

Unità 5

Stare bene

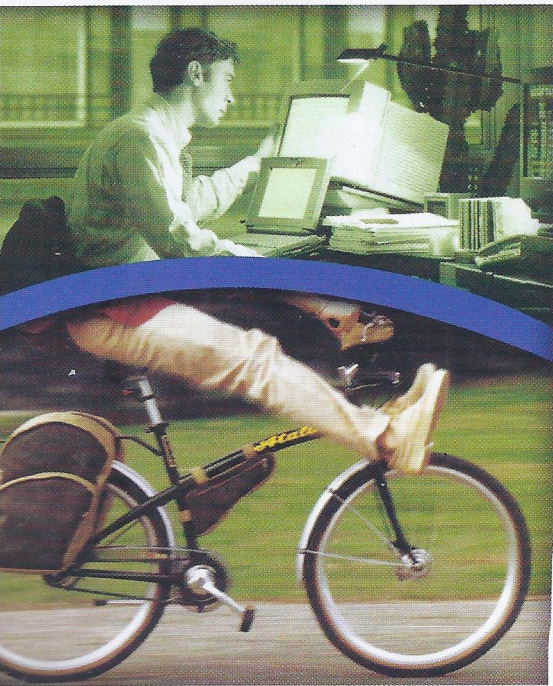
Francesca e Roberto sono colleghi. Ascoltate il loro dialogo senza guardare il testo scritto. Non vi preoccupate se avete parole sconosciute.

1 Ascoltate di nuovo il brano e rispondete alle domande



1. Roberto si preoccupa molto della sua salute.
2. Anche Francesca non sta tanto bene ultimamente.
3. Secondo lei, Roberto dovrebbe cambiare modo di vita.
4. Roberto va in palestra due o tre volte alla settimana.

vero	falso



Francesca: Ultimamente hai una faccia stanca. Come mai?

Roberto: Che ne so, può darsi che la mia faccia si stanchi molto.

Francesca: Dai, parlo sul serio. Dimmi una cosa: dormi abbastanza?

Roberto: Dipende: se dormo da solo, sì!

Francesca: Uffa! Sei insopportabile! Io cerco solo di aiutarti.

Roberto: Va bene; a dire la verità non mi sento tanto bene.

Francesca: Ma si vede: sembri stressato, debole, esaurito...

Roberto: Lo so, ma è possibile che oggi uno non sia stressato, con questi ritmi frenetici? Tu, comunque, anche se lavori quanto me, sei sempre fresca. Immagino che ieri tu abbia dormito parecchio, vero?

Francesca: No, non più di tanto. Il sonno è importantissimo, ma non pensare che sia l'unico segreto dello stare bene. Per esempio, dubito che tu abbia mangiato qualcosa stamattina.

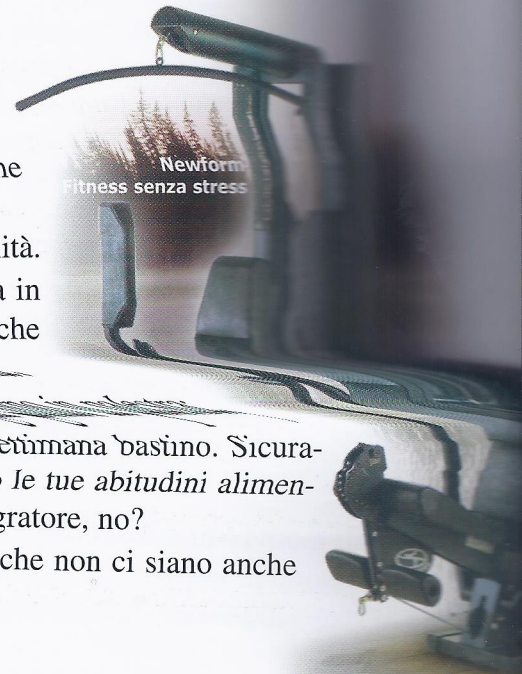
Roberto: Beh, come al solito, ho bevuto un caffè. Ristretto pure!

