Morgen den Verband wechseln. Okay? Ich soll viel schlafen. Ich soll das Bein nur wenig bewegen. Ich soll bei Problemen gleich kommen. Und ich soll viel Tee trinken. So that's basically the use of sollen. Or soll in this case. You can also use sollen, which we have already learnt, in the sense of Should, okay? You should do this, you should do that. In the sense of should. But I am supposed to do this, I am supposed to do that is also sollen in German. And of course, in the context it will be clear.

(Refer Slide Time: 45:12)

rezept für eine Salbe.

4 \_\_\_ Jeden Morgen. Bewegen Sie das Bein in den nächsten Tagen nur wenig.

5 \_\_\_ Nein, ich denke nicht. Aber bei Problemen kommen Sie gleich. Auf Wiedersehen und gute Besserung!

**C Frau Perfler berichtet ihrem Mann. Was hat die Ärztin wirklich gesagt? Kreuzen Sie an.**

- Ich soll jeden Morgen den Verband wechseln.
- Ich soll viel schlafen.
- Ich soll das Bein nur wenig bewegen.
- Ich soll bei Problemen gleich kommen.
- Ich soll viel Tee trinken.

11.24

**9 Ich bin so krank! Arbeiten Sie zu zweit. Was sagt die Frau, was sagt der Mann?**

*Kauf bitte Brot!* *Ich soll im Haus bleiben.*

Brot kaufen \*  
das Mittagessen kochen \*

im Haus bleiben \*  
den Arm nicht bewegen \*

**D** Ich hatte einen Unfall. Ich bin mit dem Fahrrad gestürzt, mein Knie tut weh.

**E** Wann muss ich den Verband wechseln?

**Gut gesagt: Das tut weh!**

Au! Autsch!  
Aua! Ahh!

**sollen**  
Die Ärztin sagt:  
„Wechseln Sie jeden Morgen den Verband!“  
Frau Perfler erzählt:  
„Ich soll jeden Morgen den Verband wechseln.“

For example, ich bin so krank! Übung 9 oder Aufgabe 9. Ich bin so krank! Was sagt die Frau, was sagt der Mann? Der Mann sagt ich bin krank. Die Frau sagt, kauf bitte Brot. Er sagt ich soll im Haus bleiben. Der Arzt hat gesagt ich soll im Haus bleiben. Die Frau sagt, koch das Mittagessen. Und er meint, ich soll den Arm nicht bewegen. Hol die Kinder ab. Die Frau sagt zu ihrem Mann, hol die Kinder ab. Und er meint, ich soll nicht Autofahren. Ruf die Mutter an. Ich soll nicht so viel sprechen. Wasch bitte das Auto. Ich soll nicht arbeiten. Iss bitte nicht so viel Eis. Ich soll viel Eis essen. Und steh auf. Ich soll viel schlafen.



(Refer Slide Time: 47:18)

Lektion 11 | Körper und Gesundheit

1.  Ich soll jeden Morgen den Verband wechseln.  
 2.  Ich soll viel schlafen.  
 3.  Ich soll das Bein nur wenig bewegen.  
 4.  Ich soll bei Problemen gleich kommen.  
 5.  Ich soll viel Tee trinken.

**9** Ich bin so krank! Arbeiten Sie zu zweit. Was sagt die Frau, was sagt der Mann?

*Kauf bitte Brot!* *Ich soll im Haus bleiben.*

**Brot-kaufen** •  
 das Mittagessen kochen •  
 die Kinder abholen •  
 Mutter anrufen •  
 das Auto waschen •  
 nicht so viel Eis essen •  
 aufstehen

**im-Haus-bleiben** •  
 den Arm nicht bewegen •  
 nicht Auto fahren •  
 nicht so viel sprechen •  
 nicht arbeiten •  
 viel Eis essen •  
 viel schlafen

124 hundertvierundzwanzig

47:14 / 52:32

So you can do an exercise in number 9, you can practice. On the left hand side, Imperativ mit du. On the right hand side, sentences with ich soll - I am supposed to and not supposed to.

