



## A1.16 Tägliche Routinen

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

<b>Das Leben</b>	<i>(La vita)</i>	<b>Sich rasieren</b>	<i>(Radersi)</i>
<b>Aufstehen</b>	<i>(Alzarsi)</i>	<b>Sich die Haare kämmen</b>	<i>(Pettinarsi i capelli)</i>
<b>Duschen</b>	<i>(Fare la doccia)</i>	<b>Täglich</b>	<i>(Ogni giorno)</i>
<b>Sich anziehen</b>	<i>(Vestirsi)</i>	<b>Träumen</b>	<i>(Sognare)</i>
<b>Sich die Zähne putzen</b>	<i>(Lavarsi i denti)</i>	<b>Fernsehen</b>	<i>(Guardare la televisione)</i>
<b>Sich waschen</b>	<i>(Lavarsi)</i>	<b>Frühstücken</b>	<i>(Fare colazione)</i>

### 1. Dialogo: Linda und Matthias: Morgens fit bei der Arbeit (QR: Audio)



- Matthias:** Wie schaffst du es, so früh zur Arbeit zu kommen und trotzdem so fit zu sein?  
*(Come fai ad arrivare al lavoro così presto e, nonostante ciò, essere così in forma?)*
- Linda:** Meine Morgenroutine hilft mir sehr. Mein Tag beginnt jeden Tag gleich, deshalb habe ich jeden Tag Energie.  
*(La mia routine mattutina mi aiuta molto. La mia giornata inizia ogni giorno allo stesso modo, perciò ho energia ogni giorno.)*
- Matthias:** Willst du mir deine Morgenroutine erzählen? Ich finde es schwer, morgens aufzustehen.  
*(Vuoi raccontarmi la tua routine mattutina? Trovo difficile alzarmi la mattina.)*
- Linda:** Okay. Das Wichtigste ist: Ich stehe sofort auf, wenn der Wecker klingelt. Ich drücke nie die Snooze Taste.  
*(Ok. La cosa più importante è: mi alzo subito quando suona la sveglia. Non premo mai il tasto snooze.)*
- Matthias:** Und danach?  
*(E dopo?)*
- Linda:** Danach wasche ich mir das Gesicht mit kaltem Wasser, ziehe mich an und gehe auf den Balkon.  
*(Poi mi lavo il viso con acqua fredda, mi vesto e vado sul balcone.)*
- Matthias:** Warum gehst du auf den Balkon?  
*(Perché vai sul balcone?)*
- Linda:** Damit ich richtig wach werde. Das Sonnenlicht gibt mir Energie.  
*(Per svegliarmi davvero. La luce del sole mi dà energia.)*
- Matthias:** Und das machst du jeden Tag?  
*(E lo fai ogni giorno?)*
- Linda:** Ja, jeden Tag. Manchmal frühstücke ich noch, aber oft esse ich meine erste Mahlzeit erst um 12 Uhr.  
*(Sì, ogni giorno. A volte faccio ancora colazione, ma spesso mangio il mio primo pasto solo alle 12.)*

1. Was ist für Linda das Wichtigste am Morgen? *(Qual è la cosa più importante per Linda al mattino?)*
  - a. Sie steht sofort auf, wenn der Wecker klingelt.
  - b. Sie sieht zuerst fern.
  - c. Sie trinkt zuerst zwei Kaffee.
  - d. Sie duscht sofort kalt.
2. Warum geht Linda nach dem Anziehen auf den Balkon? *(Perché Linda va sul balcone dopo essersi vestita?)*
  - a. Sie putzt dort ihre Zähne.
  - b. Sie träumt dort noch ein bisschen.
  - c. Sie telefoniert dort mit Matthias.
  - d. Sie will durch das Sonnenlicht wach werden.

1-a 2-d



## 2. Grammatica: Verbi riflessivi

I verbi riflessivi devono essere usati con un pronome riflessivo.

1. Il pronome riflessivo si usa per lo più all'accusativo, ma a volte anche al dativo.
2. L'uso del caso dipende dal verbo. Esempio: Zähne putzen -> sempre con il dativo

