

A1.16.1 Ein normaler Morgen

<https://app.colanguage.com/de/deutsch/dialoge/meine-morgenroutine>



1. Sehen Sie sich das Video an und beantworten Sie die zugehörigen Fragen.

Video: <https://www.youtube.be/qq1g0AbR2p4>

Meine Morgenroutine

Ich stehe auf

Ich putze mir die Zähne

Duschen

Kalt duschen

Immunsystem

Ich ziehe mich an

Die Küche

Das Frühstück

Cappuccino

Rührei

Porridge

Protein

1. Was macht die Person zuerst am Morgen?
 - a. Sie macht Rührei.
 - b. Sie steht auf und putzt sich die Zähne.
 - c. Sie geht in die Küche und kocht.
 - d. Sie trinkt einen Cappuccino.
2. Warum duscht die Person kalt?
 - a. Weil sie dann nicht frühstücken muss.
 - b. Weil sie Wasser sparen möchte.
 - c. Weil kalt duschen gut für das Immunsystem ist.
 - d. Weil sie keinen Warmwasserboiler hat.
3. Was trinkt die Person noch bevor sie frühstückt?
 - a. Einen Tee.
 - b. Einen kleinen Cappuccino.
 - c. Ein Glas Wasser.
 - d. Einen Orangensaft.
4. Was ist der Wunsch der Person beim Frühstück?
 - a. Keinen Kaffee zum Frühstück zu trinken.
 - b. Nur süßes Frühstück zu essen.
 - c. Ein Frühstück mit viel Protein zu essen.
 - d. Gar nicht zu frühstücken und nur Wasser zu trinken.

1-b 2-c 3-b 4-c

2. Lesen Sie den Dialog und beantworten Sie die Fragen.

Matthias: Wie schaffst du es, so früh zur Arbeit zu kommen und trotzdem so fit zu sein?

Linda: Meine Morgenroutine hilft mir sehr dabei. Mein Tag startet jeden Tag gleich und deswegen habe ich jeden Tag Energie.

Matthias: Willst du deine Morgenroutine mit mir teilen? Mir fällt es sehr schwer, morgens aufzustehen.

Linda: Okay. Das Wichtigste ist: aufstehen, wenn der Wecker klingelt. Niemals auf die Snooze-Taste drücken.

Matthias: Und danach?

- Linda:** Danach wasche ich mir das Gesicht mit kaltem Wasser, ziehe mich an und gehe auf den Balkon.
- Matthias:** Warum gehst du auf den Balkon?
- Linda:** Damit ich richtig wach werde. Mein Körper muss das Sonnenlicht spüren, um zu wissen, dass der Tag jetzt losgeht.
- Matthias:** Und das alles machst du täglich?
- Linda:** Ja, das mache ich jeden Tag. Manchmal frühstücke ich noch, aber oft esse ich meine erste Mahlzeit erst um zwölf.

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

1-c 2-d