Francesca: Ecco, vedi? Senza vitamine è logico che tu non abbia energia. E da quanto tempo non vai in palestra?

Roberto: Credo che siano passati più di due anni. Ma non penso che chi lavora tanto ci possa andare spesso.

Francesca: Se, invece, uno sa come allenarsi va al lavoro pieno di vitalità.

Roberto: È probabile che tu abbia ragione: la mia fidanzata che va in piscina è sempre in forma e non si ammala mai. E insiste che



credo che due o tre volte alla settimana bastino. Sicuramente è importante che cambino le tue abitudini alimentari. Almeno prendi qualche integratore, no?

Roberto: Ecco: farò proprio così. Peccato che non ci siano anche palestre in pillole!!!

2 Leggete il brano ad alta voce in modo quanto più "italiano" possibile, imitando magari la pronuncia e l'intonazione dei parlanti della cassetta

3 In base a quanto avete letto rispondete prima oralmente e poi per iscritto (15-20 p.) alle domande

1. Perché Francesca dice che Roberto è insopportabile?
2. Perché si preoccupa di lui?
3. Che consigli gli dà?
4. Cosa pensa Roberto dell'allenamento?
5. Alla fine che cosa decide?

4 Dopo la discussione con Francesca, Roberto sembra deciso a fare dei cambiamenti; ne parla, quindi, con la sua fidanzata, Chiara. Completate il loro dialogo con le parole date

Roberto: Ultimamente non sto tanto bene, il che mi preoccupa molto. E penso che i motivi la mancanza di sonno e lo stress.

Chiara: Sì, anch'io credo che tu molto stress, amore. E, poi, non ti nutri per niente bene. Per non parlare del fatto che non ti alleni mai.

Roberto: Uffa, non cominciare! Ok, hai ragione: è necessario che io modo di vita.

Chiara: Però sbrigati, altrimenti, presto avrai problemi di salute. Suppongo che tu a cosa devi fare.

Roberto: Sì, più o meno. Anzitutto penso di ricominciare ad andare di nuovo in palestra. Sai, non ogni giorno; una, al massimo due volte alla settimana.

Chiara: Ah, così spesso?! Non credi che un'esagerazione?!!

Roberto: No, mi pare che così. Poi, il sonno: è indispensabile che gli adulti almeno otto ore al giorno.

Chiara: Ho capito... quindi, quando usciamo dobbiamo tornare più presto perché tu dormire abbastanza.

Roberto: Appunto! E, infine, una giusta alimentazione: la base della salute. Così ho comprato un ottimo integratore nutritivo: una pastiglia al giorno e sono pieno di vitamine.

Chiara: Amore, sono contenta che tu decisioni tanto importanti!!!

cambi

abbia preso

sia

siano

abbia

basti

possa

abbia pensato

dormano

5 In base a quanto avete letto scrivete un breve riassunto (40-50 p.) del dialogo introduttivo



Osservate:

- “La mia fidanzata *vuole che* io pratichi qualche sport.”
- “È *importante che* cambino le tue abitudini.”
- “È *indispensabile che* gli adulti dormano almeno 8 ore al giorno.”
- “Com’è *possibile che* uno non sia stressato?”
- “Non *penso che* uno possa andare spesso in palestra.”

Congiuntivo presente

a ⇌ i

parlare

Angelica crede che:

io	parli	
tu	parli	
lui	parli	molto
noi	parliamo	
voi	parliate	
loro	parlino	

e ⇌ a

prendere

Bisogna che:

prenda	
prenda	
prenda	delle
prendiamo	vitamine
prendiate	
prendano	

i ⇌ a

partire

È necessario che:

parta	
parta	
parta	subito
partiamo	
partiate	
partano	

ma:

finire

Anna spera che:

io	finisca	
tu	finisca	
lui	finisca	stasera
noi	finiamo	
voi	finiate	
loro	finiscano	

essere

Lei vuole che:

sia	
sia	
sia	sempre
siamo	d'accordo
siate	
siano	

avere

Può darsi che:

abbia	
abbia	
abbia	ragione
abbiamo	
abbiate	
abbiano	

6 Osservando la scheda formate frasi orali mettendo il verbo tra parentesi al congiuntivo

1. Bisogna che tu (*lavorare*) di meno, sembri molto stanco.
2. Mio marito vuole che io (*cucinare*) ogni giorno; ma scherziamo?!
3. Speriamo che i tuoi genitori non ci (*sentire*)!
4. Se non mandi la lettera espresso può darsi che io non la (*ricevere*) in tempo.
5. Mi pare che voi non (*avere*) voglia di lavorare seriamente.
6. È necessario che noi (*arrivare*) prima che (*arrivare*) loro.
7. Non sono sicuro che tu (*essere*) la persona giusta per questo posto.
8. Signora, sembra che (*preoccuparsi*) senza motivo.

Nel Libro degli esercizi vedete n. 1 - 4

Congiuntivo passato

Diana crede che io **abbia parlato** male di lei, il che non è vero.
 Ma non è possibile che tu **abbia cambiato** di nuovo macchina!
 Può darsi che **abbiano perso** la strada, per cui sono in ritardo.
 Non credo che tu **sia venuta** solo per chiedermi scusa!
 Sono contento che voi **siate riusciti** a superare il test finale.
 È possibile che le ragazze **siano già partite** senza dire niente?

Nel Libro degli esercizi vedete n. 5 - 6

7 Permettere - tollerare

Ti dà fastidio se porto anche Lidia alla tua festa?

No, **portala pure!**

Senti, probabilmente stasera io non vengo con voi.

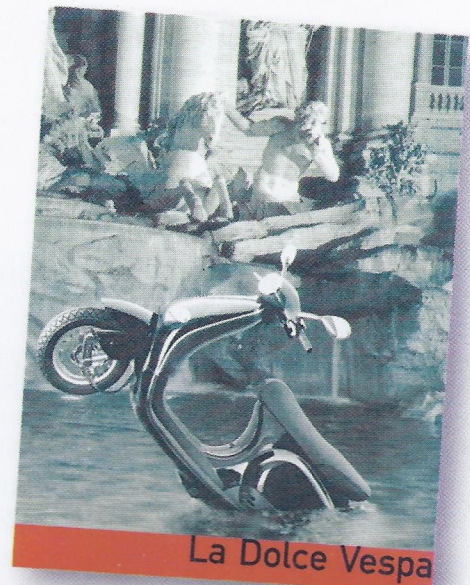
Fa' come vuoi! Tanto per me è lo stesso!

Amore, penso di comprare un motorino nuovo. Sono stufo di quello che ho adesso.

Per me va bene. Se lo devi fare, fallo!

Posso prendere di nuovo in prestito il tuo libro?

Fa' come ti pare!



La Dolce Vespa

Possiamo usare il vostro telefono?

Certo! Fate pure!

8 ▷ Sei A: di' a B che:



Role-play

- ◆ probabilmente farai tardi al vostro appuntamento
- ◆ gli/le comprerai qualcosa per il suo compleanno
- ◆ non gli/le puoi dare in prestito tutti i cd che ti ha chiesto
- ◆ devi assolutamente usare il suo cellulare
- ◆ vorresti usare di nuovo il suo computer
- ◆ prenderai la sua bici perché il tuo motorino non va

▷ Sei B: rispondi ad A usando le espressioni di sopra



Verbi irregolari al congiuntivo

Come vedete le forme irregolari del presente congiuntivo si formano dal presente indicativo dei verbi

