

Stare bene

Unità 5

Per cominciare...

1 Quanto siete in forma? Fate il test e poi leggete il risultato.

1 La domenica mattina:

- a vado a correre al parco
- b faccio una passeggiata in centro
- c dormo fino a tardi

2 La sera preferisco mangiare:

- a un'insalata leggera
- b pollo e verdure
- c hamburger e patatine

3 Di solito vado a dormire:

- a mai dopo le 10.30
- b intorno alle 11.30
- c mai prima dell'una

4 Se mi sento stressato/a:

- a faccio yoga
- b faccio una piccola vacanza
- c guardo tutte le stagioni della mia serie preferita

5 Faccio attività fisica:

- a tre volte alla settimana
- b tre volte al mese
- c tre volte all'anno

6 Se esco con gli amici:

- a prendo una bibita analcolica
- b bevo solo un bicchiere di vino
- c ordino come minimo 2 cocktail

Più risposte a: sei un vero salutista! Vivi una vita sana e sei sempre attento alla tua forma fisica.
Più risposte b: non sei un fanatico dello sport, ma ti piace sentirti bene e non esageri mai.
Più risposte c: sei un vero pigrone! Altro che sport, il divano è l'unica cosa che ti interessa!

Lorenzo: Stefania, sei un fenomeno, sai!

Stefania: Io? In che senso?

Lorenzo: Ma come? Frequenti tutte le lezioni, superi tutti gli esami e trovi anche il tempo per fare attività fisica e tenerti così in forma!

Stefania: Ah, ecco perché... Grazie Lorenzo! Sì, è vero che mi alleno spesso. Sai, oltre alla mente, penso che sia importante prendersi cura del nostro corpo.

Lorenzo: È proprio ciò che penso anch'io.

Stefania: Ma non tanto nel senso dell'aspetto fisico, quanto della salute.

Lorenzo: Brava, giusto. Non credo che tutti la pensino come te. Tu che fai, vai in palestra?

Stefania: No, guarda, in palestra mi annoio. Faccio nuoto, ma soprattutto vado a correre quasi tutti i giorni.

Lorenzo: Ah, e corri molto?

Stefania: Mah, una mezz'oretta più o meno. E tu?

Lorenzo: Io? Sì, anch'io, meno spesso di te, ma sì, correre mi rilassa.

Stefania: Bravo, Lorenzo. Ma secondo te è normale che tante persone alla nostra età preferiscano fare una vita sedentaria?

Lorenzo: No, infatti, siamo in pochi a essere sportivi...

Stefania: E poi non pensare che lo sport da solo basti... è altrettanto importante mangiare sano.

Lorenzo: Quello che dico sempre anch'io. Comunque, chissà, magari un giorno possiamo andare a correre insieme.

Stefania: Certo, perché no? ...La settimana prossima?

Lorenzo: Eh?! ...Sì, molto volentieri...



...CINQUE MINUTI DOPO

Lorenzo: Pronto, ciao Gianna. Senti, domani posso venire a correre con te?

Gianna: A correre, tu?! Come mai?

Lorenzo: È importante che io riprenda a fare sport.

Gianna: Ok, ma sono anni che non fai sport, perché questa fretta?

Lorenzo: Perché non è normale che tante persone facciano una vita sedentaria!... Niente, ti spiego domani.

1 Rileggi i dialoghi alle pagine 70 e 71 e completa il riassunto con le parole date.

fa i complimenti ♦ si lamenta ♦ una vita sedentaria ♦ una figuraccia
va a correre ♦ non è allenato ♦ addominali ♦ tenersi in forma ♦ prendersi cura

Lorenzo fa i complimenti a Stefania, una compagna di corso, perché riesce a seguire le lezioni, passare gli esami e anche a (1). Stefania pensa che sia importante

..... (2) del proprio corpo, oltre che della mente. Infatti si allena molto: (3) quasi tutti i giorni!

Per Stefania è incredibile che molti giovani facciano (4) e non mangiano sano. Lorenzo è d'accordo e, forse per fare colpo su di lei, le propone di andare a correre assieme... Ma

..... (5) e ha bisogno dell'aiuto di Gianna!

Il giorno dopo Gianna al parco propone di fare una corsa e degli (6) ma Lorenzo sbuffa e (7). Gianna capisce subito che c'è sotto qualcosa: Lorenzo vuole allenarsi solo perché ha preso appuntamento con Stefania per il fine settimana e non vuole fare

..... (8).



2 Rileggete il dialogo e poi collegate le parole di sinistra con quelle di destra.

- | | | |
|--------------------------|--------------|---------------|
| <input type="checkbox"/> | 1. aspetto | a. sano |
| <input type="checkbox"/> | 2. tenersi | b. fisico |
| <input type="checkbox"/> | 3. prendersi | c. in forma |
| <input type="checkbox"/> | 4. vita | d. cura (di) |
| <input type="checkbox"/> | 5. mangiare | e. a correre |
| <input type="checkbox"/> | 6. andare | f. sedentaria |

3 Lorenzo e Gianna si incontrano al parco il giorno dopo. Leggete il dialogo e completate con i verbi dati.

creda ❖ garantisca ❖ ricominci ❖ scopra ❖ corra

Lorenzo: Ciao Gianna! Allora, qual è il programma di oggi?