<b>freuen (con l'accusativo)</b>	<b>putzen (con il dativo)</b>
Ich freue <b>mich</b> ( <i>Io mi rallegro mi</i> )	Ich putze <b>mir</b> (die Zähne) ( <i>Io mi lavo mi (i denti)</i> )
Du freust <b>dich</b> ( <i>Tu ti rallegri ti</i> )	Du putzt <b>dir</b> ( <i>Tu ti lavi ti</i> )
Er freut <b>sich</b> ( <i>Lui si rallegra si</i> )	Sie putzt <b>sich</b> ( <i>Lei si lava si</i> )
Wir freuen <b>uns</b> ( <i>Noi ci rallegriamo ci</i> )	Wir putzen <b>uns</b> ( <i>Noi ci laviamo ci</i> )
Ihr freut <b>euch</b> ( <i>Voi vi rallegrate vi</i> )	Ihr putzt <b>euch</b> ( <i>Voi vi lavate vi</i> )
Sie freuen <b>sich</b> ( <i>Loro si rallegrano si</i> )	Sie putzen <b>sich</b> ( <i>Loro si lavano si</i> )

1. Ich freue \_\_\_\_\_ auf das Wochenende. (*Non vedo l'ora che arrivi il fine settimana.*)  
 a. dich    b. sich    c. mir    d. mich
2. Du putzt \_\_\_\_\_ jeden Morgen die Zähne. (*Ti lavi i denti ogni mattina.*)  
 a. dein    b. dir    c. dich    d. mich
3. Er kämmt \_\_\_\_\_ vor der Arbeit die Haare. (*Si pettina i capelli prima del lavoro.*)  
 a. mir    b. sich    c. sein    d. ihn
4. Wir ziehen \_\_\_\_\_ schnell an und gehen dann zur U-Bahn. (*Ci vestiamo velocemente e poi andiamo alla metropolitana.*)  
 a. wir    b. mich    c. euch    d. uns

1. mich 2. dir 3. sich 4. uns

### 3. Esercizi

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

- |   |                                 |
|---|---------------------------------|
| 1. Ich stehe jeden Tag um sieben auf      | a. und ziehe mich danach an.    |
| 2. Nach dem Sport dusche ich kurz         | b. und frühstücke dann schnell. |
| 3. Vor der Arbeit putze ich mir die Zähne | c. und gehe dann früh ins Bett. |
| 4. Abends sehe ich oft fern               | d. und kämme mir die Haare.     |

**1-b:** Mi alzo ogni giorno alle sette e poi faccio colazione in fretta. **2-a:** Dopo lo sport faccio una doccia veloce e poi mi vesto.

**3-d:** Prima del lavoro mi lavo i denti e mi pettino i capelli. **4-c:** La sera guardo spesso la televisione e poi vado a letto.



#### 2. Avviso in ufficio: routine mattutina e riunione (QR: Audio)

**Compila gli spazi vuoti:** putzen, auf, Frühstückten, stehen, ziehen, rasieren, duschen, waschen



Bitte planen Sie Ihre Zeit am Morgen: Unser Team-Meeting beginnt um 8:30 Uhr im Raum 3B. Wer im Büro (1) \_\_\_\_\_ möchte, kann die Dusche im 2. Stock nutzen. Bitte bringen Sie ein eigenes Handtuch mit. In der Küche stehen Kaffee und Wasser bereit. (2) \_\_\_\_\_ Sie bitte nur in der Küche.

Viele Kolleginnen und Kollegen kommen mit dem Fahrrad und (3) \_\_\_\_\_ deshalb früh (4) \_\_\_\_\_. Vor der Arbeit (5) \_\_\_\_\_ sie sich, (6) \_\_\_\_\_ sich die Zähne und (7) \_\_\_\_\_ sich an. Wenn Sie sich im Bad (8) \_\_\_\_\_ oder die Haare kämmen, achten Sie bitte auf Sauberkeit und Ordnung.

*Per favore pianificate il vostro tempo al mattino: la nostra riunione di team inizia alle 8:30 nella stanza 3B. Chi desidera fare la doccia in ufficio può usare la doccia al 2° piano. Per favore portate un asciugamano personale. In cucina sono disponibili caffè e acqua. Fate colazione solo in cucina.*

*Molte colleghe e molti colleghi arrivano in bicicletta e per questo si alzano presto. Prima del lavoro si lavano, si lavano i denti e si vestono. Se vi radete in bagno o vi pettinate i capelli, fate attenzione alla pulizia e all'ordine.*

*(1) duschen, (2) Frühstückten, (3) stehen, (4) auf, (5) waschen, (6) putzen, (7) ziehen, (8) rasieren*

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

1. Wann frühstückt Jana? (*Quando fa colazione Jana?*)
  - a. Im Büro
  - b. Vor sieben Uhr
  - c. Um halb acht
2. Was macht Markus zuerst nach dem Aufstehen? (*Che cosa fa Markus per prima cosa dopo essersi alzato?*)
  - a. Er frühstückt direkt.
  - b. Er sieht fern.
  - c. Er wäscht sich.

