



# GODIAMOCI LA VITA!



In questa unità impariamo a...

- ...dare consigli e istruzioni
- ...parlare di attività fisiche
- ...invitare un amico a fare qualcosa insieme
- ...fissare un appuntamento al telefono
- ...descrivere piccoli problemi di salute

➔ In questa unità collaboriamo al progetto "Adotta uno studente Erasmus": prepariamo una lista di consigli e poi scriviamo una 'Guida di benvenuto' per uno studente italiano.



## 1. Ricarichiamo le batterie!

- a. *In plenum. Guardate le foto e pensate: che cosa si può fare per staccare dalla routine quotidiana? Vi vengono in mente altre attività?*
- b. *In coppia. Dividete nelle seguenti categorie le attività che avete elencato. Attenzione: alcune attività possono rientrare in più categorie. Poi confrontatevi con un'altra coppia.*

	attività all'aperto	attività al chiuso
attività individuali		
attività di gruppo		

≡ 1

# UNITÀ 1

## 2. Se sei triste, muoviti!

a. Leggete i consigli di questo "manuale del buonumore". Quali attività elencate al punto 1a ci ritrovate?

🔍

### MANUALE DEL BUONUMORE

☰ 👤

Stai preparando un esame? Se sei stanco, nervoso, stressato, preoccupato o di cattivo umore, abbiamo la ricetta che fa per te.

😴 😞 😓 😡 😠

- ☞ Non passare intere giornate sui libri o al PC! Ogni tanto ci vuole una pausa.
- ☞ Fa' sport. E fallo regolarmente, non solo ogni tanto.
- ☞ Se non ami lo sport, fai almeno una passeggiata: ci vogliono come minimo 30 minuti di movimento al giorno (anzi, secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, i giovani e i bambini hanno bisogno di 60 minuti).
- ☞ Non prendere tanti impegni. Concediti un po' di 'dolce far niente'.
- ☞ Se c'è il sole, esci e fai il pieno di luce. E se stai in casa, non chiudere le tende.
- ☞ Non rubare ore al sonno! Se si è stressati, bisogna assolutamente dormire a sufficienza.
- ☞ Mangia cibi ricchi di magnesio (come mandorle e spinaci) e di Omega 3, come le noci.
- ☞ Non bisogna rinunciare al cioccolato fuso! Mangialo con gusto perché produce un senso di benessere. Però non esagerare...
- ☞ Sorridi! Anzi: ridi! Guarda un film divertente oppure incontrati con gli amici, chiacchiera e ridi.
- ☞ Se sei depresso, non hai bisogno di farmaci, ma di un buon amico: telefonagli e sfogati con lui.
- ☞ Ascolta musica e canta a squarciagola. Se dai fiato ai polmoni per cantare, ti senti più felice.
- ☞ Porta a spasso il cane o gioca con il gatto o occupati del criceto: la compagnia di un animale moltiplica gli ormoni del buonumore.

b. Abbinare le seguenti espressioni, tratte dal testo, ai disegni.

fai il pieno di luce

non rubare ore al sonno

produce un senso di benessere

canta a squarciagola

dai fiato ai polmoni

sfogati con lui



c. Quali consigli seguite anche voi? Parlatene in gruppo.

≡ 2 Esempio: Se sono triste, ascolto musica. Però non canto. E voi?

Frasi condizionali con se (I)

Se + presente ind. + presente ind.

### 3. Ritorno al testo

Cercate nel testo del punto 2a le espressioni *ci vuole, ci vogliono, bisogna e avere bisogno di*: da che cosa sono seguite? Che cosa esprimono? Parlatene con un compagno e completate lo schema.

Le espressioni

- ▶ *ci vuole* + \_\_\_\_\_
  - ▶ *ci vogliono* + \_\_\_\_\_
  - ▶ *avere bisogno di* + \_\_\_\_\_ / verbo all'infinito
  - ▶ *bisogna* + \_\_\_\_\_
- esprimono       una volontà.    una necessità.    una possibilità.

