



Come raccontare la tua giornata



Como Contar seu Dia



Aperte o PLAY acima para assistir ao vídeo da aula!

LA MIA GIORNATA

Come parlare delle ore:

Si usa la preposizione "alle" per indicare l'ora esatta:

Alle 7:00 mi sveglio. → Alle 7 mi alzo.

Alle 13:00 pranzo. → Alle 13 pranzo.

Alle 22:00 vado a dormire. → Alle 22 vado a letto.

⚠ Numero che iniziano con vocale:

All'una → À 1h

Es. All'una prendo un caffè.

LA MIA GIORNATA

Parti del giorno e le loro variazioni

- la mattina → manhã - La mattina vado al lavoro.
- la mattinata → parte da manhã (duração) - Ho studiato in prima mattinata.
- il pomeriggio → tarde - Il pomeriggio faccio una passeggiata.
- la sera → a noite/começo da noite - La sera ceno alle otto.
- la serata → a parte da noite - Abbiamo passato una bella serata.
- la notte → a noite (mais tarde, para dormir) - La notte dormo profondamente.

LA MIA GIORNATA

prima → antes

dopo → depois

subito dopo → logo depois

mentre → enquanto

verso le... → por volta das...

di solito → geralmente

ogni giorno → todos os dias

tutti i giorni → todos os dias

una volta al giorno → uma vez por dia

la mattina presto → de manhã cedo

la sera tardi → tarde da noite

tra le 2 e le 3 → entre 2h e 3h

intorno a mezzogiorno → por volta do meio-dia

intorno alle due → por volta das 2h

LA MIA GIORNATA

Prima di cena faccio una doccia.

Dopo pranzo riposo un po'.

Subito dopo il lavoro vado in palestra.

Ascolto la musica mentre cucino.

Verso le sei torno a casa.

Di solito mi sveglio alle 8.

Ogni giorno porto il cane a spasso.

Studio italiano tutti i giorni.

Bevo caffè una volta al giorno.

Mi alleno la mattina presto.

Torno a casa la sera tardi.

Ho una riunione tra le 2 e le 3.

Mangio intorno a mezzogiorno.



Mattina:

- Alle 7:00 mi sveglio.
- Alle 7:30 faccio colazione.
- Alle 8:00 porto mio figlio a scuola.
- Alle 9:00 inizio a lavorare.



Vocabulário:

- svegliarsi → acordar
- alzarsi → levantar-se
- lavarsi → lavar-se
- vestirsi → vestir-se
- fare colazione → tomar café da manhã
- uscire → sair
- portare i bambini a scuola → levar as crianças à escola
- andare al lavoro → ir ao trabalho



Pomeriggio:

- Alle 12:30 pranzo con la mia famiglia.
- Alle 14:00 faccio una pausa.
- Alle 16:00 accompagno mio figlio al calcio.
- Alle 17:00 vado in palestra.

Vocabulário:

- pranzare → almoçar
- riposarsi → descansar
- fare una pausa → fazer uma pausa
- accompagnare → acompanhar
- fare la spesa → fazer compras
- andare in palestra → ir à academia

 **Sera:**

- Alle 19:00 preparo la cena.
- Alle 20:00 ceniamo insieme.
- Alle 21:00 guardo un film.
- Alle 22:30 mi metto a dormire.

 **Vocabulário:**

- preparare la cena → preparar o jantar
- cenare → jantar
- rilassarsi → relaxar
- guardare la TV → assistir TV
- leggere un libro → ler um livro
- addormentarsi → adormecer

■ ■ Una giornata di fame... e di pizza!

Oggi mi sono svegliato con una strana sensazione, non era stanchezza, non era tristezza. Era fame. Una fame che cresce piano piano, ma che non ti lascia in pace.

Appena alzato, ho bevuto un caffè al volo, ma niente. La fame è rimasta lì, insistente.

A metà mattina ho sgranocchiato qualche biscotto, ma non è bastato. Adesso sono le dodici e trenta e sento lo stomaco brontolare come se non mangiassi da giorni. Mi dico: "È ora di andare a mangiare qualcosa di serio."

Basta con gli spuntini!” Mi preparo in fretta, prendo la borsa e scendo per strada. Cammino qualche minuto e inizio a pensare: “Dove vado a mangiare? Cosa ho voglia di mangiare?” La verità? Non ne ho idea. So solo che voglio qualcosa di buono, qualcosa che mi soddisfi.

Mi guardo intorno e vedo un piccolo ristorante italiano all’angolo. “Perfetto!” penso. Adoro quel posto, è semplice ma il cibo è sempre ottimo.

