Roberto Quaggia

Stammi bene!

1



Livelli
A2-B1

ornimi
EDITIONS

Roberto Quaggia

Stammi bene!

1



Livelli
A2-B1

ornimi
EDITIONS

Roberto Quaggia si è laureato con lode in Storia della filosofia presso l'Università degli Studi di Milano, con una tesi in Semiotica. Si è specializzato in didattica dell'italiano, conseguendo un master di I livello presso l'Università degli Studi di Milano e un master di II livello presso l'Università per Stranieri di Siena. Insegna italiano per stranieri da molti anni ed è docente di ruolo di italiano, storia e geografia nella scuola secondaria di primo grado. Ha lavorato in scuole di lingua in presenza e online, maturando un'ampia esperienza con studenti/esse di età e provenienze diverse. Si occupa di apprendimento del lessico e di tecnologie per la didattica, tema a cui ha dedicato alcuni articoli e contributi specialistici.

"A mio marito Andrea e alla mia famiglia: Silvana, Gianni, Luisa e Antonio. Un ringraziamento speciale ai miei alunni e alle mie alunne che hanno sperimentato le attività."

Redazione:
Giada Lascialfari

Impaginazione e progetto grafico:
ORNIMI Editions

Foto:
Unsplash, Pixabay, Clearpng, Vecteezy

Copyright © 2026 ORNIMI Editions
Lontou 8 10681 Atene
Tel. +30 210 3300073
info@ornimieditions.com
www.ornimieditions.com

ISBN: 978-618-5554-64-4



"non fotocopiando un libro aiutiamo tutti coloro che lo creano"

L'Editore è a disposizione degli aventi diritto che non è stato possibile rintracciare e per eventuali omissioni o inesattezze.
Tutti i diritti di traduzione, memorizzazione elettronica, riproduzione e di adattamento parziale o totale, tramite qualsiasi mezzo (digitale o supporti di qualsiasi tipo), di quest'opera, sono riservati in Italia e all'estero.

PRESENTAZIONE

Le **collocazioni** sono parole che si accompagnano in modo ricorrente e abituale ad altre parole: combinazioni linguistiche naturali, spontanee, che fanno sì che un parlante nativo dica *prendere una decisione* e non *fare una decisione*, *esprimere un'opinione* e non *dire un'opinione*. Spesso sono proprio queste piccole scelte lessicali a distinguere un italiano fluente da un italiano semplicemente corretto.

Stammi bene! è un percorso pensato per aiutare chi studia l'italiano ad avvicinarsi alle collocazioni in modo naturale, interessante e autentico, facendo proprie le espressioni più comuni della nostra lingua.

Il progetto si articola in **due volumi**:

- Volume 1: livelli A2-B1;
- Volume 2: livelli B2-C2.

I due volumi raccolgono parole, espressioni e collocazioni dell'italiano contemporaneo attraverso testi che parlano di temi vicini a tutti/e noi: *la vita quotidiana*, *la cucina*, *i viaggi*, *la tecnologia*, *l'arte*, *la politica*, *la psicologia*, *l'attualità*; insomma, un viaggio dentro la lingua viva, quella che incontriamo ogni giorno in televisione, su internet, nei giornali o nei film. Il vocabolario viene così potenziato in modo stimolante e naturale, in linea con la preparazione richiesta dalle principali certificazioni linguistiche.

Il percorso è pensato per essere flessibile. I due volumi di *Stammi bene!* possono essere usati:

- **in classe**, come supporto a un manuale di italiano o come materiale per attività mirate sul lessico e sulle collocazioni;
- **in autoapprendimento**, grazie alla struttura chiara, agli esercizi graduati e alle soluzioni finali;
- **per prepararsi a esami di certificazione**, in cui l'appropriatezza linguistica è un criterio di valutazione essenziale;
- **per potenziare le competenze linguistiche**, soprattutto nella produzione scritta e orale.

L'approccio è **graduale e pratico**. Il primo volume è composto da **18 unità** e ogni unità segue una stessa logica operativa:

- **Testi introduttivi:** presentano il tema e le principali collocazioni in un contesto autentico o realistico.

- **Attività di osservazione:** per individuare le combinazioni ricorrenti e capirne il funzionamento.
- **Esercizi di uso guidato:** completamento, abbinamento, trasformazioni, ricostruzione di frasi.
- **Esercizi comunicativi:** per riutilizzare le collocazioni nella scrittura o nel parlato.
- **Momenti ludici:** quiz e giochi linguistici, perché memorizzare è più facile se ci si diverte.
- **Curiosità e approfondimenti:** box che illustrano brevemente curiosità lessicali e modi di dire per un'immersione a tutto tondo nella cultura e nel modo di pensare degli/delle italiani/e.

