

A1.16.1 Ein normaler Morgen

Een normale ochtend

<https://app.colanguage.com/nl/duits/dialogen/meine-morgenroutine>



1. Bekijk de video en beantwoord de bijbehorende vragen.

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

Meine Morgenroutine (*Mijn ochtendroutine*)

Ich stehe auf (*Ik sta op*)

Ich putze mir die Zähne (*Ik poets mijn tanden*)

Duschen (*Douchen*)

Kalt duschen (*Koud douchen*)

Immunsystem (*Immunsysteem*)

Ich ziehe mich an (*Ik kleed me aan*)

Die Küche

Das Frühstück

Cappuccino

Rührei

Porridge

Protein

(De keuken)

(Het ontbijt)

(Cappuccino)

(Roerei)

(Havermout)

(Eiwitten)

1. Was macht die Person zuerst am Morgen?

- a. Sie trinkt einen Cappuccino.
- b. Sie macht Rührei.
- c. Sie geht in die Küche und kocht.
- d. Sie steht auf und putzt sich die Zähne.

2. Warum duscht die Person kalt?

- a. Weil sie keinen Warmwasserboiler hat.
- b. Weil kalt duschen gut für das Immunsystem ist.
- c. Weil sie Wasser sparen möchte.
- d. Weil sie dann nicht frühstücken muss.

3. Was trinkt die Person noch bevor sie frühstückt?

- a. Einen kleinen Cappuccino.
- b. Einen Orangensaft.
- c. Einen Tee.
- d. Ein Glas Wasser.

4. Was ist der Wunsch der Person beim Frühstück?

- a. Keinen Kaffee zum Frühstück zu trinken.
- b. Nur süßes Frühstück zu essen.
- c. Ein Frühstück mit viel Protein zu essen.
- d. Gar nicht zu frühstücken und nur Wasser zu trinken.

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

2. Lees de dialoog en beantwoord de vragen.

Morgenroutine

Ochtendroutine

Matthias: Wie schaffst du es, so früh zur Arbeit zu kommen (*Hoe lukt het je om zo vroeg naar je werk te gaan en toch zo fit te zijn?*)

Linda: Meine Morgenroutine hilft mir sehr dabei. Mein Tag startet jeden Tag gleich und deswegen habe ich jeden Tag Energie. (*Mijn ochtendroutine helpt me daar enorm bij. Mijn dag begint elke ochtend hetzelfde, daarom heb ik iedere dag energie.*)

- Matthias:** Willst du deine Morgenroutine mit mir teilen? Mir (*Wil je je ochtendroutine met me delen? Ik vind het heel moeilijk om 's ochtends op te staan.*) 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? *(En daarna?)*
- Linda:** Danach wasche ich mir das Gesicht mit kaltem Wasser, ziehe mich an und gehe auf den Balkon. *(Daarna was ik mijn gezicht met koud water, kleed ik me aan en ga ik naar het balkon.)*
- Matthias:** Warum gehst du auf den Balkon? *(Waarom ga je naar het balkon?)*
- Linda:** Damit ich richtig wach werde. Mein Körper muss das Sonnenlicht spüren, um zu wissen, dass der Tag jetzt losgeht. *(Zodat ik echt wakker word. Mijn lichaam moet het zonlicht voelen om te weten dat de dag begonnen is.)*
- Matthias:** Und das alles machst du täglich? *(En dat doe je allemaal elke dag?)*
- Linda:** Ja, das mache ich jeden Tag. Manchmal frühstücke ich noch, aber oft esse ich meine erste Mahlzeit erst um zwölf. *(Ja, dat doe ik elke dag. Soms ontbijt ik nog, maar vaak eet ik mijn eerste maaltijd pas om twaalf uur.)*

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 schaut zuerst Fernsehen.
 - d. Sie putzt sich zuerst die Zähne.

2. Was macht Linda direkt nach dem Aufstehen?
 - a. Sie duscht eine Stunde.
 - b. Sie macht erst einen Mittagsschlaf.
 - c. Sie geht sofort zur Arbeit.
 - d. Sie wäscht ihr Gesicht mit kaltem Wasser.

1-a 2-d