

# I momenti della giornata e Attività della Vita Quotidiana

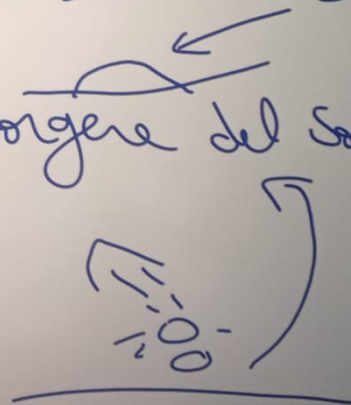
03/12/2025 09:35 1/1

## I momenti della giornata

- L'alba
- Il mattino
- Il pomeriggio
- La sera
- La notte.

Il tramonto del sole

Il sorgere del sole.



Navigation icons: back, forward, search, etc.

# LA GIORNATA DI ZOHRA

la polvere  
L'aspirapolvere



Tutti i giorni mi sveglio alle sei e mezzo di mattina, rimango un po' a letto e poi alle sette mi alzo. Mi lavo, mi vesto e faccio colazione. Verso le sette e trenta spolvero e pulisco la casa. Verso le dieci esco, prendo l'autobus e vado a fare la spesa in centro, poi torno a casa e a mezzogiorno preparo il pranzo. All'una vado a prendere i bambini a scuola e alle 13:30 pranziamo tutti insieme. Dopo pranzo mio marito Mustafa guarda la televisione, io lavo i piatti e pulisco la cucina, i bambini fanno i compiti. Nel pomeriggio, se il tempo è bello, vado a fare una passeggiata al parco con i bambini oppure andiamo a casa di un'amica. Verso le sei e trenta torno a casa, preparo la cena e alle otto ceniamo. Dopo cena guardo la televisione e gioco con i bambini. Prima di andare a dormire faccio la doccia e alle 23 vado a letto.

**E TU, A CHE ORA TI ALZI?**

MI ALZO ALLE .....

**A CHE ORA FAI COLAZIONE?**

o=oppure

**CHE COSA FAI LA MATTINA?**

LA MATTINA .....

## ☐☐ Alba - Dawn / Sunrise

- **Amirare l'alba dalla collina** - To admire the sunrise from the hill
- **Svegliarsi all'alba per vedere i primi raggi di sole** - To wake up at dawn to see the first rays of sunlight
- **Fare una passeggiata tranquilla all'alba sulla spiaggia** - To take a quiet walk at dawn on the beach
- **Correre all'alba nel parco cittadino** - To go for a run at sunrise in the city park
- **Preparare il caffè mentre il sole sorge lentamente** - To make coffee as the sun slowly rises
- **Fotografare l'alba con il proprio telefono o macchina fotografica** - To take pictures of the sunrise with your phone or camera
- **Meditare all'alba per iniziare la giornata con calma** - To meditate at dawn to start the day calmly
- **Ascoltare il silenzio dell'alba prima che la città si svegli** - To listen to the silence of dawn before the city wakes up
- **Andare a pesca all'alba con gli amici** - To go fishing at sunrise with friends
- **Guidare verso la costa est per vedere l'alba sull'oceano** - To drive to the east coast to see the sunrise over the ocean

## ☐☐ Mattina - Morning

- **Svegliarsi con la sveglia o naturalmente** - To wake up with an alarm or naturally
- **Alzarsi dal letto e aprire le tende** - To get out of bed and open the curtains
- **Fare una colazione nutriente con cereali, yogurt e frutta** - To have a nutritious breakfast with cereal, yogurt, and fruit
- **Lavarsi il viso e spazzolarsi i denti** - To wash your face and brush your teeth
- **Fare una doccia calda per svegliarsi completamente** - To take a warm shower to fully wake up

- **Vestirsi scegliendo l'abbigliamento per la giornata** – To get dressed by choosing the day's outfit
  - **Preparare la borsa del lavoro o lo zaino della scuola con tutto il necessario** – To pack your work bag or school backpack with everything needed
- 

## ☀ **Giorno – Daytime**

- **Andare in ufficio o a scuola in auto, autobus o bicicletta** – To go to the office or school by car, bus, or bicycle
  - **Fare la spesa settimanale al supermercato locale** – To do the weekly grocery shopping at the local supermarket
  - **Cucinare un pranzo veloce come pasta o insalata** – To cook a quick lunch like pasta or salad
  - **Pulire il pavimento, passare l'aspirapolvere e riordinare** – To mop the floor, vacuum, and tidy up
  - **Fare una passeggiata durante la pausa pranzo** – To take a walk during the lunch break
  - **Andare in palestra per fare esercizio dopo il lavoro** – To go to the gym to exercise after work
- 

## ☑ **Pomeriggio – Afternoon**

- **Fare una passeggiata rilassante nel quartiere** – To take a relaxing walk in the neighborhood
  - **Prendere un caffè al bar con un collega o amico** – To have a coffee at the bar with a colleague or friend
  - **Leggere un libro sul divano con una tazza di tè** – To read a book on the sofa with a cup of tea
  - **Studiare per un esame o lavorare su un progetto importante** – To study for an exam or work on an important project
  - **Fare una breve siesta sul divano per ricaricarsi** – To take a short nap on the sofa to recharge
- 

## ☑ **Sera – Evening**

- **Preparare una cena calda come pesce, verdure e riso** – To prepare a warm dinner like fish, vegetables, and rice
- **Guardare un film in TV o in streaming con la famiglia** – To watch a movie on TV or streaming with the family
- **Leggere un libro prima di dormire per rilassarsi** – To read a book before bed to relax
- **Parlare con i genitori o gli amici al telefono o di persona** – To talk with parents or friends on the phone or in person

- **Prepararsi per dormire: lavarsi i denti e mettere il pigiama** – To get ready for bed: brush your teeth and put on pajamas
- 

## ☐☐ **Notte – Night**

- **Dormire profondamente nel proprio letto** – To sleep deeply in your own bed
  - **Riposare dopo una lunga giornata di attività** – To rest after a long day of activities
  - **Sognare avventure strane o piacevoli** – To dream of strange or pleasant adventures
  - **Svegliarsi brevemente per bere un sorso d'acqua** – To wake up briefly to take a sip of water
  - **Alzarsi per andare in bagno durante la notte** – To get up to go to the bathroom during the night
- 

Revision #5

Created 2025-12-04 17:49:22 UTC by EL MAHDI

Updated 2025-12-04 18:21:05 UTC by EL MAHDI