



A1.16 Tägliche Routinen

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

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

1. Dialogo: Linda und Matthias: Morgens fit bei der Arbeit

- 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?
 - a. Sie duscht sofort kalt.
 - b. Sie sieht zuerst fern.
 - c. Sie steht sofort auf, wenn der Wecker klingelt.
 - d. Sie trinkt zuerst zwei Kaffee.
2. Warum geht Linda nach dem Anziehen auf den Balkon?
 - a. Sie telefoniert dort mit Matthias.
 - b. Sie will durch das Sonnenlicht wach werden.
 - c. Sie träumt dort noch ein bisschen.
 - d. Sie putzt dort ihre Zähne.

1-c 2-b



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

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

1. Ich freue _____ auf das Wochenende.
 a. dich b. sich c. mir d. mich
2. Du putzt _____ jeden Morgen die Zähne.
 a. dein b. dir c. dich d. mich
3. Er kämmt _____ vor der Arbeit die Haare.
 a. mir b. sich c. sein d. ihn
4. Wir ziehen _____ schnell an und gehen dann zur U-Bahn.
 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.

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

2. Avviso in ufficio: routine mattutina e riunione (Audio disponibile nell'app)

Compila gli spazi vuoti: putzen, auf, Frühstücken, 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 _____ möchte, kann die Dusche im 2. Stock nutzen. Bitte bringen Sie ein eigenes Handtuch mit. In der Küche stehen Kaffee und Wasser bereit. _____ Sie bitte nur in der Küche.

Viele Kolleginnen und Kollegen kommen mit dem Fahrrad und _____ deshalb früh _____. Vor der Arbeit _____ sie sich, _____ sich die Zähne und _____ sich an. Wenn Sie sich im Bad _____ 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.

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



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

4. Scegli la soluzione corretta

1. Unter der Woche _____ ich um 6:30 Uhr auf. *(Durante la settimana mi alzo alle 6:30.)*
a. steht b. stehen c. stehst d. stehe
2. Vor der Arbeit _____ er schnell. *(Prima del lavoro lui fa una doccia veloce.)*
a. dusche b. duschst c. duscht d. duschen
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. ziehen c. ziehe d. ziehst

1. stehe 2. duscht 3. ziehe

5. Gioco di ruolo: Completa i dialoghi



a. Im Büro: zu spät gekommen

Nina (Kollegin): Tom, alles gut? Du bist heute spät.
(Tom, tutto bene? Oggi sei in ritardo.)

Tom (Kollege): 1. _____

Nina (Kollegin): Und dann? Wie ist deine Morgenroutine?
(E poi? Com'è la tua routine mattutina?)

Tom (Kollege): 2. _____

b. Mitbewohner: Bad am Morgen

Laura 3. _____
(Mitbewohnerin):

Markus Okay. Ich stehe auch täglich um sieben auf und rasiere mich kurz.
(Mitbewohner): *(Ok. Anche io mi alzo ogni giorno alle sette e mi rado velocemente.)*

Laura 4. _____
(Mitbewohnerin):

Markus Ja, kein Problem. Ich ziehe mich an und frühstücke zuerst, dann gehst du ins Bad.
(Mitbewohner): *(Sì, nessun problema. Mi vesto e faccio colazione per primo, poi vai tu in bagno.)*

Esempi di risposte:

1. Ja, Entschuldigung. Normalerweise stehe ich täglich um sechs auf, aber heute habe ich lange geträumt. 2. Ich dusche, wasche mich, putze mir die Zähne, ziehe mich an und frühstücke schnell. 3. Markus, ich brauche morgens länger im Bad: duschen, Haare kämmen und Zähne putzen. 4. Kannst du heute zuerst frühstücken? Dann bin ich schneller fertig.

6. Esercitatevi in coppia o con il vostro insegnante.

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. WhatsApp

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.*

Verbi importanti	Aufstehen (<i>alzarsi</i>)	Duschen (<i>fare la doccia</i>)	Sich anziehen (<i>vestirsi</i>)	Sich waschen (<i>lavarsi</i>)
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