



## A1.22 Lichaamsdelen

- Conosci le parti fondamentali del corpo.
- Frasi di base per descrivere il proprio stato di salute.

<b>Het haar</b>	<i>(I capelli)</i>	<b>Het lichaam</b>	<i>(Il corpo)</i>
<b>Het hoofd</b>	<i>(La testa)</i>	<b>De rug</b>	<i>(La schiena)</i>
<b>Het gezicht</b>	<i>(Il viso)</i>	<b>De buik</b>	<i>(La pancia)</i>
<b>De neus</b>	<i>(Il naso)</i>	<b>De arm</b>	<i>(Il braccio)</i>
<b>Het oor</b>	<i>(L'orecchio)</i>	<b>De hand</b>	<i>(La mano)</i>
<b>Het oog</b>	<i>(L'occhio)</i>	<b>De vinger</b>	<i>(Il dito)</i>
<b>De mond</b>	<i>(La bocca)</i>	<b>Het been</b>	<i>(La gamba)</i>
<b>De nek</b>	<i>(Il collo)</i>	<b>De voet</b>	<i>(Il piede)</i>

### 1. Dialogo: Twee collega's zijn moe na een lange werkweek en doen samen eenvoudige stretchoefeningen op kantoor. (QR: Audio)



- Duuk:** Pff, ik heb weer pijn na een week computerwerk. *(Uff, mi fa di nuovo male dopo una settimana di lavoro al computer.)*
- Roos:** Ja, mijn hoofd doet pijn en ik voel me zo moe. *(Sì, mi fa male la testa e mi sento così stanca.)*
- Duuk:** Ik voel ook spanning in mijn rug. Die is helemaal stijf. *(Sento anche tensione nella schiena. È tutta rigida.)*
- Roos:** Mijn trainer gaf me woensdag een paar goede oefeningen daarvoor. *(Il mio allenatore mi ha dato mercoledì un paio di buoni esercizi per questo.)*
- Duuk:** Oh, dat klinkt goed. Welke oefeningen gaf hij? *(Oh, sembra ottimo. Quali esercizi ti ha dato?)*
- Roos:** Even rechtop staan, je armen uitstrekken en rustig ademen. Ik doe ze graag met je mee. *(Stare dritti, allungare le braccia e respirare lentamente. Mi piace farli con te.)*
- Duuk:** Super. Heb je nu even tijd? Dan doen we het in de vergaderruimte. *(Fantastico. Hai un attimo adesso? Allora lo facciamo nella sala riunioni.)*
- Roos:** Ja, daar storen we niemand en hebben we ruimte. *(Sì, lì non disturbiamo nessuno e abbiamo spazio.)*
- Duuk:** We kunnen het volgende week elke dag tien minuutjes doen. *(Possiamo farlo ogni giorno dieci minutini la prossima settimana.)*
- Roos:** Oké voor mij. We kunnen het ook samen met de collega's doen. *(Va bene per me. Possiamo farlo anche insieme ai colleghi.)*
- Duuk:** Dat vind ik een topidee. Ik stem voor. *(Lo trovo un'idea fantastica. Voto a favore.)*

1. Waar willen Duuk en Roos de oefeningen doen? *(Dove vogliono fare gli esercizi Duuk e Roos?)*
  - a. In de vergaderruimte
  - b. Buiten bij de ingang
  - c. In de kantine
  - d. In de lift
2. Welke klacht heeft Duuk? *(Quale disturbo ha Duuk?)*
  - a. Zijn neus is dicht
  - b. Zijn rug is stijf
  - c. Zijn haar zit niet goed
  - d. Zijn voet doet pijn

1-a 2-b



## 2. Grammatica: Verbi irregolari di uso frequente

'Zijn', 'gaan', 'hebben', 'zullen' sono verbi irregolari molto usati.

1. 'Zijn' e 'hebben' sono i verbi ausiliari più usati.
2. 'Gaan' si usa per azioni future con un infinito.
3. 'Zullen' esprime una promessa, una proposta o il futuro.