Forme impersonali +  
aggettivo al plurale

Se si è stressati, bisogna dormire.

Se si è depressi, non si ha bisogno di farmaci, ma di un buon amico.

### 4. Ci vuole una pausa

In coppia. Riformulate i consigli del testo 2a usando *bisogna, ci vuole, ci vogliono*. Avete cinque minuti di tempo. Vince la coppia che riesce a riformulare più consigli in modo corretto.

**Sì**

Ogni tanto bisogna fare una pausa.

.....

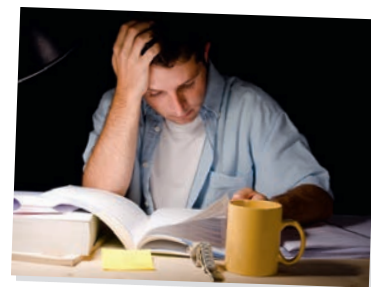
.....

**No**

Non bisogna passare intere giornate sui libri.

.....

.....



≡ 3

### 5. Ho bisogno di un consiglio

Leggete il post di Piero e rispondetegli: dategli almeno cinque consigli diversi da quelli che avete letto in precedenza usando le strutture che avete trovato ai punti 2, 3 e 4. Poi confrontatevi con i consigli di un compagno. Avete avuto le stesse idee?

🗨️

## CHE STRESS! MA VOI COME FATE PER TENERVI SU?

🐦 👤 📺

---

**PIERO**

Ragazzi, aiuto! Ho un sacco di lezioni e di esami. Sono stanco, nervoso, stressato, preoccupato e naturalmente di cattivissimo umore. Ma voi come fate in questi periodi per tenervi su?!? Mi date qualche consiglio? Grazie in anticipo!

6 OTTOBRE 2017 | 15:35

---

.....

.....

Esempio: Se sei stanco, fai una pausa!

**Frasi condizionali con se (II)**  
Se + presente ind. + imperativo

# UNITÀ 1

## 6. Credimi!

► 1.1 a. Ascoltate la telefonata e poi parlatene con un compagno. Che rapporto c'è fra le due persone?  
Di che cosa parlano?

► 1.2 b. Ascoltate anche il resto della conversazione. Chi dei due è più sportivo e chi più sedentario?

	Piero	Francesco
sportivo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
sedentario	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

► 1.2 c. Abbinare le seguenti attività sportive alle immagini.

Poi ascoltate di nuovo il dialogo. Di quali attività sportive parlano Piero e Francesco?

l'arrampicata    il nuoto    il ciclismo    la danza    l'atletica    la ginnastica

la pallacanestro    il tennis    la pallavolo    la corsa    il paracadutismo

il canottaggio    lo sci    la pallanuoto



► 1.2 d. Quali scuse trova Piero per dire di no? Segnatele con una crocetta, poi confrontate con un compagno. Infine ascoltate di nuovo il dialogo e verificate.

devo studiare

devo andare a lezione

non ho tempo

fa freddo, è umido

fa caldo, c'è afa

c'è troppa gente

non sto bene

ho un appuntamento

## 7. Dai, vieni con me!

a. Leggete le seguenti frasi, tratte perlopiù dalla telefonata. Poi abbinare le frasi ai significati, come nell'esempio.

Va bene... incontriamoci fra due ore.    Sì, esatto.    Sì, tante volte, ma il cellulare era sempre spento.

~~Ci troviamo fra un'ora in palestra?~~    Pronto.    Facciamo due ore, dai...    Hai già provato a chiamarmi?

Allora alle sei qua sotto?

Che cosa si dice per...

comunicare al telefono

► rispondere al telefono? .....

► chiedere a un amico se ha già chiamato prima? .....

► confermare di aver chiamato? .....

fissare un appuntamento

► proporre un'ora e un luogo per un incontro? .....

► chiedere più tempo? .....

► concedere più tempo? .....