Al termine di ciascun volume sono disponibili le **soluzioni**, per verificare in autonomia il proprio percorso.
L'obiettivo è uno solo: aiutare lo/la studente/essa a osservare le parole "in azione" e a farle proprie attraverso un uso ricorrente, guidato e creativo delle collocazioni.
Il **primo volume (livello A2-B1)** accompagna l'apprendente dal livello elementare a quello intermedio, con particolare attenzione a:

- riconoscere e usare le collocazioni più frequenti della lingua d'uso;
- arricchire il vocabolario relativo ai temi quotidiani e scolastici;
- produrre testi brevi e coerenti grazie alle combinazioni lessicali più naturali;
- migliorare la fluidità dell'espressione orale nelle situazioni comuni;
- sviluppare strategie per memorizzare le parole e le loro combinazioni.

Questo libro si rivolge a studenti/esse di diverse età e provenienze, a chi prepara esami di certificazione linguistica e a chiunque voglia esprimersi in italiano con maggiore precisione, spontaneità e sicurezza.
Le collocazioni non sono un semplice arricchimento del vocabolario: sono una chiave per comprendere meglio i testi, per scrivere in modo più scorrevole e per parlare con naturalezza nei contesti quotidiani e professionali, aiutando ogni studente/essa a sentirsi sempre più padrone/a della lingua e, perché no, a divertirsi nel riconoscere le piccole "amicizie" tra le parole.

INDICE

	Lessico	Collocazioni con...	Funzioni comunicative	pag.
1 Vita quotidiana	- Verbi e attività della giornata - Impegni e appuntamenti	impegno, dare due, numeri, appuntamento	- Parlare degli impegni e delle attività della propria giornata	**7**
2 In città	- Parole ed espressioni relative alla città, negozi, edifici, zone della città	la preposizione *di*, quartiere, abitare	- Descrivere la propria città o il proprio quartiere	**15**
3 Famiglia	- Membri della famiglia - Modi di dire relativi alla famiglia - Parole del matrimonio	familiare, domanda	- Descrivere la propria famiglia	**23**
4 Abbigliamento	- Moda e vestiti - Aggettivi per descrivere i vestiti	stare, esperienza, moda, senso	- Descrivere un capo d'abbigliamento - Parlare del proprio abbigliamento	**31**
5 Trasporti	- Mezzi di trasporto - Alla stazione - Verbi relativi ai trasporti	partire, consiglio	- Esprimersi su orari, arrivi e partenze, parlare di viaggi	**39**
6 Sport	- Tipi di sport e verbi relativi allo sport - Sport estremi	squadra, beneficio, sport, record	- Parlare degli sport e dei loro benefici - Parlare della salute	**47**
7 Fare spese	- Mondo dello shopping - Verbi della spesa	prezzo, spesa, chiedere, pagare	- Interagire in un negozio - Parlare di abitudini di acquisto, di shopping e pagamenti	**55**
8 Festività	- Le festività più importanti in Italia - Parole delle feste	mettere, regalo, passare, famiglia, avere, festa	- Parlare delle feste - Organizzare una festa	**63**
9 Viaggi	- In albergo - All'aeroporto - Parole dei viaggi	chiedere, camera, cambiare, prezzo, viaggio	- Descrivere un albergo - Organizzare un viaggio - Fare un reclamo	**71**
10 Tecnologia	- Verbi e parole del mondo della tecnologia e dei social	regole, e-mail, foto, fare, prendere	- Parlare di problemi relativi al mondo digitale - Parlare di nuove tecnologie	**79**

INDICE

	Lessico	Collocazioni con...	Funzioni comunicative	pag.
11 Casa	- Parti della casa - Tipi di abitazione - Parole delle discussioni	documento, prendere, casa	- Descrivere la propria casa - Comprendere un annuncio immobiliare - Parlare della convivenza con i/le coinquilini/e e i rapporti con i/le vicini/e	**87**
12 Lavoro	- Mondo del lavoro e delle professioni - Livelli di istruzione	lavoro, contratto, parola	- Parlare della vita in ufficio e dei suoi problemi - Parlare del proprio lavoro	**95**
13 Tempo libero	- Passioni e hobby - Attività del tempo libero	sprecare, tempo, gioco	- Parlare dei propri interessi - Parlare del tempo libero	**103**
14 Scuola	- Materie scolastiche - Vita a scuola	laurea, scolastico, voto, aprire, imparare	- Parlare del mondo della scuola, delle regole e delle materie preferite	**111**
15 Al ristorante	- Parole del menù e del cibo - I pasti - Verbi per il ristorante	conto, menù, cucina, seguire, cena	- Comportarsi a tavola e al ristorante in Italia - Ordinare e leggere un menù	**119**
16 Salute	- Parti del corpo - Parole della medicina	male, stare, sano, salutare, sanitario	- Parlare della propria salute - Parlare delle proprie abitudini in relazione alla salute - Parlare del rapporto con i dottori/le dottoresse	**127**
17 Lavori domestici	- Lavori in casa - Attività fisica	avere, domestico, portare	- Parlare delle faccende domestiche e dell'organizzazione della casa	**135**
18 Cucina	- Verbi per cucinare - Oggetti della cucina - Parole degli incidenti - Pasti	domestico, andare, pasta	- Parlare di ricette e cibo - Dare istruzioni in cucina - Parlare di cucina a domicilio	**143**
Soluzioni				**151**

