



A1.16 Tägliche Routinen

- Fala sobre a tua rotina diária.
- Fale sobre hábitos.

Das Leben	<i>(A vida)</i>	Sich waschen	<i>(Lavar-se)</i>
Tätlich	<i>(Diariamente)</i>	Sich die Zähne putzen	<i>(Escovar os dentes)</i>
Aufstehen	<i>(Levantar-se)</i>	Sich rasieren	<i>(Fazer a barba)</i>
Duschen	<i>(Tomar banho (ducha))</i>	Sich die Haare kämmen	<i>(Pentear o cabelo)</i>
Frühstücken	<i>(Tomar o pequeno-almoço)</i>	Träumen	<i>(Sonhar)</i>
Fernsehen	<i>(Ver televisão)</i>		

1. Diálogo: Linda und Matthias: Morgens fit bei der Arbeit (QR: Áudio)



- Matthias:** Wie schaffst du es, so früh zur Arbeit zu kommen und trotzdem so fit zu sein? *(Como você consegue chegar ao trabalho tão cedo e ainda assim estar tão em forma?)*
- Linda:** Meine Morgenroutine hilft mir sehr. Mein Tag beginnt jeden Tag gleich, deshalb habe ich jeden Tag Energie. *(Minha rotina matinal me ajuda muito. Meu dia começa igual todos os dias, por isso tenho energia todos os dias.)*
- Matthias:** Willst du mir deine Morgenroutine erzählen? Ich finde es schwer, morgens aufzustehen. *(Você quer me contar a sua rotina matinal? Eu acho difícil levantar de manhã.)*
- Linda:** Okay. Das Wichtigste ist: Ich stehe sofort auf, wenn der Wecker klingelt. Ich drücke nie die Snooze Taste. *(Ok. O mais importante é: eu me levanto imediatamente quando o despertador toca. Eu nunca aperto o botão soneca.)*
- Matthias:** Und danach? *(E depois?)*
- Linda:** Danach wasche ich mir das Gesicht mit kaltem Wasser, ziehe mich an und gehe auf den Balkon. *(Depois eu lavo o rosto com água fria, me visto e vou para a varanda.)*
- Matthias:** Warum gehst du auf den Balkon? *(Por que você vai para a varanda?)*
- Linda:** Damit ich richtig wach werde. Das Sonnenlicht gibt mir Energie. *(Para eu acordar de verdade. A luz do sol me dá energia.)*
- Matthias:** Und das machst du jeden Tag? *(E você faz isso todos os dias?)*
- Linda:** Ja, jeden Tag. Manchmal frühstücke ich noch, aber oft esse ich meine erste Mahlzeit erst um 12 Uhr. *(Sim, todos os dias. Às vezes eu ainda tomo café da manhã, mas muitas vezes só faço minha primeira refeição ao meio-dia.)*

1. Was ist für Linda das Wichtigste am Morgen? *(O que é o mais importante para a Linda de manhã?)*
 - a. Sie duscht sofort kalt.
 - b. Sie steht sofort auf, wenn der Wecker klingelt.
 - c. Sie sieht zuerst fern.
 - d. Sie trinkt zuerst zwei Kaffee.
2. Warum geht Linda nach dem Anziehen auf den Balkon? *(Por que a Linda vai para a varanda depois de se vestir?)*
 - a. Sie telefoniert dort mit Matthias.
 - b. Sie will durch das Sonnenlicht wach werden.
 - c. Sie putzt dort ihre Zähne.
 - d. Sie träumt dort noch ein bisschen.

1-b 2-b

2. Gramática: Verbos reflexivos

Os verbos reflexivos precisam ser usados com um pronome reflexivo.



- O pronome reflexivo é usado, na maioria das vezes, no acusativo, mas às vezes também no dativo.
- O uso do caso depende do verbo. Exemplo: Zähne putzen -> sempre com dativo

freuen (mit Akkusativ)

Ich freue **mich** (*Eu me alegro*)

Du freust **dich** (*Tu te alegras*)

Er freut **sich** (*Ele se alegra*)

Wir freuen **uns** (*Nós nos alegramos*)

Ihr freut **euch** (*Vós vos alegrais*)

Sie freuen **sich** (*Eles/Elas se alegram*)

putzen (mit Dativ)

Ich putze **mir** (die Zähne) (*Eu escovo os dentes (para mim)*)

Du putzt **dir** (*Tu escovas (para ti)*)

Sie putzt **sich** (*Ela se escova*)

Wir putzen **uns** (*Nós nos escovamos*)

Ihr putzt **euch** (*Vós vos escovais*)

Sie putzen **sich** (*Eles/Elas se escovam*)

