



## A1.16 Routine quotidiane

- Erzähle von deinem Tagesablauf.
- Sprecht über Gewohnheiten.

<b>Quotidiano</b>	<i>(Alltag)</i>	<b>Alzarsi</b>	<i>(Aufstehen)</i>
<b>La vita</b>	<i>(Leben)</i>	<b>Lavarsi</b>	<i>(sich waschen)</i>
<b>L'orario</b>	<i>(Zeitplan)</i>	<b>Fare la doccia</b>	<i>(duschen)</i>
<b>La colazione</b>	<i>(Frühstück)</i>	<b>Radersi</b>	<i>(sich rasieren)</i>
<b>Il pranzo</b>	<i>(Mittagessen)</i>	<b>Pettinarsi</b>	<i>(sich kämmen)</i>
<b>La cena</b>	<i>(Abendessen)</i>	<b>Vestirsi</b>	<i>(sich anziehen)</i>
<b>Svegliarsi</b>	<i>(Aufwachen)</i>		

### 1. Dialog: Giulia e Davide parlano della loro routine mattutina prima del lavoro

- Davide:** Stamattina mi sono alzato tardi e ho dimenticato il caffè. *(Heute Morgen bin ich spät aufgestanden und habe den Kaffee vergessen.)*
- Giulia:** Cavolo! Le mattine sono sempre difficili! A che ora ti svegli di solito? *(Verdammt! Morgens ist es immer schwierig! Um wie viel Uhr wachst du normalerweise auf?)*
- Davide:** Di solito mi sveglio alle sette e un quarto e mi vesto subito. *(Normalerweise wache ich um Viertel nach sieben auf und ziehe mich sofort an.)*
- Giulia:** Io mi alzo un po' prima per evitare il traffico. *(Ich stehe etwas früher auf, um den Verkehr zu vermeiden.)*
- Davide:** Fai bene, io invece arrivo sempre all'ultimo minuto. *(Machst du richtig, ich dagegen komme immer in letzter Minute an.)*
- Giulia:** E hai abbastanza tempo per prepararti o fai tutto di fretta? *(Und hast du genug Zeit, dich fertig zu machen, oder machst du alles in Eile?)*
- Davide:** Quasi mai! Faccio tutto di corsa! Tu riesci a prepararti con calma? *(Fast nie! Ich mache alles im Laufschrift! Schaffst du es, dich in Ruhe fertig zu machen?)*
- Giulia:** Riesco a fare tutto, anche a prendermi cura dei capelli, ma poi corro per non fare tardi. *(Ich schaffe alles, sogar mich um meine Haare zu kümmern, aber dann renne ich, um nicht zu spät zu kommen.)*
- Davide:** Io mi lavo i denti, mi rado e riesco appena a prendere un caffè. *(Ich putze mir die Zähne, rasiere mich und schaffe es gerade noch, einen Kaffee zu trinken.)*
- Giulia:** Però almeno arrivi puntuale. *(Aber wenigstens kommst du pünktlich an.)*
- Davide:** Sì, anche se la mia routine mattutina è sempre un po' frenetica. *(Ja, auch wenn meine morgendliche Routine immer ein bisschen hektisch ist.)*

1. A che ora si sveglia di solito Davide?
  - a. Alle sette in punto.
  - b. Alle otto.
  - c. Alle sei e mezza.
  - d. Alle sette e un quarto.
2. Perché Giulia si alza un po' prima?
  - a. Per fare una colazione molto lunga.
  - b. Per evitare il traffico.
  - c. Per andare a cena presto.
  - d. Per fare la doccia due volte.

1-d 2-b

## 2. Grammatik: Die Reflexivverben

Ein Verb gilt als reflexiv, wenn Subjekt und Objekt eines Satzes identisch sind.



