

Tempo Libero

Italiano intermedio – Vocabolario chiave

Staccare la spina *espressione*

Riposarsi, interrompere le attività faticose o stressanti per recuperare le forze.

Esempio: questo fine settimana voglio andare al mare per staccare la spina.

Fare quattro chiacchiere *espressione*

Parlare in modo informale, amichevole e rilassato con qualcuno.

Esempio: oggi pomeriggio incontro un amico in centro per fare quattro chiacchiere.

All'aria aperta *espressione*

All'esterno, fuori casa, in mezzo alla natura o in uno spazio aperto.

Esempio: mi piace fare ginnastica all'aria aperta quando c'è il sole.

Svagarsi *verbo*

Rilassarsi, divertirsi e distrarre la mente dalle preoccupazioni quotidiane.

Esempio: dopo aver studiato molte ore, ho bisogno di ascoltare un po' di musica per svagarmi.

Passatempo *sostantivo*

Un'attività piacevole, un hobby che facciamo per divertirci nel nostro tempo libero.

Esempio: fotografare i fiori è diventato il mio passatempo preferito.

Esercizi

Completa le frasi

Completa ogni frase inserendo l'espressione o la parola corretta dalla lista.

Parole da usare: Passatempo • Staccare la spina • All'aria aperta • Svagarsi • Fare quattro chiacchiere

1. Dopo un mese pieno di esami difficili all'università, ho proprio bisogno di _____ e riposare.
2. Ci vediamo stasera al bar del centro per _____ in tutta tranquillità?
3. In primavera i bambini adorano giocare nei giardini pubblici _____ invece di restare chiusi in casa.
4. Una bella corsa lungo il fiume è ideale per _____ e dimenticare le tensioni del lavoro.
5. Durante l'inverno, il mio _____ preferito è dipingere paesaggi nel mio studio.

Vero o falso

Indica se ciascuna affermazione è vera o falsa in base a ciò che hai ascoltato nell'episodio.

6. Secondo Chiara, per gli italiani il tempo libero è quasi sempre legato alla socialità e allo stare insieme ad altre persone.
7. Per incontrarsi al bar o in piazza, gli italiani amano organizzare tutto con grande anticipo e fare programmi precisi.
8. Il passatempo preferito di Chiara per rilassarsi nel fine settimana è passeggiare nei boschi tra gli alberi.

Scelta multipla

Scegli la risposta corretta per ciascuna domanda.

9. Perché secondo il podcast il tempo all'aria aperta è così importante per gli italiani?
 - A. Perché preferiscono fare sport estremi invece di riposarsi.
 - B. Perché il contatto con la natura e il sole aiuta a stare bene e a rilassarsi.
 - C. Perché non è possibile incontrarsi con gli amici nei locali al chiuso.
10. Quale sarà il tema della puntata di domani di Blazing Italiano?
 - A. Le tradizioni culinarie della domenica in famiglia.
 - B. I migliori sentieri di montagna da percorrere in estate.
 - C. La vita nei piccoli borghi storici italiani.

Soluzioni

1. staccare la spina
2. fare quattro chiacchiere
3. all'aria aperta
4. svagarsi
5. passatempo
6. Vero
7. Falso. Chiara spiega che per incontrarsi al bar non serve fare programmi precisi o organizzare grandi cose, è un'abitudine spontanea.
8. Vero
9. B – Perché il contatto con la natura e il sole aiuta a stare bene e a rilassarsi. Nel testo si spiega che respirare aria fresca e sentire il sole è fondamentale per il benessere.
10. C – La vita nei piccoli borghi storici italiani. Alla fine dell'episodio, Chiara anticipa che parlerà dei meravigliosi paesini storici d'Italia.

Tempo Libero - Trascrizione originale in italiano

Ciao a tutti e benvenuti! Io sono Chiara e questo è Blazing Italiano, il vostro podcast quotidiano per imparare l'italiano in modo naturale, scoprendo la cultura e la vita di tutti i giorni in Italia. Oggi continuiamo ad esplorare la vita quotidiana in Italia. Sapete, ogni volta che parlo con i miei amici stranieri, mi chiedono sempre: Chiara, ma cosa fate voi italiani quando non lavorate? Come passate le vostre giornate? Ecco perché oggi parleremo di come gli italiani amano trascorrere il loro tempo libero.

Prima di iniziare, voglio anticiparvi cinque espressioni molto comuni che useremo oggi e che vi aiuteranno a parlare del tempo libero proprio come facciamo noi in Italia. Ascoltate bene, perché durante l'episodio sentirete parole ed espressioni come staccare la spina, fare quattro chiacchiere, all'aria aperta, il verbo svagarsi e la parola passatempo. Siete pronti? Allora cominciamo!

