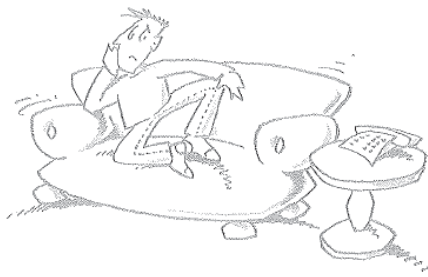
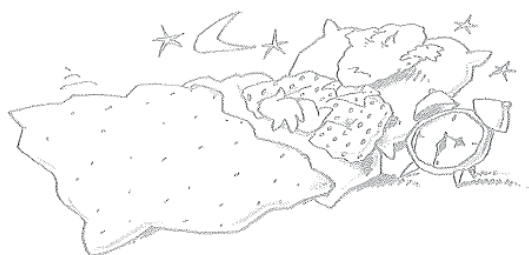


3 Consigli.

Cosa deve fare una persona che ha questi problemi? Dai dei consigli usando i seguenti verbi all'imperativo (con il tu), quando è necessario usa la forma negativa. Attenzione, alcuni verbi devono essere usati due volte.



fare

mangiare

fumare

bere

organizzare

controllare

uscire

andare

restare

invitare

cercare

Se hai problemi ad addormentarti*,

_____ troppo a cena,

_____ caffè, _____ invece una

tisana**, _____ troppe sigarette,

_____ la temperatura della camera

da letto, _____ una doccia calda e

_____ a letto sempre alla stessa ora.

Se vuoi conoscere gente nuova,

_____ a casa, _____

con gli amici, _____ a ballare,

_____ sport, _____

di essere meno timido. _____

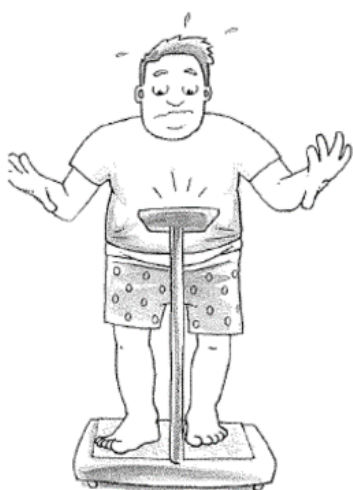
delle feste o _____

semplicemente gente a casa tua.

*addormentarsi = iniziare a dormire ** tisana = bevanda rilassante

Carlo, non farlo!

Completa la poesia con i verbi all'imperativo informale singolare (tu). I verbi non sono in ordine.



Carlo è troppo grasso: domenica scorsa si è pesato e ha visto che la bilancia segnava 100 chili. Ha deciso di mettersi a dieta.

Ecco alcune raccomandazioni che la sua fidanzata ha scritto per lui.

*prenderne farsi ricordarsi dimenticare iniziare
mangiarli scegliere lasciarlo berne sostituirla*

_____ la tua giornata con una bella camminata.

Se la camicia ti va stretta, _____ una bella corsetta!

La tua bella macchinetta? _____ con la bicicletta!

Gli gnocchi? _____ solo con gli occhi!

Quando fai la spesa, _____ che la bilancia non è scesa.

_____ la cioccolata, _____ invece l'insalata.

E il gelato, _____ al supermercato!

Se vedi una torta alla frutta, non _____ neanche una fetta.

e quando ti offrono del vino, non _____ neanche un bicchierino!



PIERO

6 OTTOBRE 2017 | 15:35

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!



Roberta Ics

Ciao ragazzi, da quando ho cominciato questo nuovo lavoro mi sento davvero senza forze. Il problema è che resto seduta tutto il giorno, mi alzo solo per mangiare e per andare in bagno. Cosa mi consigliate?

Mi piace - [Commenta](#) - [Segui post](#) - [Condividi](#) - 16 ore fa

🔍

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 fondente! 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.

Mangia 2 pizze!

Guarda la trasmissione!

Parla al direttore!

Rispondi a Luigi!

Telefona a noi!

Mangia la mela!

Parla a Luisa!

Scrivi ai tuoi nonni!

Porta il vino!

Compra i libri!

Rispondete ai compagni!

Prendi 3 riviste!

Buon viaggio di Ultimo

_____ (fare) buon viaggio e _____ (tornare) solo se hai un pretesto
_____ (girare) il mondo, non importa in quanto tempo
_____ (fare) buon viaggio e non _____ (temere), sarò onesto
Sarò il vento che ti scrolla l'ansia di dosso

_____ (fare) buon viaggio e _____ (buttare) quelle sigarette
Perché meriti di vivere per sempre
E _____ (correre) forte tra i lampioni quando è sera
_____ (fare) buon viaggio e _____ (tornare) quanto è primavera

Io non so se domani tornerai
Però so che ho lasciato dentro lei
Solo un po' della mia amara incomprensione
Anche un po' di risate col tuo odore

_____ (fare) buon viaggio e non _____ (provare) mai rancore
Io aspetto dirti mi mancano due ore
_____ (avere) cura dei tuoi occhi oggi che è festa
Poi _____ (ritornare) perché non posso fare senza

_____ (fare) buon viaggio e _____ (custodire) il tuo giardino
E tra le siepi _____ (lasciare) un posto per un pino
E tra cent'anni sarà forte come il sogno
Di te che torni e dici "amore mio, buongiorno"

Io non so se domani tornerai
Però so che ho lasciato dentro lei
Solo un po' della mia amara incomprensione
E forse anche un po' di risate col tuo odore

Coniuga i verbi all'**imperativo diretto**. Segui l'esempio:

- a) Fra un po' pioverà, *chiudiamo*(chiudere, noi) le finestre!
- b) Dopo il lavoro vengo a prenderti:(aspettarmi) qui e non
..... (parlare) con persone che non conosci.
- c) Si vede che sei stanco, (andare) a letto presto stasera.
- d) Appena sarete arrivati a casa (chiamarmi)!
- e) Quando bolle l'acqua (aggiungere, tu) la pasta e il sale.
- f) Ragazzi, (finire, voi) l'esercizio, (correggerlo, noi) e (andare, voi) pure a casa.
- g) (venire, tu), ti spiego come arrivare a casa mia:
(prendere) Via Cavour, (andare) dritto fino alla seconda traversa,
..... (girare) a destra, (camminare) fino al primo semaforo e (girare) a sinistra. Casa mia è lì, sulla destra, al numero 121.
- h) Cari colleghi, (fare, noi) sciopero e non (cedere) finché non vengano assicurate le nostre rivendicazioni minime!
- i) Basta piangere! (prendere, tu) l'iniziativa: (baciare) e(dirgli) che lo ami!
- l) Un problema al tuo computer? (premere) *control alt del* e
.....(aspettare). In caso non funzioni,(spegnerlo) e
..... (riaccenderlo). Se neanche così funziona, (chiamare) il tecnico... Non c'è alternativa!
- m) (calmarti, tu)! Non (urlare, tu), ci sono i vicini che sentono tutto!
- n) (noi) (studiare) per un'ora ancora, poi (andare) a casa e (rilassarci).