



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

- 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?
 - a. Alle sette e un quarto.
 - b. Alle sei e mezza.
 - c. Alle otto.
 - d. Alle sette in punto.
2. Perché Giulia si alza un po' prima?
 - a. Per andare a cena presto.
 - b. Per evitare il traffico.
 - c. Per fare una colazione molto lunga.
 - d. Per fare la doccia due volte.

1-a 2-b



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

1. Di solito io _____ alle sei per fare colazione con calma.
 a. *sveglio* b. *mi svegliare* c. *mi sveglio* d. *mi sveglia*
2. Tu _____ in bagno e poi vai subito al lavoro, giusto?
 a. *ti vesti* b. *ti veste* c. *si vesti* d. *ti vestiti*
3. Noi _____ tardi la domenica e facciamo una lunga colazione.
 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?
 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.

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

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

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

La sera torno a casa verso le sette. Prima _____ con il mio compagno: di solito mangiamo pasta o un' _____. Dopo cena mi rilasso: leggo un libro o guardo una serie. Verso le undici mi preparo per andare a _____: 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.

3. Listen to the audio fragments and choose the correct solution.



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

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. si sveglia b. mi sveglia c. sveglio d. mi sveglio
2. Tu _____ presto anche nel fine settimana? *(Do you wake up early even on the weekend?)*
a. si svegli b. svegli c. ti 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. si veste b. mi veste c. mi vesto d. veste

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

5. Role-play: Complete the dialogues



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: 1. _____

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: 2. _____

b. Organizzare la serata in famiglia

Francesca, moglie: 3. _____

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: 4. _____

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.)

Example answers:

1. Di solito mi sveglio alle sette: mi alzo, mi vesto e faccio la doccia. 2. Wow, molto presto! Io faccio una colazione veloce e poi vengo in ufficio. 3. Luca, a che ora ceniamo stasera? 4. Va bene, io preparo la cena; poi tu mettiti comodo e aiutami con i piatti.

6. Practice in pairs or with your teacher.

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 orari di solito e cosa fai dopo cena. (Usa: la cena, guardare la TV, leggere)

7. WhatsApp

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

	Svegliarsi (to wake up)	Vestirsi (to get dressed)
io	Presente mi sveglio	Presente mi vesto
tu	ti svegli	ti vesti
lui/lei	si sveglia	si veste
noi	ci svegliamo	ci vestiamo
voi	vi svegliate	vi vestite
loro	si svegliano	si vestono