In Italia, il tempo libero è qualcosa di sacro. Dopo una lunga settimana di lavoro o di studio, tutti sentiamo il bisogno di staccare la spina. Questa espressione descrive perfettamente l'idea di spegnere la mente, dimenticare i problemi quotidiani e ricaricare le proprie energie.

Ma come lo facciamo? Per noi italiani, il tempo libero è quasi sempre sinonimo di socialità. Non amiamo molto stare da soli, preferiamo condividere i momenti di relax. Una delle attività più amate, ad esempio, è incontrarsi al bar o in piazza per fare quattro chiacchiere con gli amici o con i vicini di casa. Non serve organizzare grandi cose o fare programmi precisi. Ci si vede, si prende un buon caffè caldo o un aperitivo fresco, e si parla del più e del meno. È un modo semplice, caldo e spontaneo per stare insieme e sentirsi parte di una comunità.

Un'altra cosa importantissima per noi è il contatto con la natura. Amiamo moltissimo passare il tempo all'aria aperta. Che sia una passeggiata in un parco cittadino, un'escursione in montagna tra i sentieri verdi o una giornata al mare con il rumore delle onde, sentire il calore del sole sul viso e respirare aria fresca è fondamentale per stare bene.

Naturalmente, ognuno ha il proprio modo personale di svagarsi. C'è chi fa sport, chi legge un buon libro sulla poltrona di casa, e chi preferisce dedicarsi alla cucina, preparando una cena speciale per la famiglia. Ogni passatempo è perfetto se ci aiuta a ritrovare il sorriso e la serenità. Io, ad esempio, sono molto abituata a camminare nei boschi durante il fine settimana. Trovo che passeggiare tra gli alberi sia il mio passatempo preferito per svagarmi e per staccare la spina prima di iniziare una nuova settimana di lavoro.

Facciamo adesso una piccola pausa per riflettere meglio su alcune delle parole interessanti che abbiamo appena ascoltato. Sono parole ed espressioni utilissime che potete usare subito anche voi.

La prima è staccare la spina. Significa riposarsi, interrompere le attività faticose o stressanti per recuperare le forze. Per esempio, possiamo dire: questo fine settimana voglio andare al mare per staccare la spina.

Poi abbiamo sentito fare quattro chiacchiere. Significa parlare in modo informale, amichevole e rilassato con qualcuno. Ad esempio: oggi pomeriggio incontro un amico in centro per fare quattro chiacchiere.

La terza espressione è all'aria aperta, che significa all'esterno, fuori casa, in mezzo alla natura o in uno spazio aperto. Un esempio molto semplice: mi piace fare ginnastica all'aria aperta quando c'è il sole.

Abbiamo poi incontrato il verbo svagarsi. Significa rilassarsi, divertirsi e distrarre la mente dalle preoccupazioni quotidiane. Potete dire: dopo aver studiato molte ore, ho bisogno di ascoltare un po' di musica per svagarmi.

Infine, la parola passatempo. È un'attività piacevole, un hobby che facciamo per divertirci nel nostro tempo libero. Per esempio: fotografare i fiori è diventato il mio passatempo preferito.

Spero che queste espressioni vi piacciono e vi siano utili! Ricordate sempre che imparare una lingua è un viaggio bellissimo che si fa un piccolo passo alla volta. Non serve avere fretta, la cosa importante è la costanza e il piacere di ascoltare. Ogni giorno, dedicando anche solo pochi minuti all'italiano, diventerete sempre più sicuri di voi stessi.

Domani continueremo il nostro percorso all'interno della vita quotidiana in Italia e faremo un viaggio davvero speciale. Parleremo infatti della vita nei piccoli borghi italiani, quei meravigliosi paesini storici dove il tempo sembra scorrere più lentamente e dove si respira un'atmosfera magica e silenziosa. Sono sicura che vi piacerà moltissimo!

Io vi aspetto come sempre qui, per la nostra chiacchierata quotidiana. Un abbraccio forte da Chiara e a presto con Blazing Italiano! Ciao!

Free Time - English

Hello everyone and welcome! I am Chiara and this is Blazing Italiano, your daily podcast to learn Italian naturally, discovering everyday life and culture in Italy. Today we continue exploring daily life in Italy. You know, every time I talk with my foreign friends, they always ask me: Chiara, what do you Italians do when you are not working? How do you spend your days? That is why today we will talk about how Italians love to spend their free time.