► chiedere conferma di un orario e di un luogo? .....

► confermare (un orario e/o un luogo)? .....

*Ci troviamo fra un'ora in palestra?*

b. Conoscete altre espressioni utili per fissare un appuntamento con un amico?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# UNITÀ 1

c. Lavorate in coppia. Fate un dialogo con i seguenti ruoli. Poi cambiate partner e ruolo e fate un nuovo dialogo.

**A**

Stai preparando un esame importante. Sei indietro con il programma, hai paura e sei nervoso. A un certo punto ti telefona un amico e ti propone una pausa 'attiva', ma tu odi lo sport. Trova delle scuse per rifiutare le sue proposte. Alla fine, però, accettane una e fissa un appuntamento.

**B**

Un tuo amico sta preparando un esame importante. Studia molto, è nervoso e non esce mai. Telefonagli e proponigli una pausa 'attiva'. Lui odia lo sport: non accettare le sue scuse! insisti, fai diverse proposte e convincilo. Alla fine, fissa un appuntamento.

**L'imperativo – noi**

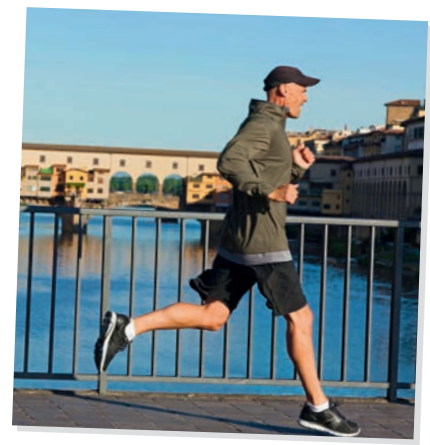
parlare → parliamo!	fare → facciamo!	incontrarsi → incontriamoci!
vedere → vediamo!	bere → beviamo!	facciamo sport → facciamolo!
sentire → sentiamo!	dire → diciamo!	andiamo in piscina → andiamoci!

≡ 6

## 8. Piacere o faticaccia?

a. A gruppi di quattro. Per voi l'attività fisica è un piacere o una faticaccia? Segnate le vostre risposte, poi intervistate i compagni e segnate anche le loro risposte.

	io			
<b>Faccio sport...</b>				
...regolarmente.	●	●	●	●
...spesso.	●	●	●	●
...ogni tanto.	●	●	●	●
...praticamente mai.	●	●	●	●
<b>L'attività fisica che pratico più volentieri è il/la...</b>				
<b>Faccio attività fisica...</b>				
...perché mi piace.	●	●	●	●
...per tenermi in forma.	●	●	●	●
...per dovere.	●	●	●	●
...perché fa bene alla salute.	●	●	●	●
<b>Quando faccio attività fisica il momento più piacevole è...</b>				
...quando vedo i risultati.	●	●	●	●
...appena ho finito.	●	●	●	●
...mentre mi alleno.	●	●	●	●
<b>Quando vedo una persona che fa jogging penso...</b>				
...domani lo faccio anch'io!	●	●	●	●
...bravo/a!	●	●	●	●
...ma perché lo fa?	●	●	●	●



≡ 7

b. In plenum. Mettete in comune le informazioni che avete raccolto. La vostra è una classe di sportivi o di sedentari? E qual è l'attività fisica più praticata?

9. Che male!

a. Che cosa possiamo dire quando non stiamo bene? Guardate il disegno e provate ad abbinare le parti del corpo alle espressioni elencate più sotto, come negli esempi. Poi controllate in plenum.



**Attenzione!**  
 il braccio → le braccia  
 il dito → le dita  
 il ginocchio → le ginocchia  
 il labbro → le labbra  
 la mano → le mani  
 l'orecchio → le orecchie

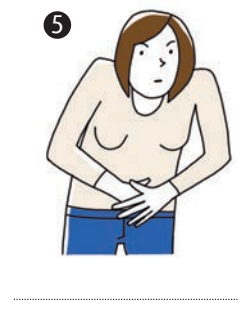
Ho mal di schiena, d'orecchie, .....

