

30 DAY BEGINNER SPEAKING JOURNAL

Parla italiano in 5 minuti al giorno

WRITE • SPEAK • GROW

Guided prompts, natural Italian and daily sentence builders

Learn Italian with Nada

Benvenuto nel tuo journal

This journal helps you turn the Italian you recognise into Italian you can actually use. Spend five focused minutes on one page each day. Short, personal answers are better than perfect answers.

1

Read

Read the prompt and the model answer aloud.

2

Build

Complete the sentence builder with your own information.

3

Write

Write two or three natural sentences in the space provided.

4

Speak

Say your answer aloud three times, then try once without looking.

5

Stretch

If you feel ready, complete the optional challenge.

Your promise to yourself

For the next 30 days, I will give myself five minutes to practise Italian with curiosity, consistency and kindness.

NAME

START DATE

Copyright and personal use

Copyright © 2026 Learn Italian with Nada

All rights reserved.

This journal is licensed for the personal use of the original purchaser only. It may be printed for that purchaser's own study, but it may not be copied, shared, resold, uploaded or distributed in printed or digital form without written permission from Learn Italian with Nada.

Contact

Instagram @learn_italian_with_nada



Il tuo percorso di 30 giorni

Colour a circle after you have written and spoken your answer. Consistency matters more than perfection.

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30

Cinque minuti oggi. Più sicurezza domani.

GIORNO 1

Presentati

Introduce yourself

TODAY'S LANGUAGE

chiamarsi + essere

- mi chiamo - my name is
- sono - I am
- piacere - nice to meet you

YOUR PROMPT

Come ti chiami? Di dove sei?

MODEL ANSWER

Mi chiamo Anna, sono inglese e sono di Manchester. Piacere!

BUILD YOUR ANSWER

Mi chiamo __, sono __ e sono di __.

WRITE IT

STRETCH YOURSELF

Add one detail about the languages you speak: Parlo...



SAY IT ALOUD THREE TIMES



DONE

Dove vivi

Say where you live

TODAY'S LANGUAGE

abitare + a / in

- abito - I live
- a - in a city
- in - in a country

YOUR PROMPT

Dove abiti? Da quanto tempo abiti lì?

MODEL ANSWER

Abito a Blackpool, in Inghilterra. Abito qui da dieci anni.

BUILD YOUR ANSWER

Abito a __, in __. Abito qui da __.

WRITE IT

STRETCH YOURSELF

Describe the place with one adjective: È una città tranquilla.



SAY IT ALOUD THREE TIMES



DONE

La tua età

Talk about age and birthdays

TODAY'S LANGUAGE

avere

- ho ... anni - I am ... years old
- compleanno - birthday
- mese - month

YOUR PROMPT

Quanti anni hai? Quando è il tuo compleanno?

MODEL ANSWER

Ho quarant'anni. Il mio compleanno è il dodici maggio.

BUILD YOUR ANSWER

Ho __ anni. Il mio compleanno è il __.

WRITE IT

STRETCH YOURSELF

Say how you usually celebrate: Di solito festeggio...



SAY IT ALOUD THREE TIMES



DONE

Nazionalità e lingue

Talk about identity and languages

TODAY'S LANGUAGE

essere + adjectives

- italiano/a - Italian
- inglese - English
- parlare - to speak

YOUR PROMPT

Di che nazionalità sei? Quali lingue parli?

MODEL ANSWER

Sono inglese. Parlo inglese e un po' d'italiano.

BUILD YOUR ANSWER

Sono ___. Parlo ___ e un po' di ___.

WRITE IT

STRETCH YOURSELF

Add the language you would like to learn: Vorrei imparare...



SAY IT ALOUD THREE TIMES



DONE

La famiglia

Introduce your family

TODAY'S LANGUAGE

possessives

- mio / mia - my
- marito / moglie - husband / wife
- figlio / figlia - son / daughter

YOUR PROMPT

Chi c'è nella tua famiglia?

MODEL ANSWER

Nella mia famiglia ci sono mio marito, mia figlia e il nostro cane.

BUILD YOUR ANSWER

Nella mia famiglia ci sono ___ e ___.

WRITE IT

STRETCH YOURSELF

Describe one person: Mia sorella è simpatica e generosa.