VITA QUOTIDIANA 1

1. Leggi il testo. Di che cosa parla?

Cose da fare quando hai troppi impegni



"Non ho tempo", "Ho troppe cose da fare", "Sono troppo preso/a". Suonano anche a voi familiari queste frasi? Capita a tutti e tutte di essere impegnatissimi, di avere montagne di cose da fare e poco tempo. Impegni di lavoro, famiglia da seguire, commissioni, appuntamenti fissati. In tutta questa confusione, poco a poco, ci dimentichiamo di noi stessi e delle cose più importanti. Ma una soluzione c'è sempre. Vediamo insieme alcune cose da fare quando hai troppi impegni.

Innanzitutto, ritaglia uno spazio solo per te: vai a trovare un amico o un'amica quando passi sotto casa sua, butta la spazzatura con tranquillità e fai due chiacchiere con i vicini, sfoglia una rivista mentre prendi il caffè.

Impara a dire di no quando gli impegni sono troppi e non hai davvero più un minuto libero. Controlla l'agenda, se è troppo piena, rifiuta gli impegni.

Chiedi aiuto ai familiari o agli amici. Chiedi alla suocera di fare un salto da te o di darti una mano con le pulizie. Non è assolutamente sbagliato, anche se hai paura di disturbare. Metti da parte la tua mania di controllo e lasciati aiutare!

Un modo efficace per riportare lucidità, dormire sonni più tranquilli e tornare a "respirare" è dedicare cinque minuti di tempo, la sera prima di andare a dormire, per scrivere una lista delle cose da fare. Pianificare le attività ci fa prendere il controllo delle nostre azioni. Dai sempre un'occhiata alla lista prima dei tuoi impegni. Le cose non ti sfuggiranno più di mano.

Quando il tempo è poco, è facile preferire cibi già pronti o non proprio salutari. Ma in questo modo il nostro corpo perde energie. Invece di mangiare uno snack ultracalorico e pesante per la tua digestione, mangia un frutto o delle noci. Il tuo corpo è come un'auto: se non metti benzina, prima o poi si fermerà!

(adattato da https://www.blessyou.me/6-cose-da-fare-quando-hai-troppi-impegni/ ultimo accesso 22/05/2026)

Modi di DIRE

Si dice "**sfuggire di mano**" quando si perde il controllo su qualcosa: "Il telefono **mi è sfuggito di mano** ed è caduto per terra, si è rotto!"
Si dice "**mi suona familiare**" quando una parola, una frase o una notizia ci sembra conosciuta.
Si dice anche "**mi suona bene**" o "**mi suona male**" con il significato di "mi sembra corretta", "mi sembra strana o poco corretta".

2. Abbina le parole e ricostruisci le espressioni del testo. Scrivi le espressioni negli spazi sotto.

a. cose | b. mania | c. impegni | d. pronti | e. di | f. di | g. cibi | h. controllo | i. da | l. lavoro | m. fare

- cibi pronti
-
-
-

3. Inserisci i verbi, che hai visto nel testo a pagina 7, nell'espressione corretta.

avere – dormire – fare – dire – fissare – dare – dare – ritagliare

1. _____ un appuntamento.
2. _____ uno spazio.
3. _____ di no.
4. Non _____ un minuto libero.
5. _____ un salto.
6. _____ una mano.
7. _____ sonni tranquilli.
8. _____ un'occhiata.



3.1 Ora abbina le espressioni dell'attività 3 ai significati corretti.

a. Avere poco tempo libero. ☐
b. Dormire in modo tranquillo, senza preoccupazioni. ☐
c. Andare in un posto rapidamente. ☐
d. Prendere un appuntamento. ☐
e. Guardare velocemente. ☐
f. Aiutare qualcuno. ☐
g. Prendersi un momento libero per sé stessi. ☐
h. Non accettare. ☐

VITA QUOTIDIANA 1

4. Attività quotidiane. Abbina i verbi alle parole per formare delle espressioni corrette.

1. Fare	☐	a. l'agenda.
2. Controllare	☐	b. il cane.
3. Pianificare	☐	c. due chiacchiere.
4. Fare	☐	d. le attività.
5. Portare fuori	☐	e. un impegno.
6. Controllare	☐	f. una commissione.
7. Prendere	☐	g. la posta.

Attenzione!

Ecco alcune espressioni comuni con la parola "**impegno**".

