



3. Routine quotidiana, stile di vita

„Ci sono due tipi di persone:
quelli che odiano i lunedì
e quelli che sono in ferie.“

– Che cos'è un ottimista?
– È un pessimista mal informato.



Esercizio introduttivo

Con le espressioni fraseologiche è possibile rendere il nostro discorso più vivace. Cercate di abbinare le espressioni idiomatiche ai loro significati.

- | | |
|---|--|
| 0. una giornata grigia | A alzarsi presto la mattina |
| 1. attaccare bottone | B camminare senza meta, per svago |
| 2. andare a letto con i polli | C perdere il tempo a fare cose inutili |
| 3. alzarsi di buon'ora | D essere in difficoltà |
| 4. andare a zonzo | E coricarsi molto presto |
| 5. stare a pettinare le bambole | F intrattenere con (lunghe) chiacchierate |
| 6. mangiare in bianco | G una giornata triste, malinconica |
| 7. trovarsi nelle canne | H nutrirsi leggero |
| 8. alzarsi con il piede sinistro | I non andare a lezione |
| 9. marinare la scuola | J di cattivo umore |

0.	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.
G									

Domande

1. Com'è una Sua giornata tipo?
2. Racconti di un Suo finesettimana tipico.
3. Riesce a gestire il proprio tempo? Se no, perché?



3. ROUTINE QUOTIDIANA, STILE DI VITA

4. Secondo Lei, è importante stabilire una routine quotidiana? Perché (no)?
5. Com'è la routine mattutina nella Sua famiglia?
6. Quanto tempo passa al lavoro / a scuola?
7. Come trascorre i pomeriggi?
8. Come si passano le serate nella Sua famiglia?
9. Le capita di portare il lavoro a casa?
10. Quali lavori domestici fa a casa? Come vi dividete gli incarichi in famiglia?
11. Chi cucina nella Sua famiglia?
12. Cambierebbe qualcosa nella divisione dei lavori domestici?
13. Quali sono le differenze tra la routine giornaliera dei membri della famiglia?
14. Quale giorno della settimana è il meno pesante per Lei?
15. Quale giorno della settimana è il più difficile per Lei? Perché?
16. Quale periodo dell'anno è il più riposante per Lei?
17. Quale periodo dell'anno è il più difficile per Lei?
18. Quale sarebbe la routine giornaliera ideale per Lei?
19. Per quali attività non Le resta abbastanza tempo?
20. Quali attività La rilassano di più?
21. Perché è importante prendersi del tempo per rilassarsi?
22. Com'è il Suo stile di vita?
23. Vuole cambiare il Suo stile di vita? Perché (no)?
24. Com'è cambiato lo stile di vita degli adulti negli ultimi decenni?
25. Quali sono le conseguenze dei carichi eccessivi?



Risposte

Traccia 19–23. 🎵

1. Com'è una Sua giornata tipo?

Durante la settimana mi sveglio sempre di buon'ora, alle 6 e mezza. Prima di tutto vado in bagno, mi preparo in una ventina di minuti. Faccio colazione verso le 7, prendo un caffè ed esco di casa alle 7 e 20. Per arrivare in ufficio prendo l'autobus che passa vicino a casa mia. La mattina comincio alle 8 e lavoro fino alle 12. Dalle 12 alle 13 c'è la pausa pranzo, dunque vado alla mensa per mangiare. All'una riprendo il lavoro e continuo fino alle 5. Di solito arrivo a casa verso le 6. Il lunedì e il mercoledì dopo il lavoro vado in palestra, in questi giorni torno a casa solo verso le 7. La sera ceniamo insieme con mio marito/ mia moglie, guardiamo un po' la TV, poi andiamo a letto verso le 10 e mezza.



2. Racconti di un Suo finesettimana tipico.

Durante la settimana ho molte lezioni, perciò approfitto sempre del weekend per rilassarmi un po'. Sabato mattina dormo fino alle 10, faccio colazione con calma, poi navigo su Internet. Dopo pranzo chiamo le mie amiche e andiamo a fare una passeggiata in centro o ci vediamo a casa di qualcuno per fare quattro chiacchiere. La sera generalmente cuciniamo qualcosa insieme e guardiamo un bel film romantico. Sabato sera usciamo a ballare o a bere qualcosa. Studio in una città lontana dalla mia famiglia, quindi una volta al mese prendo il treno del venerdì sera per tornare a casa. Il viaggio dura più di quattro ore così, per non annoiarmi, leggo un libro o, se mi sento stanca, dormo un po'. A casa passo molto tempo con i genitori e – quando posso – vedo anche qualche vecchio amico.

3. Riesce a gestire il proprio tempo? Se no, perché (no)?

Purtroppo no, ho proprio l'impressione di non avere mai abbastanza tempo, anche se dormo pochissimo. Ho un sacco di pessime abitudini che sarebbe utile cambiare. Ad esempio, sono una persona ritardataria che non riesce mai a presentarsi puntualmente. Che la pianificazione non sia il mio punto forte, lo sanno tutti i miei colleghi. Ho l'agenda sempre piena di appuntamenti annullati e di impegni rimandati a cui mi dedico sempre all'ultimo momento.