Entro e mi accoglie subito il profumo del pomodoro, dell’origano, del pane caldo... “Mmm... mi viene già l’acquolina in bocca.” Mi siedo a un tavolo vicino alla finestra e un cameriere gentile mi porta subito il menù. Lo ringrazio con un sorriso e inizio a leggere.

Ci sono antipasti, primi piatti, pizze, secondi di carne e di pesce, dolci... “Oh mamma mia... quanta scelta!” Guardo i primi piatti: spaghetti alla carbonara, lasagne, tagliatelle al ragù.

Poi passo alle pizze: margherita, quattro formaggi, capricciosa, diavola... “Non so proprio cosa scegliere. Pizza o pasta? Pasta o pizza?” Ogni piatto mi sembra irresistibile. Chiudo il menù un momento e penso: “Facciamo così... oggi mangio quello che mi fa sentire felice.”

E subito la risposta arriva chiara nella mia testa: pizza o maccheroni

Riapro il menù e cerco le bevande. C'è acqua frizzante, naturale, bibite, birra, vino, succhi... “Vorrei qualcosa di fresco... ma non troppo dolce.” Sto per scegliere una birra, ma poi mi fermo. “Forse è troppo pesante a quest'ora.”

” Il cameriere torna per prendere l'ordine e io gli sorrido. Gli dico: – “Guardi, sono un po' indeciso, non so se prendere la pizza o un piatto di pasta. Lei cosa mi consiglia?”

Lui mi risponde con un sorriso simpatico: – “Se ha fame, la nostra pizza è leggera ma sazia. Però oggi abbiamo anche una pasta fresca fatta in casa davvero speciale: maccheroni con pomodorini, basilico e mozzarella di bufala.”

“Mamma mia... ancora peggio! Ora voglio tutte e due!” Rido e alla fine decido: – “Va bene, prendo i maccheroni. E da bere... una limonata fresca, per favore.” Il cameriere annuisce, prende nota e si allontana.

Mi guardo intorno, il ristorante inizia a riempirsi. Famiglie, coppie, persone sole come me. Tutti qui per la stessa ragione: sfamare il corpo e l’anima con un buon piatto. Mentre aspetto, penso che alla fine, quello che conta non è solo il cibo, ma anche il momento. Prendersi una pausa, sedersi, assaporare il presente.

Arriva il piatto. Un profumo paradisiaco. Il pomodoro è rosso vivo, la mozzarella si scioglie sopra la pasta, il basilico dà un tocco fresco e profumato. Prendo la forchetta, mescolo leggermente e porto il primo boccone alla bocca. È delizioso. La fame si calma. Il cuore sorride. E penso: “Oggi ho fatto la scelta giusta.”

■ Parte 1

Sveglia – dispositivo o momento in cui si interrompe il sonno

Sensazione – percezione interna, fisica o emotiva

Stanchezza – stato di fatica fisica o mentale

Tristezza – stato emotivo negativo, malinconico

Fame – bisogno fisiologico di cibo

In pace – in tranquillità, senza disturbo

Al volo – in modo rapido, senza fermarsi

Insistente – che continua a farsi sentire o notare

Spuntino – piccolo pasto consumato tra quelli principali

Biscotto – dolce secco da forno, spesso consumato a colazione o come snack

Seramente / qualcosa di serio – qualcosa di consistente, che vale la pena

■ Parte 2

Borsa – contenitore personale per oggetti quotidiani

Per strada – nello spazio pubblico esterno, camminando

Intorno – nell'area circostante

All'angolo – nel punto in cui due strade si incontrano

Posto – luogo fisico o astratto

Semplice – non elaborato, essenziale

Ottimo – molto buono, eccellente

Profumo – odore piacevole, spesso legato al cibo

Origano – pianta aromatica usata nella cucina mediterranea

Pane caldo – prodotto da forno appena sfornato

Acquolina in bocca – salivazione causata dal desiderio di mangiare

Vicino alla finestra – in prossimità della parte della parete che lascia entrare la luce

Cameriere – persona che serve ai tavoli in un ristorante

■ Parte 3

Antipasto – portata leggera servita prima del pasto principale

Primo piatto – piatto a base di pasta, riso o zuppe

Secondo (di carne/pesce) – portata principale a base di proteine

Dolce – portata finale del pasto, spesso zuccherata

Capricciosa / diavola / quattro formaggi – tipi di pizza con ingredienti specifici

Irresistibile – che non si può rifiutare o ignorare

Felice – stato emotivo positivo, di contentezza
bevanda – tutto ciò che si può bere