(Refer Slide Time: 48:13)

Lektion 11 | Körper und Gesundheit

**Beim Arzt**

**10 a** Wer sagt was? Verbinden Sie. *Ich bin schon eine Woche lang krank. Und ich habe Husten.*

**A** *Was haben Sie gegessen?*  
*Haben Sie Fieber?*  
*Mein Bauch tut weh.*

**B**

**b** Was müssen die Patienten tun? Was dürfen sie (nicht) tun? Hören Sie. Ordnen Sie die Aussagen Bild A oder B zu.

1. Essen Sie heute nichts.  A  
 2. Sie dürfen zwei, drei Tage nicht rausgehen.   
 3. Sie müssen zu Hause im Bett bleiben.   
 4. Den Hustensaft müssen Sie vor dem Schlafen nehmen.

**müssen – nicht dürfen – dürfen**  
 Sie müssen im Bett bleiben.

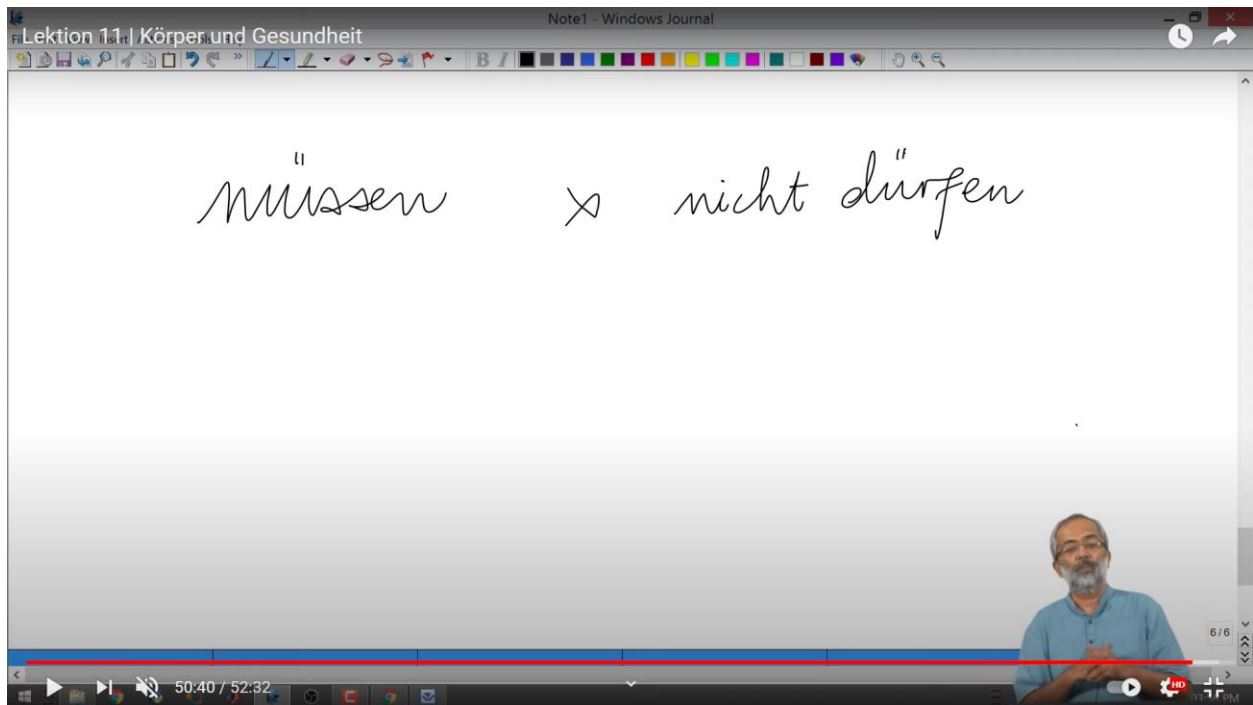
2.62-63

48:13 / 52:32

Wer sagt was? Verbinden Sie. Nummer 10, Aufgabe 10, ja? Wer sagt was? Ja, A, Bild A. What is the man doing? He is of course holding his stomach and sitting there. So which one would... Mein Bauch tut weh. My stomach is paining, mein Bauch tut weh. Und dann was fragt der Arzt? Ja, was haben Sie gegessen? Was haben Sie gegessen, das gehört zum Bild A. Ja, mein Bauch tut weh. Was haben Sie gegessen? Und Bild B, die Frau, sie hustet. Sie hat Husten. Sie hat Husten. Ich bin schon eine Woche krank. Und ich habe Husten. Und was fragt der Arzt? Der Arzt fragt, haben Sie Fieber? You are coughing, do you have a fever also? Haben Sie Fieber? And so on and so forth, ja?

Then the doctor gives instructions. Essen Sie heute nichts. Sie dürfen zwei Tage, zwei oder drei tage nicht rausgehen. Zwei oder drei Tage dürfen Sie nicht. Dürfen plus nicht. May not, you should not, you must not. Sie müssen zu Hause im Bett bleiben. Stay at home, stay in bed. Den Hustensaft müssen Sie vor dem Schlafen nehmen. Before sleeping you must take the Hustensaft. Hustensaft, basically the cough syrup. Sie dürfen kurz duschen, das geht schon. A very quick, short wash you can have. Aber Sie dürfen viel Trinken - Tee, Kamillentee, drink a lot. Essen Sie heute nichts, aber Sie dürfen viel trinken. Mit Fieber dürfen Sie nicht baden. Don't have a full bath, okay? Dürfen Sie nicht baden. Bleiben Sie im Bett. And so on and so forth.

(Refer Slide Time: 50:40)