Mi fa male la schiena, l'orecchio destro/sinistro, un orecchio, .....

Mi fanno male le orecchie, .....

b. Guardate le immagini e completate le definizioni. Che cosa fate o che cosa fareste voi in queste situazioni? Parlatene in gruppo. Se volete, potete usare le seguenti espressioni.

prendere uno sciroppo   mettere una pomata   prendere una pastiglia   mettersi la sciarpa  
 andare dal dentista / dall'oculista / dal medico di base



≡ 8, 9 Esempi: Io ho spesso mal di gola. Di solito prendo uno sciroppo e... / Se ho mal di gola, prendo uno sciroppo e... / Contro il mal di gola prenderei uno sciroppo e...

# UNITÀ 1

## ► 1.3 10. Mi dica!

a. Ascoltate i dialoghi e rispondete alle domande.

1. Dove si svolgono i dialoghi?

	dal medico	dal dentista	in farmacia	al pronto soccorso
dialogo 1	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
dialogo 2	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
dialogo 3	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

andare / essere  
+ preposizione

da + persona  
in/a + luogo

2. Che cosa hanno in comune le tre persone che chiedono consigli?

.....

b. Ascoltate di nuovo. Quali disturbi del punto 9b hanno queste persone?

dialogo 1 → n. ....

dialogo 2 → n. ....

dialogo 3 → n. ....

## 11. Ritorno al testo

► 1.4 a. Completate i mini-dialoghi con le seguenti espressioni. Poi ascoltate e verificate.

non si preoccupi    lo prenda    parli

- Allora le do uno sciroppo: ..... ogni quattro ore. E ..... poco nei prossimi giorni.
- Parlare poco? Ma io fra una settimana devo discutere la tesi di laurea!
- ..... !

chieda    la metta    mi dica    cerchi    senta

- ◆ Buongiorno, signor Giraldi. .... !
- Buongiorno, dottoressa. .... , mi fa male la caviglia.
- ◆ Le do una pomata. .... due volte al giorno. E ..... di camminare poco.
- Ma devo andare a fare un esame!
- ◆ ..... un passaggio al suo amico.

finisca    tenga    vada    guardi    ne prenda

- OK, allora ..... : ..... queste pastiglie. .... una ogni sei ore. .... pure di studiare, però dopo il test ..... dal dentista, mi raccomando.



b. Completate le tabelle come negli esempi.

L'imperativo formale: verbi regolari

infinito	imperativo formale	infinito	imperativo formale
guardare	.....	finire	.....
mettere	la metta	cercare	.....
sentire	.....	preoccuparsi	.....



L'imperativo formale: verbi irregolari			
infinito	imperativo formale	infinito	imperativo formale
andare	.....	tenere	.....
fare	faccia	dire	.....

c. In coppia, provate a completare la regola. Poi confrontate in plenum.

- ▶ Verbi regolari in -are: parlare + .....
- ▶ Verbi regolari in -ere e -ire: chiedere / sentire + .....
- ▶ Verbi regolari con ampliamento in -isc-: finisco + .....
- ▶ Verbi irregolari: normalmente dalla 1a persona singolare dell'indicativo presente → dico + .....
- ▶ I pronomi e la particella ne stanno  prima del  dopo il verbo all'imperativo.
- ▶ La negazione sta  prima del  dopo il verbo all'imperativo.
- ▶ Forma negativa con pronome: ..... + pronome + .....

**Forme irregolari**

- avere → abbia
- bere → beva
- dare → dia
- essere → sia
- sapere → sappia
- stare → stia

## 12. Il tris antistress

a. Giocate in coppia. A turno, ognuno sceglie un "consiglio dell'esperto" e lo esprime all'imperativo formale. Se la soluzione è corretta, il giocatore conquista la casella con quel consiglio; altrimenti la casella resta libera. Per ogni dubbio consultate l'arbitro (l'insegnante). Vince chi per primo conquista tre consigli in orizzontale, in verticale o in diagonale.