SAY IT ALOUD THREE TIMES



DONE

Cosa ti piace

Express likes and dislikes

TODAY'S LANGUAGE

piacere

- mi piace - I like
- non mi piace - I don't like
- adoro - I love

YOUR PROMPT

Cosa ti piace fare nel tempo libero?

MODEL ANSWER

Mi piace leggere e adoro fare yoga. Non mi piace correre.

BUILD YOUR ANSWER

Mi piace ___. Adoro ___. Non mi piace ___.

WRITE IT

STRETCH YOURSELF

Give a reason using perché: Mi piace... perché...



SAY IT ALOUD THREE TIMES



DONE

GIORNO 7

Il tuo mini profilo

Bring your first week together

TODAY'S LANGUAGE

review

- e - and
- ma - but
- anche - also

YOUR PROMPT

Scrivi un mini profilo di quattro frasi.

MODEL ANSWER

Mi chiamo David e sono scozzese. Abito a Leeds. Parlo inglese e un po' d'italiano. Mi piace cucinare.

BUILD YOUR ANSWER

Mi chiamo _____. Sono _____. Abito _____. Mi piace _____.

WRITE IT

STRETCH YOURSELF

Connect two ideas with ma or anche.



SAY IT ALOUD THREE TIMES



DONE

Ripasso 1

Pause after Day 7. Notice what is becoming easier and reuse the Italian you already know.

1 THREE WORDS OR EXPRESSIONS I WANT TO REMEMBER

2 ONE SENTENCE I CAN NOW SAY WITHOUT LOOKING

3 ONE GRAMMAR POINT THAT IS BECOMING CLEARER

4 ONE THING I WOULD LIKE TO PRACTISE AGAIN

SPEAKING CHECK

Choose one answer from this week and speak for 30 seconds without reading.

La mattina

Describe your morning routine

TODAY'S LANGUAGE

reflexive verbs

- mi sveglio - I wake up
- mi alzo - I get up
- faccio colazione - I have breakfast

YOUR PROMPT

Cosa fai la mattina?

MODEL ANSWER

Mi sveglio alle sette, mi alzo e faccio colazione con un caffè.

BUILD YOUR ANSWER

Mi sveglio alle _____. Poi _____ e _____.

WRITE IT

STRETCH YOURSELF

Add a sequencing word: prima, poi, dopo.



SAY IT ALOUD THREE TIMES



DONE

La tua giornata

Talk about time and frequency

TODAY'S LANGUAGE

frequency words

- sempre - always
- spesso - often
- qualche volta - sometimes

YOUR PROMPT

Cosa fai sempre, spesso e qualche volta?

MODEL ANSWER

Faccio sempre colazione. Spesso cammino al parco e qualche volta vado in palestra.

BUILD YOUR ANSWER

___ sempre ___. Spesso ___. Qualche volta ___.

WRITE IT

STRETCH YOURSELF

Add mai in a negative sentence: Non... mai.



SAY IT ALOUD THREE TIMES



DONE

A tavola

Talk about food preferences

TODAY'S LANGUAGE

piacere + plural

- mi piace - I like one thing
- mi piacciono - I like plural things
- preferisco - I prefer

YOUR PROMPT

Quali cibi e bevande ti piacciono?

MODEL ANSWER

Mi piace la pasta, mi piacciono le verdure e preferisco il tè al caffè.

BUILD YOUR ANSWER

Mi piace ___. Mi piacciono ___. Preferisco ___ a ___.

WRITE IT

STRETCH YOURSELF

Explain a choice using perché.



SAY IT ALOUD THREE TIMES



DONE

Al bar

Order naturally

TODAY'S LANGUAGE

vorrei

- vorrei - I would like
- per favore - please
- quant'è? - how much is it?

YOUR PROMPT

Ordina una bevanda e qualcosa da mangiare.

MODEL ANSWER

Vorrei un cappuccino e un cornetto, per favore. Quant'è?

BUILD YOUR ANSWER

Vorrei __ e __, per favore.

WRITE IT

STRETCH YOURSELF

Ask for something else: Mi può portare anche...?



SAY IT ALOUD THREE TIMES



DONE

Fare la spesa

Ask for quantities

TODAY'S LANGUAGE

partitive and quantities

- un chilo di - a kilo of
- un po' di - some
- quanto costa? - how much is it?

YOUR PROMPT

Cosa compri al mercato?

