

Il sonno – dormire

**1. Individuate nel testo tutte le parole (verbi e sostantivi) e le espressioni relative a “sonno”.**

**2. Riguardate le parole scritte per l’esercizio 1 e completate le frasi:**

- a. Sono tanti gli studenti che, per ....., non riescono a stare attenti in classe e a concentrarsi. A volte capita che si addormentino.
- b. Ieri notte ho passato la notte in bianco e la notte prima avevo dormito solo 4 ore. Insomma, sono in ..... e ora vorrei solo buttarmi sopra un letto e dormire per 24 ore di seguito! Devo recuperare!
- c. L’incidente è stato terribile. Era passata la mezzanotte e si pensa che l’autista abbia avuto un .....
- d. Mamma mia che ..... che mi sento addosso. Quasi quasi vado a dormire!
- e. Ormai sono schiava di questi sonniferi: soffro di ..... e senza di questi non riesco ad addormentarmi!

**3. Completare le seguenti coppie di frasi con il verbo più appropriato.**

*dormire – far addormentare - addormentarsi*

- a. La sera non riesco mai a ..... : i miei vicini di casa fanno sempre troppo rumore.
- b. Mi piace ..... sotto una bella coperta calda e morbida.
- c. La piccola Ida ha solo tre mesi: la ..... cullandola tra le mie braccia.
- d. La piccola Ida è molto brava: ..... da sola nel suo lettino.

*essere sveglio/a – svegliarsi - svegliare*

- a. Stamattina mi ..... il rumore del camion che raccoglie i rifiuti.
- b. Ehi, Giovanni, ..... ancora ..... ? Ti va di parlare un po’? Ho bisogno di confidarti un segreto....
- c. Mi piace ..... la mattina con il profumo del caffè!
- d. Si sa: chi ..... non piglia pesci.

**4. Completate le frasi con le preposizioni mancanti.**

- a. È il nostro bioritmo che ci impone ..... dormire almeno 7 ore per notte.
- b. La sera faccio fatica ..... addormentarmi.
- c. Questi rumori mi impediscono ..... concentrarmi.
- d. Dopo cena vuole che gli legga un racconto dell’orrore e poi si lamenta che non riesce ..... addormentarsi.
- e. Soffro ..... insonnia cronica.
- f. Se salti il pranzo poi rischi ..... non avere più energie per tutto il pomeriggio.
- g. Grazie a tutti coloro che hanno contribuito ..... buona riuscita di questo progetto.

**5. Fingete di essere un medico: quali consigli daresti alla vostra paziente che soffre di insonnia? E quale beneficio ne trarrebbe? Ecco un esempio: “Dovrebbe cenare in modo leggero per permettere al suo stomaco di digerire bene prima di andare a letto.” Lavorate in coppia.**

**6. Rileggete il secondo e il terzo paragrafo sugli “errori” che disturbano il sonno. Quali sono gli errori che commettete voi? Usate invece dei particolari accorgimenti per rilassarvi? Scrivete...**