

A1.29 Stati fisici e sensazioni



- Wyraż, 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 (QR: Audio)



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

1-d 2-d



2. Gramatyka: Imiesłowy biernie 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' _____. (Po ośmiu godzinach przy komputerze jestem zmęczony i trochę spocony.)
a. sudate b. sudati c. sudata d. sudato
2. Dopo la doccia siamo pulite e _____. (Po prysznicu jesteśmy czyste i zrelaksowane.)
a. rilassata b. rilassate c. rilassato d. rilassati
3. Il paziente è debole e molto stanco, ma oggi è più _____ di ieri. (Pacjent jest słaby i bardzo zmęczony, ale dziś jest bardziej wypoczęty niż wczoraj.)
a. riposati b. riposate c. riposato d. riposata
4. Dopo il corso serale vi sentite calme e _____, non più stressate per il lavoro. (Po wieczornych zajęciach czujecie się spokojne i zrelaksowane, już nie zestresowane pracą.)
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.

- | | |
|-------------------------------|----------------------------|
| 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: 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 (QR: Audio)

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 (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.

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 kręgosłup, może wstać, pochodzić i odpocząć kilka minut dłużej, aby zadbać o siebie.

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



3. Posłuchaj fragmentów audio i wybierz poprawne rozwiązanie. (QR: Audio)

- Cosa vuole fare la donna adesso? (*Co kobieta chce teraz zrobić?*)
 - Vuole tornare subito a casa a dormire.*
 - Vuole fermarsi per recuperare energie.*
 - Vuole iniziare un allenamento in palestra.*
- Perché l'uomo si ferma durante la corsa? (*Dlaczego mężczyzna zatrzymuje się podczas biegu?*)
 - Perché deve telefonare a un amico.*
 - Perché si sente stanco e ha bisogno di bere.*
 - Perché ha finito l'allenamento e sta benissimo.*

1-b 2-b

4. Wybierz poprawne rozwiązanie

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

1. *sento* 2. *sei* 3. *sono / rilassato*

5. Odgrywanie ról - dialogi (QR: Audio)



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,** *Eh, si vede: sei anche un po' sudato. Ti fa male la testa?*
impiegata: *(Ech, widać: jesteście też trochę spocony. Boli cię głowa?)*
- 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,** *Vai nella sala relax, siediti, bevi un po' d'acqua e prenditi cura di te.*
impiegata: *(Idź do pokoju relaksu, usiądź, napij się trochę wody i zadbaj o siebie.)*

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, przewróciłem się: trochę boli mnie kolano i czuję się słaby.)

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

Luca, corridore: *Sono anche molto sudato e ho sete; ho bisogno di bere.*
(Jestem też bardzo spocony i chce mi się pić; muszę się napić.)

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

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

6. Ćwiczenia w parach lub z nauczycielem. (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. Pisanie: 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?



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

Ważne czasowniki**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