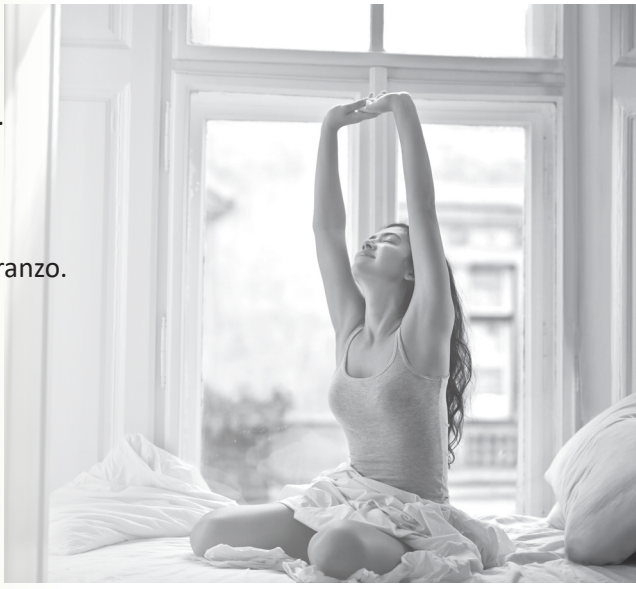
prendere un impegno — **un impegno di lavoro**

avere un impegno

senza impegno — **studiare con impegno**

5. Attività quotidiane. Abbina i verbi alle parole per formare delle espressioni corrette.

1. Svegliarsi	☐	a. la faccia.
2. Alzarsi	☐	b. la tv.
3. Fare	☐	c. dal lavoro.
4. Lavarsi	☐	d. presto.
5. Fare	☐	e. colazione.
6. Andare	☐	f. la pausa pranzo.
7. Fare	☐	g. al lavoro.
8. Uscire	☐	h. la cena.
9. Preparare	☐	i. a letto.
10. Guardare	☐	l. la sveglia.
11. Andare	☐	m. dal letto.
12. Impostare	☐	n. la doccia.



6. Ecco alcuni verbi fraseologici per parlare delle attività quotidiane. I verbi fraseologici sono verbi composti da un verbo principale, una preposizione e un verbo all'infinito. Inserisci la preposizione corretta.

1. Andare _____ trovare.
2. Passare _____ prendere.
3. Dare _____ mangiare.
4. Iniziare _____ lavorare.
5. Andare _____ dormire.

6.1 Ora inserisci i verbi fraseologici dell'attività 6 nelle frasi, nella forma corretta.

1. Tesoro, puoi _____ le bambine a scuola? Io devo lavorare fino alle 18.00.
2. Mi sono dimenticato di _____ ai gatti, devo tornare a casa subito!
3. Io e mia sorella _____ spesso la nonna perché vive da sola e ha bisogno di compagnia.
4. Luca, a che ora _____ di solito la sera?
5. Simone _____ prestissimo la mattina, così il pomeriggio può avere qualche ora libera.

7. Altre espressioni quotidiane utili. Inserisci i verbi nell'espressione corretta.

fare – prendere – fare – buttare – preparare – prenotare – sfogliare

1. _____ la spazzatura.
2. _____ una rivista.
3. _____ le pulizie.
4. _____ una passeggiata.
5. _____ un ristorante.
6. _____ un caffè.
7. _____ i pasti.

8. Quali di queste parole si usano con il verbo "dare"? Indica le parole con una X.

☐ una festa	☐ appetito	☐ una mano
☐ fastidio	☐ ascolto	☐ sete
☐ causa	☐ del tu	☐ i conti
☐ del lei	☐ un lavoro	☐ un consiglio
☐ un impegno	☐ un'occhiata	☐ un passaggio

Attenzione!

Nel testo abbiamo visto l'espressione "**fare due chiacchiere**", che significa "**chiacchierare un po'**". In italiano ci sono molte espressioni con il numero due.

due passi	**due risate**	**due spaghetti**
due soldi	**due salti**	**due parole**

Esempi:

- Ho fame, *facciamo due spaghetti*?
- C'è il direttore? Ho bisogno di *dirgli due parole*.
- Marco è divertentissimo, *mi faccio due risate* ogni volta che parliamo!
- Sono stanco di stare in casa, andiamo a *fare due passi*.
- Mi sono licenziato perché *mi pagavano due soldi*.
- Di solito il venerdì vado a *fare due salti* in discoteca.

Abbiamo visto anche l'espressione "**avere una montagna di cose da fare**". Ecco altre espressioni che significano grandi quantità:

- *Ho un mare* di cose da fare.
- *Ho un sacco* di e-mail da controllare.
- *Ho un mucchio* di impegni questa settimana.
- *Ho una marea* di amici .