4. Secondo Lei, è importante stabilire una routine quotidiana? Se no, perché (no)?

Stabilire una routine quotidiana sin dall'infanzia è importantissimo. Alcune nostre attività vanno inevitabilmente fatte sempre alla stessa ora del giorno, perciò è importante imparare a rispettare orari e scadenze. Molti pensano che la routine significhi per forza noia e monotonia, ma in realtà programmare le nostre attività quotidiane aiuta a sfruttare meglio il tempo e a trovare momenti di libertà e tranquillità. Avere punti fissi nella giornata mi dà sicurezza ma, ovviamente, nella vita ci sono sempre imprevisti che richiedono anche flessibilità. A volte, per esempio durante le vacanze, è bello spezzare la routine e dimenticare un po' il tran tran quotidiano.

5. Come è la routine mattutina nella Sua famiglia?

La mattina io e i miei fratellini ci alziamo alle 6:45, i miei genitori invece più presto, verso le 6. Mentre noi dormiamo, loro si preparano, fanno la doccia e mia mamma prepara la merenda. Dopo esserci alzati, ci laviamo, ci vestiamo e ognuno rifà il proprio letto. Facciamo colazione tutti insieme verso le 7. Per non essere in ritardo, a volte dobbiamo accelerare un po' il ritmo. Se tutto fila liscio, usciamo di casa verso le 7 e mezza. Io prendo il tram, i miei invece prendono la macchina, portano i piccoli a scuola, poi vanno in ufficio insieme.

6. Quanto tempo passa al lavoro / a scuola?

a) Direi che passo molto tempo a scuola. Di solito ho sei o sette lezioni al giorno, poi due volte alla settimana finisco alle 5 perché gioco nella squadra di pallacanestro del liceo. Quest'anno devo dare gli esami di maturità, perciò a partire dal secondo semestre avrò ancora più impegni. Comunque, passare molto tempo al liceo non mi dispiace per niente: ho molti amici con i quali ci divertiamo un sacco!



3. ROUTINE QUOTIDIANA, STILE DI VITA

b) Lavoro a turni, quindi certi giorni passo 12 ore al lavoro, dopo invece di solito ho due giorni di riposo. Prima ero abituato/a a lavorare otto ore al giorno, come molti, ma devo dire che preferisco i miei attuali orari di lavoro. Benché io debba lavorare anche il weekend e faccia anche i turni di notte, sono contento/a e non cambierei mai. Il più grande vantaggio rispetto all'orario spezzato è che ho più tempo libero per me e per la mia famiglia. Nei giorni liberi mi organizzo facilmente per fare la spesa, per andare alla posta o in banca, o per sbrigare cose che spesso risultano difficili per coloro che lavorano ogni giorno dalla mattina alla sera.

7. Come trascorre i pomeriggi?

Dipende dal giorno e dalla settimana. Le settimane pari sono in facoltà quasi ogni giorno fino alle 6 di sera. Dopo le lezioni di solito torno subito a casa, eventualmente vado a fare un po' di jogging la sera. Le settimane dispari, invece, ho più tempo libero. Il lunedì e il mercoledì finisco verso le 3 e passo tutto il pomeriggio in biblioteca a studiare. Il martedì vado a fare la spesa, poi faccio un po' di pulizie a casa. Il giovedì vado in palestra. Il venerdì, invece, quando non torno a casa dai miei genitori per il weekend, passo il pomeriggio con gli amici a fare un giro in centro città o un po' di shopping.

8. Come si passano le serate nella Sua famiglia?

Dopo una giornata frenetica è bello ritrovarci a casa. La sera è l'unico periodo della giornata in cui ci possiamo riunire e trascorrere un po' di tempo senza avere tanta fretta. Quando rientriamo tutti, ceniamo sempre insieme, ci raccontiamo quanto accaduto durante il giorno e chiacchieriamo un po'. Dopo cena finisco i miei compiti, poi, se non è troppo tardi, vado in soggiorno e guardiamo la TV.

9. Le capita di portare il lavoro a casa?

Sì, purtroppo sono costretto/a a occuparmi di impegni professionali anche fuori l'orario lavorativo. Devo sempre tenere il cellulare sotto mano, a volte ricevere telefonate anche a tarda sera e controllare le mail prima di andare a dormire. Se ho riunioni importanti e non ho tempo durante il giorno, devo preparare presentazioni e discorsi a casa. A dire il vero, mi piacerebbe staccarmi dalle preoccupazioni del lavoro e godermi fino in fondo il tempo passato a casa.

10. Quali lavori domestici fa a casa? Come vi dividete gli incarichi in famiglia?

Fortunatamente, a casa ci dividiamo il carico dei lavori domestici. Ognuno fa la propria parte, cosa che ci permette di avere meno conflitti e di ottimizzare i tempi. Oltre ad avere più tempo per noi, ciascuno si sente partecipe. Anche i ragazzi sono coinvolti nelle faccende domestiche: sistemano e puliscono le proprie camere, si preparano la merenda da portare a scuola, apparecchiano e sparcchiano la tavola prima e dopo i pasti, buttano la spazzatura. Per fortuna, mio marito è molto collaborativo e aperto: cucina spesso, fa le pulizie, carica la lavastoviglie e fa tutti i piccoli lavoretti di manutenzione, mentre io mi occupo dei bambini. Nei finesettimana facciamo le pulizie tutti insieme, quindi durante la settimana mi restano solo i piccoli lavori quotidiani, il bucato e lo stiro.