

## A1.29 Физически състояния и усещания



- Esprimi ciò di cui hai bisogno.
- Racconta come si sente il tuo corpo.

<b>Болка (в) гърба</b>	<i>(Mal di schiena)</i>	<b>Поставям лед</b>	<i>(Applicare ghiaccio)</i>
<b>Гръднина</b>	<i>(Gorgoglio (allo stomaco))</i>	<b>Примечам лекарство</b>	<i>(Prendere una medicina)</i>
<b>Гадене</b>	<i>(Nausea)</i>	<b>Почивам/почивка</b>	<i>(Riposo)</i>
<b>Главоболие</b>	<i>(Mal di testa)</i>	<b>Умора</b>	<i>(Stanchezza)</i>
<b>Задух</b>	<i>(Fiato corto)</i>	<b>Успокоявам се</b>	<i>(Calmarsi)</i>
<b>Задух</b>	<i>(Fiato corto)</i>	<b>Чувствам се добре/лошо</b>	<i>(Sentirsi bene/male)</i>
<b>Кашлица</b>	<i>(Tosse)</i>	<b>Алергия</b>	<i>(Allergia)</i>
<b>Почивам/почивка</b>	<i>(Riposo)</i>	<b>Треска</b>	<i>(Febbre)</i>

## 1. Esercizi

### 1. Abbina ogni inizio con la sua corretta conclusione.

- |                                   |                                |
|-----------------------------------|--------------------------------|
| a. След дълъг работен ден         | 1. вземам лекарство и почивам. |
| b. Когато имам главоболие,        | 2. искам просто да си легна.   |
| c. Днес се чувствам много уморен, | 3. имам болка в гърба.         |
| d. Когато имам треска,            | 4. ставам вкъщи и пия чай.     |



**1-c:** Dopo una lunga giornata di lavoro, mi concedo una birra in terrazza. **2-a:** Quando ho mal di testa, prendo una pillola e mi riposo. **3-b:** Il giorno dopo mi sento molto stanco, cerco di mangiare qualcosa per riprendermi. **4-d:** Quando ho freddo, accendiamo il camino e beviamo del tè.

### 2. Preparazione per il giorno lavorativo (Audio disponibile nell'app)

**Compila gli spazi vuoti:** треска, умора, почивка, затруднено, лекарство,

Пийте, мускулна, почивка, главоболие, алергична

Здравейте,

Аз съм д-р Иванова, фирмен лекар във вашата компания. Много колеги имат оплаквания от \_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_ болка след дълъг работен ден. Ако имате \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ или \_\_\_\_\_ дишане, моля, обърнете се към фармацевт или потърсете \_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_. Не работете, ако имате силни болки или \_\_\_\_\_ реакция.

Когато сте на работа, правете кратка \_\_\_\_\_ на всеки час. \_\_\_\_\_ вода, за да не изпитвате жажда, и яжте редовно, за да не изпитвате глад. Ако приемате лекарства, четете внимателно листовката. Грижете се за тялото си, за да се чувствате по-добре и да работите спокойно.

Ciao,

*Sono la Dott.ssa Ivanova, il medico aziendale della vostra impresa. Molti colleghi hanno subito incidenti o si sono ammalati, e alcuni sono in congedo per giorni di lavoro. Alcuni soffrono di malattie croniche, stress, disturbi alimentari, abuso di sostanze o dipendenze. Non venite a lavorare se avete febbre o gravi reazioni allergiche.*

*Quando siete al lavoro, rispettate le norme di sicurezza in ogni momento. Bevete acqua per non perdere energie e cercate di ridurre il fumo, per non perdere fiato. Indossate anche i guanti, che sono un dispositivo di protezione individuale. Proteggete la vostra salute per sentirvi meglio e lavorare in sicurezza.*



### 3. Ascolta i frammenti audio e scegli la soluzione corretta.

- Какъв е проблемът на мъжа?  
(Qual è il problema dell'uomo?)
  - Има силна кашлица и задух.
  - Има алергия и му е студено.
  - Има болки в гърба и се чувства изморен.
- Защо жената остава вкъщи?  
(Perché la donna è rimasta a casa?)
  - Защото иска да успокоява след тренировка.
  - Защото се чувства болна и има температура.
  - Защото е много заета на работа.

### 4. Scegli la soluzione corretta

- Днес се чувствам много зле и искам да \_\_\_\_\_ у дома.  
(La giornata è soleggiata e penso di andare a casa a piedi.)
    - починам
    - си почина
    - почина
    - се почина
  - Когато имам силно главоболие, аз \_\_\_\_\_ лекарство и пия много вода.  
(Quando ho la febbre prendo una medicina e bevo molta acqua.)
    - взема
    - вземам
    - вземат
    - взема
  - Извинете, чувствам се много зле и искам да \_\_\_\_\_ .  
(Ascoltate, penso di dire la verità.)
    - повърнам
    - повърна
    - повръщам
    - да повърна
1. си почина 2. вземат 3. повърна

### 5. Gioco di ruolo: Completa i dialoghi

#### а. Нещо ми е лошо в офиса

**Иван, колега:** *Мария, не се чувствам добре, имам главоболие и съм много уморен.*  
(Maria, non mi sento bene: ho mal di testa e sono molto stanco.)

**Мария, колежка:** 1. \_\_\_\_\_

**Иван, колега:** *Добре, ще пия вода и ще почивам; ако не мине, ще приема лекарство.*  
(Grazie, bevo un po' d'acqua e poi vedrò; però non mi piace la situazione, ho paura che possa peggiorare.)

**Мария, колежка:** 2. \_\_\_\_\_

#### б. Лека травма в парка

**Петър, минувач:** 3. \_\_\_\_\_

**Нина, посетителка:** *Да, малко ме боли гърбът и усещам замайване и гадене.*  
(Sì, mi fa molto male la gamba: sento molto dolore e sono anche arrabbiata.)



Петър, минавач: 4. \_\_\_\_\_

Нина, *Благодаря, ще послушам; ако се влоши, да повикаме ли първа помощ?*

посетителка: *(Grazie, vengo subito; ma se dovesse peggiorare, dobbiamo assolutamente chiedere aiuto.)*

### Esempi di risposte:

1. Изпий вода, почини за пет минути и завий се с одеяло, ако искаш. 2. Ако имаш и треска или задушаване, ще извикаме първа помощ или ще отидеш в спешното. 3. Нина, паднахте ли и имате болка в гърба или рана? 4. Останете седнала, пийте бавно вода за хидратация и повдигнете краката малко.

### 6. Esercitatevi in coppia o con il vostro insegnante.

1. Ти си на работа и не се чувстваш добре. Опиши главоболието и умората. (Използвай: главоболие, умора, да си почина)

2. Ти си вкъщи с настинка и кашлица. Обясни как се чувстваш и кажи дали ще вземеш лекарство. (Използвай: настинка, кашлица, да взема лекарство)

### 7. Messaggio WhatsApp

Здравейте,

тук пише д-р Иванова. Вчера Казахте, че имате **главоболие** и **умора**.

Как сте днес? Имате ли още **треска** или **мускулна болка**? Може ли да дишате нормално? Можете ли да приемате **лекарство** или предпочитате **почивка**?

Моля, напишете ми как се чувствате сега. Приятна вечер!

Д-р Иванова



**Scrivi una risposta appropriata:** *Здравейте, д-р Иванова, / Днес се чувствам... / Имам нужда от...*

---



---



---