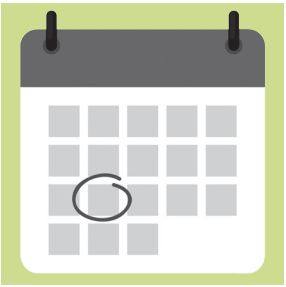
9. Leggi le frasi e osserva le espressioni *in corsivo*. Poi abbina le espressioni ai significati corretti.

- Siamo andati alla festa di Anna ma *c'erano quattro gatti* e non ci siamo divertiti.
- È diventato molto ricco anche se *è partito da zero*.
- Ogni volta che torno a casa tardi, la mamma *ha i cinque minuti* e litighiamo sempre.
- Ho passato l'esame di informatica finalmente. *Sono al settimo cielo*!

1. Partire da zero.	☐	a. Essere molto felice.
2. Avere i cinque minuti.	☐	b. Esserci poche persone.
3. Esserci quattro gatti.	☐	c. Iniziare dal nulla.
4. Essere al settimo cielo.	☐	d. Essere arrabbiato o nervoso.

10. Quale parola completa le seguenti espressioni? Attenzione, è la stessa parola per tutte le espressioni.

1. Un _____ telefonico.
2. Un _____ di lavoro.
3. Prendere un _____.
4. Fissare un _____.
5. Chiedere un _____.
6. Un _____ al buio.
7. Un _____ romantico.



Curiosità Lessicali

Si dice "**non ho un buco!**" quando la nostra agenda è piena di impegni e non abbiamo nemmeno un'ora libera. A scuola o all'università in particolare si dice "**avere un'ora buca**", quando si ha un'ora libera dalle lezioni tra una lezione e l'altra.



11. Inserisci le espressioni dell'unità nelle frasi. Attenzione alla forma corretta.

avere un impegno – prendere un appuntamento – un mucchio – due chiacchiere – controllare l'agenda – cose da fare – due passi – controllare la posta

1. Non posso venire alla festa stasera, ho alcune _____ per il lavoro.
2. Buongiorno, posso _____ con il dottore per la prossima settimana?
3. Non so se sono libero domani sera, _____ e ti faccio sapere!
4. I miei figli si cambiano continuamente, ho _____ di vestiti da stirare, che stress!
5. Io e mio marito non possiamo partecipare alla conferenza, _____ con altri amici in città.
6. Che dici di fare _____ alla fiera dell'artigianato? Ho voglia di vedere le bancarelle.

7. Prima di andare al lavoro mi fermo sempre a fare _____ con la vicina di casa, è simpaticissima.
8. Prima di rispondere al capo, è meglio _____, forse ho dimenticato qualcosa di importante da fare.

12. Leggi il testo. Di che cosa parla?

Italian lifestyle: come vivere lo stile di vita italiano



Quando parliamo di stile italiano parliamo di bellezza, di buon gusto, di moda e ovviamente di cibo, perché la cucina mediterranea è una parte fondamentale della cultura del Bel Paese. Non sono cose speciali, è un vero e proprio modo di vivere: la dolce vita all'italiana. Questo rende l'Italia famosa in tutto il mondo. Insieme ai grandi piatti, ai grandi vini, ai grandi monumenti storici, artistici, culturali, in Italia c'è un'idea di tempo diversa: relax, libertà, degustazione lenta di sapori e momenti. Ma quali sono i tre elementi tipici dello stile di vita italiano?

Per prima cosa la convivialità. Pensate alle grandi tavole apparecchiate con cura, per esempio quella del pranzo della domenica. E ancora le uscite, le gite, i viaggi in famiglia e con gli amici. Gli italiani sono calorosi, accoglienti, ospitali, molti dicono che sono anche rumorosi, socievoli e comunicativi, sempre pronti a fare festa. La cultura italiana è voglia di stare insieme.

Il secondo elemento è la bellezza. Pensiamo ai paesaggi meravigliosi, alle bellezze architettoniche, dal Duomo di Milano al Colosseo, dalla Mole Antonelliana alla Torre di Pisa; e poi ai capolavori nella Galleria degli Uffizi e nei Musei Vaticani.

In questo territorio – geografico e sociale – unico al mondo, c'è un terzo elemento fondamentale: la cultura del piacere. Il piacere lento di sorseggiare una tazzina di caffè, ammirare un tramonto sul mare, degustare un calice di vino rosso. Il piacere del buon cibo fatto con amore, il piacere del dolce far niente, il piacere dei piccoli piaceri quotidiani che definiscono l'*Italian way of life*. Fare una passeggiata senza una meta precisa, trascorrere il tempo insieme senza scadenze, fare due chiacchiere al bar, un aperitivo tra amici o un pisolino dopo un pranzo coi fiocchi. Ecco le cose che ti lasciano entrare nel vero spirito italiano.

(adattato da https://www.boroli.it/italian-lifestyle-come-vivere-stile-vita-italiano/ ultimo accesso 22/05/2026)

Curiosità Lessicali

La parola "**convivialità**" indica il piacere di stare insieme: "Amo gli italiani per la loro gentilezza e per la loro **convivialità**, stanno sempre insieme agli altri".