Infinito	Indicativo	Congiuntivo presente			
andare	vado	vada	andiamo	andiate	vadano
dire	dico	dica	diciamo	diciate	dicano
fare	faccio	faccia	facciamo	facciate	facciano
salire	salgo	salga	saliamo	saliate	salgano
scegliere	scelgo	scelga	scegliamo	scegliate	scelgano
uscire	esco	esca	usciamo	usciate	escano
venire	vengo	venga	veniamo	veniate	vengano
volere	voglio	voglia	vogliamo	vogliate	vogliano
porre	pongo	ponga	poniamo	poniate	pongano
potere	posso	possa	possiamo	possiate	possano
<u>ma:</u>					
dare	do	dia	diamo	diate	diano
dovere	devo	debba	dobbiamo	dobbiate	debbero
sapere	so	sappia	sappiamo	sappiate	sappiano
stare	sto	stia	stiamo	stiate	stiano

9 Osservando i verbi di sopra formate frasi orali

1. Non è giusto che voi (*andare*) a spasso mentre io resto a casa a studiare!
2. Può darsi che alla fine Stefano (*riuscire*) a trovare dei biglietti per la partita.
3. Non credo che quei due (*stare*) più insieme; probabilmente si sono lasciati.
4. Laura pensa che tu le (*dovere*) chiedere scusa per il tuo comportamento.
5. Scusi, è possibile che Lei mi (*dare*) una mano? Da sola non ce la faccio.
6. Bisogna che loro (*dire*) subito la verità; se no, si metteranno nei guai.
7. La mia ragazza vuole che io (*fare*) una vita più sana.
8. È necessario che (*venire*) anche noi? Stasera c'è il Milan in diretta...

Cosa invecchia

Cosa mantiene giovane

- Stress
- Vita sedentaria
- Troppi mutamenti (cambiare continuamente lavoro, casa, città)
- Fumo
- Alimentazione piena di calorie e di grassi
- Vivere nelle grandi città
- Annoiarsi, soffrire di solitudine
- Statura superiore alla media
- Troppi alcolici

- Fattori genetici
- Camminare 1 ora al giorno
- Vivere in famiglia
- Ritmi regolari (mangiare, dormire, svegliarsi alla stessa ora)
- Alimentazione ricca ma priva di eccessi
- Vivere in montagna o in campagna
- Carattere equilibrato e molti interessi
- Cultura e istruzione medio-alta
- Dormire almeno 7 ore a notte

Curiosi sì, stressati no.

Nel *Libro degli esercizi* vedete n. 7 e 8

10 Come mantenersi giovani

1. Anzitutto, perché si vuole restare giovani?
2. Quanto sani credete che sarete in futuro secondo le segnalazioni di questo disegno? Parlatene.

3. Quanto è equilibrata la vostra alimentazione (quantità - qualità)? È importante che lo sia, secondo voi? Spiegate.
4. Fate degli abusi (bere, mangiare, fumare, dormire poco) e perché? Se sì, è qualcosa che vi preoccupa?
5. **Scriviamo** Scrivete una lettera ad un amico in cui annunciate e motivate la vostra decisione di cambiare completamente stile e ritmo di vita e di praticare qualche sport, prima che sia troppo tardi. (120-150 p.)



Uso del congiuntivo (I)

Usiamo il congiuntivo in frasi dipendenti da altre che esprimono generalmente soggettività, volontà, incertezza, stato d'animo ecc., ma solo quando i due verbi hanno soggetti diversi. In particolare quando esprimono:

<u>Opinione soggettiva:</u>	Credo / penso / direi che tu <i>debba</i> accettare la mia offerta. Immagino / suppongo / ritengo che tutto <i>sia</i> finito. Mi pare / mi sembra / ho l'impressione che lei <i>fumi</i> troppo.
<u>Incertezza:</u>	Non sono sicuro / certo che Mario <i>sia</i> veramente bravo. Dubito che Anna Maria <i>abbia pensato</i> a questa cosa. Non so se / ignoro se si sia già laureato.
<u>Volontà:</u>	Voglio / non voglio che tu <i>faccia</i> tardi stasera. Desidero / preferisco che voi <i>restiate</i> a casa.
<u>Stato d'animo:</u>	Sono felice / contento che il viaggio <i>abbia avuto</i> successo. Mi fa piacere / mi dispiace che le cose <i>stiano</i> così.
<u>Speranza:</u>	Spero / mi auguro che tutto <i>finisca</i> bene.
<u>Attesa:</u>	Aspetto che <i>arrivi</i> mia madre per uscire.
<u>Paura:</u>	Ho paura / temo che lui <i>se ne vada</i> .