Acqua frizzante – acqua con anidride carbonica, effervescente

Acqua Naturale – non trattato, semplice

Bibita – bevanda dolce o gassata

Succo – liquido ottenuto dalla spremitura della frutta

Birra – bevanda alcolica fermentata a base di malto e luppolo

Pesante – difficile da digerire, ricco di calorie o grassi

■ Parte 4

Ordine – richiesta dei piatti da parte del cliente

Indeciso – che ha difficoltà a scegliere

Leggera – facile da digerire, non troppo ricca

Sazia – che dà una sensazione di pienezza

Basilico – pianta aromatica con foglie profumate

Mozzarella di bufala – formaggio fresco fatto con latte di bufala

Limonata – bevanda fresca a base di limone

Coppia – due persone in relazione affettiva

Persona sola – individuo non accompagnato

Piatto – recipiente per servire il cibo / portata di cibo

Boccone – porzione di cibo che si mette in bocca

■ VERBOS

Svegliarsi – uscire dal sonno, aprire gli occhi la mattina

Sentire – percepire sensazioni fisiche o emozioni

Bere – introdurre liquidi nel corpo

Rimanere – restare in un certo stato o luogo

Sgranocchiare – mangiare lentamente qualcosa di croccante

Mangiare – assumere cibo

Prepararsi – mettersi pronti per uscire o fare qualcosa

Prendere – afferrare, portare con sé

Camminare – muoversi a piedi

Pensare – usare la mente per riflettere o decidere

Guardare – dirigere lo sguardo verso qualcosa

Vedere – percepire con la vista

Adorare – amare molto qualcosa

Entrare – passare dentro un luogo

■ VERBOS

Guardare – dirigere lo sguardo verso qualcosa

Vedere – percepire con la vista

Adorare – amare molto qualcosa

Entrare – passare dentro un luogo

Accogliere – ricevere qualcuno con cortesia

Sedersi – mettersi a sedere

Portare – consegnare qualcosa

Ringraziare – esprimere gratitudine

Leggere – interpretare parole scritte

Scegliere – decidere tra diverse opzioni

Chiudere – mettere fine a un'apertura

Riaprire – aprire di nuovo

Fermarsi – smettere di fare qualcosa o interrompersi

Consigliare – suggerire qualcosa a qualcuno

Volere – desiderare qualcosa

Brontolare – rumore emesso dallo stomaco per la fame, lamentarsi

■ VERBOS

Ridere – esprimere allegria con il viso e suoni

Decidere – prendere una decisione

Annuire – fare cenno di sì con la testa

Allontanarsi – andare via, spostarsi da un luogo

Aspettare – rimanere in attesa

Contare – avere importanza o valore

Prendersi (una pausa) – dedicare tempo a sé stessi

Assaporare – gustare lentamente

Arrivare – giungere in un luogo

Sciogliersi – passare da solido a liquido

Mescolare – unire elementi insieme

Portare alla bocca – avvicinare qualcosa per mangiare

Calmarsi – tornare tranquilli

Sorridere – esprimere gioia con il volto

Fare una scelta – compiere un'azione decisionale

Sfamare – soddisfare la fame



Você gosta de aprender italiano?

[Clique aqui e se inscreva](#)



Por que tanta gente estuda italiano e não consegue falar?



Estuda frases soltas ou muita gramática



Não sabem como montar suas próprias frases



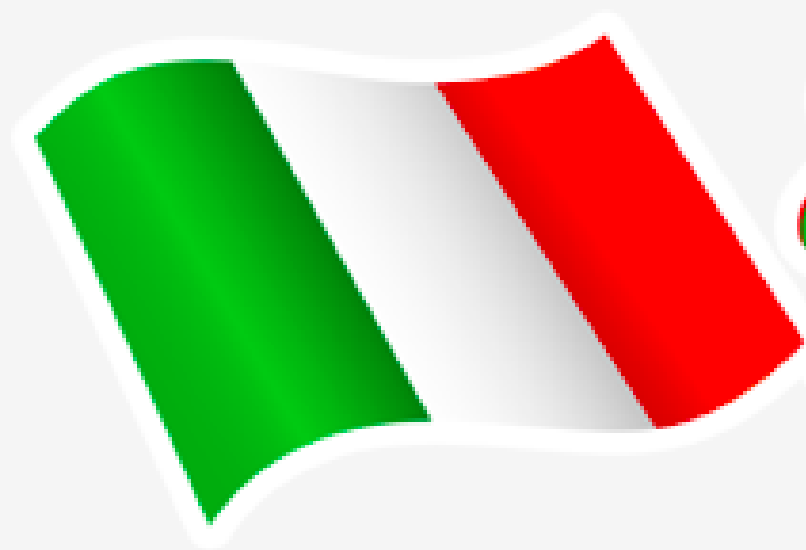
Falta prática real de escuta e fala



NÃO SABE CONJUGAR VERBOS

Você precisa de um **método completo e guiado.**

[Clique aqui e se inscreva](#)



COMO APRENDER

Italiano

Um curso completo para transformar seu italiano.

