

## A1.16 Routine quotidiane



- Opowiedz o swojej codziennej rutynie.
- Porozmawiaj o nawykach.

|                     |                                      |                       |                        |
|---------------------|--------------------------------------|-----------------------|------------------------|
| <b>Quotidiano</b>   | <i>(codzienny)</i>                   | <b>Svegliarsi</b>     | <i>(budzić się)</i>    |
| <b>L'orario</b>     | <i>(rozkład zajęć / harmonogram)</i> | <b>Lavarsi</b>        | <i>(myć się)</i>       |
| <b>La colazione</b> | <i>(śniadanie)</i>                   | <b>Fare la doccia</b> | <i>(brać prysznic)</i> |
| <b>Il pranzo</b>    | <i>(obiad)</i>                       | <b>Radersi</b>        | <i>(golić się)</i>     |
| <b>La cena</b>      | <i>(kolacja)</i>                     | <b>Pettinarsi</b>     | <i>(czesać się)</i>    |
| <b>La vita</b>      | <i>(życie)</i>                       | <b>Vestirsi</b>       | <i>(ubierać się)</i>   |
| <b>Alzarsi</b>      | <i>(wstawać)</i>                     |                       |                        |

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



- Davide:** Stamattina mi sono alzato tardi e ho dimenticato il caffè. *(Dziś rano wstałem późno i zapomniałem o kawie.)*
- Giulia:** Cavolo! Le mattine sono sempre difficili! A che ora ti svegli di solito? *(Cholera! Poranki są zawsze trudne! O której godzinie zwykle się budzisz?)*
- Davide:** Di solito mi sveglio alle sette e un quarto e mi vesto subito. *(Zwykle budzę się o siódmej piętnaście i od razu się ubieram.)*
- Giulia:** Io mi alzo un po' prima per evitare il traffico. *(Ja wstaję trochę wcześniej, żeby uniknąć korków.)*
- Davide:** Fai bene, io invece arrivo sempre all'ultimo minuto. *(Dobrze robisz, ja natomiast zawsze przychodzę w ostatniej chwili.)*
- Giulia:** E hai abbastanza tempo per prepararti o fai tutto di fretta? *(A masz wystarczająco dużo czasu, żeby się przygotować, czy robisz wszystko w pośpiechu?)*
- Davide:** Quasi mai! Faccio tutto di corsa! Tu riesci a prepararti con calma? *(Prawie nigdy! Wszystko robię w biegu! A ty potrafisz przygotować się na spokojnie?)*
- Giulia:** Riesco a fare tutto, anche a prendermi cura dei capelli, ma poi corro per non fare tardi. *(Daję radę wszystko zrobić, nawet zadbać o włosy, ale potem biegnę, żeby się nie spóźnić.)*
- Davide:** Io mi lavo i denti, mi rado e riesco appena a prendere un caffè. *(Myję zęby, golę się i ledwo udaje mi się wypić kawę.)*
- Giulia:** Però almeno arrivi puntuale. *(Ale przynajmniej przychodzisz punktualnie.)*
- Davide:** Sì, anche se la mia routine mattutina è sempre un po' frenetica. *(Tak, chociaż moja poranna rutyna jest zawsze trochę chaotyczna.)*

1. A che ora si sveglia di solito Davide? *(O której godzinie Davide zwykle się budzi?)*
  - a. Alle otto.
  - b. Alle sette in punto.
  - c. Alle sei e mezza.
  - d. Alle sette e un quarto.
2. Perché Giulia si alza un po' prima? *(Dlaczego Giulia wstaje trochę wcześniej?)*
  - a. Per evitare il traffico.
  - b. Per fare una colazione molto lunga.
  - c. Per andare a cena presto.
  - d. Per fare la doccia due volte.

1-d 2-a



## 2. Gramatyka: Czasowniki zwrotne

Czasownik jest uważany za zwrotny, gdy podmiot i dopełnienie w zdaniu są tym samym (odnoszą się do tej samej osoby).

1. Czasowniki zwrotne w bezokoliczniku kończą się na -si.
2. Zaimek zwrotny się odmienia i stawia się go przed czasownikiem.

### Verbo Svegliarsi (czasownik "budzić się")

Io mi sveglio

Tu ti svegli

Lui/lei si sveglia

Noi ci svegliamo

Voi vi svegliate

Loro si svegliano

### Verbo Vestirsi (czasownik "ubierać się")

Io mi vesto

Tu ti vesti

Lui/ lei si veste

Noi ci vestiamo

Voi vi vestite

Loro si vestono

Niektóre czasowniki zwrotne mogą mieć znaczenie wzajemne. Przykład: "Ci vediamo domani!" (Do zobaczenia jutro!).