Before we begin, I want to introduce five very common expressions that we will use today and that will help you talk about free time just like we do in Italy. Listen carefully, because during the episode you will hear words and expressions like *staccare la spina* (to unplug), *fare quattro chiacchiere* (to chat), *all'aria aperta* (outdoors), the verb *svagarsi* (to unwind), and the word *passatempo* (hobby). Are you ready? Then let's begin!

In Italy, free time is something sacred. After a long week of work or study, we all feel the need to *staccare la spina*. This expression perfectly describes the idea of turning off your mind, forgetting daily problems, and recharging your energy.

But how do we do it? For us Italians, free time is almost always synonymous with socializing. We do not really like being alone; we prefer sharing moments of relaxation. One of the most beloved activities, for example, is meeting at the bar or in the square to *fare quattro chiacchiere* with friends or neighbors. There is no need to organize big events or make precise plans. You meet up, have a nice hot coffee or a cool aperitif, and talk about this and that. It is a simple, warm, and spontaneous way to be together and feel part of a community.

Another very important thing for us is contact with nature. We love spending time *all'aria aperta* very much. Whether it is a walk in a city park, a hike in the mountains along green trails, or a day at the beach with the sound of the waves, feeling the warmth of the sun on your face and breathing fresh air is essential for feeling good.

Naturally, everyone has their own personal way to *svagarsi*. Some people do sports, some read a good book in an armchair at home, and others prefer dedicating themselves to cooking, preparing a special dinner for the family. Every *passatempo* is perfect if it helps us find our smile and serenity again. I, for example, am very used to walking in the woods during the weekend. I find that strolling among the trees is my favorite *passatempo* to *svagarmi* and to *staccare la spina* before starting a new week of work.

Let's take a short break now to reflect better on some of the interesting words we have just heard. They are very useful words and expressions that you can start using right away too.

The first one is *staccare la spina*. It means to rest, to stop tiring or stressful activities to regain your strength. For example, we can say: *questo fine settimana voglio andare al mare per staccare la spina* (this weekend I want to go to the beach to unplug).

Then we heard *fare quattro chiacchiere*. It means to talk in an informal, friendly, and relaxed way with someone. For example: *oggi pomeriggio incontro un amico in centro per fare quattro chiacchiere* (this afternoon I am meeting a friend downtown to chat).

The third expression is all'aria aperta, which means outside, out of the house, in the middle of nature, or in an open space. A very simple example: mi piace fare ginnastica all'aria aperta quando c'è il sole (I like to exercise outdoors when it is sunny).

Then we encountered the verb svagarsi. It means to relax, have fun, and distract your mind from daily worries. You can say: dopo aver studiato molte ore, ho bisogno di ascoltare un po' di musica per svagarmi (after studying for many hours, I need to listen to some music to unwind).

Finally, the word passatempo. It is an enjoyable activity, a hobby that we do to have fun in our free time. For example: fotografare i fiori è diventato il mio passatempo preferito (photographing flowers has become my favorite hobby).

I hope you like these expressions and find them useful! Always remember that learning a language is a wonderful journey that is taken one small step at a time. There is no need to hurry; the important thing is consistency and the pleasure of listening. Every day, by dedicating even just a few minutes to Italian, you will become more and more confident in yourself.

Tomorrow we will continue our journey through daily life in Italy and take a truly special trip. In fact, we will talk about life in small Italian villages, those wonderful historic towns where time seems to pass more slowly and where you breathe a magical, peaceful atmosphere. I am sure you will like it very much!

I will be waiting for you here as always, for our daily chat. A big hug from Chiara and see you soon with Blazing Italiano! Bye!

Tiempo libre - Español

¡Hola a todos y bienvenidos! Yo soy Chiara y esto es Blazing Italiano, su podcast diario para aprender italiano de forma natural, descubriendo la cultura y la vida cotidiana en Italia. Hoy continuamos explorando la vida diaria en Italia. Saben, cada vez que hablo con mis amigos extranjeros, siempre me preguntan: Chiara, ¿pero qué hacen ustedes los italianos cuando no trabajan? ¿Cómo pasan sus días? Por eso hoy hablaremos de cómo a los italianos les gusta pasar su tiempo libre.

