

A1.16.1 Ein normaler Morgen

Ein normaler Morgen

<https://app.colanguage.com/german/dialogues/meine-morgenroutine>



1. Watch the video and answer the related questions.

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

Meine Morgenroutine (*My morning routine*)

Ich stehe auf (*I get up*)

Ich putze mir die Zähne (*I brush my teeth*)

Duschen (*Shower*)

Kalt duschen (*Cold shower*)

Immunsystem (*Immune system*)

Ich ziehe mich an (*I get dressed*)

Die Küche (*The kitchen*)

Das Frühstück (*Breakfast*)

Cappuccino (*Cappuccino*)

Rührei (*Scrambled eggs*)

Porridge (*Porridge*)

Protein (*Protein*)

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

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

2. Read the dialogue and answer the questions.

Morgenroutine

Morning routine

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.)*

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

1-a 2-a