

## A1.16 Dagelijkse routines



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

<b>Dagelijks</b>	<i>(Quotidiano)</i>	<b>Zich wassen</b>	<i>(Lavarsi)</i>
<b>Werken</b>	<i>(Lavorare)</i>	<b>Zich aankleden</b>	<i>(Vestirsi)</i>
<b>Beginnen</b>	<i>(Iniziare)</i>	<b>Kammen</b>	<i>(Pettinarsi)</i>
<b>Doen</b>	<i>(Fare)</i>	<b>Zich scheren</b>	<i>(Radersi)</i>
<b>Douchen</b>	<i>(Fare la doccia)</i>	<b>Ontbijten</b>	<i>(Fare colazione)</i>
<b>Opstaan</b>	<i>(Alzarsi)</i>	<b>Slapen</b>	<i>(Dormire)</i>
<b>Wakker worden</b>	<i>(Svegliarsi)</i>		

### 1. Dialogo: Twee vrienden praten over Linda en haar ochtendroutine (QR: Audio)



- Liam:** Heb je het gehoord van Linda? Zij staat om vier uur op! *(Hai sentito di Linda? Lei si alza alle quattro!)*
- Emma:** Ja joh! Dat kan ik echt niet. Ik slaap tot acht uur. *(Si dai! Io proprio non ce la faccio. Dormo fino alle otto.)*
- Liam:** Ik sta om negen uur op. Ik scheer me en ontbijt daarna. *(Io mi alzo alle nove. Mi rado e poi faccio colazione.)*
- Emma:** Ik ook! Ik ontbijt altijd en drink er ook een kop koffie bij. *(Anch'io! Faccio sempre colazione e ci bevo anche una tazza di caffè.)*
- Liam:** Scheer jij je ook? *(Ti radi anche tu?)*
- Emma:** Nee, grapjas. Ik was me, doe mascara op en zet de koffie klaar. *(No, spiritoso. Mi lavo, metto il mascara e preparo il caffè.)*
- Liam:** Oh, oke. Ik ga net als Linda met de auto naar het werk. *(Oh, ok. Vado al lavoro in macchina come Linda.)*
- Emma:** Zullen we morgen samen met de fiets naar het werk gaan in plaats van met de auto? *(Andiamo domani insieme al lavoro in bicicletta invece che in macchina?)*
- Liam:** Ja, dat is goed! Dan begint onze ochtendroutine ontspannen en gezond. *(Sì, va bene! Così la nostra routine mattutina inizia rilassata e sana.)*

1. Hoe laat staat Linda? *(A che ora si alza Linda?)*
  - a. Om negen uur.
  - b. Om acht uur.
  - c. Om tien uur.
  - d. Om vier uur.
2. Wat doen Liam en Emma morgen? *(Che cosa fanno Liam ed Emma domani?)*
  - a. Ze lopen naar het werk.
  - b. Ze gaan met de auto naar het werk.
  - c. Ze nemen de trein naar het werk.
  - d. Ze gaan samen met de fiets naar het werk.

1-d 2-d



## 2. Grammatica: Verbi riflessivi (zich wassen, zich scheren)

I verbi riflessivi usano un pronome riflessivo. Esempi: zich wassen, zich scheren.

1. I verbi riflessivi usano 'me', 'je', 'zich' come pronomi.

Persoon (Persona)	Vervoeging (Coniugazione)	Wederkerend voornaamwoord (Pronome riflessivo)
Ik	was	me
Jij	wast	je
Hij/Zij	wast	zich
Wij	wassen	ons
Jullie	wassen	je
Zij	wassen	zich

- Ik sta om zeven uur op en dan was ik \_\_\_\_\_ snel voordat ik naar mijn werk ga. (*Mi alzo alle sette e poi mi lavo in fretta prima di andare al lavoro.*)  
a. ons      b. mij      c. zich      d. me
- Kun je \_\_\_\_\_ wat zachter wassen? De douche maakt nu veel lawaai. (*Puoi lavarti un po' più piano? La doccia fa molto rumore adesso.*)  
a. jij      b. jou      c. je      d. zich
- Jullie wassen \_\_\_\_\_ en daarna gaan jullie ontbijten. (*Vi lavate e poi andate a fare colazione.*)  
a. zich      b. jullie      c. je      d. ons
- Na het sporten douchen we en scheren we \_\_\_\_\_ in de kleedkamer op het werk. (*Dopo lo sport facciamo la doccia e ci radiamo nello spogliatoio al lavoro.*)  
a. zich      b. je      c. we      d. ons