Antes de comenzar, quiero anticiparles cinco expresiones muy comunes que usaremos hoy y que les ayudarán a hablar del tiempo libre tal como lo hacemos nosotros en Italia. Escuchen bien, porque durante el episodio escucharán palabras y expresiones como *staccare la spina* (desconectarse), *fare quattro chiacchiere* (charlar), *all'aria aperta* (al aire libre), el verbo *svagarsi* (distraerse) y la palabra *passatempo* (pasatiempo). ¿Están listos? ¡Entonces comencemos!

En Italia, el tiempo libre es algo sagrado. Después de una larga semana de trabajo o de estudio, todos sentimos la necesidad de *staccare la spina*. Esta expresión describe perfectamente la idea de apagar la mente, olvidar los problemas cotidianos y recargar las energías.

¿Pero cómo lo hacemos? Para nosotros los italianos, el tiempo libre es casi siempre sinónimo de sociabilidad. No nos gusta mucho estar solos, preferimos compartir los momentos de relajación. Una de las actividades más queridas, por ejemplo, es encontrarse en el bar o en la plaza para *fare quattro chiacchiere* con los amigos o con los vecinos. No hace falta organizar grandes cosas ni hacer planes precisos. Nos vemos, tomamos un buen café caliente o un aperitivo fresco, y hablamos de todo un poco. Es una forma sencilla, cálida y espontánea de estar juntos y sentirse parte de una comunidad.

Otra cosa importantísima para nosotros es el contacto con la naturaleza. Nos encanta pasar el tiempo *all'aria aperta*. Ya sea un paseo en un parque de la ciudad, una excursión en la montaña por senderos verdes o un día en la playa con el rumor de las olas, sentir el calor del sol en la cara y respirar aire fresco es fundamental para sentirse bien.

Naturalmente, cada quien tiene su manera personal de *svagarsi*. Hay quienes hacen deporte, quienes leen un buen libro en el sillón de su casa, y quienes prefieren dedicarse a la cocina, preparando una cena especial para la familia. Cada *passatempo* es perfecto si nos ayuda a recuperar la sonrisa y la serenidad. Yo, por ejemplo, estoy muy acostumbrada a caminar por los bosques durante el fin de semana. Encuentro que pasear entre los árboles es mi *passatempo* favorito para *svagarmi* y para *staccare la spina* antes de comenzar una nueva semana de trabajo.

Hagamos ahora una pequeña pausa para reflexionar mejor sobre algunas de las palabras interesantes que acabamos de escuchar. Son palabras y expresiones muy útiles que ustedes también pueden usar de inmediato.

La primera es *staccare la spina*. Significa descansar, interrumpir las actividades fatigosas o estresantes para recuperar las fuerzas. Por ejemplo, podemos decir: *questo fine settimana voglio andare al mare per staccare la spina* (este fin de semana quiero ir al mar para desconectarme).

Luego escuchamos fare quattro chiacchiere. Significa hablar de manera informal, amistosa y relajada con alguien. Por ejemplo: oggi pomeriggio incontro un amico in centro per fare quattro chiacchiere (esta tarde me encuentro con un amigo en el centro para charlar).

La tercera expresión es all'aria aperta, que significa en el exterior, fuera de casa, en medio de la naturaleza o en un espacio abierto. Un ejemplo muy simple: mi piace fare ginnastica all'aria aperta quando c'è il sole (me gusta hacer ejercicio al aire libre cuando hay sol).

Después encontramos el verbo svagarsi. Significa relajarse, divertirse y distraer la mente de las preocupaciones cotidianas. Pueden decir: dopo aver studiato molte ore, ho bisogno di ascoltare un po' di musica per svagarmi (después de estudiar muchas horas, necesito escuchar un poco de música para distraerme).

Por último, la palabra passatempo. Es una actividad agradable, un pasatiempo que hacemos para divertirnos en nuestro tiempo libre. Por ejemplo: fotografare i fiori è diventato il mio passatempo preferito (fotografiar flores se ha convertido en mi pasatiempo favorito).

¡Espero que estas expresiones les gusten y les sean útiles! Recuerden siempre que aprender un idioma es un viaje hermoso que se hace un pequeño paso a la vez. No hace falta tener prisa, lo importante es la constancia y el placer de escuchar. Cada día, dedicando aunque sea unos pocos minutos al italiano, tendrán cada vez más seguridad en ustedes mismos.

Mañana continuaremos nuestro recorrido dentro de la vida cotidiana en Italia y haremos un viaje verdaderamente especial. Hablaremos, en efecto, de la vida en los pequeños pueblos italianos, esos maravillosos pueblos históricos donde el tiempo parece pasar más despacio y donde se respira una atmósfera mágica y silenciosa. ¡Estoy segura de que les gustará muchísimo!

