



A1.16 Routine quotidiane

- Erzähle von deinem Tagesablauf.
- Sprecht über Gewohnheiten.

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

1. Dialog: Giulia e Davide parlano della loro routine mattutina prima del lavoro (QR: Audio)



- 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? *(Um wie viel Uhr wacht Davide normalerweise auf?)*
- a. Alle otto.
 - b. Alle sette in punto.
 - c. Alle sette e un quarto.
 - d. Alle sei e mezza.

2. Perché Giulia si alza un po' prima? (*Warum steht Giulia etwas früher auf?*)
- a. Per fare la doccia due volte.
 - b. Per evitare il traffico.
 - c. Per andare a cena presto.
 - d. Per fare una colazione molto lunga.

1-c 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*)

Io mi sveglio

Tu ti svegli

Lui/lei si sveglia

Noi ci svegliamo

Voi vi svegliate

Loro si svegliano

Verbo Vestirsi (*Verb sich anziehen*)

Io mi vesto

Tu ti vesti

Lui/ lei si veste

Noi ci vestiamo

Voi vi vestite

Loro si vestono

Einige reflexive Verben können eine reziproke Bedeutung haben. Beispiel: "Ci vediamo domani!" (See you tomorrow!).

1. Di solito io _____ alle sei per fare colazione con calma. (*Normalerweise wache ich um sechs auf, um in Ruhe zu frühstücken.*)
 - a. sveglio
 - b. mi svegliare
 - c. mi sveglio
 - d. mi sveglia
2. Tu _____ in bagno e poi vai subito al lavoro, giusto? (*Du ziehst dich im Bad an und gehst dann sofort zur Arbeit, oder?*)
 - a. ti vesti
 - b. ti veste
 - c. si vesti
 - d. ti vestiti
3. Noi _____ tardi la domenica e facciamo una lunga colazione. (*Wir wachen sonntags spät auf und machen ein langes Frühstück.*)
 - 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? (*Wir sehen uns morgen um acht: Zieht ihr euch an, bevor ihr losgeht, um ins Büro zu kommen?*)
 - 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.

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



2. Blogartikel: „Mein Tag in Italien“ (QR: Audio)

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



Ciao! Mi chiamo Laura e vivo a Milano. Dal lunedì al venerdì mi (1) _____ alle sette. Poi mi (2) _____ e faccio la (3) _____. Dopo mi (4) _____ i denti e mi (5) _____ per andare in ufficio. Faccio una (6) _____ veloce: un (7) _____ e un cornetto. Alle otto e mezza esco di casa e prendo il tram.

La sera torno a casa verso le sette. Prima (8) _____ con il mio compagno: di solito mangiamo pasta o un' (9) _____. Dopo cena mi rilasso: leggo un libro o guardo una serie. Verso le undici mi preparo per andare a (10) _____: 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.

(1) sveglio, (2) alzo, (3) doccia, (4) lavo, (5) vesto, (6) colazione, (7) caffè, (8) cenno, (9) insalata, (10) dormire



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

(QR: Audio)

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

1-b 2-c

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. mi sveglia
 - b. sveglio
 - c. mi sveglio
 - d. si sveglia
2. Tu _____ presto anche nel fine settimana? (*Wachst du auch am Wochenende früh auf?*)
 - a. ti svegli
 - b. si svegli
 - c. 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. mi veste
 - b. mi vesto
 - c. veste
 - d. si veste

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

5. Rollenspiel - Dialoge (QR: Audio)



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: *Di solito mi sveglio alle sette: mi alzo, mi vesto e faccio la doccia.*

(Normalerweise wache ich um sieben Uhr auf: Ich stehe auf, ziehe mich an und dusche.)

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: *Wow, molto presto! Io faccio una colazione veloce e poi vengo in ufficio.*

(Wow, sehr früh! Ich frühstücke schnell und dann komme ich ins Büro.)

1. A che ora si sveglia Marco?
-

b. Organizzare la serata in famiglia

- Francesca,** *Luca, a che ora ceniamo stasera?*
moglie: *(Luca, um wie viel Uhr essen wir heute Abend zu Abend?)*
- 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,** *Va bene, io preparo la cena; poi tu mettiti comodo e aiutami con i piatti.*
moglie: *(Okay, ich bereite das Abendessen vor; dann mach es dir bequem und hilf mir mit dem Abwasch.)*
- 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.)

1. A che ora cenano Francesca e Luca?

6. Übe zu zweit oder mit deiner Lehrkraft. (QR: KI+)

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. Schreiben: WhatsApp (QR: KI+)

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

io
tu
lui/lei
noi
voi
loro

Svegliarsi (*aufwachen*)

Presente
mi sveglio
ti svegli
si sveglia
ci svegliamo
vi svegliate
si svegliano

Vestirsi (*sich anziehen*)

Presente
mi vesto
ti vesti
si veste
ci vestiamo
vi vestite
si vestono