

A1.16 Routine quotidiane

<https://app.colanguage.com/it/italiano/programma/a1/16>



Quotidiano

La vita

L'orario

La colazione

Il pranzo

La cena

Svegliarsi

Alzarsi

Lavarsi

Fare la doccia

Radersi

Pettinarsi

Vestirsi

1. Dialogo: Abitudini del mattino

Davide: Stamattina mi sono alzato tardi e ho dimenticato il caffè.

Giulia: Cavolo! Le mattine sono sempre difficili. A che ora ti svegli di solito?

Davide: Di solito mi sveglio alle sette e un quarto e mi vesto subito.

Giulia: Io mi alzo un po' prima per evitare il traffico.

Davide: Fai bene, io invece arrivo sempre all'ultimo minuto.

Giulia: E hai abbastanza tempo per prepararti o fai tutto di fretta?

Davide: Quasi mai. Faccio tutto di corsa! Tu riesci a prepararti con calma?

Giulia: Sì, riesco a fare tutto, anche prendermi cura dei miei capelli, ma poi corro per non fare tardi.

Davide: Io mi lavo i denti, mi rado e faccio appena in tempo a prendere un caffè.

Giulia: Però almeno arrivi puntuale.

Davide: Sì, anche se la mia routine mattutina è sempre un po' frenetica.

1. Leggi il dialogo. Perché la mattina è difficile per Davide?

- a. Perché si sveglia sempre alle sei in punto
- b. Perché si alza tardi e dimentica il caffè
- c. Perché ha troppo tempo per prepararsi
- d. Perché fa colazione al bar con i colleghi

2. A che ora si sveglia di solito Davide?

- a. Alle sei e un quarto
- b. A mezzogiorno
- c. Alle sette e un quarto
- d. Alle otto e mezza

1-b 2-c

2. Grammatica: I verbi riflessivi

Un verbo è considerato riflessivo se il soggetto e l'oggetto di una frase coincidono.



- 1. i verbi riflessivi terminano in -si all'infinito.
- 2. Il pronome riflessivo si coniuga, e va davanti al verbo.

Verbo SvegliarsiIo mi sveglio (*Io mi sveglio*)Tu ti svegli (*Tu ti svegli*)Lui/lei si sveglia (*Lui/lei si sveglia*)Noi ci svegliamo (*Noi ci svegliamo*)Voi vi svegliate (*Voi vi svegliate*)Loro si svegliano (*Loro si svegliano*)**Verbo Vestirsi**Io mi vesto (*Io mi vesto*)Tu ti vesti (*Tu ti vesti*)Lui/ lei si veste (*Lui/ lei si veste*)Noi ci vestiamo (*Noi ci vestiamo*)Voi vi vestite (*Voi vi vestite*)Loro si vestono (*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.Esercizi

1. WhatsApp



Ricevi un messaggio WhatsApp dal tuo collega Marco che ti chiede del tuo orario e della tua routine del mattino per organizzare un incontro; rispondi al messaggio.

Marco (collega, lavora con te in ufficio a Milano) ti scrive su WhatsApp:

Ciao!

da **lunedì** iniziamo il nuovo **orario** in ufficio e vorrei organizzare una piccola riunione al mattino.

Io di solito **mi sveglio** alle sette, **mi alzo**, **faccio la doccia** e poi prendo **la colazione** con un caffè e un cornetto. Dopo **mi vesto** e **esco di casa** verso le otto meno un quarto. Arrivo in ufficio alle otto e mezza.

Tu come fai? A che ora **ti svegli** la mattina? Fai **colazione** a casa o in ufficio? A che ora arrivi di solito?

Così capisco se facciamo la riunione alle otto e mezza o alle nove.

Fammi sapere, grazie!

