

## A1.16.1 Ein normaler Morgen

Una mañana normal

<https://app.colanguage.com/es/aleman/dialogos/meine-morgenroutine>



### 1. Mira el vídeo y responde a las preguntas relacionadas.

Vídeo: <https://wwwyoutu.be/qq1g0AbR2p4>

<b>Meine Morgenroutine</b>	(Mi rutina matutina)	<b>Die Küche</b>	(La cocina)
<b>Ich stehe auf</b>	(Me levanto)	<b>Das Frühstück</b>	(El desayuno)
<b>Ich putze mir die Zähne</b> (Me cepillo los dientes)		<b>Cappuccino</b>	(Cappuccino)
<b>Duschen</b>	(Ducharme)	<b>Rührei</b>	(Huevos revueltos)
<b>Kalt duschen</b>	(Ducharme con agua fría)	<b>Porridge</b>	(Porridge)
<b>Immunsystem</b>	(Sistema inmunológico)	<b>Protein</b>	(Proteína)
<b>Ich ziehe mich an</b>	(Me visto)		

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

1-c 2-d 3-c 4-a

### 2. Lee el diálogo y responde a las preguntas.

Morgenroutine

Rutina de la mañana

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

(¿Cómo consigues llegar tan temprano al trabajo y aun así estar tan en forma?)

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

(Mi rutina de la mañana me ayuda mucho. Mi día comienza siempre igual y por eso tengo energía todos los días.)

- 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.

(*¿Quieres compartir tu rutina de la mañana conmigo? Me cuesta mucho levantarme.*)

(*Está bien. Lo más importante es levantarse cuando suena el despertador. Nunca pulsar el botón de posponer.*)

(*¿Y después?*)

(*Después me lavo la cara con agua fría, me visto y salgo al balcón.*)

(*¿Por qué sales al balcón?*)

(*Para despertarme de verdad. Mi cuerpo tiene que sentir la luz del sol para saber que el día ha empezado.*)

(*¿Y todo eso lo haces a diario?*)

(*Sí, lo hago todos los días. A veces desayuno, pero muchas veces no tomo la primera comida hasta las doce.*)

1. Was ist für Linda am wichtigsten am Morgen?

- a. Sie frühstückt ein großes Frühstück.
- b. Sie schaut zuerst Fernsehen.
- c. Sie putzt sich zuerst die Zähne.
- d. Sie steht sofort auf, wenn der Wecker klingelt.

2. Was macht Linda direkt nach dem Aufstehen?

- a. Sie geht sofort zur Arbeit.
- b. Sie duscht eine Stunde.
- c. Sie macht erst einen Mittagsschlaf.
- d. Sie wäscht ihr Gesicht mit kaltem Wasser.

**1-d 2-d**