

A1.29 Stati fisici e sensazioni

Physical states and sensations

<https://app.colanguage.com/italian/syllabus/a1/29>



| | | | |
|----------------------|----------------------|-----------------------------|-------------------------|
| La fame | (Hunger) | Debole | (Weak) |
| La sete | (Thirst) | Forte | (Strong) |
| La stanchezza | (Tiredness) | Prendersi cura di sé | (Take care of yourself) |
| La fatica | (Tiredness / effort) | Rilassarsi | (Relax) |
| Il dolore | (Pain) | Riposare | (Rest) |
| Sudato | (Sweaty) | Cadere | (Fall) |

1. Dialogue: Oggi sono distrutto

Marco: Oggi sono distrutto, non ce la faccio più!

(I'm worn out today; I can't take it anymore!)

Alessia: Che succede? Hai lavorato troppo?

(What's wrong? Have you been working 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 properly 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, so I eat quickly and badly.)

Alessia: Eh, così è normale avere sempre fame!

(Yeah, no wonder you're always hungry!)

Marco: Già, ho fame e sete tutto il tempo.

(Exactly, 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 little.)

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.

(Good idea, Marco. Your body needs rest.)

Marco: Sì, e anche di una buona pasta domani!

(Yes, and a good plate of pasta tomorrow!)

1. Perché Marco dice: «Oggi sono distrutto»?

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

1-a 2-b

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 gender and number of the subject.

| | Singolare (Singular) | Plurale (Plural) |
|---------------------------------|--|--|
| Maschile (Masculine) | Sudato | Sudati |
| | Lui è sudato . (<i>He is sweaty.</i>) | Loro sono sudati . (<i>They are sweaty.</i>) |
| Femminile (Feminine) | Riposato | Riposati |
| | Il bambino è riposato . (<i>The child is rested.</i>) | I bambini sono riposati . (<i>The children are rested.</i>) |
| | Caduta | Cadute |
| | Lei è caduta . (<i>She has fallen.</i>) | Loro sono cadute . (<i>They have fallen.</i>) |
| | Rilassata | Rilassate |
| | Lei si sente rilassata . (<i>She feels relaxed.</i>) | Iloro 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. Notice in the company gym (Audio available in app)

Words to use: 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.

In my company there is a small gym. On the door there is a notice: "After work are you often tired? Do you feel weak or are you always hungry? Pay attention to your body: it needs rest and movement."

The sign gives some simple tips: drink water when you are thirsty, take a break if you feel overly tired, take a short walk if you are sweaty and worn out. It is also important to eat well after exercising and then rest for a few minutes. This way you feel stronger, more relaxed, and you can take care of yourself every day.

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

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

2. Match each beginning with its correct ending.

- | | |
|-----------------------------------|----------------------------------|
| 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: After eight hours at the computer I feel very tired. **2-a:** After a run at the gym I'm all sweaty. **3-c:** Tonight I need to rest I'm really low on energy. **4-d:** When I have a backache it's hard for me to work well.

3. Choose the correct solution

1. Dopo una lunga giornata in ufficio mi rilasso; adesso _____ rilassato.
- _____ (After a long day at the office I relax; now I have relaxed.)
- 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
(Last night Maria was very tired, but after the massage she relaxed.)
3. Dopo tre ore di riunione noi _____ per dieci minuti sul divano.
 a. riposiamo b. riposo c. riposate d. riposano
(After three hours of meeting we rest for ten minutes on the sofa.)
4. Durante la corsa Luca _____ e adesso è molto stanco e sudato.
 a. è caduta b. sono caduto c. ha caduto d. è caduto
(During the run Luca fell and now he is very tired and sweaty.)

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

4. Complete the dialogues

a. Stanco dopo la riunione

- Collega Marco:** *Hai un aspetto stanco, tutto bene?*
Tu: 1. _____
*(You look tired — are you okay?)
 (I'm very tired, and I have a bit of a headache.)*
- Collega Marco:** *Vuoi un caffè o preferisci riposare qualche minuto in sala relax?*
Tu: 2. _____
*(Would you like a coffee, or would you prefer to rest for a few minutes in the break room?)
 (Thanks — just sitting for five minutes and then resting would help.)*

b. Caduta in strada

- Signora Anna:** *Oh, sei caduto! Stai bene?*
Tu: 3. _____
*(Oh, you fell! Are you all right?)
 (Yes, thank you, but my knee hurts a little.)*
- Signora Anna:** *Ti senti debole o sei sudato? Vuoi sederti un momento?*
Tu: 4. _____
*(Do you feel weak or are you sweaty? Would you like to sit down for a moment?)
 (No, thanks — I'll get up slowly; then I'll go home to rest and take care of myself.)*

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. Practice in pairs or with your teacher.

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. Write 4 or 5 sentences describing how you feel after work or studying and what you do to relax and rest.

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

4. Important verbs

| | 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 | riposeate | siete caduti | vi siete rilassati |
| loro | riposano | sono caduti | si sono rilassati |