Los espero como siempre aquí, para nuestra charla diaria. ¡Un fuerte abrazo de Chiara y hasta pronto con Blazing Italiano! ¡Chau!

Temps libre - Français

Bonjour à tous et bienvenue ! Je suis Chiara et voici Blazing Italiano, votre podcast quotidien pour apprendre l'italien de manière naturelle, en découvrant la culture et la vie de tous les jours en Italie. Aujourd'hui, nous continuons à explorer la vie quotidienne en Italie. Vous savez, chaque fois que je parle avec mes amis étrangers, ils me demandent toujours : Chiara, mais que faites-vous, vous les Italiens, quand vous ne travaillez pas ? Comment passez-vous vos journées ? Voilà pourquoi nous allons parler aujourd'hui de la façon dont les Italiens aiment passer leur temps libre.

Avant de commencer, je veux vous présenter cinq expressions très courantes que nous utiliserons aujourd'hui et qui vous aideront à parler du temps libre exactement comme nous le faisons en Italie. Écoutez bien, car pendant l'épisode vous entendrez des mots et des expressions comme *staccare la spina* (déconnecter), *fare quattro chiacchiere* (bavarder), *all'aria aperta* (en plein air), le verbe *svagarsi* (se changer les idées) et le mot *passatempo* (passe-temps). Vous êtes prêts ? Alors, commençons !

En Italie, le temps libre est quelque chose de sacré. Après une longue semaine de travail ou d'études, nous ressentons tous le besoin de *staccare la spina*. Cette expression décrit parfaitement l'idée de mettre son esprit sur pause, d'oublier les problèmes quotidiens et de recharger ses batteries.

Mais comment faisons-nous ? Pour nous les Italiens, le temps libre est presque toujours synonyme de convivialité. Nous n'aimons pas vraiment être seuls, nous préférons partager les moments de détente. L'une des activités les plus appréciées, par exemple, est de se retrouver au bar ou sur la place pour *fare quattro chiacchiere* avec des amis ou avec les voisins. Il n'est pas nécessaire d'organiser de grandes choses ni de faire des projets précis. On se voit, on prend un bon café chaud ou un apéritif frais, et on parle de tout et de rien. C'est une façon simple, chaleureuse et spontanée d'être ensemble et de se sentir membre d'une communauté.

Une autre chose essentielle pour nous est le contact avec la nature. Nous aimons énormément passer du temps *all'aria aperta*. Qu'il s'agisse d'une promenade dans un parc urbain, d'une randonnée en montagne sur des sentiers verdoyants ou d'une journée à la mer au son des vagues, sentir la chaleur du soleil sur le visage et respirer l'air frais est fondamental pour se sentir bien.

Naturellement, chacun a sa propre façon de *svagarsi*. Il y a ceux qui font du sport, ceux qui lisent un bon livre dans leur fauteuil à la maison, et ceux qui préfèrent se consacrer à la cuisine en préparant un dîner spécial pour la famille. Chaque *passatempo* est parfait s'il nous aide à retrouver le sourire et la sérénité. Moi, par exemple, j'ai l'habitude de marcher dans les bois pendant le week-end. Je trouve que me promener parmi les arbres est mon *passatempo* préféré pour *svagarmi* et pour *staccare la spina* avant de commencer une nouvelle semaine de travail.

Faisons maintenant une courte pause pour mieux réfléchir à certains des mots intéressants que nous venons d'entendre. Ce sont des mots et des expressions extrêmement utiles que vous pouvez vous aussi utiliser immédiatement.

Le premier est staccare la spina. Cela signifie se reposer, interrompre les activités fatigantes ou stressantes pour reprendre des forces. Par exemple, nous pouvons dire : questo fine settimana voglio andare al mare per staccare la spina (ce week-end, je veux aller à la mer pour déconnecter).

Ensuite, nous avons entendu fare quattro chiacchiere. Cela signifie parler de manière informelle, amicale et détendue avec quelqu'un. Par exemple : oggi pomeriggio incontro un amico in centro per fare quattro chiacchiere (cet après-midi, je retrouve un ami en centre-ville pour bavarder).

La troisième expression est all'aria aperta, qui signifie à l'extérieur, dehors, au milieu de la nature ou dans un espace ouvert. Un exemple très simple : mi piace fare ginnastica all'aria aperta quando c'è il sole (j'aime faire de la gymnastique en plein air quand il y a du soleil).

