



A1.29 Stati fisici e sensazioni

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

La fame	Debole
La sete	Forte
La stanchezza	Prendersi cura di sé
La fatica	Rilassarsi
Il dolore	Riposare
Sudato	Cadere

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

- Marco:** Oggi sono distrutto, non ce la faccio più!
- Alessia:** Che succede? Hai lavorato troppo?
- Marco:** Sono sempre stanco e mi sento debole.
- Alessia:** Ma mangi bene al lavoro?
- Marco:** Macché! Ho solo venti minuti per mangiare: mangio di corsa e male.
- Alessia:** Eh, così è normale avere sempre fame!
- Marco:** Già, ho fame e sete tutto il tempo.
- Alessia:** Devi riposare di più e rilassarti un po'.
- Marco:** Lo so, ma non ho mai tempo.
- Alessia:** Dai, prenditi cura di te, Marco.
- Marco:** Hai ragione... stasera vado a letto presto!
- Alessia:** Fai bene, Marco. Il corpo ha bisogno di riposo.
- Marco:** Sì, e anche di una buona pasta domani!

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

1-c 2-c



2. Grammatica: I participi passati come aggettivi

Alcuni participi passati si usano come aggettivi.

1. Il participio passato può essere usato per descrivere uno stato o una caratteristica.
2. Il participio segue il genere e il numero del soggetto.

	Singolare	Plurale
Maschile	Sudato Lui è sudato .	Sudati Loro sono sudati .
	Riposato Il bambino è riposato .	Riposati I bambini sono riposati .
	Femminile	
Femminile	Caduta Lei è caduta .	Cadute Loro sono cadute .
	Rilassata Lei si sente rilassata .	Rilassate Loro si sentono rilassate .

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. Esercizi



1. Abbina ogni inizio con la sua corretta conclusione.

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

2. Avviso in ufficio: Prenditi una pausa (Audio disponibile nell'app)

Compila gli spazi vuoti: fame, sudato, sete, riposare, 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.

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



- Cosa vuole fare la donna adesso?

a. Vuole fermarsi per recuperare energie.	b. Vuole tornare subito a casa a dormire.
c. Vuole iniziare un allenamento in palestra.	
- Perché l'uomo si ferma durante la corsa?

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. Scegli la soluzione corretta

- Dopo il weekend mi _____ riposato e lunedì lavoro meglio.
a. sentono b. sentiamo c. senti d. sento
 - Ieri _____ caduto dalle scale e ora ho il ginocchio dolorante.
a. avete b. sono c. hai d. sei
 - Dopo il massaggio mi _____ rilassato e non mi sento più stanco.
a. ho b. sono / rilassato c. ha d. sono
1. sento 2. sei 3. sono / rilassato

5. Gioco di ruolo: Completa i dialoghi



a. Stanco in ufficio prima della riunione

Marco, collega: *Anna, oggi sono molto stanco, ho fatto tanta fatica.*

Anna, 1. _____

impiegata:

Marco, collega: *Si, ho un po' di dolore alla testa. Ho bisogno di riposare cinque minuti.*

Anna, 2. _____

impiegata:

b. Caduta leggera durante la corsa

Luca, corridore: 3. _____

Sara, amica: *Ok, fermiamoci. Siediti sulla panchina e rilassati un attimo.*

Luca, corridore: 4. _____

Sara, amica: *Ti do la mia acqua. Poi riposiamo cinque minuti e vediamo se ti senti più forte.*

Esempi di risposte:

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. Esercitatevi in coppia o con il vostro insegnante.

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?



Scrivi una risposta appropriata: *Ciao Marco, anche io a volte mi sento... / Per prendermi cura di me, io... / Dopo il lavoro mi piace...*

Verbi importanti

Riposare (*riposare*)

Presente

riposo

riposi

riposa

riposiamo

riposate

riposano

Cadere (*cadere*)

Passato prossimo

sono caduto

sei caduto

è caduto

siamo caduti

siete caduti

sono caduti

Rilassarsi (*rilassarsi*)

Passato prossimo

mi sono rilassato

ti sei rilassato

si è rilassato

ci siamo rilassati

vi siete rilassati

si sono rilassati