1. me 2. je 3. je 4. ons

### 3.Esercizi

#### 1. Abbina ogni inizio con la sua corretta conclusione.

- |                                    |                                   |
|------------------------------------|-----------------------------------|
| 1. Ik sta doordeweeks om zeven uur | a. douche ik en was ik me.        |
| 2. Na het opstaan                  | b. op om naar mijn werk te gaan.  |
| 3. In het weekend                  | c. voordat hij naar kantoor gaat. |
| 4. Hij scheert zich elke ochtend   | d. slaap ik liever iets langer.   |

**1-b:** Nei giorni feriali mi alzo alle sette per andare al lavoro. **2-a:** Dopo essermi alzato faccio la doccia e mi lavo. **3-d:** Nel fine settimana preferisco dormire un po' più a lungo. **4-c:** Si rade ogni mattina prima di andare in ufficio.



#### 2. Blog: La mia mattina da giovane padre (QR: Audio)

**Compila gli spazi vuoti:** kleet, slaapt, ontbijt, fiets, koffie, wakker, douchen, dagelijkse, op, wakker



Sinds drie maanden ben ik vader. Mijn (1) \_\_\_\_\_ routine is nu anders. Om half zeven word ik (2) \_\_\_\_\_. Ik sta (3) \_\_\_\_\_ en ik ga eerst (4) \_\_\_\_\_. Daarna was ik mijn gezicht en kam ik mijn haar. Dan (5) \_\_\_\_\_ ik me aan voor mijn werk.

Om zeven uur maak ik (6) \_\_\_\_\_ en (7) \_\_\_\_\_ ik met mijn vriendin. Soms is de baby (8) \_\_\_\_\_, soms (9) \_\_\_\_\_ hij nog. Dan wassen wij hem samen en doen we schone kleren aan. Om half acht ga ik met de (10) \_\_\_\_\_ naar mijn werk. 's Avonds spelen wij met de baby, eten wij samen en om elf uur ga ik slapen.

*Da tre mesi sono padre. La mia routine quotidiana ora è diversa. Alle sei e mezza mi sveglio. Mi alzo e prima vado a fare la doccia. Dopo mi lavo il viso e mi pettino i capelli. Poi mi vesto per il lavoro.*

*Alle sette preparo il caffè e faccio colazione con la mia ragazza. A volte il bambino è sveglio, a volte dorme ancora. Allora lo laviamo insieme e gli mettiamo dei vestiti puliti. Alle sette e mezza vado al lavoro in bicicletta. La sera giochiamo con il bambino, mangiamo insieme e alle undici vado a dormire.*

*(1) dagelijkse, (2) wakker, (3) op, (4) douchen, (5) kleet, (6) koffie, (7) ontbijt, (8) wakker, (9) slaapt, (10) fiets*



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

1. Wat vertelt de man vooral over zichzelf? (*Che cosa racconta soprattutto l'uomo di sé?*)
  - a. Hij praat over zijn plannen voor het weekend.
  - b. Hij beschrijft zijn ochtendgewoonte voordat hij gaat werken.
  - c. Hij legt uit wat hij in de avond na zijn werk doet.
2. Wat doen de vrouw en haar man samen in hun dagelijkse routine? (*Che cosa fanno insieme la donna e suo marito nella loro routine quotidiana?*)
  - a. Ze lopen samen naar kantoor na het opstaan.
  - b. Ze douchen samen voordat ze naar het werk gaan.
  - c. Ze eten samen de eerste maaltijd van de dag.

