



A1.16 Dagelijkse routines

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

Dagelijks	<i>(Diariamente)</i>	Zich aankleden	<i>(Vestir-se)</i>
Opstaan	<i>(Levantar-se)</i>	Ontbijten	<i>(Tomar o pequeno-almoço)</i>
Wakker worden	<i>(Acordar)</i>	Werken	<i>(Trabalhar)</i>
Zich wassen	<i>(Lavar-se)</i>	Beginnen	<i>(Começar)</i>
Douchen	<i>(Tomar banho)</i>	Doen	<i>(Fazer)</i>
Zich scheren	<i>(Fazer a barba)</i>	Slapen	<i>(Dormir)</i>
Kammen	<i>(Pentear-se)</i>		

1. Diálogo: Twee vrienden praten over Linda en haar ochtendroutine (QR: Áudio)



- Liam:** Heb je het gehoord van Linda? Zij staat om vier uur op!
(Você ouviu falar da Linda? Ela acorda às quatro horas!)
- Emma:** Ja joh! Dat kan ik echt niet. Ik slaap tot acht uur.
(Sim! Isso eu realmente não consigo. Eu durmo até às oito horas.)
- Liam:** Ik sta om negen uur op. Ik scheer me en ontbijt daarna.
(Eu acordo às nove horas. Eu me barbeio e depois tomo café da manhã.)
- Emma:** Ik ook! Ik ontbijt altijd en drink er ook een kop koffie bij.
(Eu também! Eu sempre tomo café da manhã e também bebo uma xícara de café junto.)
- Liam:** Scheer jij je ook?
(Você também se barbeia?)
- Emma:** Nee, grapjas. Ik was me, doe mascara op en zet de koffie klaar.
(Não, engraçadinho. Eu me lavo, passo rímel e preparo o café.)
- Liam:** Oh, oke. Ik ga net als Linda met de auto naar het werk.
(Ah, ok. Eu vou para o trabalho de carro, como a Linda.)
- Emma:** Zullen we morgen samen met de fiets naar het werk gaan in plaats van met de auto?
(Vamos amanhã juntos de bicicleta para o trabalho em vez de ir de carro?)
- Liam:** Ja, dat is goed! Dan begint onze ochtendroutine ontspannen en gezond.
(Sim, tudo bem! Assim, a nossa rotina matinal começa de forma relaxada e saudável.)

1. Hoe laat staat Linda op? *(A que horas a Linda acorda?)*
 - a. Om vier uur.
 - b. Om tien uur.
 - c. Om negen uur.
 - d. Om acht uur.
2. Wat doen Liam en Emma morgen? *(O que Liam e Emma vão fazer amanhã?)*
 - a. Ze nemen de trein naar het werk.
 - b. Ze gaan samen met de fiets naar het werk.
 - c. Ze gaan met de auto naar het werk.
 - d. Ze lopen naar het werk.

1-a 2-b



2. Gramática: Verbos reflexivos (zich wassen, zich scheren)

Verbos reflexivos usam um pronome reflexivo. Exemplos: zich wassen, zich scheren.

1. Verbos reflexivos usam 'me', 'je', 'zich' como pronome.

Persoon (Pessoa)	Vervoeging (Conjugação)	Wederkerend voornaamwoord (Pronome reflexivo)
Ik	was	me
Jij	wast	je
Hij/Zij	wast	zich
Wij	wassen	ons
Jullie	wassen	je
Zij	wassen	zich

- Ik sta om zeven uur op en dan was ik _____ snel voordat ik naar mijn werk ga. (*Eu me levanto às sete horas e então me lavo rapidamente antes de ir para o trabalho.*)
a. ons b. mij c. zich d. me
- Kun je _____ wat zachter wassen? De douche maakt nu veel lawaai. (*Você pode se lavar um pouco mais baixo? O chuveiro está fazendo muito barulho agora.*)
a. jij b. jou c. je d. zich
- Jullie wassen _____ en daarna gaan jullie ontbijten. (*Vocês se lavam e depois vão tomar café da manhã.*)
a. zich b. jullie c. je d. ons
- Na het sporten douchen we en scheren we _____ in de kleedkamer op het werk. (*Depois do esporte, tomamos banho e nos barbeamos no vestiário no trabalho.*)
a. zich b. je c. we d. ons

