

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://wwwyoutu.be/qq1g0AbR2p4>

Meine Morgenroutine	(<i>La mia routine mattutina</i>)	Die Küche	(<i>La cucina</i>)
Ich stehe auf	(<i>Mi alzo</i>)	Das Frühstück	(<i>La colazione</i>)
Ich putze mir die Zähne (<i>Mi lavo i denti</i>)		Cappuccino	(<i>Cappuccino</i>)
Duschen	(<i>Fare la doccia</i>)	Rührei	(<i>Uova strapazzate</i>)
Kalt duschen	(<i>Doccia fredda</i>)	Porridge	(<i>Porridge</i>)
Immunsystem	(<i>Sistema immunitario</i>)	Protein	(<i>Proteine</i>)
Ich ziehe mich an	(<i>Mi vesto</i>)		

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 (*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 (*Vuoi condividere la tua routine mattutina con me? A me è davvero difficile alzarmi la mattina.*) 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.

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

1-b 2-c