



A1.16 Routine quotidiane

- Parla della tua routine quotidiana.
- Parla di abitudini.

La vita

Quotidiano

L'orario

La colazione

Il pranzo

La cena

Alzarsi

Svegliarsi

Fare la doccia

Lavarsi

Radersi

Pettinarsi

Vestirsi

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

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: Riesco a fare tutto, anche a prendermi cura dei capelli, ma poi corro per non fare tardi.

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

Giulia: Però almeno arrivi puntuale.

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

1. A che ora si sveglia di solito Davide?

a. Alle sette e un quarto.

b. Alle sei e mezza.

c. Alle otto.

d. Alle sette in punto.

2. Perché Giulia si alza un po' prima?

a. Per andare a cena presto.

b. Per fare la doccia due volte.

c. Per evitare il traffico.

d. Per fare una colazione molto lunga.

1-a 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 Svegliarsi

Io mi sveglio

Tu ti svegli

Lui/lei si sveglia

Noi ci svegliamo

Voi vi svegliate

Loro si svegliano

Verbo Vestirsi

Io mi vesto

Tu ti vesti

Lui/ lei si veste

Noi ci vestiamo

Voi vi vestite

Loro si vestono

- Di solito io _____ alle sei per fare colazione con calma.
a. sveglio b. mi svegliare c. mi sveglio d. mi sveglia
- Tu _____ in bagno e poi vai subito al lavoro, giusto?
a. ti vesti b. ti veste c. si vesti d. ti vestiti
- Noi _____ tardi la domenica e facciamo una lunga colazione.
a. ci svegliano b. ci svegliate c. si svegliamo d. ci svegliamo
- _____ 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. Abbina ogni inizio con la sua corretta conclusione.

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



2. Articolo di blog: "La mia giornata in Italia" (Audio disponibile nell'app)

Compila gli spazi vuoti: 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.

3. Ascolta i frammenti audio e scegli la soluzione corretta.

- Cosa fa l'uomo dopo essersi svegliato?
 - 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?
 - 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. Scegli la soluzione corretta

- Di solito _____ alle sette per andare al lavoro.
 - si sveglia
 - mi sveglia
 - sveglia
 - mi sveglio
- Tu _____ presto anche nel fine settimana?
 - si svegli
 - svegli
 - ti svegli
 - ti sveglia
- Dopo la doccia _____ velocemente perché ho una riunione online.
 - si veste
 - mi veste
 - mi vesto
 - veste

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



5. Gioco di ruolo: Completa i dialoghi

a. Parlare della mattina in ufficio

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

Laura, collega: 1. _____

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

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.*

Francesca, moglie: 4. _____

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

Esempi di risposte:

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. Esercitatevi in coppia o con il vostro insegnante.

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



Scrivi una risposta appropriata: *Di solito mi sveglio alle ... / La mattina mi alzo e poi mi ... / La mia routine è tranquilla / è un po' veloce.*

Verbi importanti	Svegliarsi (<i>svegliarsi</i>)	Vestirsi (<i>vestirsi</i>)
io	Presente mi sveglio	Presente 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