

## 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://wwwyoutu.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.)*

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

**1-a 2-a**