



A1.16 Dagelijkse routines

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

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

1. Dialogo: Twee vrienden praten over Linda en haar ochtendroutine

- 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. *(Sì 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 op?
 - a. Om vier uur.
 - b. Om acht uur.
 - c. Om negen uur.
 - d. Om tien uur.
2. Wat doen Liam en Emma morgen?
 - a. Ze gaan samen met de fiets naar het werk.
 - b. Ze lopen naar het werk.
 - c. Ze gaan met de auto naar het werk.
 - d. Ze nemen de trein naar het werk.

1-a 2-a



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 pronome.

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.
 a. ons b. mij c. zich d. me
- Kun je _____ wat zachter wassen? De douche maakt nu veel lawaai.
 a. jij b. jou c. je d. zich
- Jullie wassen _____ en daarna gaan jullie ontbijten.
 a. zich b. jullie c. je d. ons
- Na het sporten douchen we en scheren we _____ in de kleedkamer op het werk.
 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.

- | | |
|------------------------------------|-----------------------------------|
| a. Ik sta doordeweeks om zeven uur | 1. douche ik en was ik me. |
| b. Na het opstaan | 2. op om naar mijn werk te gaan. |
| c. In het weekend | 3. voordat hij naar kantoor gaat. |
| d. Hij scheert zich elke ochtend | 4. 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 (Audio disponibile nell'app)

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

Sinds drie maanden ben ik vader. Mijn _____ routine is nu anders. Om half zeven word ik _____. Ik sta _____ en ik ga eerst _____. Daarna was ik mijn gezicht en kam ik mijn haar. Dan _____ ik me aan voor mijn werk.

Om zeven uur maak ik _____ en _____ ik met mijn vriendin. Soms is de baby _____, soms _____ hij nog. Dan wassen wij hem samen en doen we schone kleren aan. Om half acht ga ik met de _____ 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.

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



- Wat vertelt de man vooral over zichzelf?
(Che cosa racconta soprattutto l'uomo di sé?)
 - Hij legt uit wat hij in de avond na zijn werk doet. b. Hij beschrijft zijn ochtendgewoonte voordat hij gaat werken.
 - Hij praat over zijn plannen voor het weekend.
- 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?)
 - Ze douchen samen voordat ze naar het werk gaan. b. Ze eten samen de eerste maaltijd van de dag.
 - Ze lopen samen naar kantoor na het opstaan.

4. Scegli la soluzione corretta

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

1. was 2. scheert 3. wassen

5. Gioco di ruolo: Completa i dialoghi



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: 1. _____

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: 2. _____

b. Avond en slaap bespreken

Partner Anna: 3. _____

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: 4. _____

Jij: *Ja, goed idee — dan kleeft 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.)

Esempi di risposte:

1. Ik sta om half zeven op en ik ga eerst douchen. 2. Ik ontbijt ook snel, anders begin ik te laat met werken. 3. Je bent elke ochtend zo moe, hoe laat ga jij eigenlijk slapen? 4. Misschien kun je eerder stoppen met werken en eerst even rustig wassen en ontspannen.

6. Esercitatevi in coppia o con il vostro insegnante.

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. WhatsApp

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	Zich scheren (<i>radersi</i>)	Zich wassen (<i>lavarsi</i>)	Slapen (<i>dormire</i>)
	Onvoltooid tegenwoordige tijd (OTT)	Onvoltooid tegenwoordige tijd (OTT)	Onvoltooid tegenwoordige 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