A1.29 Stati fisici e sensazioni

Physische Zustände und Empfindungen

https://app.colanguage.com/de/italienisch/lehrplan/a1/29

La fame	*(Der Hunger)*	**Debole**	*(Schwach)*
La sete	*(Der Durst)*	**Forte**	*(Stark)*
La stanchezza	*(Die Müdigkeit)*	**Prendersi cura di sé**	*(Sich um sich selbst kümmern)*
La fatica	*(Die Erschöpfung)*	**Rilassarsi**	*(Sich entspannen)*
Il dolore	*(Der Schmerz)*	**Riposare**	*(Rasten / Ausruhen)*
Sudato	*(Verschwitzt)*	**Cadere**	*(Fallen)*

1. Dialog: Oggi sono distrutto

Marco:	Oggi sono distrutto, non ce la faccio più!	*(Heute bin ich total erledigt, ich schaffe es nicht mehr!)*
Alessia:	Che succede? Hai lavorato troppo?	*(Was ist los? Hast du zu viel gearbeitet?)*
Marco:	Sono sempre stanco e mi sento debole.	*(Ich bin ständig müde und fühle mich schwach.)*
Alessia:	Ma mangi bene al lavoro?	*(Aber isst du bei der Arbeit vernünftig?)*
Marco:	Macché! Ho solo venti minuti per mangiare, mangio di corsa e male.	*(Auf keinen Fall! Ich habe nur zwanzig Minuten zum Essen, ich esse hektisch und schlecht.)*
Alessia:	Eh, così è normale avere sempre fame!	*(Ja, da ist es kein Wunder, dass du ständig Hunger hast!)*
Marco:	Già, ho fame e sete tutto il tempo.	*(Genau, ich habe die ganze Zeit Hunger und Durst.)*
Alessia:	Devi riposare di più e rilassarti un po'.	*(Du musst dich mehr ausruhen und dich ein bisschen entspannen.)*
Marco:	Lo so, ma non ho mai tempo.	*(Ich weiß, aber ich habe nie Zeit.)*
Alessia:	Dai, prenditi cura di te, Marco.	*(Komm schon, pass besser auf dich auf, Marco.)*
Marco:	Hai ragione... stasera vado a letto presto!	*(Du hast recht... heute Abend gehe ich früh ins Bett!)*
Alessia:	Fai bene, Marco. Il corpo ha bisogno di riposo.	*(Das ist gut, Marco. Der Körper braucht Ruhe.)*
Marco:	Sì, e anche di una buona pasta domani!	*(Ja, und morgen auch eine gute Pasta!)*

1. Perché Marco dice: «Oggi sono distrutto»?
   a. Perché ha dormito tutto il giorno.
   b. Perché ha fame ma non ha sete.
   c. Perché è felice e pieno di energia.
   d. Perché è molto stanco per il lavoro.
2. Come mangia Marco quando è al lavoro?
   a. Mangia di corsa e male.
   b. Mangia bene e con calma.
   c. Mangia solo frutta e verdura.
   d. Non mangia mai a pranzo.

1-d 2-a

2. Grammatik: Die Partizipien als Adjektive

Einige Partizipien Perfekt werden als Adjektive verwendet.

1. Das Partizip Perfekt kann verwendet werden, um einen Zustand oder eine Eigenschaft zu beschreiben.
2. Das Partizip richtet sich nach dem Geschlecht und der Zahl des Subjekts.

