

Funzioni comunicative

- Dare dei consigli
- Dare degli ordini

Grammatica

- Imperativo informale (tu)
- Imperativo negativo (tu)



1 Le regole per combattere lo stress e vivere meglio



Ascolta e leggi i consigli

Consiglio 1

Controlla meglio l'alimentazione e **mangia** il tacchino tra le carni e il tonno e il salmone tra i pesci, perché contengono gli omega 3.

Consiglio 2

Cerca di ridurre i caffè e **bevi** sempre molta acqua e alla mattina **prendi** delle spremute di frutta fresca.

Consiglio 3

Per avere un sonno migliore, **non usare** il pc o il cellulare prima di dormire ed **evita** il nervosismo prima di andare a letto.

Consiglio 4

Anche l'endorfina aiuta a combattere lo stress, **fa'** una passeggiata o un po' di attività fisica, aiuta a rilassare il corpo e la mente.

Consiglio 5

Mantieni un atteggiamento positivo. **Sta'** con persone positive, **sorridi** anche nelle situazioni problematiche, aiuta ad allontanare l'ansia e i pensieri negativi.



2 Dare ordini, consigli o suggerimenti



- Faccio fatica a dormire.
- **Evita** di usare il cellulare prima di dormire!

- Oggi fa molto freddo!
- **Metti** una maglia di lana e **prendi** anche la giacca!

- Che caldo che fa oggi!
- **Esci** di casa o **apri** la finestra!

	ARE	ERE	IRE
Imperativo (tu)	evita	metti	apri
Indicativo presente	eviti	metti	apri

Per stare bene dobbiamo evitare tutti quei comportamenti negativi che ci appesantiscono. Ma come facciamo allora a trasmettere questi consigli?

Usiamo l'**imperativo negativo**!
 si forma con → **non + infinito**

- Voglio dimagrire.
- **Non mangiare** troppi dolci.

- Sono ansioso!
- **Non bere** troppi caffè!

- Sto male, ho la febbre!
- **Non uscire** di casa!

3 Ora tocca a te!

Quali consigli daresti ad una persona che vuole fare una vita più sana?

Usa l'imperativo formando delle frasi affermative o negative .

A: Sono stressata, non ho mai tempo di gustarmi un buon pranzo!

B: Non saltare i pasti, mangia regolarmente!

(saltare pasti / mangiare regolarmente)

A: Ho bisogno di migliorare la mia alimentazione!

B:

(comprare dei cibi biologici / prendere delle spremute di frutta fresca)

A: Sono troppo stressato(a) con il mio lavoro!

B:

(bere il caffè / bere almeno un litro d'acqua al giorno)

A: Devo dimagrire!

B:

(fare sport / rimanere seduto(a) a lungo)

A: Ho il colesterolo alto!

B:

(mangiare verdure / evitare cibi grassi)

A: Ho difficoltà a dormire alla sera.

B:

(guardare la tv / usare il pc prima di dormire)

4 Imperativo irregolare



Alcuni verbi sono irregolari, ma non sono molti!

Infinito	Imperativo (tu)	Fraasi negative
Essere	sii paziente!	non essere impaziente!
Avere	abbi pazienza!	non avere fretta!
Stare	stai / sta' attento!	non stare sulle spine!
Dire	di' la verità!	non dire le bugie!
Fare	fai / fa' gli esercizi!	non fare tardi!
Andare	vai / va' a scuola	non andare al bar!

Non stare sulle spine

Stare sulle spine significa stare seduto molto scomodo, perché le spine pungono e viene voglia di saltare e di muoversi continuamente. Quindi questa espressione è usata per esprimere agitazione ed ansia.



Esercizi 53

1 Abbina le colonne e trasforma i verbi della prima con il verbo all'imperativo. Come nell'esempio.

1 Fare	i documenti
2 Meditare	in ufficio a piedi
3 Dormire	cinque minuti ogni giorno
4 Stare	<i>una passeggiata ogni settimana</i>
5 Bere	otto ore al giorno
6 Prendere	attento all'alimentazione
7 Andare	molta acqua
8 Parlare	di mangiare i dolci
9 Evitare	paziente
10 Allontanare	con gli amici
11 Essere	di casa
12 Uscire	le negatività

1) *Fai / Fa' una passeggiata ogni settimana.*

- 2)
- 3)
- 4)
- 5)
- 6)
- 7)
- 8)
- 9)
- 10)
- 11)
- 12)

2 Scegli la forma verbale corretta.

- a) Silvia, ☐ **non avete** / **non avere** ☐ paura!
- b) Giulia, ☐ **fai** / **non fare** ☐ qualche sport se vuoi dimagrire!
- c) Carla, ☐ **dire** / **di'** ☐ a Sandra, è tardi!
- d) Luca, ☐ **non mangia** / **non mangiare** ☐ troppi dolci!
- e) No, Marco. Non hai ragione! Anzi, ☐ **stiamo** / **sta'** ☐ zitto!
- f) Giulia, ☐ **non stare** / **non essere** ☐ ansiosa! ☐ **Sii** / **Sta'** ☐ paziente!

3 Completa le frasi e forma un dialogo.

Mamma:	Luca, è ora di pranzo, (andare) _____ a lavare le mani!
Luca:	(Aspettare) _____ mamma! Sto finendo un gioco.
Mamma:	Luca, faremo tardi, (smettere) _____ di giocare e (venire) _____ subito a tavola!
Luca:	Non mi (dire) _____ sempre quello che devo fare. Non sono più un bambino!
Mamma:	Luca, non (essere) _____ maleducato! (Parlare) _____ con più rispetto!
Luca:	Scusa mamma. Adesso vengo, tu (iniziare) _____ a mangiare.

4 Scrivi un messaggio.

Un tuo amico ha bisogno di cambiare stile di vita. Scrivi un messaggio e dagli qualche consiglio per vivere meglio e avere una vita più sana. Invia il testo per la correzione alla seguente e-mail: aluno@sarabarone.com.br

5 Ascolta e leggi il testo a voce alta.



LA TERAPIA DELLA RISATA

Il dottor Madan Kataria ha fondato nel 1995 una terapia chiamata “Yoga della risata” che aiuta a combattere lo stress e a sentirsi meglio. È composta da un misto di pratiche di meditazione, stretching, alcuni esercizi di gioco e di risata stimolata, dove si ride senza motivo. Ridere fa bene, questo si sa. Quello che non si sapeva è che il corpo non sa distinguere quando la risata è vera o falsa.

L'importante è ridere e non importa il perché, è anti-depressivo, anti-stress e migliora le funzioni respiratorie, addominali, l'autostima e le relazioni sociali.

Guarda questo video se hai voglia di praticare un po':

<https://www.youtube.com/watch?v=K49Lxc44Vak>

Soluzioni 53

- 1.** 1) Fai / Fa' una passeggiata ogni settimana.
2) Medita cinque minuti al giorno.
3) Dormi otto ore al giorno.
4) Sta' / Stai attento all'alimentazione.
5) Bevi molta acqua.
6) Prendi i documenti.
7) Va' / vai in ufficio a piedi.
8) Parla con gli amici.
9) Evita di mangiare i dolci.
10) Allontana la negatività.
11) Sii paziente.
12) esci di casa.
- 2.** a. avere; b. fai; c. di'; d. non mangiare; e. sta'; f non essere / Sii
- 3.** va'/vai; Aspetta; smetti; vieni; dire; essere; parla; inizia
- 4.** attività libera
- 5.** attività libera