1. Di solito io \_\_\_\_\_ alle sei per fare colazione con calma. (*Zazwyczaj budzę się o szóstej, żeby spokojnie zjeść śniadanie.*)  
 a. sveglio      b. mi svegliare      c. mi sveglio      d. mi sveglia
2. Tu \_\_\_\_\_ in bagno e poi vai subito al lavoro, giusto? (*Ubierasz się w łazience i potem od razu idziesz do pracy, zgadza się?*)  
 a. ti vesti      b. ti veste      c. si vesti      d. ti vestiti
3. Noi \_\_\_\_\_ tardi la domenica e facciamo una lunga colazione. (*W niedzielę budzimy się późno i robimy długie śniadanie.*)  
 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? (*Widzimy się jutro o ósmej: ubieracie się przed wyjściem, żeby przyjść do biura?*)  
 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. Ćwiczenia

#### 1. Dopasuj każdy początek do właściwego zakończenia.

- |                                   |  |
|-----------------------------------|--|
| 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:** Rano budzę się o siódmej, żeby iść do pracy. **2-b:** Po tym jak wstaję, od razu biorę prysznic. **3-d:** Zwykle ubieram się szybko, ponieważ się spóźniam. **4-c:** W weekend jemy śniadanie późno, na spokojnie.



#### 2. Artykuł na blogu: „Mój dzień we Włoszech” (QR: Audio)

**Wypełnij luki:** insalata, lavo, doccia, vesto, ceno, 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.

*Cześć! Mam na imię Laura i mieszkam w Mediolanie. Od poniedziałku do piątku budzę się o siódmej. Potem wstaję i biorę prysznic. Następnie myję zęby i ubieram się, żeby iść do biura. Jem szybkie śniadanie: kawę i rogalika. O wpół do dziesiątej wychodzę z domu i jadę tramwajem.*

*Wieczorem wracam do domu około siódmej. Najpierw jem kolację z moim partnerem: zazwyczaj jemy makaron albo sałatkę. Po kolacji odpoczywam: czytam książkę albo oglądam serial. Około jedenastej szykuję się do spania: myję twarz, czeszę się, a potem idę do łóżka. To jest moje codzienne życie we Włoszech.*

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



#### 3. Posłuchaj fragmentów audio i wybierz poprawne rozwiązanie. (QR: Audio)

1. Cosa fa l'uomo dopo essersi svegliato? (Co mężczyzna robi po przebudzeniu?)
- |  |   |
|--|---|
| 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? (Jak kobieta opisuje swój niedzielny poranek?)
- |  |   |
|--|---|
| 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. Wybierz poprawne rozwiązanie

1. Di solito \_\_\_\_\_ alle sette per andare al lavoro. (Zwykle budzę się o siódmej, żeby pójść do pracy.)  
a. mi sveglia      b. sveglio      c. mi sveglio      d. si sveglia
2. Tu \_\_\_\_\_ presto anche nel fine settimana? (Czy ty też budzisz się wcześniej w weekend?)  
a. ti svegli      b. si svegli      c. svegli      d. ti sveglia
3. Dopo la doccia \_\_\_\_\_ velocemente perché ho una riunione online. (Po prysznicu ubieram się szybko, ponieważ mam spotkanie online.)  
a. mi veste      b. mi vesto      c. veste      d. si veste

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

#### 5. Odgrywanie ról - dialogi (QR: Audio)



##### a. Parlare della mattina in ufficio

**Marco, collega:** *Laura, a che ora ti svegli di solito la mattina?*  
(Laura, o której godzinie zwykle budzisz się rano?)

**Laura, collega:** *Di solito mi sveglio alle sette: mi alzo, mi vesto e faccio la doccia.*  
(Zwykle budzę się o siódmej: wstaję, ubieram się i biorę prysznic.)

**Marco, collega:** *Io mi sveglio alle sei e mezza: mi rado, mi pettino e poi faccio colazione.*  
(Ja budzę się o wpół do siódmej: golę się, czeszę się, a potem jem śniadanie.)

**Laura, collega:** *Wow, molto presto! Io faccio una colazione veloce e poi vengo in ufficio.*  
(Wow, bardzo wcześnie! Ja jem szybkie śniadanie, a potem przychodzę do biura.)

1. A che ora si sveglia Marco?

---

##### b. Organizzare la serata in famiglia

**Francesca, moglie:** *Luca, a che ora ceniamo stasera?*  
(Luca, o której godzinie jemy dziś kolację?)

**Luca, marito:** *Ceniamo alle otto, così finisco di lavorare e mi lavo le mani prima di sedermi.*  
(Jemy kolację o ósmej, tak skończę pracę i umyję ręce, zanim usiądę.)

**Francesca, moglie:** *Va bene, io preparo la cena; poi tu mettiti comodo e aiutami con i piatti.*  
(Dobrze, przygotuję kolację; potem rozsiądź się wygodnie i pomóż mi z naczyniami.)

**Luca, marito:** *D'accordo. Dopo cena mi cambio, mi metto il pigiama e andiamo a letto presto.*  
(Zgoda. Po kolacji przebieram się, zakładam piżamę i idziemy wcześniej do łóżka.)

1. A che ora cenano Francesca e Luca?

---

## 6. Ćwiczenia w parach lub z nauczycielem. (QR: AI+)

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. Pisanie: WhatsApp (QR: AI+)

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



**Napisz odpowiednią odpowiedź:** *Di solito mi sveglio alle ... / La mattina mi alzo e poi mi ... / La mia routine è tranquilla / è un po' veloce.*

### Ważne czasowniki

io  
tu  
lui/lei  
noi  
voi  
loro

### Svegliarsi (obudzić się)

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

### Vestirsi (ubierać się)

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