Nous avons ensuite rencontré le verbe svagarsi. Il signifie se détendre, s'amuser et distraire son esprit des soucis quotidiens. Vous pouvez dire : dopo aver studiato molte ore, ho bisogno di ascoltare un po' di musica per svagarmi (après avoir étudié pendant plusieurs heures, j'ai besoin d'écouter un peu de musique pour me changer les idées).

Enfin, le mot passatempo. C'est une activité agréable, un passe-temps que nous pratiquons pour nous amuser pendant notre temps libre. Par exemple : fotografare i fiori è diventato il mio passatempo preferito (photographier les fleurs est devenu mon passe-temps préféré).

J'espère que ces expressions vous plaisent et vous seront utiles ! N'oubliez jamais qu'apprendre une langue est un magnifique voyage qui se fait un petit pas à la fois. Rien ne sert de se presser, l'important est la régularité et le plaisir d'écouter. Chaque jour, en consacrant ne serait-ce que quelques minutes à l'italien, vous aurez de plus en plus confiance en vous.

Demain, nous continuerons notre parcours au cœur de la vie quotidienne en Italie et nous ferons un voyage vraiment spécial. Nous parlerons en effet de la vie dans les petits villages italiens, ces merveilleux bourgs historiques où le temps semble s'écouler plus lentement et où règne une atmosphère magique et paisible. Je suis sûre que cela va beaucoup vous plaire !

Je vous attends comme toujours ici, pour notre conversation quotidienne. Une grande embrassade de la part de Chiara et à très bientôt avec Blazing Italiano ! Ciao !

Tempo livre - Português

Olá a todos e bem-vindos! Eu sou a Chiara e este é o Blazing Italiano, o seu podcast diário para aprender italiano de forma natural, descobrindo a cultura e a vida cotidiana na Itália. Hoje continuamos explorando o dia a dia na Itália. Sabem, toda vez que converso com os meus amigos estrangeiros, eles sempre me perguntam: Chiara, mas o que vocês, italianos, fazem quando não estão trabalhando? Como passam os seus dias? É por isso que hoje falaremos sobre como os italianos adoram aproveitar o seu tempo livre.

Antes de começar, quero adiantar cinco expressões muito comuns que usaremos hoje e que ajudarão vocês a falar sobre tempo livre exatamente como fazemos na Itália. Ouçam com atenção, porque durante o episódio vocês ouvirão palavras e expressões como *staccare la spina* (desconectar), *fare quattro chiacchiere* (bater papo), *all'aria aperta* (ao ar livre), o verbo *svagarsi* (espairecer) e a palavra *passatempo* (passatempo). Estão prontos? Então vamos começar!

Na Itália, o tempo livre é algo sagrado. Depois de uma longa semana de trabalho ou de estudos, todos nós sentimos a necessidade de *staccare la spina*. Essa expressão descreve perfeitamente a ideia de desligar a mente, esquecer os problemas diários e recarregar as próprias energias.

Mas como fazemos isso? Para nós, italianos, o tempo livre é quase sempre sinônimo de convivência social. Não gostamos muito de ficar sozinhos; preferimos compartilhar os momentos de relaxamento. Uma das atividades mais queridas, por exemplo, é se encontrar no bar ou na praça para *fare quattro chiacchiere* com os amigos ou com os vizinhos. Não é preciso organizar grandes eventos nem fazer planos detalhados. A gente se vê, toma um bom café quente ou um aperitivo refrescante, e conversa sobre amenidades. É uma forma simples, acolhedora e espontânea de estarmos juntos e nos sentirmos parte de uma comunidade.

Outra coisa importantíssima para nós é o contato com a natureza. Adoramos passar o tempo *all'aria aperta*. Seja uma caminhada em um parque da cidade, uma trilha na montanha entre caminhos verdes ou um dia na praia com o barulho das ondas, sentir o calor do sol no rosto e respirar ar puro é fundamental para o bem-estar.

Naturalmente, cada um tem a sua maneira pessoal de *svagarsi*. Há quem pratique esportes, quem leia um bom livro na poltrona de casa e quem prefira se dedicar à culinária, preparando um jantar especial para a família. Cada *passatempo* é perfeito se nos ajudar a recuperar o sorriso e a serenidade. Eu, por exemplo, tenho muito o costume de caminhar pelos bosques durante o fim de semana. Acho que passear entre as árvores é o meu *passatempo* favorito para *svagarmi* e para *staccare la spina* antes de começar uma nova semana de trabalho.

Vamos fazer agora uma pequena pausa para refletir melhor sobre algumas das palavras interessantes que acabamos de ouvir. São palavras e expressões muito úteis que vocês também podem começar a usar agora mesmo.