The image is a screenshot of a video lecture. At the top, the window title is 'Lektion 11 | Körper und Gesundheit' and the application is 'Note1 - Windows Journal'. The main content is a whiteboard with the handwritten text 'müssen' crossed out with a large 'X' and 'nicht dürfen' written next to it. In the bottom right corner, there is a small video feed of a man with a beard and glasses, wearing a blue shirt, who is speaking. The video player interface at the bottom shows a progress bar at 50:40 / 52:32 and a volume icon.

So look at the yellow box again on the right side. Müssen, nicht dürfen and dürfen, ja? Sie müssen im Bett bleiben, please stay in bed. You just stay in bed. Sie dürfen nicht baden. Dürfen nicht. Dürfen it's a very... I think we have mentioned once in class before that. The negation... Müssen is of course, is something that you must do. It's an obligation. You must do this, ja? But

the negative of müssen, you must not do this, in German is done with... Müssen into or opposite is nicht dürfen. So if you want to forbid someone from doing something, you want to say that it is not allowed, then you have to use nicht plus dürfen. Not nicht plus müssen. Because nicht plus müssen in German becomes - you need not. Okay? Need not do it. This is already there in one of the earlier lessons, you will find it. So müssen, nicht dürfen.

And dürfen means of course you are allowed. You are allowed to have a quick shower but you are not allowed to get into the bathtub and have a full bath. Okay? Conjugation of dürfen is given also on page number 125. And a good number of expressions that are useful in describing illnesses and health conditions.

We will stop here for today. When we come back tomorrow, we will look at unsere Hausmittel. The next page, unsere Hausmittel, these are basically traditional, domestic recipes... Not recipes, sorry. Prescriptions or tips for how to deal with common illnesses. And those things we will see tomorrow and finish lesson 11, and hopefully go on to lesson 12. Also, das ist alles für heute. Wir sehen uns morgen wieder und machen mit Lektion 11 weiter. Wir machen Lektion 11 morgen zu Ende. Bis dahin, auf Wiedersehen und tschüss!