1. Reflexive Verben enden im Infinitiv auf -si.
2. Das Reflexivpronomen wird konjugiert und steht vor dem Verb.

### Verbo Svegliarsi (Verb aufwachen)

### Verbo Vestirsi (Verb sich anziehen)

Io mi sveglio

Io mi vesto

Tu ti svegli

Tu ti vesti

Lui/lei si sveglia

Lui/ lei si veste

Noi ci svegliamo

Noi ci vestiamo

Voi vi svegliate

Voi vi vestite

Loro si svegliano

Loro si vestono

1. Di solito io \_\_\_\_\_ alle sei per fare colazione con calma.  
 a. sveglio      b. mi svegliare      c. mi sveglio      d. mi sveglia
2. Tu \_\_\_\_\_ in bagno e poi vai subito al lavoro, giusto?  
 a. ti vesti      b. ti veste      c. si vesti      d. ti vestiti
3. Noi \_\_\_\_\_ tardi la domenica e facciamo una lunga colazione.  
 a. ci svegliano      b. ci svegliate      c. si svegliamo      d. ci svegliamo
4. \_\_\_\_\_ domani alle otto: vi vestite prima di uscire per venire in ufficio?  
 a. Ci vedete      b. Ci vediamo      c. Vi vediamo      d. Si vediamo

1. mi sveglio 2. ti vesti 3. ci svegliamo 4. Ci vediamo

### 3. Übungen



#### 1. Ordne jeden Anfang mit dem richtigen Ende zu.

- |                                   |  |
|-----------------------------------|--|
| a. La mattina mi sveglio          | 1. alle sette per andare al lavoro.    |
| b. Dopo che mi alzo,              | 2. faccio subito la doccia.            |
| c. Di solito mi vesto             | 3. tardi, con molta calma.             |
| d. Nel weekend facciamo colazione | 4. velocemente perché sono in ritardo. |

**1-a:** Am Morgen wache ich um sieben Uhr auf, um zur Arbeit zu gehen. **2-b:** Nachdem ich aufstehe, dusche ich sofort. **3-d:** Normalerweise ziehe ich mich schnell an, weil ich zu spät dran bin. **4-c:** Am Wochenende frühstücken wir spät, ganz in Ruhe.

#### 2. Blogartikel: „Mein Tag in Italien“ (Audio in der App verfügbar)

**Fülle die Lücken aus:** insalata, lavo, doccia, vesto, ceno, colazione, caffè, sveglio, alzo, dormire

Ciao! Mi chiamo Laura e vivo a Milano. Dal lunedì al venerdì mi \_\_\_\_\_ alle sette. Poi mi \_\_\_\_\_ e faccio la \_\_\_\_\_. Dopo mi \_\_\_\_\_ i denti e mi \_\_\_\_\_ per andare in ufficio. Faccio una \_\_\_\_\_ veloce: un \_\_\_\_\_ e un cornetto. Alle otto e mezza esco di casa e prendo il tram.

La sera torno a casa verso le sette. Prima \_\_\_\_\_ con il mio compagno: di solito mangiamo pasta o un' \_\_\_\_\_. Dopo cena mi rilasso: leggo un libro o guardo una serie. Verso le undici mi preparo per andare a \_\_\_\_\_: mi lavo il viso, mi pettino e poi vado a letto. Questa è la mia vita quotidiana in Italia.

*Hallo! Ich heiße Laura und lebe in Mailand. Von Montag bis Freitag wache ich um sieben Uhr auf. Dann stehe ich auf und dusche. Danach putze ich mir die Zähne und ziehe mich an, um ins Büro zu gehen. Ich frühstücke schnell: einen Kaffee und ein Croissant. Um halb neun gehe ich aus dem Haus und nehme die Straßenbahn.*

*Abends komme ich gegen sieben nach Hause. Zuerst esse ich mit meinem Partner zu Abend: meistens essen wir Pasta oder einen Salat. Nach dem Abendessen entspanne ich mich: Ich lese ein Buch oder schaue eine Serie. Gegen elf bereite ich mich aufs Schlafengehen vor: Ich wasche mein Gesicht, kämme mich und dann gehe ich ins Bett. Das ist mein Alltag in Italien.*

#### 3. Hören Sie sich die Audiofragmente an und wählen Sie die richtige Lösung aus.



- Cosa fa l'uomo dopo essersi svegliato?  
(Was macht der Mann, nachdem er aufgewacht ist?)
  - Rimane a letto e guarda la televisione.
  - Si alza, si lava e fa colazione prima di uscire.
  - Pranza con i colleghi in ufficio.
- Come descrive la donna la sua domenica mattina?  
(Wie beschreibt die Frau ihren Sonntagmorgen?)
  - Va subito al lavoro dopo la doccia.
  - Si sveglia presto e fa una colazione veloce.
  - Si alza tardi, si prepara con calma e salta la colazione.

