

A1.29 Stati fisici e sensazioni

<https://app.colanguage.com/it/italiano/programma/a1/29>



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

1. Dialogo: Oggi sono distrutto

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 dice: «Oggi sono distrutto»?
 - a. Perché è felice e pieno di energia.
 - b. Perché è molto stanco per il lavoro.
 - c. Perché ha dormito tutto il giorno.
 - d. Perché ha fame ma non ha sete.
2. Come mangia Marco quando è al lavoro?
 - a. Mangia di corsa e male.
 - b. Non mangia mai a pranzo.
 - c. Mangia solo frutta e verdura.
 - d. Mangia bene e con calma.

1-b 2-a

2. Grammatica: I partecipi passati come aggettivi

Alcuni partecipi passati si usano come aggettivi.



1. Il partecipio passato può descrivere essere usato per descrivere uno stato o una caratteristica.

2. Il partecipio segue il genere e numero del soggetto.

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

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. *ripose* 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. riposo 4. rilassate

3. Esercizi

1. Avviso in palestra aziendale (Audio disponibile nell'app)

Parole da usare: fame, stanco, sudato, riposo, debole, forte, riposare, sete, stanchezza



Nella mia azienda c'è una piccola palestra. Sulla porta c'è un avviso: "Dopo il lavoro sei spesso _____? Ti senti _____ o hai sempre _____? Fai attenzione al tuo corpo: ha bisogno di _____ e di movimento."

Nel cartello ci sono alcuni consigli semplici: bere acqua quando hai _____, fare una pausa se senti troppa _____, fare una breve camminata se sei _____ e affaticato. È importante anche mangiare bene dopo l'attività e poi _____ qualche minuto. Così ti senti più _____, più rilassato e puoi prenderti cura di te ogni giorno.

1. Dove si trova l'avviso descritto nel testo?

2. Quali consigli ci sono sul cartello quando hai molta stanchezza?

2. Abbina ogni inizio con la sua corretta conclusione.

- | | |
|-----------------------------------|----------------------------------|
| 1. Dopo otto ore al computer | a. sono tutto sudato. |
| 2. Dopo la corsa in palestra | b. mi sento molto stanco. |
| 3. Stasera ho bisogno di riposare | c. sono davvero senza energie. |
| 4. Quando ho mal di schiena | d. mi è difficile lavorare bene. |
- 1-b:** Dopo otto ore al computer mi sento molto stanco. **2-a:** Dopo la corsa in palestra sono tutto sudato. **3-c:** Stasera ho bisogno di riposare, non ho davvero energie. **4-d:** Quando ho mal di schiena mi è difficile lavorare bene.

3. Scegli la soluzione corretta

1. Dopo una lunga giornata in ufficio mi rilasso; adesso _____ rilassato.
a. ho b. mi ho c. mi sono d. sono
2. Ieri sera Maria era molto stanca, ma dopo il massaggio _____ rilassata.
a. si è b. si ha c. è si d. ha si
3. Dopo tre ore di riunione noi _____ per dieci minuti sul divano.
a. riposiamo b. riposo c. riposate d. riposano

4. Durante la corsa Luca _____ e adesso è molto stanco e sudato.
a. è caduta b. sono caduto c. ha caduto d. è caduto

1. *mi sono* 2. *si è* 3. *riposiamo* 4. *è caduto*

4. Completa i dialoghi

a. Stanco dopo la riunione

Collega Marco: *Hai un aspetto stanco, tutto bene?*

Tu: 1. _____

Collega Marco: *Vuoi un caffè o preferisci riposare qualche minuto in sala relax?*

Tu: 2. _____

b. Caduta in strada

Signora Anna: *Oh, sei caduto! Stai bene?*

Tu: 3. _____

Signora Anna: *Ti senti debole o sei sudato? Vuoi sederti un momento?*

Tu: 4. _____

1. *Sono molto stanco, ho anche un po' di mal di testa.* **2.** *Grazie, solo sedermi cinque minuti e poi riposare mi aiuterebbe.* **3.** *Sì, grazie, ma ho un po' di dolore al ginocchio.* **4.** *No, grazie, mi alzo piano; poi vado a casa a riposare e a prendermi cura di me.*

5. Esercitatevi in coppia o con il vostro insegnante.

1. Sei in ufficio. Dopo molte ore al computer ti senti senza energia. Dì a una collega come stai e che hai bisogno di una pausa. (Usa: la stanchezza, una pausa, ho bisogno di...)

Io sento _____

2. Sei in palestra con un amico italiano. Dopo gli esercizi sei bagnato di sudore e vuoi dire come ti senti. (Usa: sudato, stanco, devo bere)

Adesso sono _____

3. Sei dal medico di base. Vuoi spiegare che ti fa male la schiena e che ti senti un po' debole. (Usa: il dolore, debole, mi fa male...)

Ho il _____

4. Parli con un collega italiano. Hai avuto una settimana molto intensa e vuoi dire che hai bisogno di tempo per rilassarti e prenderti cura di te. (Usa: rilassarsi, prendersi cura di sé, ho bisogno di tempo)

Nel weekend voglio _____

6. Scrivi 4 o 5 frasi per raccontare come ti senti dopo il lavoro o lo studio e cosa fai per rilassarti e riposare.

Dopo il lavoro mi sento... / Di solito, quando sono stanco... / Per rilassarmi, io... / Mi prendo cura di me con...

4. Verbi importanti

	Riposare	Cadere	Rilassarsi
io	riposo	sono caduto	mi sono rilassato
tu	riposi	sei caduto	ti sei rilassato
lui/lei	riposa	è caduto	si è rilassato
noi	riposiamo	siamo caduti	ci siamo rilassati
voi	riposate	siete caduti	vi siete rilassati
loro	riposano	sono caduti	si sono rilassati