

A1.16.1 Ein normaler Morgen

Normalny poranek

<https://app.colanguage.com/pl/niemiecki/dialogi/meine-morgenroutine>



1. Obejrzyj wideo i odpowiedz na powiązane pytania.

Wideo: <https://www.youtube.com/watch?v=qq1g0AbR2p4>

Meine Morgenroutine (*Moja poranna rutyna*)

Ich stehe auf (*Wstaję*)

Ich putze mir die Zähne (*Myję zęby*)

Duschen (*Biorę prysznic*)

Kalt duschen (*Zimny prysznic*)

Immunsystem (*Układ odpornościowy*)

Ich ziehe mich an (*Ubieram się*)

Die Küche

(*Kuchnia*)

Das Frühstück

(*Śniadanie*)

Cappuccino

(*Cappuccino*)

Rührei

(*Jajecznica*)

Porridge

(*Owsianka*)

Protein

(*Białko*)

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 keinen Warmwasserboiler hat.
 - d. Weil sie Wasser sparen möchte.
3. Was trinkt die Person noch bevor sie frühstückt?
 - a. Einen kleinen Cappuccino.
 - b. Einen Orangensaft.
 - c. Ein Glas Wasser.
 - d. Einen Tee.
4. Was ist der Wunsch der Person beim Frühstück?
 - a. Keinen Kaffee zum Frühstück zu trinken.
 - b. Ein Frühstück mit viel Protein zu essen.
 - c. Gar nicht zu frühstücken und nur Wasser zu trinken.
 - d. Nur süßes Frühstück zu essen.

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

2. Przeczytaj dialog i odpowiedz na pytania.

Morgenroutine

Rutyna poranna

Matthias: Wie schaffst du es, so früh zur Arbeit zu kommen und trotzdem so fit zu sein? *(Jak udaje ci się tak wcześnie dotrzeć do pracy i jednocześnie być w tak dobrej formie?)*

Linda: Meine Morgenroutine hilft mir sehr dabei. Mein Tag startet jeden Tag gleich und deswegen habe ich jeden Tag Energie. *(Moja rutyna poranna bardzo mi w tym pomaga. Mój dzień zaczyna się zawsze tak samo, dlatego mam codziennie dużo energii.)*

Matthias: Willst du deine Morgenroutine mit mir teilen?	(Chcesz podzielić się ze mną swoją rutyną poranną? Bardzo ciężko jest mi rano wstać.)
Mir fällt es sehr schwer, morgens aufzustehen.	
Linda: Okay. Das Wichtigste ist: aufstehen, wenn der Wecker klingelt. Niemals auf die Snooze-Taste drücken.	(Dobrze. Najważniejsze to wstać, gdy zadzwoni budzik. Nigdy nie naciskać przycisku drzemki.)
Matthias: Und danach?	(A potem?)
Linda: Danach wasche ich mir das Gesicht mit kaltem Wasser, ziehe mich an und gehe auf den Balkon.	(Najpierw myję twarz zimną wodą, ubieram się i wychodzę na balkon.)
Matthias: Warum gehst du auf den Balkon?	(Dlaczego wychodzisz na balkon?)
Linda: Damit ich richtig wach werde. Mein Körper muss das Sonnenlicht spüren, um zu wissen, dass der Tag jetzt losgeht.	(Żeby naprawdę się obudzić. Moje ciało musi poczuć światło słoneczne, żeby wiedzieć, że dzień się zaczyna.)
Matthias: Und das alles machst du täglich?	(I to wszystko robisz codziennie?)
Linda: Ja, das mache ich jeden Tag. Manchmal frühstücke ich noch, aber oft esse ich meine erste Mahlzeit erst um zwölf.	(Tak, robię to codziennie. Czasami jem śniadanie, ale często pierwszy posiłek jem dopiero o dwunastej.)

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

1-b 2-c