Verbi o forme impersonali:

(non)

- Bisogna / occorre che** voi *torniate* presto.
- Può darsi che** Tiziana non *possa* venire con noi.
- Si dice / dicono che** Carlo e Lisa *si siano* lasciati.
- Pare / sembra che** *siano* ricchi sfondati.
- È necessario / importante che** io *abbia* più tempo.
- È opportuno / giusto che** questa storia *finisca* qui.
- È ora / tempo che** tu mi *dica* tutta la verità.
- È bene / male che** *siate* venuti presto.
- È meglio / peggio che** io *inviti* tutti quanti?
- È normale / naturale / logico che** ci *sia* traffico a quest'ora?
- È preferibile che** io non *esca* con voi; sono di cattivo umore.
- È strano / incredibile che** Gianna *abbia reagito* così male.
- È possibile / impossibile che** tutti *siano* fuggiti.
- È probabile / improbabile che** lei *sappia* già tutto.
- È facile / difficile che** uno *dia* l'impressione sbagliata.
- È un peccato che** *abbiate perso* questo spettacolo. ecc.

Attenzione! Se una frase, invece, esprime certezza o oggettività usiamo l'indicativo:
-Sono sicuro che lui è un amico. / -So che è partito ieri. / -È chiaro che hai ragione.

11 Usate il congiuntivo dove necessario

Luigi ha dei problemi. (*credo*)
 Credo che Luigi abbia dei problemi.

1. Capisci come usare il congiuntivo, vero? (*non è difficile*)
2. I nuovi giocatori sono veramente bravi. (*sono certo*)
3. Decide sempre lui; in fin dei conti è il capo. (*è giusto*)
4. La lezione sta finendo; sono stanco morto. (*spero*)
5. Secondo me, lei ha più di quarant'anni. (*si dice*)
6. Fa' presto! Siamo già in ritardo. (*bisogna*)
7. Vengono anche gli zii per le feste? (*sai se*)
8. Anna ce l'ha fatta da sola. (*dubito*)

Nel Libro degli esercizi vedete n. 9 - 11



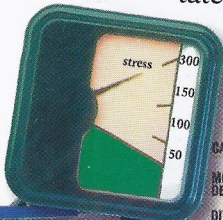
Su, su, ragioniere! Che cosa sono tutti questi discorsi sullo stress?

12 Vita: ma che stress!!!



Tutti i cambiamenti della vita, non necessariamente negativi, possono essere fattori di stress. Un gruppo di ricercatori ne ha creato una graduatoria. Osservatela in coppia; in seguito ascoltate le persone che parlano e prendete appunti. Chi credete sia quella più stressata?

Stressometro



GAMBIAMENTI DI VITA	Punti	GAMBIAMENTI DI VITA	Punti
MORTE DEL MARITO O DELLA MOGLIE	100	GAMBIAMENTO DI RESPONSABILITÀ	29
DIVORZIO	73	FIGLIO CHE LASCIA LA CASA	29
SEPARAZIONE CONIUGALE	65	SUCCESSI PERSONALI	28
CONDANNA ALLA RECLUSIONE	63	MOGLIE CHE INIZIA O SMETTE DI LAVORARE	26
MORTE DI UN FAMILIARE	63	FREQUENTARE UNA NUOVA SCUOLA	26
MALATTIA	53	LASCIARE LA SCUOLA	26
MATRIMONIO	50	GAMBIAMENTO DEL TIPO DI VITA	25
PERDITA DEL LAVORO	47	GAMBIAMENTO ABITUDINI PERSONALI	24
RICONCILIAZIONE COL CONIUGE	45	PROBLEMI COL DATORE DI LAVORO	23
PENSIONAMENTO	45	GAMBIAMENTI ORARIO DI LAVORO	20
PROBLEMI DI SALUTE DI UN FAMILIARE	44	GAMBIAMENTO DI CASA, TRASLOGO	20
GRAVIDANZA	40	GAMBIAMENTO DELLE ATTIVITÀ SOCIALI	18
PROBLEMI SESSUALI	39	FARE UN PICCOLO DEBITO	17
GAMBIAMENTI IMPORTANTI NEL LAVORO	39	GAMBIAMENTO DEI RITMI DEL SONNO	16
GAMBIAMENTO SITUAZIONE ECONOMICA	39	GAMBIAMENTI ABITUDINI ALIMENTARI	15
MORTE DI UN AMICO	37	VACANZE	13
GAMBIAMENTO TIPO DI LAVORO	36	NATALE	12
DISCUSSIONI CONIUGALI	35	PICCOLE INFRAZIONI ALLA LEGGE	11
CONTRARRE UN GROSSO DEBITO	31		
IMPOSSIBILITÀ DI RESTITUIRE UN DEBITO	30		

