



A1.29 Stati fisici e sensazioni

- Express what you need.
- Tell how your body feels.

La fame	<i>(Hunger)</i>	Rilassarsi	<i>(To relax)</i>
La sete	<i>(Thirst)</i>	Cadere	<i>(To fall)</i>
La stanchezza	<i>(Tiredness)</i>	Riposare	<i>(To rest)</i>
La fatica	<i>(Fatigue)</i>	Debole	<i>(Weak)</i>
Il dolore	<i>(Pain)</i>	Forte	<i>(Strong)</i>
Prendersi cura di sé	<i>(To take care of oneself)</i>	Sudato	<i>(Sweaty)</i>

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

- Marco:** Oggi sono distrutto, non ce la faccio più! *(Today I'm exhausted, I can't take it anymore!)*
- Alessia:** Che succede? Hai lavorato troppo? *(What's going on? Have you worked too much?)*
- Marco:** Sono sempre stanco e mi sento debole. *(I'm always tired and I feel weak.)*
- Alessia:** Ma mangi bene al lavoro? *(But do you eat well at work?)*
- Marco:** Macché! Ho solo venti minuti per mangiare: mangio di corsa e male. *(Not at all! I only have twenty minutes to eat: I eat in a hurry and poorly.)*
- Alessia:** Eh, così è normale avere sempre fame! *(Well, then it's normal to always be hungry!)*
- Marco:** Già, ho fame e sete tutto il tempo. *(Yeah, I'm hungry and thirsty all the time.)*
- Alessia:** Devi riposare di più e rilassarti un po'. *(You need to rest more and relax a bit.)*
- Marco:** Lo so, ma non ho mai tempo. *(I know, but I never have time.)*
- Alessia:** Dai, prenditi cura di te, Marco. *(Come on, take care of yourself, Marco.)*
- Marco:** Hai ragione... stasera vado a letto presto! *(You're right... tonight I'll go to bed early!)*
- Alessia:** Fai bene, Marco. Il corpo ha bisogno di riposo. *(That's good, Marco. The body needs rest.)*
- Marco:** Sì, e anche di una buona pasta domani! *(Yes, and also a good pasta tomorrow!)*

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

1-a 2-c



2. Grammar: Past participles as adjectives

Some past participles are used as adjectives.

1. The past participle can be used to describe a state or a characteristic.
2. The participle agrees with the subject in gender and number.

	Singolare (Singular)	Plurale (Plural)
	Sudato Lui è sudato . (<i>He is sweaty.</i>)	Sudati Loro sono sudati . (<i>They are sweaty.</i>)
Maschile (Masculine)	Riposato Il bambino è riposato . (<i>The child is rested.</i>)	Riposati I bambini sono riposati . (<i>The children are rested.</i>)
Femminile (Feminine)	Caduta Lei è caduta . (<i>She has fallen.</i>)	Cadute Loro sono cadute . (<i>They have fallen.</i>)
)	Rilassata Lei si sente rilassata . (<i>She feels relaxed.</i>)	Rilassate Loro si sentono rilassate . (<i>They feel relaxed.</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. 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. Exercises



1. Match each beginning with its correct ending.

- | | |
|-------------------------------|----------------------------|
| 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: After eight hours at the computer I feel very tired. **2-d:** After the difficult meeting I need to rest. **3-a:** After running at the gym I'm completely sweaty. **4-b:** Tonight I want to relax and take care of myself.

2. Office notice: Take a break (Audio available in app)

Fill in the gaps: 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.

In our office there is a new rule: every day at 11 everyone takes a short break. Workers are often tired, hungry and thirsty and stay seated for many hours at the computer. During the break they can drink a glass of water, eat something light and take a few steps in the corridor.

The company says: "The body is important". After the break many people feel calmer and more rested. Some are still a bit weak, but others feel strong and relaxed. If someone is very sweaty or has back pain, they can stand up, walk and rest for a few extra minutes to take care of themselves.

3. Listen to the audio fragments and choose the correct solution.



- Cosa vuole fare la donna adesso?
(What does the woman want to do now?)
 - Vuole fermarsi per recuperare energie.
 - Vuole tornare subito a casa a dormire.
 - Vuole iniziare un allenamento in palestra.
- Perché l'uomo si ferma durante la corsa?
(Why does the man stop during the run?)
 - Perché si sente stanco e ha bisogno di bere.
 - Perché ha finito l'allenamento e sta benissimo.
 - Perché deve telefonare a un amico.

4. Choose the correct solution

1. Dopo il weekend mi _____ (After the weekend I feel rested and on Monday
riposato e lunedì lavoro meglio. I work better.)
a. sentono b. sentiamo c. senti d. sento
2. Ieri _____ caduto dalle (Yesterday I fell down the stairs and now I have
scale e ora ho il ginocchio dolorante. a sore knee.)
a. avete b. sono c. hai d. sei
3. Dopo il massaggio mi _____ (After the massage I relaxed and I don't feel
_____ rilassato e non mi tired anymore.)
sento più stanco.
a. ho b. sono / rilassato c. ha d. sono

1. sento 2. sei 3. sono / rilassato

5. Role-play: Complete the dialogues



a. Stanco in ufficio prima della riunione

Marco, collega: Anna, oggi sono molto stanco, ho fatto tanta fatica.
(Anna, today I'm very tired, I've worked very hard.)

Anna, impiegata: 1. _____

Marco, collega: Sì, ho un po' di dolore alla testa. Ho bisogno di riposare cinque minuti.
(Yes, I have a bit of a headache. I need to rest for five minutes.)

Anna, impiegata: 2. _____

b. Caduta leggera durante la corsa

Luca, corridore: 3. _____

Sara, amica: Ok, fermiamoci. Siediti sulla panchina e rilassati un attimo.
(Ok, let's stop. Sit on the bench and relax for a moment.)

Luca, corridore: 4. _____

Sara, amica: Ti do la mia acqua. Poi riposiamo cinque minuti e vediamo se ti senti più forte.
(I'll give you my water. Then we'll rest for five minutes and see if you feel stronger.)

Example answers:

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. Practice in pairs or with your teacher.

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?



Write an appropriate response: *Ciao Marco, anche io a volte mi sento... / Per prendermi cura di me, io... / Dopo il lavoro mi piace...*

Important verbs

Riposare (to rest)

Presente

riposo

riposi

riposa

riposiamo

riposate

riposano

Cadere (to fall)

Passato prossimo

sono caduto

sei caduto

è caduto

siamo caduti

siete caduti

sono caduti

Rilassarsi (to relax)

Passato prossimo

mi sono rilassato

ti sei rilassato

si è rilassato

ci siamo rilassati

vi siete rilassati

si sono rilassati