

## 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 pronomine riflessivo si coniuga, e va davanti al verbo.

**Verbo Svegliarsi**Io 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

1. Ogni mattina \_\_\_\_\_ sveglio alle sette per prepararmi per il lavoro.  
a. si      b. mi      c. ti      d. ci
2. Dopo essermi svegliato, \_\_\_\_\_ vesto rapidamente perché ho poco tempo.  
a. ti      b. mi      c. si      d. vi
3. 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