

A1.29 Körperliche Zustände und Empfindungen



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

Der Hunger	<i>(la fame)</i>	Müde	<i>(stanco)</i>
Der Durst	<i>(la sete)</i>	Wach	<i>(sveglio)</i>
Der Appetit	<i>(l'appetito)</i>	Sich ausruhen	<i>(riposarsi)</i>
Die Pause	<i>(la pausa)</i>	(Sich) entspannen	<i>(rilassarsi)</i>
Das Meer	<i>(il mare)</i>	Verletzt	<i>(ferito)</i>
Baden	<i>(fare il bagno)</i>	Verschwitz	<i>(sudato)</i>
Vielleicht	<i>(forse)</i>	Erschöpft	<i>(esausto)</i>

1. Dialogo: Franz denkt, sein Körper braucht etwas, aber er weiß nicht genau was. (QR: Audio)



- Franz:** Ich habe so Hunger. Haben wir noch etwas im Kühlschrank?
(Ho tanta fame. Abbiamo ancora qualcosa in frigorifero?)
- Gabi:** Der Kühlschrank ist leider leer.
(Purtroppo il frigorifero è vuoto.)
- Franz:** Haben wir sonst noch etwas zu essen?
(Abbiamo qualcos'altro da mangiare?)
- Gabi:** Nein. Bist du sicher, dass du Hunger hast? Wir haben doch gerade einen Döner gegessen.
(No. Sei sicuro di avere fame? Abbiamo appena mangiato un döner.)
- Franz:** Was habe ich sonst, wenn ich keinen Hunger habe?
(Cos'altro ho, se non ho fame?)
- Gabi:** Vielleicht hast du einfach nur Appetit. Oft verwechseln wir das.
(Forse hai semplicemente appetito. Spesso lo confondiamo.)
- Franz:** Und woher weiß ich, ob ich Hunger habe oder Appetit?
(E come faccio a sapere se ho fame o appetito?)
- Gabi:** Trink einfach mal ein großes Glas Wasser.
(Bevi semplicemente un grande bicchiere d'acqua.)
- Franz:** Ich glaube, es ist weder Hunger noch Appetit. Vielleicht ist es nur Durst.
(Credo che non sia né fame né appetito. Forse è solo sete.)

1. Warum sagt Gabi, dass Franz vielleicht keinen Hunger hat? *(Perché Gabi dice che Franz forse non ha fame?)*
 - a. Weil Franz verletzt ist und nicht essen darf.
 - b. Weil Franz müde ist und sich ausruhen soll.
 - c. Weil der Kühlschrank voll ist.
 - d. Weil sie doch gerade einen Döner gegessen haben.
2. Was soll Franz laut Gabi machen? *(Cosa dovrebbe fare Franz secondo Gabi?)*
 - a. Ein großes Glas Wasser trinken.
 - b. Ins Meer gehen und schwimmen.
 - c. Eine Pause machen und schlafen.
 - d. Sich entspannen und baden gehen.

1-d 2-a



2. Grammatica: Negazione con «nicht» e «kein» nelle frasi complete

Impara quando usare „nicht“ e quando usare „kein“.

1. „Kein“ si usa per negare i sostantivi con un articolo indeterminativo o senza articolo.
2. „Nicht“ nega aggettivi, verbi, articoli determinativi o frasi intere.