- Ich freue _____ auf das Wochenende. (*Estou ansioso(a) pelo fim de semana.*)
 a. dich b. sich c. mir d. mich
- Du putzt _____ jeden Morgen die Zähne. (*Você escova os dentes todas as manhãs.*)
 a. dein b. dir c. dich d. mich
- Er kämmt _____ vor der Arbeit die Haare. (*Ele penteia o cabelo antes do trabalho.*)
 a. mir b. sich c. sein d. ihn
- Wir ziehen _____ schnell an und gehen dann zur U-Bahn. (*Nós nos vestimos rapidamente e depois vamos para o metrô.*)
 a. wir b. mich c. euch d. uns

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

3.Exercícios

1. Associe cada início à sua terminação correta.

- | | |
|---|---------------------------------|
| 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: *Eu me levanto todos os dias às sete e depois tomo café da manhã rapidamente. 2-a:* *Depois do esporte, eu tomo um banho rápido e depois me visto. 3-d:* *Antes do trabalho, eu escovo os dentes e penteio o cabelo. 4-c:* *À noite, eu frequentemente assisto à TV e depois vou cedo para a cama.*



2. Aviso no escritório: rotina da manhã e reunião (QR: Áudio)

Preencha as lacunas: 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.

Por favor, planeie o seu tempo de manhã: A nossa reunião de equipa começa às 8:30 na sala 3B. Quem quiser tomar banho no escritório pode usar o duche no 2.º andar. Por favor, traga a sua própria toalha. Na cozinha há café e água disponíveis. Por favor, tome o pequeno-almoço apenas na cozinha.

Muitas colegas e muitos colegas vêm de bicicleta e por isso levantam-se cedo. Antes do trabalho, lavam-se, escovam os dentes e vestem-se. Se fizer a barba na casa de banho ou pentear o cabelo, por favor, tenha atenção à limpeza e à ordem.

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

3. Ouça os fragmentos de áudio e escolha a solução correta. (QR: Áudio)

1. Wann frühstückt Jana? (*Quando a Jana toma o café da manhã?*)
 - a. *Im Büro*
 - b. *Vor sieben Uhr*
 - c. *Um halb acht*
2. Was macht Markus zuerst nach dem Aufstehen? (*O que o Markus faz primeiro depois de se levantar?*)
 - a. *Er frühstückt direkt.*
 - b. *Er sieht fern.*
 - c. *Er wäscht sich.*



1-c 2-c

4. Escolha a solução correta

1. Unter der Woche _____ ich um 6:30 Uhr auf. (Durante a semana, eu me levanto às 6:30.)
a. stehen b. steht c. stehe d. stehst
2. Vor der Arbeit _____ er schnell. (Antes do trabalho, ele toma banho rapidamente.)
a. duschst b. duscht c. duschen d. dusche
3. Im Bad _____ ich mich leise an, weil meine Mitbewohnerin noch schläft. (No banheiro, eu me visto em silêncio, porque minha colega de casa ainda está dormindo.)
a. zieht b. ziehe c. ziehen d. ziehst

1. stehe 2. duscht 3. ziehe

5. Roleplay - diálogos (QR: Áudio)



a. Im Büro: zu spät gekommen

- Nina (Kollegin):** Tom, alles gut? Du bist heute spät.
(Tom, está tudo bem? Você está atrasado hoje.)
- Tom (Kollege):** Ja, Entschuldigung. Normalerweise stehe ich täglich um sechs auf, aber heute habe ich lange geträumt.
(Sim, desculpe. Normalmente eu acordo todos os dias às seis, mas hoje sonhei por muito tempo.)
- Nina (Kollegin):** Und dann? Wie ist deine Morgenroutine?
(E depois? Como é a sua rotina matinal?)
- Tom (Kollege):** Ich dusche, wasche mich, putze mir die Zähne, ziehe mich an und frühstücke schnell.
(Eu tomo banho, lavo-me, escovo os dentes, visto-me e tomo café da manhã rapidamente.)

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, eu preciso de mais tempo de manhã no banheiro: tomar banho, pentear o cabelo e escovar os dentes.)
- Markus (Mitbewohner):** Okay. Ich stehe auch täglich um sieben auf und rasiere mich kurz.
(Ok. Eu também acordo todos os dias às sete e me barbeio rapidinho.)
- Laura (Mitbewohnerin):** Kannst du heute zuerst frühstücken? Dann bin ich schneller fertig.
(Você pode tomar café da manhã primeiro hoje? Ai eu termino mais rápido.)
- Markus (Mitbewohner):** Ja, kein Problem. Ich ziehe mich an und frühstücke zuerst, dann gehst du ins Bad.
(Sim, sem problema. Eu me visto e tomo café da manhã primeiro, depois você vai ao banheiro.)

1. Was macht Laura morgens im Bad?

6. Pratique em pares ou com o seu professor. (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. Escrita: 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.



Escreva uma resposta apropriada: *Ich stehe um ... Uhr auf. / Dann dusche ich und ziehe mich an. / Morgen kann ich um ... Uhr im Büro sein.*

Verbos importantes	Aufstehen (<i>levantar-se</i>)	Duschen (<i>tomar banho</i>)	Sich anziehen (<i>vestir-se</i>)	Sich waschen (<i>lavar se</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