

# Daily Routine in Italian

## La mia giornata tipica

*Mi sveglio alle sei e mezza di mattina. Poi, faccio colazione, ma non mangio brioche e biscotti perchè faccio attenzione a stare in forma. Prendo solo un cappuccino e mangio la frutta. Dopo la colazione mi lavo i denti e faccio la doccia. Poi, mi vesto e vado in ufficio a piedi. A volte mi trovo con alcuni colleghi in un bar, prendiamo un caffè e entriamo in ufficio insieme. A mezzogiorno e mezza faccio pausa pranzo. Tanti colleghi vanno in un ristorante ma io solitamente pranzo in mensa. Dopo il pranzo prendo sempre il caffè, mai il cappuccino! Ho imparato da Mauro che non si prende il cappuccino nel pomeriggio, o meglio, la maggior parte degli italiani prende il caffè dopo il pranzo. Quindi faccio così anche io, perché, come dice il proverbio, “Quando sei a Roma, fai come i romani” ‘When in Rome, do as the Romans do’. Poi, dopo il lavoro di solito vado a casa per cambiarmi ed esco. Qualche volta vado a fare la spesa o semplicemente faccio una passeggiata con Dario. Quasi ogni sera ceniamo insieme a casa di Dario, dopo la cena guardiamo la tv o leggo il mio libro preferito. Però ultimamente non abbiamo molto tempo per la nostra routine perchè dobbiamo risolvere i misteri nell’azienda. In questi giorni vado a letto molto tardi e per questo sono stanca.*

Great! We learned about Chloe’s (the protagonist of Choose Your Italian Adventure) daily routine, but I think we should highlight some important points so that you can reproduce this speech whenever you want.

- *Mi sveglio alle sei e mezza di mattina.* ‘I wake up at half past six in the morning.’
- *Poi, faccio colazione, ma non mangio brioche e biscotti perchè faccio attenzione a stare in forma.* ‘Then, I have breakfast, but I don't eat croissants and biscuits because I pay attention to staying in shape.’
- *Prendo solo un cappuccino e mangio la frutta.* ‘I just take a cappuccino and eat fruit.’
- *Dopo la colazione mi lavo i denti e faccio la doccia.* ‘After breakfast I brush my teeth and take a shower.’
- *Poi, mi vesto e vado in ufficio a piedi.* ‘Then, I get dressed and walk to the office.’
- *A volte mi trovo con alcuni colleghi in un bar, prendiamo un caffè e entriamo in ufficio insieme.* ‘Sometimes I meet some colleagues in a bar, we have a coffee and we go into the office together.’

## Sissi Anthusa Method

- *A mezzogiorno e mezzo faccio pausa pranzo.* ‘At half past twelve I take my lunch break.’
- *Dopo il pranzo sempre prendo il caffè.* ‘After lunch I always have coffee.’
- *Poi, dopo il lavoro di solito vado a casa per cambiarmi ed esco di casa.* ‘Then, after work, I usually go home to change and leave the house.’
- *Qualche volta vado a fare la spesa o semplicemente faccio una passeggiata con Dario.* ‘Sometimes I go shopping or just take a walk with Dario.’
- *Quasi ogni sera ceniamo insieme a casa di Dario, dopo la cena guardiamo la tv o leggo il mio libro preferito.* ‘Almost every evening we have dinner together at Dario's, after dinner we watch TV or I read my favorite book.’
- *In questi giorni vado a letto molto tardi e per questo sono stanca.* ‘These days I go to bed very late and that's why I'm tired.’

## La tua giornata tipica

You can use your speech as a template and change the points you need. I'll ask some questions about your daily routine, and I ask you to answer them so that you can build your script easily. I suggest that you practice your speech looking at the questions and answering them first, but after some practice you won't need to look at the questions any more. Remember that using questions to learn is a useful technique because our brain loves challenges and always tries to find answers to questions.

- A che ora ti svegli?
- Cosa prendi per colazione?
- Cosa fai dopo la colazione?
- Quando esci di casa?
- Dove vai? Vai in ufficio o a scuola?
- Prendi i mezzi (macchina, autobus, tram, treno, metro, bicicletta, etc) o vai a piedi?
- A che ora arrivi in ufficio/ a scuola?
- A che ora fai pausa pranzo?
- Dove vai a pranzare?
- Cosa fai dopo il lavoro/la scuola?
- A che ora arrivi a casa?
- Cosa fai quando arrivi a casa?
- A che ora mangi la cena?
- Cosa fai dopo la cena?
- A che ora vai a dormire?

Perfetto! Now, write your answers down and study your script!

