

## A1.29 Stati fisici e sensazioni



- Drücke aus, was du brauchst.
- Beschreibe, wie sich dein Körper anfühlt.

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

### 1. Dialog: Alessia dà qualche consiglio a Marco: è stanco per il lavoro e ha sempre fame

- Marco:** Oggi sono distrutto, non ce la faccio più! *(Heute bin ich völlig fertig, ich kann 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 immer müde und fühle mich schwach.)*
- Alessia:** Ma mangi bene al lavoro? *(Aber isst du bei der Arbeit gut?)*
- Marco:** Macché! Ho solo venti minuti per mangiare: mangio di corsa e male. *(Aber nein! Ich habe nur zwanzig Minuten zum Essen: Ich esse hastig und schlecht.)*
- Alessia:** Eh, così è normale avere sempre fame! *(Na ja, so ist es normal, dass man immer Hunger hat!)*
- Marco:** Già, ho fame e sete tutto il tempo. *(Ja, 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, pass 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 auch morgen eine gute Pasta!)*

1. Perché Marco si sente stanco e debole?
  - a. Perché dorme sempre dieci ore e si rilassa troppo.
  - b. Perché cade spesso e ha dolore al braccio.
  - c. Perché fa sport tutti i giorni e suda molto.
  - d. Perché non mangia bene al lavoro e mangia di corsa.
2. Cosa consiglia Alessia a Marco?
  - a. Di mangiare solo un'insalata domani.
  - b. Di essere più forte e non avere sete.
  - c. Di lavorare di più e bere meno.
  - d. Di riposare di più e rilassarsi un po'.

1-d 2-d



## 2. Grammatik: Die Partizipien als Adjektive

Einige Partizipien der Vergangenheit werden als Adjektive verwendet.

- Das Partizip Perfekt kann verwendet werden, um einen Zustand oder ein Merkmal zu beschreiben.
- Das Partizip richtet sich nach Genus und Numerus des Subjekts.

	<b>Singolare (Singular)</b>	<b>Plurale (Plural)</b>
	<b>Sudato</b> Lui è <b>sudato</b> . ( <i>Er ist verschwitzt.</i> )	<b>Sudati</b> Loro sono <b>sudati</b> . ( <i>Sie sind verschwitzt.</i> )
<b>Maschile (Männlich)</b>	<b>Riposato</b> Il bambino è <b>riposato</b> . ( <i>Das Kind ist ausgeruht.</i> )	<b>Riposati</b> I bambini sono <b>riposati</b> . ( <i>Die Kinder sind ausgeruht.</i> )
<b>Femminile (Weiblich)</b>	<b>Caduta</b> Lei è <b>caduta</b> . ( <i>Sie ist hingefallen.</i> )	<b>Cadute</b> Loro sono <b>cadute</b> . ( <i>Sie sind hingefallen.</i> )
	<b>Rilassata</b> Lei si sente <b>rilassata</b> . ( <i>Sie fühlt sich entspannt.</i> )	<b>Rilassate</b> Loro si sentono <b>rilassate</b> . ( <i>Sie fühlen sich entspannt.</i> )

- Dopo otto ore al computer sono stanco e un po' \_\_\_\_\_.  
 a. sudate    b. sudati    c. sudata    d. sudato
- Dopo la doccia siamo pulite e \_\_\_\_\_.  
 a. rilassata    b. rilassate    c. rilassato    d. rilassati
- Il paziente è debole e molto stanco, ma oggi è più \_\_\_\_\_ di ieri.  
 a. riposati    b. riposate    c. riposato    d. riposata
- 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. Ordne jeden Anfang mit dem richtigen Ende zu.

- |                               |                            |
|-------------------------------|----------------------------|
| a. Dopo otto ore al computer  | 1. sono tutto sudato.      |
| b. Dopo la riunione difficile | 2. e prendermi cura di me. |
| c. Dopo la corsa in palestra  | 3. mi sento molto stanco.  |
| d. Stasera voglio rilassarmi  | 4. ho bisogno di riposare. |

**1-c:** Nach acht Stunden am Computer fühle ich mich sehr müde. **2-d:** Nach dem schwierigen Meeting muss ich mich ausruhen. **3-a:** Nach dem Lauf im Fitnessstudio bin ich total verschwitzt. **4-b:** Heute Abend möchte ich mich entspannen und mich um mich selbst kümmern.

#### 2. Hinweis im Büro: Mach eine Pause (Audio in der App verfügbar)

**Fülle die Lücken aus:** fame, sudato, sete, riposato, stanchi, rilassati, deboli, dolore, forti

Nel nostro ufficio c'è una nuova regola: ogni giorno alle 11 tutti fanno una piccola pausa. I lavoratori spesso sono \_\_\_\_\_, hanno \_\_\_\_\_ e \_\_\_\_\_ e restano seduti molte ore al computer. Con la pausa possono bere un bicchiere d'acqua, mangiare qualcosa di leggero e fare qualche passo nel corridoio.

L'azienda dice: "Il corpo è importante". Dopo la pausa molte persone si sentono più calme e \_\_\_\_\_. Alcuni sono ancora un po' \_\_\_\_\_, ma altri si sentono \_\_\_\_\_ e \_\_\_\_\_. Se qualcuno è molto \_\_\_\_\_ o ha \_\_\_\_\_ alla schiena, può alzarsi, camminare e riposare qualche minuto in più per prendersi cura di sé.