Modi di DIRE

Si dice "**con i fiocchi**" quando si fa qualcosa in modo perfetto: "Ho fatto un esame **con i fiocchi**, il professore mi ha fatto i complimenti!".

13. Abbina le parole e ricostruisci le espressioni del testo.

1. Buon	☐	a. di vivere.
2. Cucina	☐	b. far niente.
3. Modo	☐	c. vita.
4. Dolce	☐	d. mediterranea.
5. Unico	☐	e. gusto.
6. Dolce	☐	f. al mondo.

14. Inserisci i verbi del testo nell'espressione corretta.

degustare – ammirare – entrare – sorseggiare – fare

1. _____ una tazzina di caffè.
2. _____ un tramonto.
3. _____ un calice di vino.
4. _____ un pisolino dopo pranzo.
5. _____ nel vero spirito.

Curiosità Lessicali

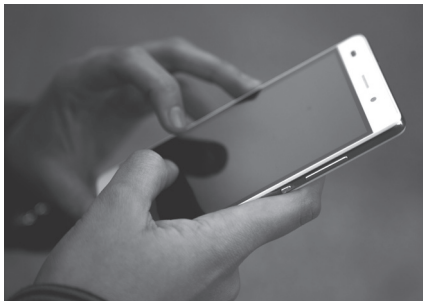


In Italia distinguiamo i **giorni feriali**, cioè i giorni di lavoro, dai **giorni festivi**, cioè i giorni di festa. La domenica, le feste pubbliche e quelle religiose sono appunto giorni festivi.

TECNOLOGIA 10

1. Leggi il testo. Di che cosa parla?

Smartphone e adolescenti: come evitare la dipendenza?



Gli adolescenti e le adolescenti italiani passano fino a sei ore al giorno davanti agli schermi. Con quali conseguenze?

Ecco i consigli per non trasformare uno strumento in un problema.

Da abitudine a dipendenza, il passo è breve. Il rapporto con la tecnologia è un tema da trattare con cura anche con gli adolescenti, le persone che passano più tempo connesse grazie a uno di questi strumenti. Con lo smartphone, i ragazzi e le ragazze fanno tutto: leggono, chattano, comprano biglietti per i concerti e titoli di viaggio.

Bisogna stare attenti: questi strumenti possono portare delle difficoltà nella vita. I ragazzi e le ragazze che trascorrono troppe ore sullo schermo possono perdere ore preziose di sonno, avere gli occhi irritati, dolori al collo e alle spalle, essere distratti e disattenti. Si parla in questo caso di "iperconnessione". È necessario allora mettere delle regole. Lo smartphone non deve mai essere utilizzato a tavola, quando la famiglia è riunita, prima di andare a letto e mentre si fanno i compiti. I genitori, oltre a far rispettare queste regole, devono avere una buona relazione con i figli: l'educazione e il buon esempio sono importantissimi.

Secondo i criteri della Corea del Sud, c'è un danno se "l'uso eccessivo dello smartphone porta a continui problemi fisici o psicologici, se dà problemi alle relazioni sociali e i risultati scolastici o se avviene in una situazione di pericolo fisico", come per esempio alla guida o quando si attraversa la strada. Ecco alcuni campanelli d'allarme: gli esperti invitano i colleghi e i genitori a non sottovalutare variazioni impreviste di peso, mal di testa e mal di schiena, disturbi visivi, variazioni nei ritmi del sonno, isolamento sociale, peggioramento del rendimento scolastico, mancanza di interessi e scarsa igiene personale.

(adattato da https://www.fondazioneveronesi.it/magazine/articoli/pediatria/smartphone-e-adolescenti-come-evitare-che-labitudine-diventi-dipendenza ultimo accesso: 12/07/2026)

2. Quali di queste parole del testo riguardano la tecnologia? Scegli.

☐ smartphone	☐ compiti	☐ schermo	☐ regola
☐ chattare	☐ strumento	☐ pericolo	☐ connesso

Modi di DIRE

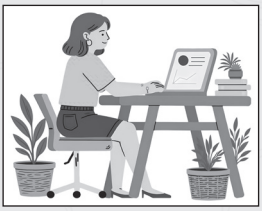
L'espressione "**il passo è breve**" significa che è facile passare da una situazione buona a una situazione contraria e negativa: "Quando marito e moglie litigano molto dall'amore all'odio **il passo è breve**".

3. Quali preposizioni completano le seguenti espressioni?

1. Connettersi _____ un social.
2. Chattare _____ la famiglia.
3. Telefonare _____ un amico.
4. Navigare _____ internet.

Attenzione!

Con i nomi propri relativi all'informatica e ai social media non si usa l'articolo: "Hai visto questo reel su TikTok?"; "Su internet ho trovato qualche informazione" ecc.