Alternare lo studio con momenti di svago. Divertirsi un po'.	Fare esercizio fisico. Non farlo ogni tanto, ma con regolarità.	Programmare lo studio e non rileggere gli appunti all'ultimo momento.
Non restare sempre in casa. Pensare alle relazioni sociali e curarle.	Non saltare mai i pasti. Farli regolarmente e con calma.	Non esagerare con gli alcolici. Evitarli la sera prima di un esame.
Non prendere troppi impegni. Concedersi un po' di dolce far niente.	Riposare a sufficienza. Non dormire meno di 8 ore al giorno.	Non avere paura degli esami. Pensare positivo.

≡ 10, 11,

12, 13,

14, 15

b. E ora riformulate le frasi con l'imperativo informale. A turno, ogni giocatore sceglie una casella conquistata dal compagno e riformula la frase, mentre l'altro ne controlla la correttezza.

## 13. Che cosa mi consiglia?

Lavorate in gruppo. Ognuno scrive su due foglietti due diversi problemi (per esempio disturbi di salute, stress da esami ecc.). Poi piegate tutti i foglietti, mescolateli e metteteli sul banco. A turno ognuno estrae un foglietto e spiega al gruppo che problema ha. Ogni compagno assume il ruolo del medico o del farmacista e dà almeno un consiglio (Prenda...). Alla fine lo studente "tormentato" decide che cosa fare.

Esempio: Le consiglio di... / Secondo me dovrebbe... / Io al Suo posto...

# UNITÀ 1



➔ Collaboriamo come tutor al progetto "Adotta uno studente Erasmus" della nostra università. Prepariamo una lista di consigli e poi scriviamo una 'Guida di benvenuto' per lo studente italiano che abbiamo 'adottato'.

## Adotta uno studente

a. In gruppo. Pensate alla vostra università e alla città in cui studiate. Quali aspetti possono essere nuovi e magari problematici per uno studente italiano? Riflettete, per esempio, sui temi elencati qui sotto. Aggiungete tutti gli elementi che vi sembrano importanti (abitare, mangiare, divertirsi, rilassarsi...).

studiare

rapporti con i compagni di studio / con i professori

strutture universitarie  
mensa  
biblioteca

salute / fitness / relax



b. In plenum. Partendo dalle idee che avete raccolto, dividetevi i compiti per scrivere una 'Guida di benvenuto': assegnate a ogni gruppo un capitolo (per esempio: vivere la città; vivere l'università; non solo studio: sport e relax...).

c. In gruppo. Scrivete il vostro capitolo formulando dei consigli, per esempio: «Se vuoi fare sport, vai / non andare...».

d. Ogni gruppo presenta il suo capitolo e gli altri aggiungono delle idee, se vogliono. Potete anche unire i capitoli e preparare una breve guida per il vostro studente italiano.

✈️ 👤 f

---

---

---

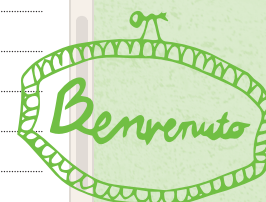
---

---

---

---

---



## 1. Il periodo ipotetico della realtà

Il periodo ipotetico è formato da una condizione e dalla sua conseguenza. Si parla di periodo ipotetico della realtà quando sia la condizione che la conseguenza sono ritenute realizzabili. La condizione è introdotta da *se*. Il periodo ipotetico della realtà si forma nei seguenti modi:

	condizione	conseguenza
Se sono triste, ascolto musica.	se + presente +	presente
Se sei stanco, fai una pausa!	se + presente +	imperativo

## 2. Bisogna, avere bisogno e ci vuole

I verbi seguenti esprimono una necessità:

Se si è sotto pressione, **bisogna** dormire a sufficienza.