A primeira é *staccare la spina*. Significa descansar, interromper atividades cansativas ou estressantes para recuperar as forças. Por exemplo, podemos dizer: *questo fine settimana voglio andare al mare per staccare la spina* (neste fim de semana quero ir à praia para desconectar).

Depois ouvimos fare quattro chiacchiere. Significa conversar de forma informal, amigável e descontraída com alguém. Por exemplo: oggi pomeriggio incontro un amico in centro per fare quattro chiacchiere (hoje à tarde vou encontrar um amigo no centro para bater papo).

A terceira expressão é all'aria aperta, que significa do lado de fora, fora de casa, em meio à natureza ou em um espaço aberto. Um exemplo bem simples: mi piace fare ginnastica all'aria aperta quando c'è il sole (gosto de fazer exercícios ao ar livre quando está sol).

Em seguida, encontramos o verbo svagarsi. Significa relaxar, se divertir e distrair a mente das preocupações diárias. Vocês podem dizer: dopo aver studiato molte ore, ho bisogno di ascoltare un po' di musica per svagarmi (depois de estudar muitas horas, preciso ouvir um pouco de música para espairecer).

Por fim, a palavra passatempo. É uma atividade agradável, um passatempo que fazemos para nos divertir no nosso tempo livre. Por exemplo: fotografare i fiori è diventato il mio passatempo preferito (fotografar flores se tornou o meu passatempo favorito).

Espero que vocês tenham gostado dessas expressões e que elas sejam úteis! Lembrem-se sempre de que aprender um idioma é uma linda jornada feita um pequeno passo de cada vez. Não é preciso ter pressa; o importante é a constância e o prazer de ouvir. Todos os dias, dedicando mesmo que apenas alguns minutos ao italiano, vocês ficarão cada vez mais confiantes.

Amanhã continuaremos a nossa caminhada pela vida cotidiana na Itália e faremos uma viagem realmente especial. Falaremos, na verdade, sobre a vida nos pequenos vilarejos italianos, aqueles povoados históricos maravilhosos onde o tempo parece passar mais devagar e onde se respira uma atmosfera mágica e tranquila. Tenho certeza de que vocês vão adorar!

Espero por vocês como sempre aqui, para o nosso bate-papo diário. Um abraço apertado da Chiara e até breve com o Blazing Italiano! Tchau!

Freizeit – Deutsch

Hallo zusammen und herzlich willkommen! Ich bin Chiara und das ist Blazing Italiano, euer täglicher Podcast, um Italienisch auf ganz natürliche Weise zu lernen und dabei die Kultur und den Alltag in Italien zu entdecken. Heute setzen wir unsere Erkundung des Alltagslebens in Italien fort. Wisst ihr, jedes Mal, wenn ich mit meinen ausländischen Freunden spreche, fragen sie mich immer: Chiara, aber was macht ihr Italiener eigentlich, wenn ihr nicht arbeitet? Wie verbringt ihr eure Tage? Genau deshalb sprechen wir heute darüber, wie die Italiener am liebsten ihre Freizeit verbringen.

Bevor wir anfangen, möchte ich euch fünf sehr gebräuchliche Ausdrücke vorstellen, die wir heute verwenden werden und die euch helfen werden, über die Freizeit genau so zu sprechen, wie wir es in Italien tun. Hört gut zu, denn während der Folge werdet ihr Wörter und Ausdrücke wie *staccare la spina* (abschalten), *fare quattro chiacchiere* (plaudern), *all'aria aperta* (an der frischen Luft), das Verb *svagarsi* (sich entspannen) und das Wort *passatempo* (Zeitvertreib) hören. Seid ihr bereit? Dann fangen wir an!

In Italien ist die Freizeit etwas Heiliges. Nach einer langen Arbeits- oder Studienwoche spüren wir alle das Bedürfnis nach *staccare la spina*. Dieser Ausdruck beschreibt perfekt den Gedanken, den Kopf abzuschalten, die Alltagsprobleme zu vergessen und neue Energie zu tanken.

Aber wie machen wir das? Für uns Italiener ist die Freizeit fast immer ein Synonym für Geselligkeit. Wir sind nicht sehr gerne allein, wir teilen entspannte Momente lieber mit anderen. Eine der beliebtesten Aktivitäten ist es zum Beispiel, sich in der Bar oder auf der Piazza zu treffen, um mit Freunden oder Nachbarn *fare quattro chiacchiere*. Man muss keine großen Dinge organisieren oder genaue Pläne schmieden. Man trifft sich, trinkt einen guten heißen Kaffee oder einen kühlen Aperitif und plaudert über dies und das. Es ist eine einfache, herzliche und spontane Art, zusammen zu sein und sich als Teil einer Gemeinschaft zu fühlen.