	Kasus (casi)	Nominativ (nominativo)	Akkusativ (accusativo)	Dativ (dativo)
„kein“ («kein»)	Maskulin (maschile)	kein Mann (<i>kein uomo</i>) Das ist kein Mann. (Questo non è un uomo.)	keinen Mann (<i>keinen uomo</i>) Ich sehe keinen Mann. (Non vedo nessun uomo.)	keinem Mann (<i>keinem uomo</i>) Ich helfe keinem Mann. (Non aiuto nessun uomo.)
	Feminin (femminile)	keine Frau (<i>keine donna</i>) Das ist keine Frau. (Questa non è una donna.)	keine Frau (<i>keine donna</i>) Ich sehe keine Frau. (Non vedo nessuna donna.)	keiner Frau (<i>keiner donna</i>) Ich helfe keiner Frau. (Non aiuto nessuna donna.)
	Neutrum (neutro)	kein Kind (<i>kein bambino</i>) Das ist kein Kind. (Questo non è un bambino.)	kein Kind (<i>kein bambino</i>) Ich sehe kein Kind. (Non vedo nessun bambino.)	keinem Kind (<i>keinem bambino</i>) Ich helfe keinem Kind. (Non aiuto nessun bambino.)
	Plural (plurale)	keine Freunde (<i>keine amici</i>) Das sind keine Freunde. (Questi non sono amici.)	keine Freunde (<i>keine amici</i>) Ich sehe keine Freunde. (Non vedo nessun amico.)	keinen Freunden (<i>keinen amici</i>) Ich helfe keinen Freunden. (Non aiuto nessun amico.)
„nicht“ («nicht»)		Ich bin nicht müde. (Non sono stanco.)	Ich sehe das Meer nicht . (Non vedo il mare.)	Ich antworte dem Kind nicht . (Non rispondo al bambino.)

„Es gibt“ viene negato con „kein“. Esempio: „Es gibt keine Fragen“

1. Ich bin heute _____ müde, aber ich brauche eine Pause. (Oggi non sono stanco, ma ho bisogno di una pausa.)
a. nichts b. kein c. nicht d. keine
2. Ich habe _____ Hunger, ich habe nur Durst. (Non ho fame, ho solo sete.)
a. keinen b. kein c. nicht d. keine
3. In der Küche gibt es _____ Wasser mehr. (In cucina non c'è più acqua.)
a. kein b. nicht c. keine d. keinen
4. Ich sehe das Meer heute _____, es ist zu neblig. (Oggi non vedo il mare, c'è troppa nebbia.)
a. kein b. keinen c. nicht d. keine

1. nicht 2. keinen 3. kein 4. nicht

3. Esercizi

1. Abbina ogni inizio con la sua corretta conclusione.

- | | |
|-----------------------------|--------------------------------|
| 1. Ich bin müde, | a. ich brauche eine Pause. |
| 2. Ich habe Durst, | b. ich esse jetzt nichts. |
| 3. Ich habe keinen Appetit, | c. dann bin ich wieder wach. |
| 4. Ich ruh mich kurz aus, | d. ich trinke ein Glas Wasser. |

1-a: Sono stanco, ho bisogno di una pausa. **2-d:** Ho sete, bevo un bicchiere d'acqua. **3-b:** Non ho appetito, adesso non mangio niente. **4-c:** Mi riposo un attimo, poi sarò di nuovo sveglio.



2. Avviso in ufficio: pausa e benessere (QR: Audio)

Compila gli spazi vuoti: Hunger, Appetit, Durst, Pause, auszuruhen, entspannen, keine, müde, verletzt, erschöpft



Hinweis der Personalabteilung: Bitte machen Sie regelmäßig kurze Pausen. Wer lange am Bildschirm arbeitet, wird oft (1) _____ oder (2) _____. Trinken Sie genug Wasser, auch wenn Sie keinen (3) _____ haben. Essen Sie in der (4) _____ etwas Leichtes. Wenn Sie keinen (5) _____ haben, essen Sie nicht nur aus (6) _____.

Wenn Sie sich nicht gut fühlen, sprechen Sie bitte mit Ihrer Teamleitung. Bei Stress hilft es, sich fünf Minuten (7) _____ oder kurz zu (8) _____. Wenn Sie (9) _____ sind, melden Sie das sofort. Für alle gilt: Es gibt (10) _____ Meetings in der Pause.

Avviso dell'ufficio del personale: Fate regolarmente brevi pause, per favore. Chi lavora a lungo davanti allo schermo spesso si stanca o si sente esausto. Bevete abbastanza acqua, anche se non avete sete. Durante la pausa mangiate qualcosa di leggero. Se non avete fame, non mangiate solo per appetito.

Se non vi sentite bene, parlate per favore con la vostra responsabile di team. In caso di stress aiuta riposarsi per cinque minuti o rilassarsi un po'. Se siete feriti, segnalatelo subito. Vale per tutti: non ci sono riunioni durante la pausa.