1. me 2. je 3. je 4. ons

3.Exercícios

1. Associe cada início à sua terminação correta.

- | | |
|------------------------------------|-----------------------------------|
| 1. Ik sta doordeweeks om zeven uur | a. douche ik en was ik me. |
| 2. Na het opstaan | b. op om naar mijn werk te gaan. |
| 3. In het weekend | c. voordat hij naar kantoor gaat. |
| 4. Hij scheert zich elke ochtend | d. slaap ik liever iets langer. |

1-b: *Eu me levanto durante a semana às sete horas para ir ao meu trabalho.* **2-a:** *Depois de me levantar tomo banho e me lavo.* **3-d:** *No fim de semana prefiro dormir um pouco mais.* **4-c:** *Ele se barbeia todas as manhãs antes de ir para o escritório.*



2. Blog: Minha manhã como jovem pai (QR: Áudio)

Preencha as lacunas: kleed, slaapt, ontbijt, fiets, koffie, wakker, douchen, dagelijkse, op, wakker



Sinds drie maanden ben ik vader. Mijn (1) _____ routine is nu anders. Om half zeven word ik (2) _____. Ik sta (3) _____ en ik ga eerst (4) _____. Daarna was ik mijn gezicht en kam ik mijn haar. Dan (5) _____ ik me aan voor mijn werk.

Om zeven uur maak ik (6) _____ en (7) _____ ik met mijn vriendin. Soms is de baby (8) _____, soms (9) _____ hij nog. Dan wassen wij hem samen en doen we schone kleren aan. Om half acht ga ik met de (10) _____ naar mijn werk. 's Avonds spelen wij met de baby, eten wij samen en om elf uur ga ik slapen.

Há três meses sou pai. A minha rotina diária agora é diferente. Às seis e meia eu acordo. Eu me levanto e primeiro vou tomar banho. Depois lavo o meu rosto e penteio o meu cabelo. Então eu me visto para o meu trabalho.

Às sete horas faço café e tomo o pequeno-almoço com a minha namorada. Às vezes o bebé está acordado, às vezes ainda está a dormir. Depois nós o lavamos juntos e vestimos roupas limpas nele. Às sete e meia vou de bicicleta para o meu trabalho. À noite brincamos com o bebé, comemos juntos e às onze horas vou dormir.

(1) dagelijkse, (2) wakker, (3) op, (4) douchen, (5) kleed, (6) koffie, (7) ontbijt, (8) wakker, (9) slaapt, (10) fiets



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

- Wat vertelt de man vooral over zichzelf? (*O que o homem conta principalmente sobre si mesmo?*)
 - Hij praat over zijn plannen voor het weekend.*
 - Hij beschrijft zijn ochtendgewoonte voordat hij gaat werken.*
 - Hij legt uit wat hij in de avond na zijn werk doet.*
- Wat doen de vrouw en haar man samen in hun dagelijkse routine? (*O que a mulher e o marido fazem juntos na rotina diária?*)
 - Ze lopen samen naar kantoor na het opstaan.*
 - Ze douchen samen voordat ze naar het werk gaan.*
 - Ze eten samen de eerste maaltijd van de dag.*

1-b 2-c

4. Escolha a solução correta

- Ik sta om zeven uur op en daarna _____ ik me in de badkamer. (*Eu me levanto às sete horas e depois me lavo no banheiro.*)
 - was me*
 - wassen*
 - was*
 - wast*
- In het weekend _____ jij je niet, want je wilt uitslapen. (*No fim de semana você não se barbeia, porque quer dormir até mais tarde.*)
 - scheert*
 - scheer je*
 - scheeren*
 - scheer*
- Elke avond _____ wij ons snel, want we gaan vroeg naar bed. (*Todas as noites nós nos lavamos rápido, porque vamos cedo para a cama.*)
 - wast*
 - wassen*
 - wasten*
 - was*