	Singolare ***(Singular)***	**Plurale** ***(Plural)***
Maschile *(Männlich)*	Sudat**o** Lui è **sudato**. *(Er ist verschwitzt.)*	Sudat**i** Loro sono **sudati**. *(Sie sind verschwitzt.)*
	Riposat**o** Il bambino è **riposato**. *(Das Kind ist ausgeruht.)*	Riposat**i** I bambini sono **riposati**. *(Die Kinder sind ausgeruht.)*
Femminile *(Weiblich)*	Caduta Lei è **caduta**. *(Sie ist gefallen.)*	Cadut**e** Loro sono **cadute**. *(Sie sind gefallen.)*
	Rilassat**a** Lei si sente **rilassata**. *(Sie fühlt sich entspannt.)*	Rilassat**e** loro si sentono **rilassate**. *(Sie fühlen sich entspannt.)*

1. Dopo otto ore al computer sono stanco e un po' _____.
   a. sudate *b. sudati* *c. sudata* *d. sudato*
2. Dopo la doccia siamo pulite e _____.
   a. rilassata *b. rilassate* *c. rilassato* *d. rilassati*
3. Il paziente è debole e molto stanco, ma oggi è più _____ di ieri.
   a. riposati *b. riposate* *c. riposato* *d. riposata*
4. Dopo il corso serale vi sentite calme e _____, non più stressate per il lavoro.
   a. rilassate *b. rilassati* *c. rilassata* *d. rilassato*

***1**. sudato **2**. rilassate **3**. riposato **4**. rilassate*

3.Übungen

1. Hinweis im betrieblichen Fitnessraum (Audio in der App verfügbar)

Wörter zu verwenden: fame, stanco, sudato, riposo, debole, forte, riposare, sete, stanchezza

Nella mia azienda c'è una piccola palestra. Sulla porta c'è un avviso: "Dopo il lavoro sei spesso _____ ? Ti senti _____ o hai sempre _____ ? Fai attenzione al tuo corpo: ha bisogno di _____ e di movimento."

Nel cartello ci sono alcuni consigli semplici: bere acqua quando hai _____ , fare una pausa se senti troppa _____ , fare una breve camminata se sei _____ e affaticato. È importante anche mangiare bene dopo l'attività e poi _____ qualche minuto. Così ti senti più _____ , più rilassato e puoi prenderti cura di te ogni giorno.

In meinem Unternehmen gibt es einen kleinen Fitnessraum. An der Tür hängt ein Hinweis: „Bist du nach der Arbeit oft müde? Fühlst du dich schwach oder hast du ständig Hunger? Achte auf deinen Körper: Er braucht Ruhe und Bewegung."

Auf dem Schild stehen einige einfache Tipps: Trink Wasser, wenn du Durst hast; mach eine Pause, wenn du sehr müde bist; geh kurz spazieren, wenn du verschwitzt und erschöpft bist. Es ist auch wichtig, nach der Aktivität gut zu essen und sich dann ein paar Minuten auszuruhen. So fühlst du dich kräftiger, entspannter und kannst dich täglich um dich selbst kümmern.

1. Dove si trova l'avviso descritto nel testo?

   _____

2. Quali consigli ci sono sul cartello quando hai molta stanchezza?

   _____

2. Ordne jeden Anfang mit dem richtigen Ende zu.

1. Dopo otto ore al computer	a. sono tutto sudato.
2. Dopo la corsa in palestra	b. mi sento molto stanco.
3. Stasera ho bisogno di riposare	c. sono davvero senza energie.
4. Quando ho mal di schiena	d. mi è difficile lavorare bene.

***1-b**: Nach acht Stunden am Computer bin ich sehr müde. **2-a**: Nach dem Lauf im Fitnessstudio bin ich komplett verschwitzt. **3-c**: Heute Abend muss ich mich ausruhen, ich bin wirklich energielos. **4-d**: Wenn ich Rückenschmerzen habe, fällt es mir schwer, gut zu arbeiten.*