1-c 2-c



#### 4. Scegli la soluzione corretta

1. Unter der Woche \_\_\_\_\_ ich um 6:30 Uhr auf. *(Durante la settimana mi alzo alle 6:30.)*  
a. stehen      b. steht      c. stehe      d. stehst
2. Vor der Arbeit \_\_\_\_\_ er schnell. *(Prima del lavoro lui fa una doccia veloce.)*  
a. duschst      b. duscht      c. duschen      d. dusche
3. Im Bad \_\_\_\_\_ ich mich leise an, weil meine Mitbewohnerin noch schläft. *(In bagno mi vesto piano, perché la mia coinquilina dorme ancora.)*  
a. zieht      b. ziehe      c. ziehen      d. ziehst

1. stehe 2. duscht 3. ziehe

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



##### a. Im Büro: zu spät gekommen

- Nina (Kollegin):** *Tom, alles gut? Du bist heute spät.*  
*(Tom, tutto bene? Oggi sei in ritardo.)*
- Tom (Kollege):** *Ja, Entschuldigung. Normalerweise stehe ich täglich um sechs auf, aber heute habe ich lange geträumt.*  
*(Sì, scusa. Di solito mi alzo ogni giorno alle sei, ma oggi ho sognato a lungo.)*
- Nina (Kollegin):** *Und dann? Wie ist deine Morgenroutine?*  
*(E poi? Com'è la tua routine mattutina?)*
- Tom (Kollege):** *Ich dusche, wasche mich, putze mir die Zähne, ziehe mich an und frühstücke schnell.*  
*(Faccio la doccia, mi lavo, mi lavo i denti, mi vesto e faccio colazione velocemente.)*

1. Warum kommt Tom heute zu spät?
- 

##### b. Mitbewohner: Bad am Morgen

- Laura (Mitbewohnerin):** *Markus, ich brauche morgens länger im Bad: duschen, Haare kämmen und Zähne putzen.*  
*(Markus, al mattino ho bisogno di più tempo in bagno: fare la doccia, pettinarmi i capelli e lavarmi i denti.)*
- Markus (Mitbewohner):** *Okay. Ich stehe auch täglich um sieben auf und rasiere mich kurz.*  
*(Ok. Anche io mi alzo ogni giorno alle sette e mi rado velocemente.)*
- Laura (Mitbewohnerin):** *Kannst du heute zuerst frühstücken? Dann bin ich schneller fertig.*  
*(Oggi puoi fare colazione per primo? Così finisco più in fretta.)*
- Markus (Mitbewohner):** *Ja, kein Problem. Ich ziehe mich an und frühstücke zuerst, dann gehst du ins Bad.*  
*(Sì, nessun problema. Mi vesto e faccio colazione per primo, poi vai tu in bagno.)*

1. Was macht Laura morgens im Bad?
-

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

1. Du bist neu im Team. In der Kaffeeküche fragt ein Kollege: „Wann stehst du normalerweise auf?“ Antworte kurz und freundlich. (Verwende: aufstehen, um ... Uhr, meistens)



2. Du übernachtet bei einer Freundin / bei einem Freund. Am Morgen ist das Bad besetzt. Sag kurz, was du jetzt machen willst. (Verwende: duschen, gleich, warten)

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

Hi! Ich bin **Linda**

Ich komme morgen schon um 8:00 ins Büro. Ich stehe um 6:30 auf, **dusche** kurz und **frühstücke** zu Hause.

Wie ist deine **Morgenroutine**? Um wie viel Uhr stehst du auf?

Kannst du morgen auch um 8:00 da sein? Dann trinken wir kurz zusammen Kaffee.



**Scrivi una risposta appropriata:** *Ich stehe um ... Uhr auf. / Dann dusche ich und ziehe mich an. / Morgen kann ich um ... Uhr im Büro sein.*

<b>Verbi importanti</b>	<b>Aufstehen</b> ( <i>alzarsi</i> )	<b>Duschen</b> ( <i>fare la doccia</i> )	<b>Sich anziehen</b> ( <i>vestirsi</i> )	<b>Sich waschen</b> ( <i>lavarsi</i> )
	Präsens	Präsens	Präsens	Präsens
ich	stehe auf	dusche mich	ziehe mich an	wasche mich
du	stehst auf	duschst dich	ziehst dich an	wäschst dich
er/sie/es	steht auf	duscht sich	zieht sich an	wäscht sich
wir	stehen auf	duschen uns	ziehen uns an	waschen uns
ihr	steht auf	duscht euch	zieht euch an	wascht euch
sie	stehen auf	duschen sich	ziehen sich an	waschen sich