1. was 2. scheert 3. wassen

5. Roleplay - diálogos (QR: Áudio)

a. Koffiepauze bij de automaat

Collega Peter: *Hoi, hoe laat sta jij meestal op op een werkdag? (Olá, a que horas você geralmente se levanta em um dia de trabalho?)*

Jij: *Ik sta om half zeven op en ik ga eerst douchen. (Eu me levanto às seis e meia e primeiro vou tomar banho.)*

Collega Peter: *Ik word om zes uur wakker, maar ik douche 's avonds; 's ochtends ontbijt ik snel en ga ik werken. (Eu acordo às seis, mas eu tomo banho à noite; de manhã eu tomo um café da manhã rápido e vou trabalhar.)*



Jij: *Ik ontbijt ook snel, anders begin ik te laat met werken.
(Eu também tomo um café da manhã rápido, senão eu começo a trabalhar tarde demais.)*

1. Hoe laat staat jij meestal op op een werkdag?

b. Avond en slaap bespreken

Partner Anna: *Je bent elke ochtend zo moe, hoe laat ga jij eigenlijk slapen?
(Você está tão cansado(a) todas as manhãs; afinal, que horas você vai dormir?)*

Jij: *Ik ga vaak pas om half twaalf slapen, omdat ik 's avonds nog werk.
(Eu muitas vezes só vou dormir às onze e meia, porque ainda trabalho à noite.)*

Partner Anna: *Misschien kun je eerder stoppen met werken en eerst even rustig wassen en ontspannen.
(Talvez você possa parar de trabalhar mais cedo e primeiro se lavar com calma e relaxar.)*

Jij: *Ja, goed idee — dan kleeft ik me op tijd aan en gaan we samen even zitten voordat we naar bed gaan.
(Sim, boa ideia — então eu me visto a tempo e nós nos sentamos juntos um pouco antes de irmos para a cama.)*

1. Waarom ben jij 's ochtends vaak moe volgens dit gesprek?

6. Pratique em pares ou com o seu professor. (QR: IA+)

1. Je appt een collega. Morgen begin je vroeg met werken en je wilt na het werk op tijd naar huis. Vertel kort hoe jouw ochtend is. (Gebruik: werken, opstaan, ontbijten)



2. Je partner vraagt: "Hoe laat sta jij doordeweeks op?" Antwoord en vertel kort wat je dan als eerste doet. (Gebruik: opstaan, wakker worden, douchen)

7. Escrita: WhatsApp (QR: IA+)

Hoi [naam],

Morgen wil ik iets nieuws proberen. Ik wil niet met de auto, maar met de **fiets** naar het werk gaan.

Hoe ziet jouw **ochtend** eruit? Hoe laat **sta jij op**? **Douche** je in de ochtend? Neem je tijd om te **ontbijten** of drink je alleen koffie?

Wil je morgen om **8.00 uur** bij mijn huis vertrekken? Dan **beginnen** we de dag rustig en gezond.

Laat je het even weten?

Groetjes,
Emma



Escreva uma resposta apropriada: *Ik sta om ... uur op en dan ... / Daarna douche ik en ik ... / Morgen kan ik wel/niet meefietsen, want ...*

Verbos importantes

Zich scheren (*barbear-se*)

Onvoltooid tegenwoordige
tijd (OTT)
scheer me
scheert je
scheert zich
scheren ons
scheren je
scheren zich

Zich wassen (*lavar se*)

Onvoltooid tegenwoordige
tijd (OTT)
was me
wast je
wast zich
wassen ons
wassen je
wassen zich

Slapen (*dormir*)

Onvoltooid tegenwoordige
tijd (OTT)
slaap
slaapt
slaapt
slapen
slapen
slapen

ik
jij/je
hij/zij/ze/het
wij/we
jullie
zij/ze