Marco

Scrivi una risposta appropriata: *Ciao Marco, grazie per il messaggio. / Di solito mi sveglio alle... / Per me va bene la riunione alle...*

2. Abbina ogni inizio con la sua corretta conclusione.

- | | |
|-------------------------------|----------------------------------|
| 1. Mi sveglio sempre | a. alle sette di mattina. |
| 2. Dopo la colazione, | b. mi vesto velocemente. |
| 3. Durante la pausa pranzo, | c. mi lavo i denti con cura. |
| 4. La sera, prima di dormire, | d. faccio una breve passeggiata. |

1-a: Mi sveglio sempre alle sette del mattino. **2-b:** Dopo colazione, mi vesto in fretta. **3-d:** Durante la pausa pranzo, faccio una breve passeggiata. **4-c:** La sera, prima di andare a dormire, mi lavo i denti con cura.

3. Scegli la soluzione corretta

- Ogni mattina _____ sveglio alle sette per prepararmi per il lavoro.
a. *si* b. *mi* c. *ti* d. *ci*
- Dopo essermi svegliato, _____ vesto rapidamente perché ho poco tempo.
a. *ti* b. *mi* c. *si* d. *vi*
- Tu _____ svegli sempre presto per fare colazione con calma.
a. *mi* b. *ci* c. *si* d. *ti*

4. La sera, _____ vestiamo in modo comodo per la cena in famiglia.

a. ci b. mi c. ti d. si

1. mi 2. mi 3. ti 4. ci

4. Completa i dialoghi

a. Colleghi discutono orari di lavoro

Marco: *Ciao Lucia, a che ora ti svegli di solito per andare in ufficio?*

Lucia: 1. _____

Marco: *Anch'io! Però mi piace prendermi un po' di tempo per pettinarmi bene prima di uscire.*

Lucia: 2. _____

b. Organizzare la giornata dopo il lavoro

Giulia: *Paolo, hai già deciso a che ora facciamo la cena stasera?*

Paolo: 3. _____

Giulia: *Sì, è una buona idea. Di solito dopo cena mi piace rilassarmi un po' e andare a letto presto.*

Paolo: 4. _____

1. Di solito alle sette, poi faccio la doccia e la colazione. 2. Capisco, io preferisco prepararmi velocemente e fare la pausa pranzo alle dodici. 3. Pensavo verso le otto, così possiamo prepararci con calma, magari dopo una doccia. 4. Anch'io. Stasera magari domani possiamo svegliarci senza fretta.

5. Esercitatevi in coppia o con il vostro insegnante.

1. Il tuo collega ti chiede come inizi la tua giornata. Rispondi parlando delle tue abitudini mattutine (usa: alzarsi, fare la doccia, lavarsi).

Di solito mi alzo _____

2. Sei a tavola con amici e ti chiedono cosa mangi a colazione di solito. Descrivi brevemente le tue abitudini (usa: la colazione, il pane, il caffè).

Per colazione mangio _____

3. Devi spiegare a un collega qual è l'orario del pranzo nella tua azienda o in Italia. Usa tempi semplici e parole comuni (usa: il pranzo, l'orario, di solito).

Il pranzo è _____

4. Parla della tua routine serale a un amico che vuole sapere come ti prepari per la cena e la sera (usa: la cena, lavarsi, vestirsi).

Per la cena io _____

5. Un amico ti chiede come ti prepari la mattina prima di uscire. Spiega le tue abitudini, come pettinarti o raderti se necessario (usa: pettinarsi, radersi, svegliarsi).

Quando mi sveglio _____

6. Scrivi 4 o 5 frasi sulla tua routine quotidiana, mattutina o serale.

Di solito mi sveglio alle ... / Dopo mi lavo i denti e... / Poi faccio la colazione con... / La mia routine quotidiana è...

4. Verbi importanti

	Svegliarsi	Vestirsi
io	mi sveglio	mi vesto
tu	ti svegli	ti vesti
lui/lei	si sveglia	si veste
noi	ci svegliamo	ci vestiamo
voi	vi svegliate	vi vestite
loro	si svegliano	si vestono