MODEL ANSWER

Compro un chilo di pomodori, un po' di formaggio e due mele.

BUILD YOUR ANSWER

Compro __ di __, __ e __.

WRITE IT

STRETCH YOURSELF

Ask the price and respond politely.



SAY IT ALOUD THREE TIMES



DONE

La tua casa

Describe your home

TODAY'S LANGUAGE

c'è / ci sono

- c'è - there is
- ci sono - there are
- vicino a - near

YOUR PROMPT

Com'è la tua casa? Cosa c'è?

MODEL ANSWER

La mia casa è piccola ma luminosa. C'è un giardino e ci sono tre camere.

BUILD YOUR ANSWER

La mia casa è ___. C'è ___. Ci sono ___.

WRITE IT

STRETCH YOURSELF

Say where one room or object is using vicino a.



SAY IT ALOUD THREE TIMES



DONE

Un giorno ideale

Combine routine, food and home

TODAY'S LANGUAGE

present tense review

- prima - first
- poi - then
- la sera - in the evening

YOUR PROMPT

Descrivi la tua giornata ideale.

MODEL ANSWER

Prima faccio colazione in giardino. Poi passeggi in centro. La sera cucino la pasta.

BUILD YOUR ANSWER

Prima __. Poi __. La sera __.

WRITE IT

STRETCH YOURSELF

Add a sentence about who is with you.



SAY IT ALOUD THREE TIMES



DONE

Ripasso 2

Pause after Day 14. Notice what is becoming easier and reuse the Italian you already know.

1 THREE WORDS OR EXPRESSIONS I WANT TO REMEMBER

2 ONE SENTENCE I CAN NOW SAY WITHOUT LOOKING

3 ONE GRAMMAR POINT THAT IS BECOMING CLEARER

4 ONE THING I WOULD LIKE TO PRACTISE AGAIN

SPEAKING CHECK

Choose one answer from this week and speak for 30 seconds without reading.

GIORNO 15

In città

Say where places are

TODAY'S LANGUAGE

place prepositions

- davanti a - in front of
- accanto a - next to
- tra - between

YOUR PROMPT

Dove sono tre luoghi nella tua città?

MODEL ANSWER

La banca è accanto al supermercato. Il bar è davanti alla stazione.

BUILD YOUR ANSWER

Il / La ___ è accanto a ___. ___ è davanti a ___.

WRITE IT

STRETCH YOURSELF

Use tra: La farmacia è tra... e...



SAY IT ALOUD THREE TIMES



DONE

Chiedere indicazioni

Ask for and understand directions

TODAY'S LANGUAGE

imperative chunks

- giri - turn
- vada sempre dritto - go straight on
- a destra - on the right

YOUR PROMPT

Come si arriva dalla stazione al centro?

MODEL ANSWER

Vada sempre dritto, poi giri a sinistra. Il centro è sulla destra.

BUILD YOUR ANSWER

Vada _____. Poi giri _____. È sulla _____.

WRITE IT

STRETCH YOURSELF

Add a polite opening: Scusi, per andare...?



SAY IT ALOUD THREE TIMES



DONE

Come ti sposti

Talk about transport

TODAY'S LANGUAGE

andare + in / a

- in macchina - by car
- a piedi - on foot
- prendere l'autobus - take the bus

YOUR PROMPT

Come vai al lavoro o in centro?

MODEL ANSWER

Di solito vado al lavoro in macchina, ma vado in centro a piedi.

BUILD YOUR ANSWER

Di solito vado a ___ in ___.

WRITE IT

STRETCH YOURSELF

Compare two options using *ma* or *invece*.



SAY IT ALOUD THREE TIMES



DONE

Che tempo fa

Describe the weather

TODAY'S LANGUAGE

weather expressions

- fa caldo - it is hot
- piove - it is raining
- c'è il sole - it is sunny

YOUR PROMPT

Che tempo fa oggi? Che tempo preferisci?

MODEL ANSWER

Oggi c'è il sole ma fa freddo. Preferisco quando fa caldo.

BUILD YOUR ANSWER

Oggi __. Preferisco quando __.

WRITE IT

STRETCH YOURSELF

Say what you do in this weather: Quando piove...



SAY IT ALOUD THREE TIMES



DONE

I tuoi programmi

Say what you want to do

TODAY'S LANGUAGE

volere

- voglio - I want
- vorrei - I would like
- questo fine settimana - this weekend

YOUR PROMPT

Cosa vuoi fare questo fine settimana?

