



A1.29 Stati fisici e sensazioni

- Exprimez ce dont vous avez besoin.
- Dis décris comment ton corps se sent.

La fame	<i>(La faim)</i>	Rilassarsi	<i>(Se détendre)</i>
La sete	<i>(La soif)</i>	Riposare	<i>(Se reposer)</i>
La stanchezza	<i>(La fatigue)</i>	Cadere	<i>(Tomber)</i>
La fatica	<i>(L'effort)</i>	Debole	<i>(Faible)</i>
Il dolore	<i>(La douleur)</i>	Forte	<i>(Fort)</i>
Prendersi cura di sé	<i>(Prendre soin de soi)</i>	Sudato	<i>(En sueur)</i>

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

- Marco:** Oggi sono distrutto, non ce la faccio più! *(Aujourd'hui, je suis épuisé, je n'en peux plus !)*
- Alessia:** Che succede? Hai lavorato troppo? *(Qu'est-ce qui se passe ? Tu as trop travaillé ?)*
- Marco:** Sono sempre stanco e mi sento debole. *(Je suis toujours fatigué et je me sens faible.)*
- Alessia:** Ma mangi bene al lavoro? *(Mais est-ce que tu manges bien au travail ?)*
- Marco:** Macché! Ho solo venti minuti per mangiare: mangio di corsa e male. *(Mais non ! Je n'ai que vingt minutes pour manger : je mange vite et mal.)*
- Alessia:** Eh, così è normale avere sempre fame! *(Eh, c'est normal d'avoir toujours faim comme ça !)*
- Marco:** Già, ho fame e sete tutto il tempo. *(Oui, j'ai faim et soif tout le temps.)*
- Alessia:** Devi riposare di più e rilassarti un po'. *(Tu dois te reposer davantage et te détendre un peu.)*
- Marco:** Lo so, ma non ho mai tempo. *(Je sais, mais je n'ai jamais le temps.)*
- Alessia:** Dai, prenditi cura di te, Marco. *(Allez, prends soin de toi, Marco.)*
- Marco:** Hai ragione... stasera vado a letto presto! *(Tu as raison... ce soir, je me couche tôt !)*
- Alessia:** Fai bene, Marco. Il corpo ha bisogno di riposo. *(Tu fais bien, Marco. Le corps a besoin de repos.)*
- Marco:** Sì, e anche di una buona pasta domani! *(Oui, et aussi d'un bon plat de pâtes demain !)*

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

1-a 2-a

2. Grammaire: Les participes passés comme adjectifs



Certains participes passés s'emploient comme des adjectifs.

1. Le participe passé peut être utilisé pour décrire un état ou une caractéristique.
2. Le participe suit le genre et le nombre du sujet.

	Singolare (Singulier)	Plurale (Pluriel)
	Sudato	Sudati
	Lui è sudato . (Il est en sueur.)	Loro sono sudati . (Ils sont en sueur.)
Maschile (Masculin)	Riposato	Riposati
	Il bambino è riposato . (L'enfant est reposé.)	I bambini sono riposati . (Les enfants sont reposés.)
Femminile (Féminin)	Caduta	Cadute
	Lei è caduta . (Elle est tombée.)	Loro sono cadute . (Elles sont tombées.)
	Rilassata	Rilassate
	Lei si sente rilassata . (Elle se sent détendue.)	Loro si sentono rilassate . (Elles se sentent détendues.)

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. Exercices

1. Associez chaque début avec sa fin correcte.

- | | |
|-------------------------------|----------------------------|
| 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: Après huit heures devant l'ordinateur, je me sens très fatigué. **2-d:** Après la réunion difficile, j'ai besoin de me reposer. **3-a:** Après la course à la salle de sport, je suis tout en sueur. **4-b:** Ce soir, je veux me détendre et prendre soin de moi.

2. Avis au bureau : Fais une pause (Audio disponible dans l'application)

Remplissez les lacunes: fame, sudato, sete, riposate, 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.