Eine weitere sehr wichtige Sache für uns ist der Kontakt zur Natur. Wir lieben es sehr, Zeit *all'aria aperta* zu verbringen. Sei es ein Spaziergang in einem Stadtpark, eine Bergwanderung auf grünen Pfaden oder ein Tag am Meer mit dem Rauschen der Wellen: Die Wärme der Sonne im Gesicht zu spüren und frische Luft zu atmen, ist grundlegend für das Wohlbefinden.

Natürlich hat jeder seine eigene persönliche Art, um *svagarsi*. Manche treiben Sport, manche lesen ein gutes Buch im heimischen Sessel, und manche widmen sich lieber dem Kochen und bereiten ein besonderes Abendessen für die Familie zu. Jeder *passatempo* ist perfekt, wenn er uns hilft, unser Lächeln und unsere Gelassenheit wiederzufinden. Ich zum Beispiel bin es sehr gewohnt, am Wochenende im Wald spazieren zu gehen. Ich finde, dass das Spazieren zwischen den Bäumen mein liebster *passatempo* ist, um *svagarmi* und um *staccare la spina*, bevor eine neue Arbeitswoche beginnt.

Legen wir nun eine kurze Pause ein, um ein wenig genauer über einige der interessanten Wörter nachzudenken, die wir gerade gehört haben. Es sind sehr nützliche Wörter und Ausdrücke, die ihr auch sofort selbst verwenden könnt.

Der erste ist staccare la spina. Das bedeutet sich ausruhen, anstrengende oder stressige Aktivitäten unterbrechen, um wieder zu Kräften zu kommen. Zum Beispiel können wir sagen: questo fine settimana voglio andare al mare per staccare la spina (dieses Wochenende möchte ich ans Meer fahren, um abzuschalten).

Dann haben wir fare quattro chiacchiere gehört. Das bedeutet, sich auf ungezwungene, freundschaftliche und entspannte Weise mit jemandem zu unterhalten. Zum Beispiel: oggi pomeriggio incontro un amico in centro per fare quattro chiacchiere (heute Nachmittag treffe ich einen Freund im Zentrum, um zu plaudern).

Der dritte Ausdruck ist all'aria aperta, was draußen, außerhalb des Hauses, mitten in der Natur oder auf einer offenen Fläche bedeutet. Ein ganz einfaches Beispiel: mi piace fare ginnastica all'aria aperta quando c'è il sole (ich mache gerne Sport an der frischen Luft, wenn die Sonne scheint).

Danach sind wir dem Verb svagarsi begegnet. Es bedeutet sich entspannen, Spaß haben und die Gedanken von den Sorgen des Alltags ablenken. Ihr könnt sagen: dopo aver studiato molte ore, ho bisogno di ascoltare un po' di musica per svagarmi (nachdem ich viele Stunden gelernt habe, muss ich ein wenig Musik hören, um mich zu entspannen).

Schließlich das Wort passatempo. Es ist eine angenehme Beschäftigung, ein Hobby, dem wir nachgehen, um in unserer Freizeit Spaß zu haben. Zum Beispiel: fotografare i fiori è diventato il mio passatempo preferito (Blumen zu fotografieren ist zu meinem liebsten Zeitvertreib geworden).

Ich hoffe, dass euch diese Ausdrücke gefallen und nützlich für euch sind! Denkt immer daran, dass das Lernen einer Sprache eine wunderschöne Reise ist, die man Schritt für Schritt unternimmt. Es gibt keinen Grund zur Eile; wichtig sind Beständigkeit und die Freude am Zuhören. Wenn ihr euch jeden Tag auch nur ein paar Minuten dem Italienischen widmet, werdet ihr immer selbstsicherer werden.

Morgen setzen wir unseren Weg durch den Alltag in Italien fort und begeben uns auf eine ganz besondere Reise. Wir werden nämlich über das Leben in kleinen italienischen Dörfern sprechen, diesen wunderschönen historischen Orten, an denen die Zeit langsamer zu vergehen scheint und an denen eine magische und friedliche Atmosphäre herrscht. Ich bin sicher, dass es euch sehr gefallen wird!

Ich erwarte euch wie immer hier zu unserem täglichen Gespräch. Eine feste Umarmung von Chiara und bis bald bei Blazing Italiano! Ciao!