

## A1.16.1 Ein normaler Morgen

Una mattina normale

<https://app.colanguage.com/it/tedesco/dialoghi/meine-morgenroutine>



### 1. Guarda il video e rispondi alle domande correlate.

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

**Meine Morgenroutine** (*La mia routine mattutina*)

**Ich stehe auf** (*Mi alzo*)

**Ich putze mir die Zähne** (*Mi lavo i denti*)

**Duschen** (*Fare la doccia*)

**Kalt duschen** (*Doccia fredda*)

**Immunsystem** (*Sistema immunitario*)

**Ich ziehe mich an** (*Mi vesto*)

**Die Küche** (*La cucina*)

**Das Frühstück** (*La colazione*)

**Cappuccino** (*Cappuccino*)

**Rührei** (*Uova strapazzate*)

**Porridge** (*Porridge*)

**Protein** (*Proteine*)

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

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

### 2. Leggi il dialogo e rispondi alle domande.

**Morgenroutine**

*Routine mattutina*

**Matthias:** Wie schaffst du es, so früh zur Arbeit zu kommen und trotzdem so fit zu sein? (*Come fai ad arrivare al lavoro così presto e allo stesso tempo essere così energica?*)

**Linda:** Meine Morgenroutine hilft mir sehr dabei. Mein Tag startet jeden Tag gleich und deswegen habe ich jeden Tag Energie. (*La mia routine mattutina mi aiuta molto. La giornata inizia sempre allo stesso modo e per questo ho energia ogni giorno.*)

- Matthias:** Willst du deine Morgenroutine mit mir teilen? Mir fällt es sehr schwer, morgens aufzustehen. *(Vuoi condividere la tua routine mattutina con me? A me è davvero difficile alzarmi la mattina.)*
- Linda:** Okay. Das Wichtigste ist: aufstehen, wenn der Wecker klingelt. Niemals auf die Snooze-Taste drücken. *(Va bene. La cosa più importante è: alzarsi quando la sveglia suona. Non premere mai il tasto snooze.)*
- Matthias:** Und danach? *(E poi?)*
- Linda:** Danach wasche ich mir das Gesicht mit kaltem Wasser, ziehe mich an und gehe auf den Balkon. *(Dopo mi lavo il viso con acqua fredda, mi vesto e esco sul balcone.)*
- Matthias:** Warum gehst du auf den Balkon? *(Perché vai sul balcone?)*
- Linda:** Damit ich richtig wach werde. Mein Körper muss das Sonnenlicht spüren, um zu wissen, dass der Tag jetzt losgeht. *(Per svegliarmi davvero. Il mio corpo deve sentire la luce del sole per capire che la giornata è cominciata.)*
- Matthias:** Und das alles machst du täglich? *(E tutto questo lo fai ogni giorno?)*
- Linda:** Ja, das mache ich jeden Tag. Manchmal frühstücke ich noch, aber oft esse ich meine erste Mahlzeit erst um zwölf. *(Sì, lo faccio tutti i giorni. A volte faccio colazione, ma spesso il mio primo pasto è solo a mezzogiorno.)*

1. Was ist für Linda am wichtigsten am Morgen?

- a. Sie putzt sich zuerst die Zähne.
- c. Sie schaut zuerst Fernsehen.

- b. Sie steht sofort auf, wenn der Wecker klingelt.
- d. Sie frühstückt ein großes Frühstück.

2. Was macht Linda direkt nach dem Aufstehen?

- a. Sie macht erst einen Mittagsschlaf.
- c. Sie wäscht ihr Gesicht mit kaltem Wasser.

- b. Sie geht sofort zur Arbeit.
- d. Sie duscht eine Stunde.

1-b 2-c