



A1.29 Stati fisici e sensazioni

- Wyraź, czego potrzebujesz.
- Powiedz, jak się czuje twoje ciało.

La fame	<i>(Głód)</i>	Debole	<i>(Słaby)</i>
La sete	<i>(Pragnienie)</i>	Forte	<i>(Silny)</i>
La stanchezza	<i>(Zmęczenie)</i>	Prendersi cura di sé	<i>(Dbać o siebie)</i>
La fatica	<i>(Znużenie)</i>	Rilassarsi	<i>(Relaksować się)</i>
Il dolore	<i>(Ból)</i>	Cadere	<i>(Upaść)</i>
Sudato	<i>(Spocony)</i>	Riposare	<i>(Odpoczywać)</i>

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

- Marco:** Oggi sono distrutto, non ce la faccio più! *(Dziś jestem wykończony, już nie daję rady!)*
- Alessia:** Che succede? Hai lavorato troppo? *(Co się dzieje? Pracowałeś za dużo?)*
- Marco:** Sono sempre stanco e mi sento debole. *(Jestem ciągle zmęczony i czuję się słaby.)*
- Alessia:** Ma mangi bene al lavoro? *(A jesz dobrze w pracy?)*
- Marco:** Macché! Ho solo venti minuti per mangiare: mangio di corsa e male. *(Ale skąd! Mam tylko dwadzieścia minut na jedzenie: jem w pośpiechu i byle jak.)*
- Alessia:** Eh, così è normale avere sempre fame! *(No tak, w ten sposób to normalne, że cały czas jest się głodnym!)*
- Marco:** Già, ho fame e sete tutto il tempo. *(Właśnie, cały czas jestem głodny i spragniony.)*
- Alessia:** Devi riposare di più e rilassarti un po'. *(Musisz więcej odpoczywać i trochę się zrelaksować.)*
- Marco:** Lo so, ma non ho mai tempo. *(Wiem, ale nigdy nie mam czasu.)*
- Alessia:** Dai, prenditi cura di te, Marco. *(No weź, zadbaj o siebie, Marco.)*
- Marco:** Hai ragione... stasera vado a letto presto! *(Masz rację... dziś wieczorem pójdę wcześniej spać!)*
- Alessia:** Fai bene, Marco. Il corpo ha bisogno di riposo. *(Dobrze robisz, Marco. Ciało potrzebuje odpoczynku.)*
- Marco:** Sì, e anche di una buona pasta domani! *(Tak, i jutro także dobrego makaronu!)*

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

1-c 2-d

2. Gramatyka: Imiesłowy bierne jako przymiotniki

Niektóre imiesłowy czasu przeszłego używa się jak przymiotników.



1. Imiesłów czasu przeszłego może być użyty do opisywania stanu lub cechy.
2. Imiesłów zgadza się z rodzajem i liczbą podmiotu.

	Singolare (Liczba pojedyncza)	Plurale (Liczba mnoga)
Maschile (Rodzaj męski)	Sudato Lui è sudato . (On jest spocony.)	Sudati Loro sono sudati . (Oni są spoceni.)
	Riposato Il bambino è riposato . (Dziecko jest wypoczęte.)	Riposati I bambini sono riposati . (Dzieci są wypoczęte.)
	Caduta Lei è caduta . (Ona upadła.)	Cadute Loro sono cadute . (One upadły.)
Femminile (Rodzaj żeński)	Rilassata Lei si sente rilassata . (Ona czuje się zrelaksowana.)	Rilassate Loro si sentono rilassate . (One czują się zrelaksowane.)

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. Ćwiczenia



1. Dopasuj każdy początek do właściwego zakończenia.

- | | |
|-------------------------------|----------------------------|
| 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: Po ośmiu godzinach przy komputerze czuję się bardzo zmęczony. **2-d:** Po trudnym spotkaniu potrzebuję odpocząć. **3-a:** Po biegu na siłowni jestem cały spocony. **4-b:** Dziś wieczorem chcę się zrelaksować i zadbać o siebie.

