

МИНИСТЕРСТВО НА ОБРАЗОВАНИЕТО И НАУКАТА
ДЪРЖАВЕН ЗРЕЛОСТЕН ИЗПИТ ПО ИТАЛИАНСКИ ЕЗИК
30 август 2013

ВАРИАНТ 2

Ползва се от учителя-консултант само при необходимост!

I. PROVA DI COMPRESIONE DI TESTI ORALI

TESTO N. 1

Prima di iniziare il lavoro: leggere attentamente le affermazioni. (1 min)

Ascoltare una volta il testo senza scrivere.

Segnare con una X l'affermazione corretta nel foglio delle risposte. (5 min)

*Ascoltare il testo una seconda volta, completare le risposte e correggere se necessario.
(1 min)*

Lavorare a letto: nuova tendenza ma tanti rischi per la salute

Lavorare sul proprio letto: una tendenza pericolosa! Sempre più spesso gli stacanovisti più indefessi non solo si portano il lavoro a casa, ma persino nel proprio letto. Questa strana abitudine, indotta soprattutto dall'utilizzo delle nuove tecnologie (pc, smart phone e tablet in primis), può rivelarsi altamente dannosa per la salute. Sul web si possono facilmente trovare innumerevoli sondaggi sulla nuova, malsana tendenza di lavorare a letto. Facendo una media approssimativa di questi scopriamo che, in occidente, almeno il 50% dei giovani lavora regolarmente circa cinque ore a settimana a letto. Le cause del lavorare a letto sono diverse: eccessiva quantità di lavoro, impossibile da ultimare nelle ore d'ufficio, assenza di una postazione lavorativa adeguata in casa e, non per ultima, l'utilizzo delle nuove tecnologie, adoperabili facilmente anche a letto. Il mercato, perennemente all'ascolto delle esigenze della propria clientela, si è già organizzato in questo senso, mettendo in commercio materassi extralarge che permettono anche il lavoro di coppia, oltre a tanti altri comfort come supporti ergonomici per schiena e gambe, cuscini porta computer e vassoi da letto ultra regolabili. Per quanto apparentemente comodo, lavorare a letto ha molti più lati negativi che positivi. Oltre al fatto che sforzare il **cervello** prima di addormentarsi è un'abitudine molto negativa che può provocare **insonnia**, lavorare abitualmente a letto comporta anche fastidiosi dolori muscolari, cattiva circolazione e dolorosissimi mal di schiena.

TESTO N. 2

Prima di iniziare il lavoro: leggere attentamente le affermazioni. (1 min)

Ascoltare una volta il testo senza scrivere.

Segnare con una X l'affermazione corretta nel foglio delle risposte. (5 min)

Ascoltare il testo una seconda volta, completare le risposte e correggere se necessario. (1 min)

Bambini italiani: i peggiori in viaggio

I bambini italiani sono i meno amati dagli albergatori europei. L'associazione "Donne e qualità della vita" ha chiesto a 500 proprietari di hotel in tutto il continente quali fossero i bimbi meno graditi nelle loro strutture: il 66% di questo campione ha indicato gli italiani. Confusione, caos e impertinenza: ecco i motivi per questa ostilità nei confronti dei nostri bambini. Secondo molti albergatori il principale problema è la troppa vivacità: rumori molesti, urla, sia negli spazi comuni che nelle stanze private. Molti si lamentano per i danni causati alle strutture, come la distruzione di mobili o oggetti e scritte sui muri. Non va meglio a tavola, dove gli intervistati hanno individuato chiari sintomi di cattiva educazione, come volume troppo alto della voce e corse tra i tavoli. Non manca l'ascensore nella lista delle lamentele: i nostri bimbi lo usano come un divertente gioco. Come dobbiamo farli comportare, i bimbi, per non fargli fare la figura dei cafoni? La prima regola da seguire è niente rumori molesti. Non soltanto negli ambienti comuni ma anche all'interno delle stanze. E questo vale anche per il volume di televisione, telefono e radio. Secondo aspetto importante, i corridoi: non si corre e non si gira in pigiama. Punto terzo: niente furti e fare attenzione a non rompere nulla. Quarto: essere gentili con il personale. Quinto: a tavola non abusare del buffet.

TESTO N. 3

Prima di iniziare il lavoro: leggere attentamente le affermazioni. (1 min)

Ascoltare una volta il testo senza scrivere.

Segnare con una X l'affermazione corretta nel foglio delle risposte. (5 min)

Ascoltare il testo una seconda volta, completare le risposte e correggere se necessario. (1 min)

Allenarsi troppo fa male: meglio poco e in maniera costante

Avete presente il detto "Il troppo stroppia"? Bene, da oggi potete usarlo anche per quanto riguarda l'esercizio fisico! Avreste mai pensato che un giorno qualcuno avrebbe potuto dirvi: "Ti alleni tutti i giorni per un'ora? Se continui con questi ritmi diventerai grassa"! Eppure, pare sia proprio così! Secondo i dati emersi da uno studio chi pratica eccessiva attività fisica ha meno probabilità di perdere peso rispetto a chi ne pratica poca ma in maniera costante. Per realizzare questo studio, ad alcuni atleti è stato chiesto di allenarsi per un'ora al giorno, ad altri per 30 minuti. Dopo tre mesi si è potuta constatare una maggior perdita di peso da parte di quelli che si erano allenati per 30 minuti al giorno rispetto a quelli che si erano allenati per ben un'ora. In parole povere quando lo sforzo fisico supera certi livelli, scattano istantaneamente alcuni meccanismi nel corpo che non ci permettono più di bruciare i grassi. Così il nostro corpo, per istinto di sopravvivenza, protegge le riserve di energia vitali per il nostro organismo. Oltre ad una sana alimentazione, quindi, il nostro corpo perderà peso velocemente solo se non lo faremo sentire minacciato da un'eccessiva attività fisica. Ideale sarà allenarsi costantemente per poche decine di minuti al giorno e fare, magari, oltre all'esercizio fisico, una bella passeggiata serale o una rilassante nuotata in piscina. Gli allenatori sanno benissimo che per bruciare in fretta calorie bisogna ridurre il tempo di allenamento e aumentare l'intensità dello sforzo. Quello che mancava fino ad oggi, probabilmente, era solo la teoria.