3. Wählen Sie die richtige Lösung

1. Dopo una lunga giornata in ufficio mi rilasso; adesso _____ _____ rilassato. *(Nach einem langen Arbeitstag entspanne ich mich; jetzt habe ich mich entspannt.)*

   a. ho *b. mi ho* *c. mi sono* *d. sono*

2. Ieri sera Maria era molto stanca, ma dopo il massaggio _____ _____ rilassata. *(Gestern Abend war Maria sehr müde, aber nach der Massage hat sie sich entspannt.)*

   a. si è *b. si ha* *c. è si* *d. ha si*

3. Dopo tre ore di riunione noi _____ per dieci minuti sul divano. *(Nach drei Stunden Sitzung ruhen wir uns zehn Minuten auf dem Sofa aus.)*

   a. riposiamo *b. riposo* *c. riposate* *d. riposano*

4. Durante la corsa Luca _____ _____ e adesso è molto stanco e sudato. *(Während des Laufs ist Luca gestürzt und jetzt ist er sehr müde und verschwitzt.)*

   a. è caduta *b. sono caduto* *c. ha caduto* *d. è caduto*

***1**. mi sono **2**. si è **3**. riposiamo **4**. è caduto*

4. Beende die Dialoge

a. Stanco dopo la riunione

Collega Marco: *Hai un aspetto stanco, tutto bene?* *(Du siehst müde aus, alles in Ordnung?)*

Tu: *1._____ _____* *(Ich bin sehr müde, ich habe auch ein wenig Kopfschmerzen.)*

Collega Marco: *Vuoi un caffè o preferisci riposare qualche minuto in sala relax?* *(Möchtest du einen Kaffee oder lieber ein paar Minuten im Pausenraum ruhen?)*

Tu: *2._____ _____* *(Danke, nur fünf Minuten sitzen und mich dann ausruhen würde mir helfen.)*

b. Caduta in strada

Signora Anna: *Oh, sei caduto! Stai bene?* *(Oh, du bist gestürzt! Geht es dir gut?)*

Tu: *3._____ _____* *(Ja, danke, aber mein Knie tut ein bisschen weh.)*

Signora Anna: *Ti senti debole o sei sudato? Vuoi sederti un momento?* *(Fühlst du dich schwach oder bist du verschwitzt? Möchtest du dich kurz hinsetzen?)*

Tu: *4._____ _____* *(Nein, danke, ich stehe langsam auf; dann gehe ich nach Hause, um mich auszuruhen und mich zu versorgen.)*

***1**. Sono molto stanco, ho anche un po' di mal di testa. **2**. Grazie, solo sedermi cinque minuti e poi riposare mi aiuterebbe. **3**. Sì, grazie, ma ho un po' di dolore al ginocchio. **4**. No, grazie, mi alzo piano; poi vado a casa a riposare e a prendermi cura di me.*

5. Übe zu zweit oder mit deiner Lehrkraft.

1. Sei in ufficio. Dopo molte ore al computer ti senti senza energia. Dì a una collega come stai e che hai bisogno di una pausa. (Usa: la stanchezza, una pausa, ho bisogno di...)

Io sento _____

2. Sei in palestra con un amico italiano. Dopo gli esercizi sei bagnato di sudore e vuoi dire come ti senti. (Usa: sudato, stanco, devo bere)

Adesso sono _____

3. Sei dal medico di base. Vuoi spiegare che ti fa male la schiena e che ti senti un po' debole. (Usa: il dolore, debole, mi fa male...)

Ho il _____

4. Parli con un collega italiano. Hai avuto una settimana molto intensa e vuoi dire che hai bisogno di tempo per rilassarti e prenderti cura di te. (Usa: rilassarsi, prendersi cura di sé, ho bisogno di tempo)

Nel weekend voglio _____

6. Schreibe 4 oder 5 Sätze, in denen du erzählst, wie du dich nach der Arbeit oder dem Studium fühlst und was du tust, um dich zu entspannen und auszuruhen.

Dopo il lavoro mi sento... / Di solito, quando sono stanco... / Per rilassarmi, io... / Mi prendo cura di me con...

_____

_____

_____

4. Wichtige Verben

	Riposare	**Cadere**	**Rilassarsi**
io	riposo	sono caduto	mi sono rilassato
tu	riposi	sei caduto	ti sei rilassato
lui/lei	riposa	è caduto	si è rilassato
noi	riposiamo	siamo caduti	ci siamo rilassati
voi	riposate	siete caduti	vi siete rilassati
loro	riposano	sono caduti	si sono rilassati