Sara S., 24:

Pietro M., 26:

Paola L., 20:

Dino A., 15:

Domenico A., 32:

- E voi? Quali dei cambiamenti sopracitati vi sono accaduti? Quanto stress vi hanno causato? Parlatene se volete.
- Cosa vi stressa in genere? (a parte studiare l'italiano)
- Come reagite di solito quando siete sotto stress? Cosa si deve fare quando si è stressati? Scambiatevi idee.

Uso del congiuntivo (II)

Usiamo il congiuntivo anche dopo alcune congiunzioni particolari:

**benché
sebbene
nonostante / malgrado**

Voglio che ci incontriamo, **benché** *mi senta* proprio stanco.
Luca mi ha invitato, **sebbene** *sappia* che io sarò fuori città.
Nonostante / malgrado lui *sia* più grande, gli manca l'esperienza.

**purché
a patto che
a condizione che
basta che**

Le parlerò, **purché** mi *chieda* scusa del suo comportamento.
Accetterà l'offerta, **a patto che** *rimanga* segreta.
Viene con noi, **a condizione che** *scelga* lei il locale.
Il brasiliano firmerà, **basta che** voi gli *diate* un milione in più.

senza che

Andrò alla finale, **senza che** i miei lo *sappiano*.

nel caso che

Nel caso che domani ci *sia* uno sciopero, vi verrò a prendere io.

**affinché
perché**

Ti dirò tutto, **affinché** tu *capisca* che l'errore non è stato mio.
Non l'aiuto più, **perché** *si abitui* a farcela da sola.

prima che

Dobbiamo segnare **prima che** *finisca* la partita.
ma: Passerò da casa mia **prima di venire** da te.

**a meno che
tranne che**

Verrà, **a meno che / tranne che** non glielo *vieti* sua moglie!

13 Completate le frasi con le congiunzioni date a fianco

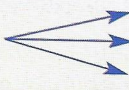
1. Ti dirò cos'è successo, tu non lo dica a nessuno.
2. Le presterò il mio motorino, non abbia molta esperienza.
3. Presto! Scappiamo, tornino i miei genitori!
4. Gli telefono subito, faccia in tempo a prepararsi.
5. siano divorziati, continuano a vivere insieme.
6. Lo prendono in giro, lui se ne accorga.
7. tu capisca, ti devo raccontare tutto dall'inizio.
8. domani piova, magari rimandiamo la gita.

*nonostante
sebbene
purché
senza che
nel caso che
affinché
perché
prima che*

Nel *Libro degli esercizi* vedete n. 12 - 14

La concordanza dei tempi del congiuntivo

Quando il verbo della frase principale è al presente abbiamo queste alternative:

Credo che Laura  **faccia / farà** un buon lavoro (domani, al futuro)
faccia un buon lavoro (oggi, nel presente)
abbia fatto un buon lavoro (ieri, nel passato)

Nella 7^a unità vedremo altri due tempi del congiuntivo.

Nel *Libro degli esercizi* vedete n. 15 e 16