(1) müde, (2) erschöpft, (3) Durst, (4) Pause, (5) Hunger, (6) Appetit, (7) auszuruhen, (8) entspannen, (9) verletzt, (10) keine

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

- Wann kommt die Person ins Büro? (*Quando arriva la persona in ufficio?*)
 - erst am Nachmittag
 - gegen 11:00 Uhr
 - um 10:00 Uhr
- Was bestellt der Mann? (*Che cosa ordina l'uomo?*)
 - ein Bier
 - stilles Wasser
 - Sprudelwasser



1-b 2-b

4. Scegli la soluzione corretta

- Nach der Arbeit _____ ich mich nicht aus, ich bin noch zu wach. *(Dopo il lavoro non mi riposo, sono ancora troppo sveglio.)*
 a. ruht b. ruhe c. ruhest d. ruhen
- In der Pause _____ ich mich nicht, weil ich keinen Appetit habe. *(Durante la pausa non mi rilasso, perché non ho appetito.)*
 a. entspannen b. entspanne c. entspannt d. entspannst
- Am Wochenende _____ wir uns am Meer aus und gehen vielleicht baden. *(Nel fine settimana ci riposiamo al mare e forse andiamo a fare il bagno.)*
 a. ruhe b. ruhen c. ruhst d. ruht

1. ruhe 2. entspanne 3. ruhen

5. Role play - dialoghi (QR: Audio)



a. Kurze Pause im Büro

Laura *Hey Mina, hast du kurz Zeit für eine Pause?*

(Kollegin): *(Ehi Mina, hai un momento per una pausa?)*

Mina (Kollegin): *Ja, gern. Ich bin müde und heute etwas erschöpft.*

(Sì, volentieri. Sono stanca e oggi un po' esausta.)

Laura *Hast du Hunger oder Durst?*

(Kollegin): *(Hai fame o sete?)*

Mina (Kollegin): *Ich habe Durst. Ich möchte mich kurz hinsetzen und mich entspannen.*

(Ho sete. Vorrei sedermi un attimo e rilassarmi.)

- Warum macht Mina eine Pause?
-

b. Nach dem Sport: Erschöpft zu Hause

Jonas (Freund): *Sofia, hast du Appetit? Wir könnten noch etwas essen gehen.*

(Sofia, hai appetito? Potremmo ancora andare a mangiare qualcosa.)

Sofia (Freundin): *Vielleicht später. Ich bin sehr verschwitzt und ziemlich erschöpft.*

(Forse più tardi. Sono molto sudata e piuttosto esausta.)

Jonas (Freund): *Bist du verletzt oder nur müde?*

(Sei ferita o solo stanca?)

Sofia (Freundin): *Nicht verletzt. Ich bin müde und möchte mich lieber zu Hause ausruhen.*

(Non sono ferita. Sono stanca e preferisco riposarmi a casa.)

- Wie fühlt sich Sofia nach dem Sport? Nenne zwei Wörter.
-

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

1. Du bist im Büro in einem langen Termin. Du hast Durst und möchtest kurz etwas trinken. Was sagst du? (Benutze: Der Durst, Wasser, kurz)



2. Du bist mit Kolleginnen in der Mittagspause. Du hast Hunger und willst etwas essen. Was sagst du? (Benutze: Der Hunger, etwas essen, die Pause)

7. Scrittura: WhatsApp (QR: IA+)

Lara (Büro): Hi! Ich mache gleich eine kleine Pause. Ich bin total **müde** und habe **Durst**. Kommst du mit in die Küche?

Wir können Wasser holen und kurz **ausruhen**. Oder wir gehen 5 Minuten raus, ein bisschen **entspannen**.

Bist du auch müde? Hast du **Hunger** oder nur **Appetit**?



Scrivi una risposta appropriata: *Ich bin (nicht) ... und ich brauche ... / Ich habe (kein(en/e) ... / Ich habe keinen/keine ... / Vielleicht komme ich mit, aber ...*

Verbi importanti

Sich ausruhen (*riposarsi*)

Präsens

ich	ruhe mich aus
du	ruhst dich aus
er/sie/es	ruht sich aus
wir	ruhen uns aus
ihr	ruht euch aus
sie	ruhen sich aus

(Sich) entspannen (*rilassarsi*)

Präsens

entspanne mich
entspannst dich
entspannt sich
entspannen uns
entspannt euch
entspannen sich