

A1.16 Routine quotidiane



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

Quotidiano	<i>(Cotidiano)</i>	Svegliarsi	<i>(Acordar-se)</i>
La vita	<i>(A vida)</i>	Lavarsi	<i>(Lavar-se)</i>
L'orario	<i>(O horário)</i>	Fare la doccia	<i>(Tomar banho)</i>
La colazione	<i>(O café da manhã)</i>	Radersi	<i>(Fazer a barba)</i>
Il pranzo	<i>(O almoço)</i>	Pettinarsi	<i>(Pentear-se)</i>
La cena	<i>(O jantar)</i>	Vestirsi	<i>(Vestir-se)</i>
Alzarsi	<i>(Levantar-se)</i>		

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



- Davide:** Stamattina mi sono alzato tardi e ho dimenticato il caffè. *(Hoje de manhã acordei tarde e esqueci o café.)*
- Giulia:** Cavolo! Le mattine sono sempre difficili! A che ora ti svegli di solito? *(Caramba! As manhãs são sempre difíceis! A que horas você costuma acordar?)*
- Davide:** Di solito mi sveglio alle sette e un quarto e mi vesto subito. *(Normalmente acordo às sete e quinze e me visto logo.)*
- Giulia:** Io mi alzo un po' prima per evitare il traffico. *(Eu me levanto um pouco mais cedo para evitar o trânsito.)*
- Davide:** Fai bene, io invece arrivo sempre all'ultimo minuto. *(Você faz bem; eu, em vez disso, sempre chego no último minuto.)*
- Giulia:** E hai abbastanza tempo per prepararti o fai tutto di fretta? *(E você tem tempo suficiente para se preparar ou faz tudo com pressa?)*
- Davide:** Quasi mai! Faccio tutto di corsa! Tu riesci a prepararti con calma? *(Quase nunca! Faço tudo correndo! Você consegue se preparar com calma?)*
- Giulia:** Riesco a fare tutto, anche a prendermi cura dei capelli, ma poi corro per non fare tardi. *(Consigo fazer tudo, até cuidar do cabelo, mas depois corro para não me atrasar.)*
- Davide:** Io mi lavo i denti, mi rado e riesco appena a prendere un caffè. *(Eu escovo os dentes, faço a barba e mal consigo tomar um café.)*
- Giulia:** Però almeno arrivi puntuale. *(Mas pelo menos você chega pontualmente.)*
- Davide:** Sì, anche se la mia routine mattutina è sempre un po' frenetica. *(Sim, embora minha rotina matinal seja sempre um pouco frenética.)*

1. A che ora si sveglia di solito Davide? *(A que horas Davide costuma acordar?)*
 - 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? *(Por que Giulia se levanta um pouco mais cedo?)*
 - a. Per evitare il traffico.
 - b. Per fare la doccia due volte.
 - c. Per fare una colazione molto lunga.
 - d. Per andare a cena presto.

1-a 2-a

2. Gramática: Os verbos reflexivos

Um verbo é considerado reflexivo se o sujeito e o objeto de uma frase coincidem.



1. Os verbos reflexivos terminam em -si no infinitivo.
2. O pronome reflexivo é conjugado e vai antes do verbo.

Verbo Svegliarsi (Verbo Acordar-se)

Io mi sveglio

Tu ti svegli

Lui/lei si sveglia

Noi ci svegliamo

Voi vi svegliate

Loro si svegliano

Verbo Vestirsi (Verbo Vestir-se)

Io mi vesto

Tu ti vesti

Lui/ lei si veste

Noi ci vestiamo

Voi vi vestite

Loro si vestono

Alguns verbos reflexivos podem ter um valor recíproco. Exemplo: "Ci vediamo domani!" (See you tomorrow!).

1. Di solito io _____ alle sei per fare colazione con calma. (*Normalmente eu acordo às seis para tomar café da manhã com calma.*)
 a. sveglio b. mi svegliare c. mi sveglio d. mi sveglia
2. Tu _____ in bagno e poi vai subito al lavoro, giusto? (*Você se veste no banheiro e depois vai direto para o trabalho, certo?*)
 a. ti vesti b. ti veste c. si vesti d. ti vestiti
3. Noi _____ tardi la domenica e facciamo una lunga colazione. (*Nós acordamos tarde no domingo e fazemos um café da manhã longo.*)
 a. ci svegliano b. ci sveglia c. si svegliamo d. ci svegliamo
4. _____ domani alle otto: vi vestite prima di uscire per venire in ufficio? (*Nos vemos amanhã às oito: vocês se vestem antes de sair para vir ao escritório?*)
 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.Exercícios



1. Associe cada início à sua terminação correta.

- | | |
|-----------------------------------|--|
| 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: De manhã eu acordo às sete para ir ao trabalho. **2-b:** Depois que eu me levanto, tomo banho logo em seguida. **3-d:** Normalmente eu me visto rapidamente porque estou atrasado. **4-c:** No fim de semana tomamos café da manhã tarde, com muita calma.