Formar frases com facilidade

Método passo a passo





Aulas curtas e organizadas

Pensado para quem tem pouco tempo

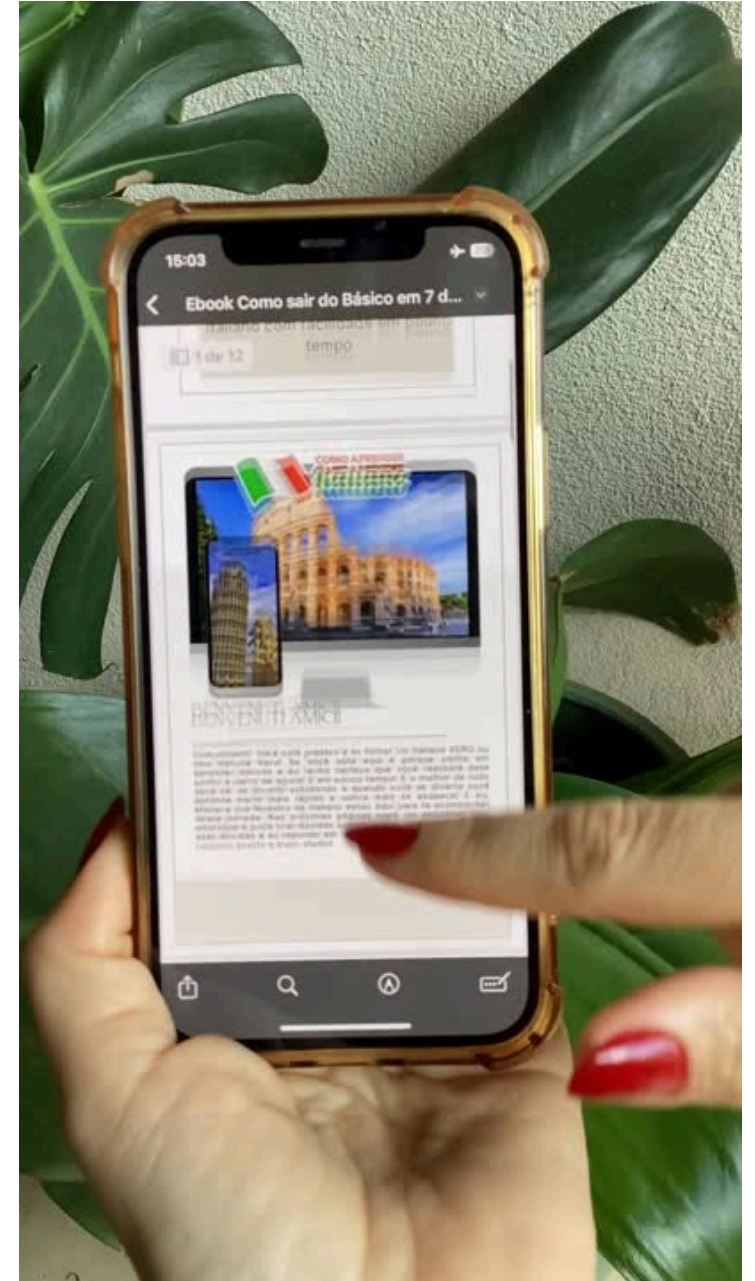
Resultados reais em pouco tempo

[Clique aqui e se inscreva](#)

Tudo isso está incluso:

-  **10 módulos com vídeo-aulas completas**
-  **Material em PDF para acompanhar**
-  **Acesso em celular, tablet ou computador**
-  **Suporte direto no WhatsApp**

[Clique aqui e se inscreva](#)



Tudo isso está incluso:

