

## 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.

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



**1-d:** 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-c:** Il giorno dopo mi sento molto stanco, cerco di mangiare qualcosa per riprendermi. **4-b:** Quando ho freddo, accendiamo il camino e beviamo del tè.



### 2. Preparazione per il giorno lavorativo (QR: Audio)

**Compila gli spazi vuoti:** умора, Пийте, алергична, треска, почивка, главоболие, затруднено, мускулна, почивка, лекарство

Здравейте,

Аз съм д-р Иванова, фирмен лекар във вашата компания. Много колеги имат оплаквания от (1) \_\_\_\_\_ и (2) \_\_\_\_\_ болка след дълъг работен ден. Ако имате (3) \_\_\_\_\_, (4) \_\_\_\_\_ или (5) \_\_\_\_\_ дишане, моля, обърнете се към фармацевт или потърсете (6) \_\_\_\_\_ и (7) \_\_\_\_\_. Не работете, ако имате силни болки или (8) \_\_\_\_\_ реакция.

Когато сте на работа, правете кратка (9) \_\_\_\_\_ на всеки час. (10) \_\_\_\_\_ 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.*

*(1) умора, (2) мускулна, (3) главоболие, (4) треска, (5) затруднено, (6) лекарство, (7) почивка, (8) алергична, (9) почивка, (10) Пийте*



### 3. Ascolta i frammenti audio e scegli la soluzione corretta. (QR: Audio)

- Какъв е проблемът на мъжа? (*Qual è il problema dell'uomo?*)
  - Има алергия и му е студено.
  - Има силна кашлица и задух.
  - 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.

1-c 2-b

### 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
  - се почина
  - си почина
  - почина
- Когато имам силно главоболие, аз \_\_\_\_\_ лекарство и пия много вода. (*Quando ho la febbre prendo una medicina e bevo molta acqua.*)
  - взема
  - взема
  - вземам
  - вземам
- Извинете, чувствам се много зле и искам да \_\_\_\_\_ . (*Ascoltate, penso di dire la verità.*)
  - да повърна
  - повърна
  - повръщам
  - повърнам

1. си почина 2. вземам 3. повърна

### 5. Role play - dialoghi (QR: Audio)



#### 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:** *Изпий вода, почини за пет минути и завий се с одеяло, ако искаш. (Bevi dell'acqua, prendi una compressa per il mal di testa e riposati un po'; poi vediamo come va.)*

**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:** *Ако имаш и треска или задушаване, ще извикаме първа помощ или ще отидеш в спешното. (Anche io sono stressata e ansiosa per l'esame, ma cerchiamo di restare calme e, se peggiora, di parlarne con qualcuno.)*

- Какво каза Иван, че чувства?

## b. Лека травма в парка

**Петър, минувач:** *Нина, паднахте ли и имате болка в гърба или рана?*

*(Nina, ti sei fatta male? Ti fa male la gamba o il braccio?)*

**Нина,** *Да, малко ме боли гърбът и усещам замаяване и гадене.*

**посетителка:** *(Sì, mi fa molto male la gamba: sento molto dolore e sono anche arrabbiata.)*

**Петър, минувач:** *Останете седнала, пийте бавно вода за хидратация и повдигнете краката малко.*

*(Calmati, prendi un po' d'acqua per pulire e controllare la ferita; potrebbe servire una piccola medicazione.)*

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

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

1. Какво каза Петър за болката на Нина?

---

## 6. Esercitatevi in coppia o con il vostro insegnante. (QR: IA+)

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. Scrittura: Messaggio WhatsApp (QR: IA+)

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...*

---



---



---