#### 4. Wählen Sie die richtige Lösung

1. Di solito \_\_\_\_\_ alle sette per andare al lavoro. (Normalerweise wache ich um sieben auf, um zur Arbeit zu gehen.)  
a. si sveglia      b. mi sveglia      c. sveglio      d. mi sveglio
2. Tu \_\_\_\_\_ presto anche nel fine settimana? (Wachst du auch am Wochenende früh auf?)  
a. si svegli      b. svegli      c. ti svegli      d. ti sveglia
3. Dopo la doccia \_\_\_\_\_ velocemente perché ho una riunione online. (Nach der Dusche ziehe ich mich schnell an, weil ich ein Online-Meeting habe.)  
a. si veste      b. mi veste      c. mi vesto      d. veste

1. mi sveglio 2. ti svegli 3. mi vesto

#### 5. Rollenspiel: Vervollständige die Dialoge



##### a. Parlare della mattina in ufficio

**Marco, collega:** *Laura, a che ora ti svegli di solito la mattina?*

*(Laura, um wie viel Uhr wachst du normalerweise morgens auf?)*

**Laura, collega:** 1. \_\_\_\_\_

**Marco, collega:** *Io mi sveglio alle sei e mezza: mi rado, mi pettino e poi faccio colazione.*

*(Ich wache um halb sieben auf: Ich rasiere mich, kämme mich und dann frühstücke ich.)*

**Laura, collega:** 2. \_\_\_\_\_

##### b. Organizzare la serata in famiglia

**Francesca, moglie:** 3. \_\_\_\_\_

**Luca, marito:**

*Ceniamo alle otto, così finisco di lavorare e mi lavo le mani prima di sedermi.*

*(Wir essen um acht, so kann ich die Arbeit beenden und wasche mir die Hände, bevor ich mich hinsetze.)*

**Francesca, moglie:** 4. \_\_\_\_\_

**Luca, marito:**

*D'accordo. Dopo cena mi cambio, mi metto il pigiama e andiamo a letto presto.*

*(Einverstanden. Nach dem Abendessen ziehe ich mich um, ziehe meinen Schlafanzug an und wir gehen früh ins Bett.)*

##### Beispielantworten:

1. Di solito mi sveglio alle sette: mi alzo, mi vesto e faccio la doccia. 2. Wow, molto presto! Io faccio una colazione veloce e poi vengo in ufficio. 3. Luca, a che ora ceniamo stasera? 4. Va bene, io preparo la cena; poi tu mettiti comodo e aiutami con i piatti.

## 6. Übe zu zweit oder mit deiner Lehrkraft.

1. Sei in ufficio. Un/una collega italiano/a ti chiede: "A che ora inizi a lavorare la mattina?" Rispondi e descrivi la prima parte della tua giornata. (Usa: la vita quotidiana, alzarsi, lavorare)

---

2. Vivi con un/una coinquilino/a in Italia. La sera parlate delle abitudini dopo il lavoro. Spiega a che ora ceni di solito e cosa fai dopo cena. (Usa: la cena, guardare la TV, leggere)

---

## 7. WhatsApp

Ciao! Sono **Giulia**, la tua nuova collega

Questa mattina sono arrivata in ufficio molto presto e ho pensato a te.

**A che ora ti svegli** di solito?

Io **mi sveglio** alle 6:30, **mi alzo**, **faccio la doccia** e poi **faccio colazione** con caffè e pane.

Dopo **mi vesto** e vado in ufficio.

Tu come fai? Hai una **routine** tranquilla o corri sempre?

Giulia



**Schreibe eine passende Antwort:** *Di solito mi sveglio alle ... / La mattina mi alzo e poi mi ... / La mia routine è tranquilla / è un po' veloce.*

---

---

---

### Wichtige Verben

#### Svegliarsi (*aufwachen*)

Presente

io mi sveglio

tu ti svegli

lui/lei si sveglia

noi ci svegliamo

voi vi svegliate

loro si svegliano

#### Vestirsi (*sich anziehen*)

Presente

mi vesto

ti vesti

si veste

ci vestiamo

vi vestite

si vestono