**bisogna** è seguito da un verbo all'infinito, è sempre alla terza persona singolare, non può essere coniugato in un tempo composto.

Non occorre rinunciare alla cioccolata.

**occorre** al posto di **bisogna** può essere usato **occorre**.

Ogni tanto **ci vuole** una pausa.

**Ci vogliono** almeno 30 minuti di movimento al giorno.

**Ci sono volute** otto ore di sonno per recuperare le energie.

**volerci** è seguito da un sostantivo (raramente da un avverbio), è alla terza persona singolare o plurale a seconda del sostantivo che segue. Nei tempi composti la desinenza del participio concorda con il sostantivo che segue.

Se sei depresso, non **hai bisogno** di farmaci, ma di un buon amico.

Se siamo stressati, **abbiamo bisogno** di dormire.

**avere bisogno di** si riferisce al soggetto della frase ed è seguito da un sostantivo o da un verbo all'infinito.

## 3. Sostantivi e aggettivi in una frase impersonale

Se si è stressati, **bisogna** assolutamente dormire a sufficienza.

Se si è medici, si conoscono molti rimedi contro lo stress.

In una ipotetica impersonale, i sostantivi e gli aggettivi usati dopo il verbo essere sono alla forma plurale.

# UNITÀ 1 GRAMMATICA

## 4. Forme plurali irregolari

Mario ha le braccia muscolose.

Alcuni sostantivi sono maschili al singolare e femminili al plurale.

Al plurale hanno una desinenza irregolare in -a.



il braccio → le braccia

il labbro → le labbra

il dito → le dita

il ginocchio → le ginocchia

ma anche:

l'uovo → le uova, il paio → le paia

Osservate: la mano → le mani.

Alcuni di questi sostantivi hanno anche una forma plurale in -i con un significato però diverso.

Per esempio: i bracci, i labbri

## 5. L'imperativo (Lei e noi)

Vada dal dentista!

Andiamo in piscina!

L'imperativo si usa per dare consigli e istruzioni.

verbi regolari				
	parlare	prendere	sentire	pulire
(Lei)	parli	prenda	senta	pulisca
(noi)	parliamo	prendiamo	sentiamo	puliamo

L'imperativo della prima persona plurale (*noi*) è identico all'indicativo presente nella stessa persona.

verbi irregolari										
	andare	avere	dare	dire	essere	fare	sapere	stare	tenere	venire
(Lei)	vada	abbia	dia	dica	sia	faccia	sappia	stia	tenga	venga

I verbi con un presente indicativo irregolare sono irregolari anche alla terza persona singolare dell'imperativo (bevo → beva).

Non cammini per un po' di tempo!

Non parliamo degli esami, per favore!

L'imperativo negativo della forma di cortesia (*Lei*) e della prima persona plurale (*noi*) si forma con **non** + imperativo.

**Forma di cortesia (Lei)**

Le do uno sciroppo: **lo prenda** ogni quattro ore!

Non si preoccupi!

Quante pastiglie prendo? – **Ne prenda** tre!

Devo andare dal dentista? – Sì, ci **vada** subito!

I pronomi oggetto atoni, i pronomi riflessivi e le particelle **ci** e **ne** vanno prima del verbo.

Signora, oggi in palestra **non ci vada**. È chiusa.

Con l'imperativo negativo i pronomi sono tra la negazione **non** e il verbo.

**Prima persona plurale (noi)**

Dai, facciamo un po' di jogging! – Va bene,

**facciamolo!** Incontriamoci fra due ore!

Quante noci compriamo? – **Compriamone** un chilo.

Andiamo in piscina? – **Andiamoci** domani, dai!

I pronomi oggetto atoni, i pronomi riflessivi, **ci** e **ne** si uniscono alla seconda persona singolare dell'imperativo.

Vengo anch'io in piscina, ma **non andiamoci** oggi!

Con l'imperativo negativo i pronomi sono di solito uniti all'infinito.