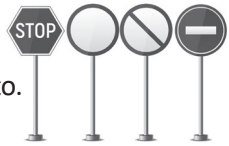


4. Abbina i sostantivi agli aggettivi corretti. Puoi controllare nel testo se hai dubbi.

1. Isolamento ☐	a. sociali.
2. Uso ☐	b. scolastico.
3. Relazioni ☐	c. personale.
4. Risultati ☐	d. sociale.
5. Disturbi ☐	e. scolastici.
6. Rendimento ☐	f. visivi.
7. Igiene ☐	g. eccessivo.

5. Quale parola del testo completa le seguenti espressioni? Attenzione, è la stessa parola per tutte le espressioni.

1. Mettere le _____.
2. Stabilire le _____.
3. Seguire le _____.
4. Rispettare le _____.
5. _____ del gioco.
6. _____ sociali.
7. _____ di comportamento.
8. Infrangere le _____.



6. Le espressioni della tecnologia. Abbina i verbi alle parole per formare delle espressioni corrette. Sono possibili più abbinamenti.

1. Usare ☐	5. Caricare ☐	9. Impostare ☐
2. Inviare ☐	6. Navigare ☐	10. Accendere ☐
3. Toccare ☐	7. Collegarsi ☐	11. Stampare ☐
4. Scaricare ☐	8. Cliccare ☐	12. Digitare ☐

a. il computer – b. un documento – c. un computer – d. al wi-fi – e. la password – f. un tasto del mouse – g. un codice – h. su internet – i. un'applicazione – l. il telefono – m. lo schermo – n. un'e-mail

7. Quale parola completa le seguenti espressioni? Attenzione, è la stessa parola per tutte le espressioni.

1. Inviare un' _____.
2. Scrivere un' _____.
3. Ricevere un' _____.
4. Un' _____ formale/informale.
5. Un' _____ di lavoro.
6. Rispondere a un' _____.
7. Inoltrare un' _____.
8. Controllare le _____.

Curiosità Lessicali

La "**posta elettronica**" è l'espressione italiana per "e-mail", anche se tutti usano generalmente la parola inglese, che è femminile: "un'e-mail lunga".



8. Quale parola non era presente in nessuna delle attività precedenti? Trovala nella nuvola di parole.

digitare aggiornamento
cliccare caricare mouse
scaricare smartphone navigare
collegarsi applicazione
schermo

8.1 **Ora scrivi una frase con la parola che manca dell'attività 8.**

_____

9. **Quale parola si usa con questi verbi? Scrivi la parola al centro.**

scaricare scattare

alla moda caricare

fare _____ archiviare

salvare ritoccare

inviare

10. **Leggi il testo. Di che cosa parla?**

Ecco perché i robot sostituiranno i camerieri



Parliamo dei robot camerieri, un'innovazione che rivoluzionerà il settore della ristorazione nei prossimi anni e che offrirà una soluzione per affrontare alcuni problemi del settore, come la mancanza di lavoratori stagionali. Li producono in Asia e non è difficile trovarli nei ristoranti. Gli Stati Uniti stanno cercando di mettersi in pari e diverse aziende hanno iniziato a progettarli. In Italia, invece, sono ancora pochi e quando un locale decide di prenderli fa notizia.

I robot hanno un aspetto accattivante e incuriosiscono i clienti. Un esempio è BellaBot dell'azienda cinese Pudu Robotics, che ha già fornito più di 50.000 robot a ristoranti sparsi per il mondo. Il design di BellaBot è ispirato a un gatto e questo robot si muove in autonomia nel locale, evita ostacoli e si adatta all'ambiente circostante. Attraverso uno schermo touch e un sistema di riconoscimento vocale interagisce con i clienti, che possono richiedere informazioni sul menu e ordinare direttamente a lui. BellaBot può trasportare piatti e bevande dalla cucina alla sala, ma può anche accogliere i clienti o sparecchiare i tavoli.

Probabilmente nel prossimo futuro, robot come questo diventeranno una presenza fissa nei ristoranti. Il primo fattore è economico: il prezzo di questi robot è intorno ai 15.000 euro e anche il costo dell'elettricità non è alto. Inoltre, la loro presenza permette al personale umano di concentrarsi su altri aspetti del servizio, come il dialogo con i clienti e la cura dei dettagli, che possono fare la differenza per la qualità del ristorante. I camerieri robot influenzeranno molto il settore della ristorazione nei prossimi anni e faranno discutere.

(adattato da: https://www.gamberorosso.it/notizie/i-robot-sostituiscono-i-camerieri-stagionali/ ultimo accesso 12/07/2026)

Curiosità Lessicali

I **lavoratori stagionali** sono le persone che lavorano solo per un periodo dell'anno, in particolare nei luoghi di turismo: "In Sardegna cercano molti **lavoratori stagionali** nei bar per la prossima estate".