2. Artigo de blog: “O meu dia na Itália” (QR: Áudio)

Preencha as lacunas: insalata, lavo, doccia, vesto, cenno, 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.

Olá! Meu nome é Laura e moro em Milão. De segunda a sexta eu acordo às sete. Depois eu me levanto e tomo banho. Em seguida escovo os dentes e me visto para ir ao escritório. Tomo um café da manhã rápido: um café e um croissant. Às oito e meia eu saio de casa e pego o bonde.

À noite volto para casa por volta das sete. Primeiro janto com o meu companheiro: normalmente comemos massa ou uma salada. Depois do jantar eu relaxo: leio um livro ou assisto a uma série. Por volta das onze eu me preparo para dormir: lavo o rosto, penteio o cabelo e depois vou para a cama. Esta é a minha vida cotidiana na Itália.

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



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

- Cosa fa l'uomo dopo essersi svegliato? (*O que o homem faz depois de acordar?*)
 - Pranza con i colleghi in ufficio.*
 - Si alza, si lava e fa colazione prima di uscire.*
 - Rimane a letto e guarda la televisione.*
- Come descrive la donna la sua domenica mattina? (*Como a mulher descreve a manhã de domingo dela?*)
 - 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.*

1-b 2-c

4. Escolha a solução correta

- Di solito _____ alle sette per andare al lavoro. (*Normalmente eu acordo às sete para ir ao trabalho.*)
 - mi sveglia*
 - sveglio*
 - mi sveglio*
 - si sveglia*
- Tu _____ presto anche nel fine settimana? (*Você acorda cedo também no fim de semana?*)
 - ti svegli*
 - si svegli*
 - svegli*
 - ti sveglia*
- Dopo la doccia _____ velocemente perché ho una riunione online. (*Depois do banho eu me visto rapidamente porque tenho uma reunião online.*)
 - mi veste*
 - mi vesto*
 - veste*
 - si veste*

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

5. Roleplay - diálogos (QR: Áudio)

a. Parlare della mattina in ufficio

Marco, collega: *Laura, a che ora ti svegli di solito la mattina?*

(Laura, a que horas costumava acordar de manhã?)

Laura, collega: *Di solito mi sveglio alle sette: mi alzo, mi vesto e faccio la doccia.*

(Normalmente acordo às sete: levanto-me, visto-me e tomo banho.)

Marco, collega: *Io mi sveglio alle sei e mezza: mi rado, mi pettino e poi faccio colazione.*

(Eu acordo às seis e meia: barbeio-me, penteio-me e depois tomo o pequeno-almoço.)

Laura, collega: *Wow, molto presto! Io faccio una colazione veloce e poi vengo in ufficio.*

(Uau, muito cedo! Eu tomo um pequeno-almoço rápido e depois vou para o escritório.)

- A che ora si sveglia Marco?
-

b. Organizzare la serata in famiglia

Francesca, moglie: *Luca, a che ora ceniamo stasera?*
(Luca, a que horas jantamos hoje à noite?)

Luca, marito: *Ceniamo alle otto, così finisco di lavorare e mi lavo le mani prima di sedermi.*
(Jantamos às oito, assim termino de trabalhar e lavo as mãos antes de me sentar.)

Francesca, moglie: *Va bene, io preparo la cena; poi tu mettiti comodo e aiutami con i piatti.*
(Está bem, eu preparo o jantar; depois tu põe-te à vontade e ajuda-me com a loiça.)

Luca, marito: *D'accordo. Dopo cena mi cambio, mi metto il pigiama e andiamo a letto presto.*
(De acordo. Depois do jantar troco de roupa, visto o pijama e vamos para a cama cedo.)

1. A che ora cenano Francesca e Luca?

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

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. Escrita: WhatsApp (QR: IA+)

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



Escreva uma resposta apropriada: *Di solito mi sveglio alle ... / La mattina mi alzo e poi mi ... / La mia routine è tranquilla / è un po' veloce.*

Verbos importantes

Svegliarsi (*acordar-se*)

Presente

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

Vestirsi (*vestir-se*)

Presente

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