

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 (QR: Audio)



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

1-d 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	Sudati
	Lui è sudato .	Loro sono sudati .
	Riposato	Riposati
	Il bambino è riposato .	I bambini sono riposati .
Femminile	Caduta	Cadute
	Lei è caduta .	Loro sono cadute .
	Rilassata	Rilassate
	Lei si sente rilassata .	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.

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

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 (1) _____, hanno (2) _____ e (3) _____ 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 (4) _____. Alcuni sono ancora un po' (5) _____, ma altri si sentono (6) _____ e (7) _____. Se qualcuno è molto (8) _____ o ha (9) _____ 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. (QR: Audio)

- Cosa vuole fare la donna adesso?
 - Vuole tornare subito a casa a dormire.*
 - Vuole fermarsi per recuperare energie.*
 - Vuole iniziare un allenamento in palestra.*
- Perché l'uomo si ferma durante la corsa?
 - Perché deve telefonare a un amico.*
 - Perché si sente stanco e ha bisogno di bere.*
 - Perché ha finito l'allenamento e sta benissimo.*



4. Scegli la soluzione corretta

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



5. Role play - dialoghi (QR: Audio)

a. Stanco in ufficio prima della riunione

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

Anna, *Eh, si vede: sei anche un po' sudato. Ti fa male la testa?*

impiegata:

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

Anna, *Vai nella sala relax, siediti, bevi un po' d'acqua e prenditi cura di te.*

impiegata:

- Perché Marco è stanco?
-

b. Caduta leggera durante la corsa

Luca, corridore: *Sara, sono caduto: mi fa un po' male il ginocchio e mi sento debole.*

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

Luca, corridore: *Sono anche molto sudato e ho sete; ho bisogno di bere.*

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

- Dopo la caduta, Luca si sente forte o debole?
-

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

- 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)



- 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. Scrittura: WhatsApp (QR: IA+)

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