Werkwoord (Verbo)	Ik (Io)	Jij/u (Tu/Lei)	Hij/zij/het (Lui/lei/esso)	Wij/jullie/zij (Noi/voi/loro)
Zijn (Essere)	ben	bent	is	zijn
Hebben (Avere)	heb	hebt	heeft	hebben
Gaan (Andare)	ga	gaat	gaat	gaan
Zullen (Verbo modale per il futuro)	zal	zal	zal	zullen

1. Ik \_\_\_\_\_ vandaag ziek; mijn hoofd en mijn buik doen pijn. (*Oggi sono malato; mi fanno male la testa e la pancia.*)  
 a. bent      b. ben      c. is      d. zijn
2. Jij \_\_\_\_\_ koorts en een pijnlijke rug; je gaat naar huis. (*Hai la febbre e un mal di schiena; vai a casa.*)  
 a. heeft      b. heb      c. hebt      d. hebben
3. U \_\_\_\_\_ straks naar de fysiotherapeut voor uw nek en uw schouder. (*Tra poco andrà dal fisioterapista per il suo collo e la sua spalla.*)  
 a. gaan      b. zal      c. ga      d. gaat
4. Morgen \_\_\_\_\_ ik bellen om te vragen hoe het met uw rug en uw been is. (*Domani chiamerò per chiedere come va la sua schiena e la sua gamba.*)  
 a. zal      b. heb      c. ben      d. gaat

1. ben 2. hebt 3. gaat 4. zal

### 3.Esercizi

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

- |                            |   |
|----------------------------|---|
| 1. Ik ben thuis,           | a. want mijn buik doet zeer en mijn mond doet zeer. |
| 2. Ik heb pijn             | b. in mijn rug en in mijn nek.                      |
| 3. De dokter zegt dat ik   | c. want mijn hoofd doet pijn.                       |
| 4. Ik ga naar de huisarts, | d. rust moet nemen voor mijn been.                  |



**1-c:** Sono a casa, perché mi fa male la testa. **2-b:** Ho dolore alla schiena e al collo. **3-d:** Il medico dice che devo riposare per la gamba. **4-a:** Vado dal medico di base, perché mi fa male la pancia e mi fa male la bocca.



#### 2. Poster presso il fisioterapista aziendale (QR: Audio)

**Compila gli spazi vuoti:** loop, afspraak, lichaam, hoofd, Zit, armen, rug, lichaam, nek, handen, hoofd

Op de tweede verdieping van het kantoor hangt een poster van de bedrijfsfysio. Bovenaan staat: "Zorg goed voor je (1) \_\_\_\_\_ op kantoor." Op de poster zie je een tekening van een persoon achter een bureau. Het (2) \_\_\_\_\_ is recht, de (3) \_\_\_\_\_ is lang en de (4) \_\_\_\_\_ is recht. De (5) \_\_\_\_\_ liggen ontspannen op het bureau en de (6) \_\_\_\_\_ staan op het toetsenbord.

Onder de tekening staan tips: " (7) \_\_\_\_\_ niet te lang stil. Sta elk uur even op en (8) \_\_\_\_\_ vijf minuten." "Voel je pijn in je rug of nek? Rek rustig je armen en draai zacht met je (9) \_\_\_\_\_ ." Onderaan de poster staat: "Heb je vaak pijn in je (10) \_\_\_\_\_ ? Maak een (11) \_\_\_\_\_ bij de bedrijfsfysio op vrijdagmiddag."

*Al secondo piano dell'ufficio è appeso un poster del fisioterapista aziendale. In alto c'è scritto: "Prenditi cura del tuo corpo in ufficio." Sul poster vedi un disegno di una persona dietro una scrivania. La testa è dritta, il collo è lungo e la schiena è dritta. Le braccia sono appoggiate rilassate sulla scrivania e le mani sono sulla tastiera.*

*Sotto il disegno ci sono dei consigli: "Non stare seduto fermo troppo a lungo. Alzati ogni ora per un momento e cammina per cinque minuti." "Senti dolore alla schiena o al collo? Allunga con calma le braccia e ruota dolcemente la testa." In fondo al poster c'è scritto: "Hai spesso dolore nel corpo? Fissa un appuntamento con il fisioterapista aziendale il venerdì pomeriggio."*

*(1) lichaam, (2) hoofd, (3) nek, (4) rug, (5) armen, (6) handen, (7) Zit, (8) loop, (9) hoofd, (10) lichaam, (11) afspraak*



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

1. Waarom gaat de vrouw weg van haar werk? (*Perché la donna va via dal lavoro?*)
  - a. Ze gaat sporten met haar collega's.
  - b. Ze heeft pijn aan haar hoofd en buik.
  - c. Ze heeft een probleem met haar computer.
2. Welk deel van het lichaam van Mark doet pijn? (*Quale parte del corpo di Mark fa male?*)
  - a. Zijn hand en zijn vingers.
  - b. Alleen zijn keel.
  - c. Zijn neus en zijn rug.

