



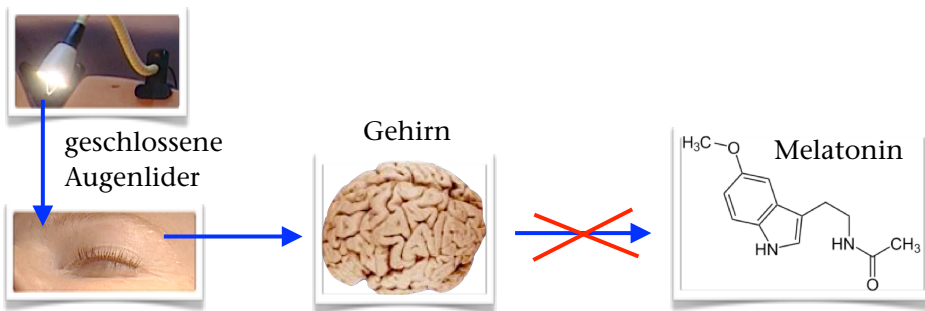
1 Vor dem Sehen

a Können Sie morgens leicht früh aufstehen? Warum (nicht)?

b Was machen Sie in den ersten 15 Minuten nach dem Aufstehen?

2 Während des Sehens

a Beschreiben Sie die Beziehung zwischen diesen Dingen.



Wenn morgens _____

Wörter & Wendungen

- ▶ **gut gelaunt** in guter Stimmung sein
- ▶ **hartnäckige Langschläfer** jemand der morgens wirklich nicht aufstehen kann
- ▶ **die Wunderwaffe** hier: eine Methode, die effektiv ist
- ▶ **Melatonin** ein Hormon, das dafür sorgt, dass wir müde werden
- ▶ **ätherische Öle** Öle, die gut riechen, z.B. Öl mit Orangen- oder Rosmarin-Duft
- ▶ **der Muntermacher** etwas, das hilft, wach zu werden
- ▶ **heiß-kaltes Wechsel-duschen** duschen mit abwechselnd heißem und kaltem Wasser
- ▶ **die Borsten** hier: Teile des vorderen Teils einer Bürste
- ▶ **der Elan** Kraft und Schwung

b Markieren Sie die Tipps, die dem Film entsprechen.

- Ein Brötchen am Morgen gibt Kraft für den Tag. Musik am Morgen macht gute Laune.
- Duschen mit ätherischen Ölen macht munter. Bürsten der Haut sorgt für gute Durchblutung.
- Früh ins Bett gehen: Dann wird der Körper von alleine wach. Das Beste wäre, morgens zu joggen.

3 Nach dem Sehen

a Welche Inhalte entsprechen nicht dem Film? Korrigieren Sie den Text. Es gibt noch vier Fehler.

- ▶ Wenn Sie morgens fit sein wollen, ~~dürfen Sie nicht so~~ ^{müssen Sie} früh ins Bett gehen.
- ▶ Wenn Sie zu lange schlafen, wird der Körper morgens nicht munter.
- ▶ Nach dem Aufwachen sollten Sie bei offenem Fenster duschen. Das hebt die Stimmung und fördert die Konzentration.
- ▶ Eine Bürstenmassage fördert die Durchblutung der Haut. Aber Achtung: Bei den Füßen beginnen und zum Kopf hin bürsten.

b Auf Seite 5 unseres Tipps gibt Kirsten einen Tipp zum Wachwerden. Was empfiehlt sie?

c Welchen Tipp haben Sie?

TIPP
Internet-Suche:
brigitte 565057