100 VERBOS MAIS FALADOS



Associação dos verbos



Corresponde em Português



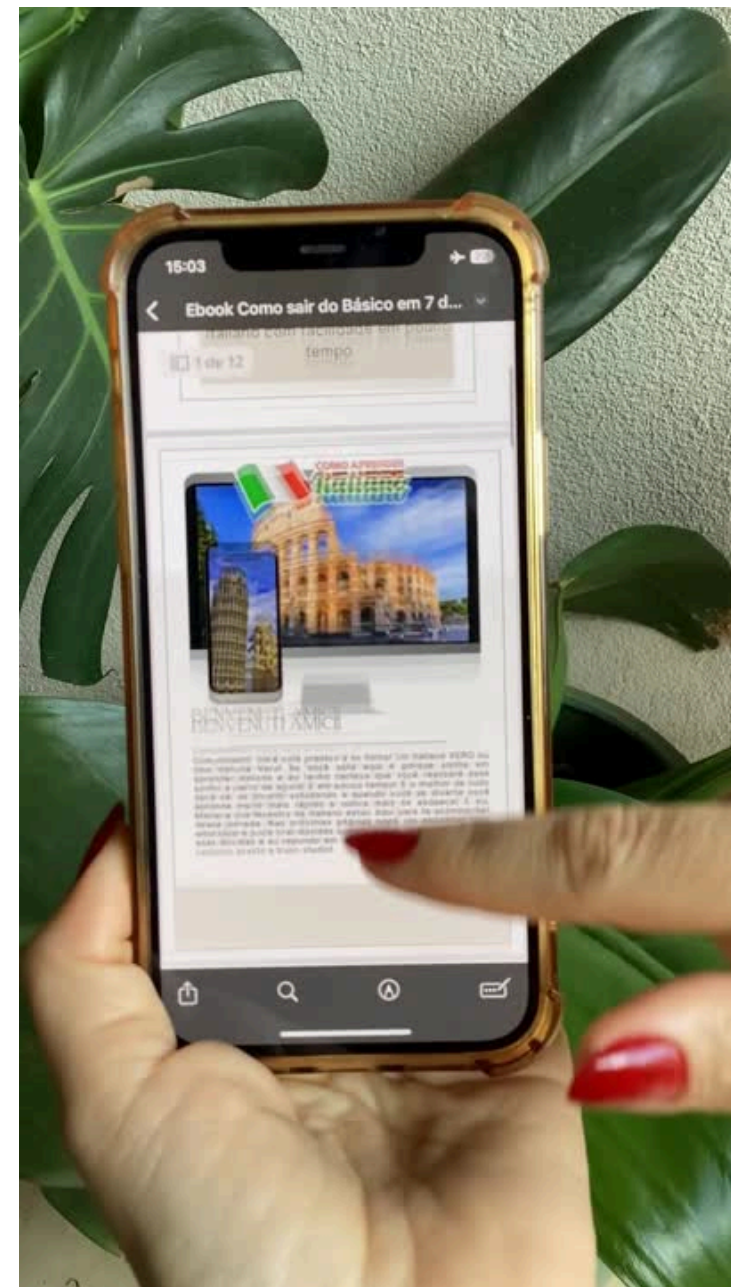
Exercícios



Vídeo aulas

Como formar frases - Aulas completas

[Clique aqui e se inscreva](#)



Resumo Meus Cursos Portais Certificados Aulas Salvas Minhas Anotações



Feminino e Masculino - Singular e Plural

Ver aula >



Revisão - Plurale e Singolare / Maschile e Femminile

Ver aula >



Pronomi Riflessivi

Ver aula >



I pronomi personali e possessivi

Ver aula >



Le Preposizioni semplici

Ver aula >

[Clique aqui e se inscreva](#)



Presente para você se inscrever agora mesmo!

Curso - Pronúncia Perfeita

Gramática descomplicada

Como formar frases em 4 passos

Seu novo italiano começa hoje.

[Clique aqui e se inscreva](#)

+ de 35 mil alunos estão praticando comigo todos os dias!



Começaram do zero



Não sabiam formar frases



E hoje já entendem e falam com confiança!

[Clique aqui e se inscreva](#)



Quanto tudo isso valeria separadamente?

Desafio dos Verbos:	R\$ 497,00
Pronúncia Perfeita:	R\$ 197,00
Gramática descomplicada:	R\$ 397,00
Treinamento de áudios:	R\$ 99,00
Como formar frases	R\$ 99,00

~~R\$ 1.289,00~~

[Clique aqui e se inscreva](#)





**Mas hoje, você paga apenas
12x de R\$ 19,90**

12x

Parcelas no cartão

Pode parcelar em até 12x no
cartão

R\$199,0

À vista

Ou pagar à vista no Pix ou boleto

ILIMITADO

SUPORTE

ILIMITADO

CURSOS ON LINE

É a sua chance de falar italiano de verdade!

[Clique aqui e se inscreva](#)





Vamos juntos até a fluência?

Clique no botão

Inicie sua jornada agora mesmo

Me chame no WhatsApp

Tire suas dúvidas diretamente

Garanta sua vaga

Comece a falar italiano hoje

Seu novo italiano começa hoje.

[Clique aqui e se inscreva](#)



[Clique aqui e se inscreva](#)