



A1.16 Routine quotidiane

- Talk about your daily routine.
- Talk about habits.

Quotidiano	<i>(Daily (adjective))</i>	Alzarsi	<i>(To get up)</i>
L'orario	<i>(Schedule / Timetable)</i>	Lavarsi	<i>(To wash oneself)</i>
La colazione	<i>(Breakfast)</i>	Fare la doccia	<i>(To take a shower)</i>
Il pranzo	<i>(Lunch)</i>	Radersi	<i>(To shave)</i>
La cena	<i>(Dinner)</i>	Pettinarsi	<i>(To comb/brush one's hair)</i>
La vita	<i>(Life)</i>	Vestirsi	<i>(To get dressed)</i>
Svegliarsi	<i>(To wake up)</i>		

1. Dialogue: Giulia e Davide parlano della loro routine mattutina prima del lavoro (QR: Audio)



- Davide:** Stamattina mi sono alzato tardi e ho dimenticato il caffè. *(This morning I got up late and forgot the coffee.)*
- Giulia:** Cavolo! Le mattine sono sempre difficili! A che ora ti svegli di solito? *(Damn! Mornings are always difficult! What time do you usually wake up?)*
- Davide:** Di solito mi sveglio alle sette e un quarto e mi vesto subito. *(I usually wake up at a quarter past seven and get dressed right away.)*
- Giulia:** Io mi alzo un po' prima per evitare il traffico. *(I get up a little earlier to avoid traffic.)*
- Davide:** Fai bene, io invece arrivo sempre all'ultimo minuto. *(Good for you, I always arrive at the last minute instead.)*
- Giulia:** E hai abbastanza tempo per prepararti o fai tutto di fretta? *(And do you have enough time to get ready or do you do everything in a hurry?)*
- Davide:** Quasi mai! Faccio tutto di corsa! Tu riesci a prepararti con calma? *(Almost never! I do everything in a rush! Are you able to get ready calmly?)*
- Giulia:** Riesco a fare tutto, anche a prendermi cura dei capelli, ma poi corro per non fare tardi. *(I manage to do everything, even take care of my hair, but then I run so I won't be late.)*
- Davide:** Io mi lavo i denti, mi rado e riesco appena a prendere un caffè. *(I brush my teeth, shave, and can barely manage to grab a coffee.)*
- Giulia:** Però almeno arrivi puntuale. *(But at least you arrive on time.)*
- Davide:** Sì, anche se la mia routine mattutina è sempre un po' frenetica. *(Yes, even though my morning routine is always a bit frantic.)*

1. A che ora si sveglia di solito Davide? *(What time does Davide usually wake up?)*
 - a. Alle sette e un quarto.
 - b. Alle otto.
 - c. Alle sei e mezza.
 - d. Alle sette in punto.
2. Perché Giulia si alza un po' prima? *(Why does Giulia get up a little earlier?)*
 - a. Per fare la doccia due volte.
 - b. Per andare a cena presto.
 - c. Per evitare il traffico.
 - d. Per fare una colazione molto lunga.

1-a 2-c



2. Grammar: Reflexive verbs

A verb is considered reflexive when the subject and the object of a sentence are the same.

1. Reflexive verbs end in -si in the infinitive.
2. The reflexive pronoun is conjugated and goes before the verb.

Verbo Svegliarsi (Verb To wake up)

Io mi sveglio

Tu ti svegli

Lui/lei si sveglia

Noi ci svegliamo

Voi vi svegliate

Loro si svegliano

Verbo Vestirsi (Verb To get dressed)

Io mi vesto

Tu ti vesti

Lui/ lei si veste

Noi ci vestiamo

Voi vi vestite

Loro si vestono

Some reflexive verbs can have a reciprocal meaning. Example: "Ci vediamo domani!" (See you tomorrow!).

1. Di solito io _____ alle sei per fare colazione con calma. (*Usually I wake up at six to have breakfast calmly.*)
 a. sveglio b. mi svegliare c. mi sveglio d. mi sveglia
2. Tu _____ in bagno e poi vai subito al lavoro, giusto? (*You get dressed in the bathroom and then go straight to work, right?*)
 a. ti vesti b. ti veste c. si vesti d. ti vestiti
3. Noi _____ tardi la domenica e facciamo una lunga colazione. (*We wake up late on Sundays and have a long breakfast.*)
 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? (*See you tomorrow at eight: do you get dressed before going out to come to the office?*)
 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. Exercises

1. Match each beginning with its correct ending.

- | | |
|-----------------------------------|--|
| 1. La mattina mi sveglio | a. alle sette per andare al lavoro. |
| 2. Dopo che mi alzo, | b. faccio subito la doccia. |
| 3. Di solito mi vesto | c. tardi, con molta calma. |
| 4. Nel weekend facciamo colazione | d. velocemente perché sono in ritardo. |

1-a: In the morning I wake up at seven to go to work. **2-b:** After I get up, I take a shower right away. **3-d:** I usually get dressed quickly because I'm late. **4-c:** On the weekend we have breakfast late, very calmly.



2. Blog post: "My day in Italy" (QR: Audio)

Fill in the gaps: insalata, lavo, doccia, vesto, cenò, colazione, caffè, sveglio, alzo, dormire



Ciao! Mi chiamo Laura e vivo a Milano. Dal lunedì al venerdì mi (1) _____ alle sette. Poi mi (2) _____ e faccio la (3) _____. Dopo mi (4) _____ i denti e mi (5) _____ per andare in ufficio. Faccio una (6) _____ veloce: un (7) _____ e un cornetto. Alle otto e mezza esco di casa e prendo il tram.