11. Abbina le parole per formare delle espressioni corrette.

1. Settore ☐	a. i clienti.
2. Incuriosire ☐	b. informazioni.
3. Ambiente ☐	c. i tavoli.
4. Richiedere ☐	d. della ristorazione.
5. Sparecchiare ☐	e. circostante.
6. Offrire ☐	f. dei dettagli.
7. Presenza ☐	g. fissa.
8. Cura ☐	h. una soluzione.

11.1 Ora abbina le espressioni dell'attività 11 ai significati corretti.

a. Togliere piatti e posate dai tavoli. ☐
b. Il campo professionale dei ristoranti. ☐
c. Essere sempre presenti. ☐
d. Attenzione ai particolari. ☐
e. Chiedere notizie su qualcosa. ☐
f. Attirare l'attenzione dei clienti. ☐
g. Tutto quello che ci circonda. ☐
h. Dare una risposta a un problema. ☐

Modi di DIRE

"**Mettersi in pari**" significa raggiungere lo stesso livello di un altro/a: "Sono stato malato per due settimane, ma **mi sono messo in pari** subito con il programma dell'esame".

Si dice che un evento "**fa notizia**" quando tutti parlano o scrivono di questo evento: "Il matrimonio della rockstar **ha fatto notizia** per tutto il fine settimana".

12. **“Fare” o “prendere”? Inserisci le espressioni nella colonna del verbo corretto.**

notizia – un appuntamento – una decisione – colazione – una doccia – la differenza – il sole – un diploma – la spesa – un esame – una pausa – appunti – un giro – amicizia

FARE	PRENDERE

Curiosità Lessicali

Il verbo “**caricare**” si può usare per i documenti in un computer, ma anche per i dispositivi fisici: “Ho **caricato** le foto nella cartella condivisa”, “Il cellulare è morto, c’è una presa per **caricarlo**?”. Il suo opposto è “**scaricare**”.



13. **Inserisci le parole nelle frasi.**

scaricare – regole – appunti – ritoccare – informazioni – tastiera – differenza – aggiornamento

1. Durante il corso ho preso _____, ma il docente parlava troppo velocemente, quindi non si capisce molto!
2. Il computer è un po’ lento perché sta facendo un _____ importante del sistema operativo.
3. Puoi pulire la _____ del tuo computer? È piena di briciole e polvere e non riesco a scrivere.
4. Vorrei richiedere _____ sul nuovo smartphone. Dici che costa molto?
5. Un sistema operativo veloce e aggiornato fa davvero la _____ in un computer.
6. Se non segui le _____ sui social network possono anche bloccarti.
7. Finalmente ho deciso di _____ dal sito del Comune i documenti da presentare all’ufficio Anagrafe. Domani li porto.
8. Passa tutto il tempo a _____ le sue foto, che alla fine sembrano finte e tutte uguali!

Stammi bene! 1

Livelli A2-B1

Stammi bene! accompagna chi studia l'italiano alla scoperta del lessico attraverso **collocazioni**, **espressioni** e **modi di dire**. L'attenzione all'uso autentico delle parole favorisce la memorizzazione e sviluppa la capacità di impiegare il lessico con naturalezza, proprio come fanno i parlanti nativi.
La collana è composta da due volumi: il primo copre i livelli A2-B1 e il secondo i livelli B2-C2.

Il primo volume è composto da **18 unità** e ogni unità segue una stessa logica operativa:

- **Testi introduttivi:** presentano il tema e le principali collocazioni in un contesto autentico o realistico.
- **Attività di osservazione:** per individuare le combinazioni ricorrenti e capirne il funzionamento.
- **Esercizi di uso guidato:** completamento, abbinamento, trasformazioni, ricostruzione di frasi.
- **Esercizi comunicativi:** per riutilizzare le collocazioni nella scrittura o nel parlato.
- **Momenti ludici:** quiz e giochi linguistici, perché memorizzare è più facile se ci si diverte.
- **Curiosità e approfondimenti:** box che illustrano brevemente curiosità lessicali e modi di dire per un'immersione a tutto tondo nella cultura e nel modo di pensare degli/delle italiani/e.

Al termine del volume sono disponibili le **soluzioni**, per verificare in autonomia il proprio percorso.
L'opera è ideale anche per la preparazione alle certificazioni linguistiche (CILS, CELI, PLIDA), che richiedono una produzione orale e scritta ricca, precisa e naturale. L'obiettivo è uno solo: aiutare lo/la studente/essa a osservare le parole "in azione" e a farle proprie attraverso un uso ricorrente, guidato e creativo delle collocazioni.

ornimi EDITIONS

www.ornimieditions.com

9 786185 554644

Questo volume, sprovvisto del relativo talloncino, è da considerarsi "copia gratuita", fuori commercio.

Stammi bene! 1
Collocazioni ed espressioni della lingua italiana