MODEL ANSWER

Questo fine settimana voglio riposare e vorrei andare al mare.

BUILD YOUR ANSWER

Voglio ___. Vorrei anche ___.

WRITE IT

STRETCH YOURSELF

Invite someone: Vuoi venire con me?



SAY IT ALOUD THREE TIMES



DONE

Cosa sai fare

Talk about abilities

TODAY'S LANGUAGE

potere + infinitive

- posso - I can
- non posso - I can't
- so - I know how

YOUR PROMPT

Cosa puoi fare bene? Cosa non puoi fare oggi?

MODEL ANSWER

So cucinare bene. Oggi non posso uscire, ma posso studiare italiano.

BUILD YOUR ANSWER

So __. Oggi non posso __, ma posso __.

WRITE IT

STRETCH YOURSELF

Ask another person: Puoi...?



SAY IT ALOUD THREE TIMES



DONE

I tuoi impegni

Talk about obligations

TODAY'S LANGUAGE

dovere + infinitive

- devo - I have to
- non devo - I don't have to
- prima - first

YOUR PROMPT

Cosa devi fare oggi?

MODEL ANSWER

Prima devo lavorare. Poi devo fare la spesa, ma non devo cucinare.

BUILD YOUR ANSWER

Prima devo ___. Poi devo ___. Non devo ___.

WRITE IT

STRETCH YOURSELF

Add a deadline or time expression.



SAY IT ALOUD THREE TIMES



DONE

Ripasso 3

Pause after Day 21. Notice what is becoming easier and reuse the Italian you already know.

1 THREE WORDS OR EXPRESSIONS I WANT TO REMEMBER

2 ONE SENTENCE I CAN NOW SAY WITHOUT LOOKING

3 ONE GRAMMAR POINT THAT IS BECOMING CLEARER

4 ONE THING I WOULD LIKE TO PRACTISE AGAIN

SPEAKING CHECK

Choose one answer from this week and speak for 30 seconds without reading.

Ieri

Say what you did yesterday

TODAY'S LANGUAGE**passato prossimo**

- ho lavorato - I worked
- sono andato/a - I went
- ho visto - I saw

YOUR PROMPT

Cosa hai fatto ieri?

MODEL ANSWER

Ieri ho lavorato, poi sono andata al supermercato e ho visto un'amica.

BUILD YOUR ANSWER

Ieri ho _____. Poi sono andato/a _____. Ho anche _____.

WRITE IT

STRETCH YOURSELF

Add when or with whom.



SAY IT ALOUD THREE TIMES



DONE

Lo scorso fine settimana

Tell a short past story

TODAY'S LANGUAGE

past sequence

- sabato - Saturday
- dopo - afterwards
- alla fine - in the end

YOUR PROMPT

Cosa hai fatto lo scorso fine settimana?

MODEL ANSWER

Sabato ho visitato York. Dopo ho pranzato con amici. Alla fine sono tornata a casa tardi.

BUILD YOUR ANSWER

Sabato ho _____. Dopo _____. Alla fine _____.

WRITE IT

STRETCH YOURSELF

Add how you felt: È stato/a...



SAY IT ALOUD THREE TIMES



DONE

Esperienze

Talk about life experiences

TODAY'S LANGUAGE

mai + passato prossimo

- hai mai...? - have you ever...?
- sì, una volta - yes, once
- non ancora - not yet

YOUR PROMPT

Hai mai visitato l'Italia? Hai mai cucinato la pasta fresca?

MODEL ANSWER

Sì, ho visitato l'Italia molte volte, ma non ho mai cucinato la pasta fresca.

BUILD YOUR ANSWER

Ho già __. Non ho mai __. Non ho ancora __.

WRITE IT

STRETCH YOURSELF

Write one Hai mai...? question for a friend.



SAY IT ALOUD THREE TIMES



DONE

GIORNO 25

Quando eri piccolo

Describe a childhood habit

TODAY'S LANGUAGE

imperfetto

- quando ero - when I was
- giocavo - I used to play
- andavo - I used to go

YOUR PROMPT

Cosa facevi quando eri piccolo/a?

MODEL ANSWER

Quando ero piccola, giocavo in giardino e andavo al mare ogni estate.