2. Ogłoszenie w biurze: Zrób sobie przerwę (Audio dostępne w aplikacji)

Wypełnij luki: fame, sudato, sete, riposate, 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.

W naszym biurze jest nowa zasada: codziennie o 11 wszyscy robią krótką przerwę. Pracownicy często są zmęczeni, są głodni i spragnieni oraz siedzą wiele godzin przy komputerze. Podczas przerwy mogą wypić szklankę wody, zjeść coś lekkiego i przejść się kilka kroków korytarzem.

Firma mówi: „Ciało jest ważne”. Po przerwie wiele osób czuje się spokojniej i bardziej wypoczętych. Niektórzy są nadal trochę osłabieni, ale inni czują się silni i zrelaksowani. Jeśli ktoś jest bardzo spocony lub boli go kregosłup, może wstać, pochodzić i odpocząć kilka minut dłużej, aby zadbać o siebie.

3. Posłuchaj fragmentów audio i wybierz poprawne rozwiązanie.



- Cosa vuole fare la donna adesso?
(Co kobieta chce teraz zrobić?)

a. Vuole fermarsi per recuperare energie.	b. Vuole tornare subito a casa a dormire.
c. Vuole iniziare un allenamento in palestra.	
- Perché l'uomo si ferma durante la corsa?
(Dlaczego mężczyzna zatrzymuje się podczas biegu?)

a. Perché si sente stanco e ha bisogno di bere.	b. Perché ha finito l'allenamento e sta benissimo.
c. Perché deve telefonare a un amico.	

4. Wybierz poprawne rozwiązanie

- Dopo il weekend mi _____ (Po weekendzie czuję się wypoczęty i w
riposato e lunedì lavoro meglio. *pioniedziałek pracuję lepiej.*)
a. sentono b. sentiamo c. senti d. sento
- Ieri _____ caduto dalle (Wczoraj spadłem ze schodów i teraz boli mnie
scale e ora ho il ginocchio dolorante. *kolano.*)
a. avete b. sono c. hai d. sei
- Dopo il massaggio mi _____ (Po masażu zrelaksowałem się i nie czuję się już
_____ rilassato e non mi *zmęczony.*)
sento più stanco.
a. ho b. sono / rilassato c. ha d. sono

1. sento 2. sei 3. sono / rilassato

5. Odegraj rolę: Uzupełnij dialogi



a. Stanco in ufficio prima della riunione

Marco, collega: *Anna, oggi sono molto stanco, ho fatto tanta fatica.*
(Anna, dziś jestem bardzo zmęczony, bardzo się namęczyłem.)

Anna, impiegata: 1. _____

Marco, collega: *Sì, ho un po' di dolore alla testa. Ho bisogno di riposare cinque minuti.*
(Tak, trochę boli mnie głowa. Muszę odpocząć pięć minut.)

Anna, impiegata: 2. _____

b. Caduta leggera durante la corsa

Luca, corridore: 3. _____

Sara, amica: *Ok, fermiamoci. Siediti sulla panchina e rilassati un attimo.*
(Ok, zatrzymajmy się. Usiądź na ławce i zrelaksuj się chwilę.)

Luca, corridore: 4. _____

Sara, amica: *Ti do la mia acqua. Poi riposiamo cinque minuti e vediamo se ti senti più forte.*
(Dam ci moją wodę. Potem odpoczniemy pięć minut i zobaczymy, czy poczujesz się silniejszy.)

Przykładowe odpowiedzi:

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. Ćwiczenia w parach lub z nauczycielem.

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?



Napisz odpowiednią odpowiedź: *Ciao Marco, anche io a volte mi sento... / Per prendermi cura di me, io... / Dopo il lavoro mi piace...*

Ważne czasowniki

io
tu
lui/lei
noi
voi
loro

Riposare (odpocząć)

Presente
riposo
riposi
riposa
riposiamo
riposate
riposano

Cadere (upaść)

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

Rilassarsi (zrelaksować się)

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