

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.be/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.
- c. Sie putzt sich zuerst die Zähne.

- b. Sie steht sofort auf, wenn der Wecker klingelt.
- d. Sie schaut zuerst Fernsehen.

2. Was macht Linda direkt nach dem Aufstehen?

- a. Sie geht sofort zur Arbeit.
- c. Sie wäscht ihr Gesicht mit kaltem Wasser.

- b. Sie duscht eine Stunde.
- d. Sie macht erst einen Mittagsschlaf.

1-b 2-c