

SPEED IT UP

1.4

Fred's Routine

1	My name's Fred, I live in London and I'm 17 years old.	Mi chiamo Fred, vivo a Londra e ho 17 anni.
2	I wake up at 7.00 and I usually get out of bed at about 7.30	Mi sveglio alle 7.00 e di solito mi alzo dal letto verso le 7.30
3	and then I come downstairs and have breakfast.	e poi vado di sotto e faccio colazione.
4	Usually I have cereal for breakfast with orange juice,	Di solito mangio cereali per colazione con succo d'arancia,
5	but sometimes I have toast with usually jam or honey	ma a volte prendo un toast, di solito con marmellata o miele
6	then I pack my bag for school.	poi mi preparo la cartella per la scuola.
7	I walk because my school's only... it's only in the centre of the town where I live .	Vado a piedi perché la mia scuola è proprio ... è proprio nel centro della città dove vivo .
8	School starts at 8.30 and we finish school at 3.30	La scuola inizia alle 8.30 e finiamo la scuola alle 3.30
9	Usually I come home and I just (sort of) relax for a bit	Di solito torno a casa e (tipo) semplicemente mi rilasso per un po '
10	and that's usually for maybe an hour and I read or I watch television .	Di solito è così per un'ora, forse e leggo o guardo la televisione .
11	My mum gets home about usually between a half past five and six	Mia mamma torna a casa di solito tra le cinque e le sei e mezzo
12	and so will usually eat dinner at about 6.30	e quindi di solito ceniamo intorno alle 6.30

Pronunciation:

1 maɪ neɪmz frɛd, aɪ lɪv ɪn 'lʌndən ənd aɪm 17 jɪəz əʊld. – 2 aɪ weɪk ʌp æt 7.00 ənd aɪ 'ju:ʒʊəli ɡet aʊt əv bed ət ə 'baʊt 7.30 – 3 ənd ðen aɪ kʌm 'daʊn'steəz ənd heɪv 'brɛkfəst. – 4 'ju:ʒʊəli aɪ heɪv 'sɪəriəl fə 'brɛkfəst wɪð 'brɪndʒ dʒu:s, - 5 bət 'sʌmtaɪmz aɪ heɪv təʊst wɪð 'ju:ʒʊəli dʒæm ɔ: 'hʌni – 6 ðen aɪ pæk maɪ bæɡ fə sku:l.- 7 aɪ wɔ:k bɪ'keɪz maɪ sku:lz 'əʊnli... ɪts 'əʊnli ɪn ðə 'sɛntər əv ðə taʊn weər aɪ lɪv.- 8 sku:l stɑ:ts æt 8.30 ənd wɪ 'fɪnɪʃ sku:l æt 3.30 – 9 'ju:ʒʊəli aɪ kʌm hæʊm ənd aɪ dʒʌst (sɔ:t bʌ) rɪ'læks fər ə bɪt – 10 ənd ðæts 'ju:ʒʊəli fə 'meɪbi: ən 'aʊər ənd aɪ rɪ:d ɔ:r aɪ wɒtʃ 'tɛlɪvɪʒən. – 11 maɪ mʌm ɡets hæʊm ə'baʊt 'ju:ʒʊəli bɪ'twi:n ə hɑ:f pɑ:st faɪv ənd sɪks – 12 ənd səʊ wɪl 'ju:ʒʊəli ɪ:t 'dɪnər ət ə'baʊt 6.30