Dans notre bureau, il y a une nouvelle règle : chaque jour à 11 heures tout le monde fait une petite pause. Les employés sont souvent fatigués, ont faim et soif et restent assis de nombreuses heures devant l'ordinateur. Avec la pause, ils peuvent boire un verre d'eau, manger quelque chose de léger et faire quelques pas dans le couloir.

L'entreprise dit : « Le corps est important ». Après la pause, beaucoup de personnes se sentent plus calmes et reposées. Certains sont encore un peu faibles, mais d'autres se sentent forts et détendus. Si quelqu'un est très en sueur ou a mal au dos, il peut se lever, marcher et se reposer quelques minutes de plus pour prendre soin de soi.

3. Écoutez les extraits audio et choisissez la bonne solution.

- Cosa vuole fare la donna adesso?
(Que veut faire la femme maintenant ?)
 - Vuole fermarsi per recuperare energie.
 - Vuole tornare subito a casa a dormire.
 - Vuole iniziare un allenamento in palestra.
- Perché l'uomo si ferma durante la corsa?
(Pourquoi l'homme s'arrête-t-il pendant la course ?)
 - Perché si sente stanco e ha bisogno di bere.
 - Perché ha finito l'allenamento e sta benissimo.
 - Perché deve telefonare a un amico.



4. Choisissez la bonne solution

- Dopo il weekend mi _____ (Après le week-end, je me sens reposé et le
riposato e lunedì lavoro meglio. *lundi je travaille mieux.*)
a. sentono b. sentiamo c. senti d. sento
- Ieri _____ caduto dalle (Hier, je suis tombé dans les escaliers et
scale e ora ho il ginocchio dolorante. *maintenant j'ai le genou douloureux.*)
a. avete b. sono c. hai d. sei
- Dopo il massaggio mi _____ (Après le massage, je me suis détendu et je ne
_____ rilassato e non mi *me sens plus fatigué.*)
sento più stanco.
a. ho b. sono / rilassato c. ha d. sono

1. sento 2. sei 3. sono / rilassato

5. Jeu de rôle : Complète les dialogues



a. Stanco in ufficio prima della riunione

Marco, collega: *Anna, oggi sono molto stanco, ho fatto tanta fatica.*
(Anna, aujourd'hui je suis très fatigué, j'ai beaucoup peiné.)

Anna, 1. _____
impiegata:

Marco, collega: *Si, ho un po' di dolore alla testa. Ho bisogno di riposare cinque minuti.*
(Oui, j'ai un peu mal à la tête. J'ai besoin de me reposer cinq minutes.)

Anna, 2. _____
impiegata:

b. Caduta leggera durante la corsa

Luca, corridore: 3. _____

Sara, amica: *Ok, fermiamoci. Siediti sulla panchina e rilassati un attimo.*
(Ok, arrêtons-nous. Assieds-toi sur le banc et détends-toi un instant.)

Luca, corridore: 4. _____

Sara, amica: *Ti do la mia acqua. Poi riposiamo cinque minuti e vediamo se ti senti più forte.*
(Je te donne mon eau. Ensuite, nous nous reposons cinq minutes et nous voyons si tu te sens plus fort.)

Exemples de réponses:

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. Exercez-vous par deux ou avec votre enseignant.

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?



Rédigez une réponse appropriée: *Ciao Marco, anche io a volte mi sento... / Per prendermi cura di me, io... / Dopo il lavoro mi piace...*

Verbes importants

Riposare (se reposer)

Presente

riposo

riposi

riposa

riposiamo

riposate

riposano

Cadere (tomber)

Passato prossimo

sono caduto

sei caduto

è caduto

siamo caduti

siete caduti

sono caduti

Rilassarsi (se détendre)

Passato prossimo

mi sono rilassato

ti sei rilassato

si è rilassato

ci siamo rilassati

vi siete rilassati

si sono rilassati