1-b 2-c

### 4. Scegli la soluzione corretta

1. Ik \_\_\_\_\_ op de stoel in de wachtkamer en mijn rug doet pijn. (*Sono seduto sulla sedia nella sala d'attesa e mi fa male la schiena.*)
  - a. zat
  - b. ziet
  - c. zit
  - d. zitten
2. Wij \_\_\_\_\_ langzaam naar de huisarts, want mijn voet doet heel veel pijn. (*Noi camminiamo lentamente verso il medico di base, perché mi fa molto male il piede.*)
  - a. loop
  - b. lopen
  - c. liepen
  - d. loopt
3. De dokter zegt: "U \_\_\_\_\_ in de spreekkamer; u bent nu aan de beurt." (*Il dottore dice: "Lei è seduto nello studio medico; ora tocca a lei."*)
  - a. zitten u
  - b. zit
  - c. zitt
  - d. zitten

1. zit 2. lopen 3. zit

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



#### a. Bij de huisarts: rug en nek

- Patiënt:** *Goedemorgen, ik heb pijn in mijn rug en in mijn nek. (Buongiorno, ho dolore alla schiena e al collo.)*
- Huisartsassistente:** *Oei, doet uw hoofd ook pijn of alleen de rug en de nek? (Oh, le fa male anche la testa o solo la schiena e il collo?)*
- Patiënt:** *Mijn hoofd is oké, maar mijn buik voelt ook een beetje raar. (La mia testa va bene, ma anche la pancia si sente un po' strana.)*
- Huisartsassistente:** *Goed, ik maak een afspraak bij de huisarts voor uw rug en uw buik. (Bene, fisso un appuntamento dal medico di famiglia per la schiena e la pancia.)*

1. Waar heeft de patiënt pijn in het lichaam?

#### b. Op kantoor: collega voelt zich niet goed

- Collega Anna:** *Hoi Mark, gaat het wel? Je gezicht ziet er bleek uit.  
(Ciao Mark, va tutto bene? Il tuo viso sembra pallido.)*
- Collega Mark:** *Nee, ik voel me niet goed. Mijn hoofd en mijn buik doen pijn.  
(No, non mi sento bene. Mi fanno male la testa e la pancia.)*
- Collega Anna:** *Heb je ook pijn in je arm of in je hand, of alleen in je hoofd en buik?  
(Ti fa male anche il braccio o la mano, o solo la testa e la pancia?)*
- Collega Mark:** *Nee, alleen daar. Mijn hele lichaam voelt vandaag erg moe.  
(No, solo lì. Oggi tutto il mio corpo si sente molto stanco.)*

1. Welke twee lichaamsdelen doen pijn bij Mark?

---

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

1. Je belt de huisartsassistente. Je voelt je niet goed op werk. Je hebt pijn aan je hoofd. Vraag om een afspraak bij de dokter. (Gebruik: het hoofd, pijn, een afspraak)



2. Je bent bij de huisarts. De dokter vraagt: 'Waar heeft u pijn?' Zeg dat je buikpijn hebt. (Gebruik: de buik, pijn hebben, de dokter)

---

## 7. Scrittura: E-mail (QR: IA+)

**Onderwerp:** Ziekmelden vandaag

Beste collega,

We kregen je telefoontje dat je vandaag ziek bent. Kun je in een korte mail uitleggen wat er ongeveer aan de hand is? Bijvoorbeeld: heb je pijn aan je **hoofd, rug of buik**? Voel je je erg **moe**?

Schrijf ook of je naar de huisarts **gaat** en of je morgen weer kunt **werken**.

Met vriendelijke groet,

**Marieke**

HR-afdeling



**Scrivi una risposta appropriata:** *Ik heb pijn aan mijn ... / Ik ga vandaag naar de ... / Ik denk dat ik morgen ...*

---

---

---

**Verbi importanti**

ik  
jij/je  
hij/zij/ze/het  
wij/we  
jullie  
zij/ze

**Lopen** (*correre*)

Onvoltooid tegenwoordige tijd (OTT)  
loop  
loopt  
loopt  
lopen  
lopen  
lopen

**Zitten** (*sedersi*)

Onvoltooid tegenwoordige tijd (OTT)  
zit  
zit  
zit  
zitten  
zitten  
zitten