



## A1.29 Stati fisici e sensazioni

- Geef aan wat je nodig hebt.
- Vertel hoe je lichaam aanvoelt.

<b>La fame</b>	<i>(De honger)</i>	<b>Rilassarsi</b>	<i>(Ontspannen)</i>
<b>La sete</b>	<i>(De dorst)</i>	<b>Riposare</b>	<i>(Uitrusten)</i>
<b>La stanchezza</b>	<i>(De vermoeidheid)</i>	<b>Cadere</b>	<i>(Vallen)</i>
<b>La fatica</b>	<i>(De inspanning)</i>	<b>Sudato</b>	<i>(Gezweet)</i>
<b>Il dolore</b>	<i>(De pijn)</i>	<b>Debole</b>	<i>(Zwak)</i>
<b>Prendersi cura di sé</b>	<i>(Voor jezelf zorgen)</i>	<b>Forte</b>	<i>(Sterk)</i>

### 1. Dialogo: Alessia dà qualche consiglio a Marco: è stanco per il lavoro e ha sempre fame (QR: Audio)



- Marco:** Oggi sono distrutto, non ce la faccio più!  
*(Vandaag ben ik helemaal kapot, ik kan niet meer!)*
- Alessia:** Che succede? Hai lavorato troppo?  
*(Wat is er aan de hand? Heb je te veel gewerkt?)*
- Marco:** Sono sempre stanco e mi sento debole.  
*(Ik ben altijd moe en ik voel me zwak.)*
- Alessia:** Ma mangi bene al lavoro?  
*(Maar eet je wel goed op het werk?)*
- Marco:** Macché! Ho solo venti minuti per mangiare: mangio di corsa e male.  
*(Welnee! Ik heb maar twintig minuten om te eten: ik eet gehaast en slecht.)*
- Alessia:** Eh, così è normale avere sempre fame!  
*(Tja, zo is het normaal dat je altijd honger hebt!)*
- Marco:** Già, ho fame e sete tutto il tempo.  
*(Ja, ik heb de hele tijd honger en dorst.)*
- Alessia:** Devi riposare di più e rilassarti un po'.  
*(Je moet meer rusten en een beetje ontspannen.)*
- Marco:** Lo so, ma non ho mai tempo.  
*(Ik weet het, maar ik heb nooit tijd.)*
- Alessia:** Dai, prenditi cura di te, Marco.  
*(Kom op, zorg goed voor jezelf, Marco.)*
- Marco:** Hai ragione... stasera vado a letto presto!  
*(Je hebt gelijk... vanavond ga ik vroeg naar bed!)*
- Alessia:** Fai bene, Marco. Il corpo ha bisogno di riposo.  
*(Dat doe je goed, Marco. Het lichaam heeft rust nodig.)*
- Marco:** Sì, e anche di una buona pasta domani!  
*(Ja, en ook morgen een goede pasta!)*

- Perché Marco si sente stanco e debole? *(Waarom voelt Marco zich moe en zwak?)*
  - Perché cade spesso e ha dolore al braccio.
  - Perché non mangia bene al lavoro e mangia di corsa.
  - Perché fa sport tutti i giorni e suda molto.
  - Perché dorme sempre dieci ore e si rilassa troppo.
- Cosa consiglia Alessia a Marco? *(Wat raadt Alessia Marco aan?)*
  - Di essere più forte e non avere sete.
  - Di lavorare di più e bere meno.
  - Di mangiare solo un'insalata domani.
  - Di riposare di più e rilassarsi un po'.

1-b 2-d



## 2. Grammatica: Volttooid deelwoorden als bijvoeglijke naamwoorden

Sommige voltooid deelwoorden worden als bijvoeglijke naamwoorden gebruikt.

1. Het voltooid deelwoord kan worden gebruikt om een toestand of een kenmerk te beschrijven.
2. Het voltooid deelwoord volgt het geslacht en het aantal van het onderwerp.