*In unserem Büro gibt es eine neue Regel: Jeden Tag um 11 machen alle eine kurze Pause. Die Mitarbeiter sind oft müde, haben Hunger und Durst und bleiben viele Stunden am Computer sitzen. In der Pause können sie ein Glas Wasser trinken, etwas Leichtes essen und ein paar Schritte im Flur gehen.*

*Das Unternehmen sagt: „Der Körper ist wichtig“. Nach der Pause fühlen sich viele Menschen ruhiger und ausgeruhter. Einige sind noch ein bisschen schwach, aber andere fühlen sich stark und entspannt. Wenn jemand sehr verschwitzt ist oder Rückenschmerzen hat, kann er aufstehen, gehen und ein paar Minuten länger ausruhen, um sich um sich selbst zu kümmern.*



### 3. Hören Sie sich die Audiofragmente an und wählen Sie die richtige Lösung aus.

1. Cosa vuole fare la donna adesso?  
(Was möchte die Frau jetzt tun?)
  - a. Vuole fermarsi per recuperare energie.
  - b. Vuole tornare subito a casa a dormire.
  - c. Vuole iniziare un allenamento in palestra.
2. Perché l'uomo si ferma durante la corsa?  
(Warum hält der Mann während des Laufens an?)
  - a. Perché si sente stanco e ha bisogno di bere.
  - b. Perché ha finito l'allenamento e sta benissimo.
  - c. Perché deve telefonare a un amico.

### 4. Wählen Sie die richtige Lösung

1. Dopo il weekend mi \_\_\_\_\_ (Nach dem Wochenende fühle ich mich  
riposato e lunedì lavoro meglio. ausgeruht und am Montag arbeite ich besser.)
  - a. sentono
  - b. sentiamo
  - c. senti
  - d. sento
2. Ieri \_\_\_\_\_ caduto dalle (Gestern bin ich die Treppe hinuntergefallen  
scale e ora ho il ginocchio dolorante. und jetzt habe ich ein schmerzendes Knie.)
  - a. avete
  - b. sono
  - c. hai
  - d. sei
3. Dopo il massaggio mi \_\_\_\_\_ (Nach der Massage habe ich mich entspannt  
\_\_\_\_\_ rilassato e non mi und ich fühle mich nicht mehr müde.)  
sento più stanco.
  - a. ho
  - b. sono / rilassato
  - c. ha
  - d. sono

1. sento 2. sei 3. sono / rilassato

### 5. Rollenspiel: Vervollständige die Dialoge



#### a. Stanco in ufficio prima della riunione

**Marco, collega:** Anna, oggi sono molto stanco, ho fatto tanta fatica.  
(Anna, heute bin ich sehr müde, ich habe mich sehr angestrengt.)

**Anna,** 1. \_\_\_\_\_

**impiegata:**

**Marco, collega:** Sì, ho un po' di dolore alla testa. Ho bisogno di riposare cinque minuti.  
(Ja, ich habe ein bisschen Kopfschmerzen. Ich muss mich fünf Minuten ausruhen.)

**Anna,** 2. \_\_\_\_\_

**impiegata:**

#### b. Caduta leggera durante la corsa

**Luca, corridore:** 3. \_\_\_\_\_

**Sara, amica:** Ok, fermiamoci. Siediti sulla panchina e rilassati un attimo.  
(Okay, lass uns anhalten. Setz dich auf die Bank und entspann dich einen Moment.)

**Luca, corridore:** 4. \_\_\_\_\_

Sara, amica:

*Ti do la mia acqua. Poi riposiamo cinque minuti e vediamo se ti senti più forte.**(Ich gebe dir mein Wasser. Dann ruhen wir uns fünf Minuten aus und sehen, ob du dich stärker fühlst.)***Beispielantworten:**

**1.** *Eh, si vede: sei anche un po' sudato. Ti fa male la testa?* **2.** *Vai nella sala relax, siediti, bevi un po' d'acqua e prenditi cura di te.* **3.** *Sara, sono caduto: mi fa un po' male il ginocchio e mi sento debole.* **4.** *Sono anche molto sudato e ho sete; ho bisogno di bere.*

**6. Übe zu zweit oder mit deiner Lehrkraft.**

1. Sei in ufficio e parli con un collega italiano dopo una giornata molto lunga. Spiega come ti senti fisicamente. (Usa: la stanchezza, molto, devo riposare)

---

2. Sei in un bar durante la pausa lavoro. Hai la bocca secca e vuoi qualcosa da bere. Ordina da bere al cameriere. (Usa: la sete, acqua, per favore)

---

**7. WhatsApp**

**Marco:** Ciao! Oggi sono distrutto

Ho lavorato tutto il giorno al computer, sono molto **stanco** e mi sento un po' **debole**.

Ho sempre **fame** e **sete** quando sono a lavoro. A pranzo mangio di corsa e nel pomeriggio sono di nuovo **stanco**.

Tu cosa fai per **prenderti cura di te**? Hai qualche idea per **riposare** e **rilassarti** dopo il lavoro?



**Schreibe eine passende Antwort:** *Ciao Marco, anche io a volte mi sento... / Per prendermi cura di me, io... / Dopo il lavoro mi piace...*

---



---

**Wichtige Verben****Riposare** (*sich ausruhen*)

Presente

riposo

riposi

riposa

riposiamo

riposate

riposano

**Cadere** (*fallen*)

Passato prossimo

sono caduto

sei caduto

è caduto

siamo caduti

siete caduti

sono caduti

**Rilassarsi** (*sich entspannen*)

Passato prossimo

mi sono rilassato

ti sei rilassato

si è rilassato

ci siamo rilassati

vi siete rilassati

si sono rilassati