La sera torno a casa verso le sette. Prima (8) _____ con il mio compagno: di solito mangiamo pasta o un' (9) _____. Dopo cena mi rilasso: leggo un libro o guardo una serie. Verso le undici mi preparo per andare a (10) _____: mi lavo il viso, mi pettino e poi vado a letto. Questa è la mia vita quotidiana in Italia.

Hi! My name is Laura and I live in Milan. From Monday to Friday I wake up at seven. Then I get up and take a shower. Afterwards I brush my teeth and get dressed to go to the office. I have a quick breakfast: a coffee and a croissant. At half past eight I leave the house and take the tram.

In the evening I get home around seven. First I have dinner with my partner: we usually eat pasta or a salad. After dinner I relax: I read a book or watch a series. Around eleven I get ready to go to sleep: I wash my face, I comb my hair and then I go to bed. This is my daily life in Italy.

(1) sveglio, (2) alzo, (3) doccia, (4) lavo, (5) vesto, (6) colazione, (7) caffè, (8) cenò, (9) insalata, (10) dormire

3. Listen to the audio fragments and choose the correct solution. (QR: Audio)



1. Cosa fa l'uomo dopo essersi svegliato? (What does the man do after waking up?)
- | | |
|--|---|
| a. Pranza con i colleghi in ufficio. | b. Si alza, si lava e fa colazione prima di uscire. |
| c. Rimane a letto e guarda la televisione. | |
2. Come descrive la donna la sua domenica mattina? (How does the woman describe her Sunday morning?)
- | | |
|--|---|
| a. Va subito al lavoro dopo la doccia. | b. Si sveglia presto e fa una colazione veloce. |
| c. Si alza tardi, si prepara con calma e salta la colazione. | |

1-b 2-c

4. Choose the correct solution

1. Di solito _____ alle sette per andare al lavoro. *(Usually I wake up at seven to go to work.)*
a. mi sveglia b. sveglio c. mi sveglio d. si sveglia
2. Tu _____ presto anche nel fine settimana? *(Do you wake up early even on the weekend?)*
a. ti svegli b. si svegli c. svegli d. ti sveglia
3. Dopo la doccia _____ velocemente perché ho una riunione online. *(After the shower I get dressed quickly because I have an online meeting.)*
a. mi veste b. mi vesto c. veste d. si veste

1. mi sveglio 2. ti svegli 3. mi vesto

5. Roleplay - dialogues (QR: Audio)



a. Parlare della mattina in ufficio

- Marco, collega:** *Laura, a che ora ti svegli di solito la mattina?*
(Laura, what time do you usually wake up in the morning?)
- Laura, collega:** *Di solito mi sveglio alle sette: mi alzo, mi vesto e faccio la doccia.*
(I usually wake up at seven: I get up, get dressed, and take a shower.)
- Marco, collega:** *Io mi sveglio alle sei e mezza: mi rado, mi pettino e poi faccio colazione.*
(I wake up at six thirty: I shave, comb my hair, and then have breakfast.)
- Laura, collega:** *Wow, molto presto! Io faccio una colazione veloce e poi vengo in ufficio.*
(Wow, very early! I have a quick breakfast and then I come to the office.)

1. A che ora si sveglia Marco?

b. Organizzare la serata in famiglia

- Francesca, moglie:** *Luca, a che ora ceniamo stasera?*
(Luca, what time are we having dinner tonight?)
- Luca, marito:** *Ceniamo alle otto, così finisco di lavorare e mi lavo le mani prima di sedermi.*
(We're having dinner at eight, so I finish working and wash my hands before sitting down.)
- Francesca, moglie:** *Va bene, io preparo la cena; poi tu mettiti comodo e aiutami con i piatti.*
(All right, I'll make dinner; then make yourself comfortable and help me with the dishes.)
- Luca, marito:** *D'accordo. Dopo cena mi cambio, mi metto il pigiama e andiamo a letto presto.*
(Agreed. After dinner I get changed, put on my pajamas, and we go to bed early.)

1. A che ora cenano Francesca e Luca?

6. Practice in pairs or with your teacher. (QR: A1+)

1. Sei in ufficio. Un/una collega italiano/a ti chiede: "A che ora inizi a lavorare la mattina?" Rispondi e descrivi la prima parte della tua giornata. (Usa: la vita quotidiana, alzarsi, lavorare)



2. Vivi con un/una coinquilino/a in Italia. La sera parlate delle abitudini dopo il lavoro. Spiega a che ora ceni di solito e cosa fai dopo cena. (Usa: la cena, guardare la TV, leggere)

7. Writing: WhatsApp (QR: A1+)

Ciao! Sono **Giulia**, la tua nuova collega
Questa mattina sono arrivata in ufficio molto presto e ho pensato a te.
A che ora ti svegli di solito?
Io **mi sveglio** alle 6:30, **mi alzo**, **faccio la doccia** e poi **faccio colazione** con caffè e pane.
Dopo **mi vesto** e vado in ufficio.
Tu come fai? Hai una **routine** tranquilla o corri sempre?
Giulia



Write an appropriate response: *Di solito mi sveglio alle ... / La mattina mi alzo e poi mi ... / La mia routine è tranquilla / è un po' veloce.*

Important verbs

io	mi sveglio
tu	ti svegli
lui/lei	si sveglia
noi	ci svegliamo
voi	vi svegliate
loro	si svegliano

Svegliarsi (to wake up)

Presente
mi sveglio
ti svegli
si sveglia
ci svegliamo
vi svegliate
si svegliano

Vestirsi (to get dressed)

Presente
mi vesto
ti vesti
si veste
ci vestiamo
vi vestite
si vestono