	<b>Singolare (Enkelvoud)</b>	<b>Plurale (Meervoud)</b>
	Sudato Lui è <b>sudato</b> . ( <i>Hij is bezweet.</i> )	Sudati Loro sono <b>sudati</b> . ( <i>Zij zijn bezweet.</i> )
<b>Maschile (Mannelijk)</b>	Riposato Il bambino è <b>riposato</b> . ( <i>Het kind is uitgerust.</i> )	Riposati I bambini sono <b>riposati</b> . ( <i>De kinderen zijn uitgerust.</i> )
	Caduta Lei è <b>caduta</b> . ( <i>Zij is gevallen.</i> )	Cadute Loro sono <b>cadute</b> . ( <i>Zij zijn gevallen.</i> )
<b>Femminile (Vrouwelijk)</b>	Rilassata Lei si sente <b>rilassata</b> . ( <i>Zij voelt zich ontspannen.</i> )	Rilassate Loro si sentono <b>rilassate</b> . ( <i>Zij voelen zich ontspannen.</i> )

1. Dopo otto ore al computer sono stanco e un po' \_\_\_\_\_. (*Na acht uur achter de computer ben ik moe en een beetje bezweet.*)  
 a. sudate      b. sudati      c. sudata      d. sudato
2. Dopo la doccia siamo pulite e \_\_\_\_\_. (*Na de douche zijn we schoon en ontspannen.*)  
 a. rilassata      b. rilassate      c. rilassato      d. rilassati
3. Il paziente è debole e molto stanco, ma oggi è più \_\_\_\_\_ di ieri. (*De patiënt is zwak en heel moe, maar vandaag is hij meer uitgerust dan gisteren.*)  
 a. riposati      b. riposate      c. riposato      d. riposata
4. Dopo il corso serale vi sentite calme e \_\_\_\_\_, non più stressate per il lavoro. (*Na de avondles voelen jullie je kalm en ontspannen, niet meer gestrest door het werk.*)  
 a. rilassate      b. rilassati      c. rilassata      d. rilassato

1. sudato 2. rilassate 3. riposato 4. rilassate

### 3.Oefeningen

#### 1. Koppel elk begin aan het juiste einde.

- |                               |                            |
|-------------------------------|----------------------------|
| 1. Dopo otto ore al computer  | a. sono tutto sudato.      |
| 2. Dopo la riunione difficile | b. e prendermi cura di me. |
| 3. Dopo la corsa in palestra  | c. mi sento molto stanco.  |
| 4. Stasera voglio rilassarmi  | d. ho bisogno di riposare. |

**1-c:** Na acht uur achter de computer voel ik me erg moe. **2-d:** Na de moeilijke vergadering heb ik rust nodig. **3-a:** Na het hardlopen in de sportschool ben ik helemaal bezweet. **4-b:** Vanavond wil ik ontspannen en goed voor mezelf zoi



#### 2. Mededeling op kantoor: Neem een pauze (QR: Audio)

**Vul de lege plekken in:** fame, sudato, sete, riposato, 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 (1) \_\_\_\_\_, hanno (2) \_\_\_\_\_ e (3) \_\_\_\_\_ 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 (4) \_\_\_\_\_. Alcuni sono ancora un po' (5) \_\_\_\_\_, ma altri si sentono (6) \_\_\_\_\_ e (7) \_\_\_\_\_. Se qualcuno è molto (8) \_\_\_\_\_ o ha (9) \_\_\_\_\_ alla schiena, può alzarsi, camminare e riposare qualche minuto in più per prendersi cura di sé.

*Op ons kantoor is er een nieuwe regel: elke dag om 11 uur nemen iedereen een korte pauze. De werknemers zijn vaak moe, hebben honger en dorst en blijven vele uren achter de computer zitten. Tijdens de pauze kunnen ze een glas water drinken, iets lichts eten en een paar stappen in de gang zetten.*

*Het bedrijf zegt: "Het lichaam is belangrijk". Na de pauze voelen veel mensen zich rustiger en uitgeruster. Sommigen zijn nog een beetje zwak, maar anderen voelen zich sterk en ontspannen. Als iemand erg bezweet is of rugpijn heeft, kan hij/zij opstaan, wandelen en nog een paar minuten extra rusten om voor zichzelf te zorgen.*

*(1) stanchi, (2) fame, (3) sete, (4) riposato, (5) deboli, (6) forti, (7) rilassati, (8) sudato, (9) dolore*



### 3. Luister naar de audiofragmenten en kies de juiste oplossing. (QR: Audio)

1. Cosa vuole fare la donna adesso? (*Wat wil de vrouw nu doen?*)
  - a. Vuole tornare subito a casa a dormire.
  - b. Vuole fermarsi per recuperare energie.
  - c. Vuole iniziare un allenamento in palestra.
2. Perché l'uomo si ferma durante la corsa? (*Waarom stopt de man tijdens het hardlopen?*)
  - a. Perché deve telefonare a un amico.
  - b. Perché si sente stanco e ha bisogno di bere.
  - c. Perché ha finito l'allenamento e sta benissimo.