Gianna: Facciamo una mezz'oretta di corsa e poi un po' di addominali.

Lorenzo: Cosa?? Mezz'ora?! Ma sei pazza?... Io non so proprio come facciate a correre così tanto...

Gianna: Ma dai Lorenzo, sei sempre il solito! Penso che sia solo una questione di allenamento. Senti, perché hai deciso di venire a correre con me? E voglio la verità!

Lorenzo: Come ti ho detto al telefono... è necessario che io (1) a fare un po' di sport perché credo che possa farmi bene....

Gianna: Certo, come no... E tu pensi che io ci (2)?!

Lorenzo: E va bene... Ho conosciuto una ragazza, si chiama Stefania, e pare che (3) quasi tutti i giorni... per 30 minuti!!! Ovviamente le ho detto che anche io corro, ma ho paura che (4) la mia bugia e ora, se non voglio fare una figuraccia, devo allenarmi per rimettermi in forma.

Gianna: Beh, allora siamo molto lontani dall'obiettivo! Forse è meglio che tu le dica di andare a correre insieme tra un mese...

Lorenzo: Tra un mese?! No no, impossibile... Voglio che tu mi (5) che sarò pronto per questo fine settimana!

Gianna: Ma perché così tanta fretta? Ah... hai già preso un appuntamento? Ecco perché sei così motivato!

5 Con l'aiuto della tabella, completate le frasi mettendo il verbo tra parentesi al congiuntivo.

1. Signora, non è sicuro che il suo volo (*partire*) in orario.
2. Mi pare che sempre più persone (*praticare*) sport estremi.
3. Dopo un infortunio in campo, è importante che un calciatore (*riprendere*) velocemente la sua forma fisica.
4. Credo che noi italiani (*riuscire*) a essere competitivi non solo nel calcio ma anche in altri sport, come il ciclismo, il nuoto e lo sci.
5. È necessario che tu (*allenarsi*) molto per riuscire a vincere la prossima gara.
6. Se continuate così è molto probabile che voi (*vincere*) il primo premio.

6 Osservate la tabella e completate l'affermazione, selezionando l'alternativa giusta.

Il verbo *essere* e il verbo *avere* al congiuntivo presente sono **regolari/irregolari**.

Congiuntivo presente

essere	avere
sia	abbia
sia	abbia
sia	abbia
siamo	abbiamo
siate	abbiate
siano	abbiano

2 Completa con il congiuntivo presente.

1. Spero che lo spettacolo (*finire*) presto; domani devo alzarmi alle sei.
2. Penso che Michele (*passare*) troppo tempo sui social!
3. Mario pensa che noi (*lavorare*) troppo e che dovremmo prenderci un periodo di vacanza.
4. Può darsi che (*avere*, loro) ragione, ma noi non la pensiamo come loro.
5. Non credo che Giovanni (*essere*) pigro, è soltanto stressato, ha bisogno di rilassarsi un po'.
6. È necessario che (*prendere*, voi) il treno delle dieci per arrivare in orario all'appuntamento.

<https://oneworlditaliano.com/grammatica-italiana/esercizi-verbi-italiani/congiuntivo-presente-1/>

DA FARE PER CASA

<https://www.italianoinonda.net/e163>

<https://ditelab.blogspot.com/2020/05/esercizio-congiuntivo-presente-regolari.html>

<https://italiano-bello.com/grammatik/der-congiuntivo-presente/>

4 Scegli il verbo corretto.



1. Sembra che i tuoi amici si trovavano / si trovano / si trovino bene in Italia.
2. È vero che loro capiscano / capiscono / capirebbero bene l'italiano?
3. Federico è / sia / sarà sempre agitato: ultimamente non riesce a dormire bene.
4. Ho l'impressione che tu non hai / avevi / abbia energie perché non dorma / dormi / dormirai abbastanza. Lo sai, il sonno è fondamentale!
5. Non so quanto tempo si fermerà da noi; immagino che ripartiamo / ripartiate / riparta la settimana prossima.
6. È meglio che loro cambino / cambiano / cambiato abitudini: non possono continuare con questi ritmi frenetici.

5 Leggi le frasi e scegli la risposta corretta fra le due alternative.

- Scusami per il ritardo, ma c'era veramente tanto traffico!
- **Se è proprio necessario...** / Non fa niente! Intanto ho ordinato un aperitivo.
- Ciao Carlo! Ho l'influenza, non posso venire a fare la gita in bici. Il medico mi ha detto di rimanere a casa fino a mercoledì prossimo. Se sto bene, possiamo andare sabato. Che ne dici?
- **Certo, nessun problema.** / Fa' come vuoi! Riposati!



146

Quaderno degli esercizi **5**

- Ho deciso: lascio l'università e mi cerco un lavoro! Voglio essere indipendente!
- **Fa' come vuoi!** / Non fa niente! Certo che, senza una laurea, non so che lavoro troverai!
- Papà, posso fare una telefonata col tuo cellulare? Ho finito il credito...
- No, non fa niente! / **Certo, nessun problema!** Ma... come hai fatto a finire i minuti gratis in 10 giorni?!?
- Alessandra, finisco di scrivere questa email e vengo subito da Lei.
- **Se è proprio necessario...** / Faccia pure con calma. Intanto io inizio a mandare gli inviti per il convegno.