BUILD YOUR ANSWER

Quando ero piccolo/a, __ e __.

WRITE IT

STRETCH YOURSELF

Add a description with era or avevo.



SAY IT ALOUD THREE TIMES



DONE

GIORNO 26

Come ti senti

Talk about health and feelings

TODAY'S LANGUAGE

avere + sentirsi

- mi sento - I feel
- ho mal di - I have an ache
- sono stanco/a - I am tired

YOUR PROMPT

Come ti senti oggi?

MODEL ANSWER

Oggi mi sento bene, ma sono un po' stanca e ho mal di testa.

BUILD YOUR ANSWER

Oggi mi sento __. Sono __. Ho mal di __.

WRITE IT

STRETCH YOURSELF

Say what you need: Ho bisogno di...



SAY IT ALOUD THREE TIMES



DONE

GIORNO 27

La tua opinione

Give a simple opinion

TODAY'S LANGUAGE

secondo me

- secondo me - in my opinion
- penso che - I think that
- perché - because

YOUR PROMPT

Qual è il modo migliore per imparare una lingua?

MODEL ANSWER

Secondo me, parlare ogni giorno è importante perché crea sicurezza.

BUILD YOUR ANSWER

Secondo me, __ è __ perché __.

WRITE IT

STRETCH YOURSELF

Add a contrasting idea with però.



SAY IT ALOUD THREE TIMES



DONE

Un ricordo speciale

Combine description and past actions

TODAY'S LANGUAGE

imperfetto + passato prossimo

- era - it was
- c'era - there was
- ho incontrato - I met

YOUR PROMPT

Racconta un ricordo speciale in tre o quattro frasi.

MODEL ANSWER

Era una giornata calda e c'era il sole. Sono andata a Roma e ho incontrato una vecchia amica.

BUILD YOUR ANSWER

Era _____. C'era _____. Sono andato/a _____. Ho _____.

WRITE IT

STRETCH YOURSELF

Explain why the memory is special.



SAY IT ALOUD THREE TIMES



DONE

Ripasso 4

Pause after Day 28. Notice what is becoming easier and reuse the Italian you already know.

1 THREE WORDS OR EXPRESSIONS I WANT TO REMEMBER

2 ONE SENTENCE I CAN NOW SAY WITHOUT LOOKING

3 ONE GRAMMAR POINT THAT IS BECOMING CLEARER

4 ONE THING I WOULD LIKE TO PRACTISE AGAIN

SPEAKING CHECK

Choose one answer from this week and speak for 30 seconds without reading.

La prossima settimana

Talk about near-future plans

TODAY'S LANGUAGE

present for future

- domani - tomorrow
- la prossima settimana - next week
- ho intenzione di - I intend to

YOUR PROMPT

Quali programmi hai per la prossima settimana?

MODEL ANSWER

Lunedì lavoro. Mercoledì studio italiano e nel fine settimana ho intenzione di riposare.

BUILD YOUR ANSWER

Lunedì __. Mercoledì __. Nel fine settimana __.

WRITE IT

STRETCH YOURSELF

Add one hope with spero di.



SAY IT ALOUD THREE TIMES



DONE

Parla di te

Create your final one-minute introduction

TODAY'S LANGUAGE

full review

- prima di tutto - first of all
- inoltre - furthermore
- in futuro - in future

YOUR PROMPT

Presentati e parla della tua vita, dei tuoi interessi e dei tuoi programmi.

MODEL ANSWER

Mi chiamo Sarah e vivo a Liverpool. Lavoro in una scuola e adoro viaggiare. Studio italiano perché amo l'Italia. In futuro vorrei parlare con più sicurezza.

BUILD YOUR ANSWER

Mi chiamo _____. Vivo _____. Mi piace _____. Studio italiano perché _____. In futuro _____.

WRITE IT

STRETCH YOURSELF

Record yourself for one minute without reading.



SAY IT ALOUD THREE TIMES



DONE

Ce l'hai fatta!

You completed 30 days of Italian practice.

YOUR FINAL SPEAKING CHALLENGE

Record a one-minute introduction. Include where you live, your family or work, something you enjoy, something you did recently and one future plan. Listen back and celebrate what you can communicate.

La mia riflessione

What feels easier now?

Which topic helped you most?

What will your next Italian habit be?

CONTINUA A PARLARE ITALIANO