1-b 2-b

### 4. Kies de juiste oplossing

1. Dopo il weekend mi \_\_\_\_\_ (*Na het weekend voel ik me uitgerust en op riposato e lunedì lavoro meglio. maandag werk ik beter.*)
  - a. sentiamo
  - b. sentono
  - c. sento
  - d. senti
2. Ieri \_\_\_\_\_ caduto dalle scale e ora ho il ginocchio dolorante. (*Gisteren ben ik van de trap gevallen en nu heb ik een pijnlijke knie.*)
  - a. sono
  - b. sei
  - c. avete
  - d. hai
3. Dopo il massaggio mi \_\_\_\_\_ rilassato e non mi sento più stanco. (*Na de massage ben ik ontspannen en voel ik me niet meer moe.*)
  - a. ho
  - b. ha
  - c. sono / rilassato
  - d. sono

1. sento 2. sei 3. sono / rilassato

### 5. Rollenspel - dialogen (QR: Audio)



#### a. Stanco in ufficio prima della riunione

- Marco, collega:** *Anna, oggi sono molto stanco, ho fatto tanta fatica.*  
(*Anna, vandaag ben ik heel moe, ik heb veel moeite gedaan.*)
- Anna, impiegata:** *Eh, si vede: sei anche un po' sudato. Ti fa male la testa?*  
(*Tja, dat zie je: je bent ook een beetje bezweet. Doet je hoofd pijn?*)
- Marco, collega:** *Sì, ho un po' di dolore alla testa. Ho bisogno di riposare cinque minuti.*  
(*Ja, ik heb een beetje hoofdpijn. Ik moet vijf minuten rusten.*)
- Anna, impiegata:** *Vai nella sala relax, siediti, bevi un po' d'acqua e prenditi cura di te.*  
(*Ga naar de ontspanningsruimte, ga zitten, drink wat water en zorg goed voor jezelf.*)

1. Perché Marco è stanco?

---

### b. Caduta leggera durante la corsa

**Luca, corridore:** *Sara, sono caduto: mi fa un po' male il ginocchio e mi sento debole.*  
*(Sara, ik ben gevallen: mijn knie doet een beetje pijn en ik voel me zwak.)*

**Sara, amica:** *Ok, fermiamoci. Siediti sulla panchina e rilassati un attimo.*  
*(Oké, laten we stoppen. Ga op het bankje zitten en ontspan even.)*

**Luca, corridore:** *Sono anche molto sudato e ho sete; ho bisogno di bere.*  
*(Ik ben ook erg bezweet en ik heb dorst; ik moet drinken.)*

**Sara, amica:** *Ti do la mia acqua. Poi riposiamo cinque minuti e vediamo se ti senti più forte.*  
*(Ik geef je mijn water. Daarna rusten we vijf minuten en kijken we of je je sterker voelt.)*

1. Dopo la caduta, Luca si sente forte o debole?

---

### 6. Oefen in tweetallen of met je docent. (QR: AI+)

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. Schrijven: WhatsApp (QR: AI+)

**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?



**Schrijf een passende reactie:** *Ciao Marco, anche io a volte mi sento... / Per prendermi cura di me, io... / Dopo il lavoro mi piace...*

---

---

---

**Belangrijke  
werkwoorden**

io  
tu  
lui/lei  
noi  
voi  
loro

**Riposare** (*uitrusten*)

Presente  
riposo  
riposi  
riposa  
riposiamo  
riposate  
riposano

**Cadere** (*vallen*)

Passato prossimo  
sono caduto  
sei caduto  
è caduto  
siamo caduti  
siete caduti  
sono caduti

**Rilassarsi** (*ontspannen*)

Passato prossimo  
mi sono rilassato  
ti sei rilassato  
si è rilassato  
ci siamo rilassati  
vi siete rilassati  
si sono rilassati