

## 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 (QR: Audio)



- 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 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 la doccia due volte.
  - b. Per fare una colazione molto lunga.
  - c. Per andare a cena presto.
  - d. Per evitare il traffico.

1-d 2-d

### 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

Alcuni verbi riflessivi possono avere un valore reciproco. Esempio: "Ci vediamo domani!" (See you tomorrow!).

- 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.

- |                                   |  |
|-----------------------------------|--|
| 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:** 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" (QR: Audio)

**Compila gli spazi vuoti:** 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.

#### 3. Ascolta i frammenti audio e scegli la soluzione corretta. (QR: Audio)

- Cosa fa l'uomo dopo essersi svegliato?
  - Pranza con i colleghi in ufficio.
  - Si alza, si lava e fa colazione prima di uscire.
  - Rimane a letto e guarda la televisione.
- 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

1. Di solito \_\_\_\_\_ alle sette per andare al lavoro.  
a. mi sveglia    b. sveglio    c. mi sveglio    d. si sveglia
2. Tu \_\_\_\_\_ presto anche nel fine settimana?  
a. ti svegli    b. si svegli    c. svegli    d. ti sveglia
3. Dopo la doccia \_\_\_\_\_ velocemente perché ho una riunione online.  
a. mi veste    b. mi vesto    c. veste    d. si veste

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

#### 5. Role play - dialoghi (QR: Audio)



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

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

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

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

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

1. A che ora si sveglia Marco?

---

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

**Francesca, moglie:** *Luca, a che ora ceniamo stasera?*

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

**Francesca, moglie:** *Va bene, io preparo la cena; poi tu mettili comodo e aiutami con i piatti.*

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

1. A che ora cenano Francesca e Luca?

---

#### 6. Esercitatevi in coppia o con il vostro insegnante. (QR: IA+)



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. Scrittura: WhatsApp (QR: IA+)

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