1-b 2-c

### 4. Scegli la soluzione corretta

1. Ik sta om zeven uur op en daarna \_\_\_\_\_ ik me in de badkamer. (*Mi alzo alle sette e poi mi lavo in bagno.*)
  - a. was me
  - b. wassen
  - c. was
  - d. wast
2. In het weekend \_\_\_\_\_ jij je niet, want je wilt uitslapen. (*Nel weekend non ti radi, perché vuoi dormire fino a tardi.*)
  - a. scheert
  - b. scheer je
  - c. scheeren
  - d. scheer
3. Elke avond \_\_\_\_\_ wij ons snel, want we vroeg naar bed. (*Ogni sera ci laviamo in fretta, perché andiamo a letto presto.*)
  - a. wast
  - b. wassen
  - c. wasten
  - d. was

1. was 2. scheert 3. wassen

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



#### a. Koffiepauze bij de automaat

**Collega Peter:** *Hoi, hoe laat sta jij meestal op op een werkdag? (Ciao, a che ora ti alzi di solito in un giorno lavorativo?)*

**Jij:** *Ik sta om half zeven op en ik ga eerst douchen. (Mi alzo alle sei e mezza e prima faccio la doccia.)*

**Collega Peter:** *Ik word om zes uur wakker, maar ik douche 's avonds; 's ochtends ontbijt ik snel en ga ik werken. (Mi sveglio alle sei, ma faccio la doccia la sera; al mattino faccio colazione in fretta e vado a lavorare.)*

**Jij:** *Ik ontbijt ook snel, anders begin ik te laat met werken. (Anch'io faccio colazione in fretta, altrimenti inizio a lavorare troppo tardi.)*

1. Hoe laat staat jij meestal op op een werkdag?

---

### **b. Avond en slaap bespreken**

**Partner Anna:** *Je bent elke ochtend zo moe, hoe laat ga jij eigenlijk slapen?*  
*(Sei così stanco ogni mattina, a che ora vai a dormire in realtà?)*

**Jij:** *Ik ga vaak pas om half twaalf slapen, omdat ik 's avonds nog werk.*  
*(Spesso vado a dormire solo alle undici e mezza, perché la sera lavoro ancora.)*

**Partner Anna:** *Misschien kun je eerder stoppen met werken en eerst even rustig wassen en ontspannen.*  
*(Forse puoi smettere di lavorare prima e prima lavarti con calma e rilassarti un po'.)*

**Jij:** *Ja, goed idee — dan kleed ik me op tijd aan en gaan we samen even zitten voordat we naar bed gaan.*  
*(Sì, buona idea — così mi vesto in tempo e ci sediamo un po' insieme prima di andare a letto.)*

1. Waarom ben jij 's ochtends vaak moe volgens dit gesprek?

---

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

1. Je appt een collega. Morgen begin je vroeg met werken en je wilt na het werk op tijd naar huis. Vertel kort hoe jouw ochtend is. (Gebruik: werken, opstaan, ontbijten)

---



2. Je partner vraagt: "Hoe laat sta jij doordeweeks op?" Antwoord en vertel kort wat je dan als eerste doet. (Gebruik: opstaan, wakker worden, douchen)

---

## 7. Scrittura: WhatsApp (QR: IA+)

Hoi [naam],

Morgen wil ik iets nieuws proberen. Ik wil niet met de auto, maar met de **fiets** naar het werk gaan.

Hoe ziet jouw **ochtend** eruit? Hoe laat **sta jij op**? **Douche** je in de ochtend? Neem je tijd om te **ontbijten** of drink je alleen koffie?

Wil je morgen om **8.00 uur** bij mijn huis vertrekken? Dan **beginnen** we de dag rustig en gezond.

Laat je het even weten?

Groetjes,  
Emma



**Scrivi una risposta appropriata:** *Ik sta om ... uur op en dan ... / Daarna douche ik en ik ... / Morgen kan ik wel/niet meefietsen, want ...*

### Verbi importanti

	<b>Zich scheren</b> ( <i>radersi</i> )	<b>Zich wassen</b> ( <i>lavarsi</i> )	<b>Slapen</b> ( <i>dormire</i> )
	Onvoltooid tegenwoordige	Onvoltooid tegenwoordige	Onvoltooid tegenwoordige
	tijd (OTT)	tijd (OTT)	tijd (OTT)
ik	scheer me	was me	slaap
jij/je	scheert je	wast je	slaapt
hij/zij/ze/het	scheert zich	wast zich	slaapt
wij/we	scheren ons	wassen ons	slapen
jullie	scheren je	wassen je	slapen
zij/ze	scheren zich	wassen zich	slapen