

Comprensione scritta

Accoppiamento, griglia, produzione orale

15 novembre 2013

Livello A2

**Notizie flash****1. Prima di leggere: cosa significa secondo te BENESSERE? Confrontati con i compagni.**

- a. Essere gentile.
- b. Avere buona salute fisica e psichica.
- c. Fare bene qualcosa.

**2. Leggi (velocemente) e abbinia queste notizie sul benessere ai titoli.****Attenzione: c'è un titolo in più!****a. Ballare fa bene****b. Dimagrire insieme****c. Sport da piccoli, forti da grandi****d. La passeggiata salva il cuore****e. Dimagrire con la musica**

1. Uno studio statunitense dell'American Heart Association sostiene che la camminata veloce per almeno trenta minuti cinque volte alla settimana garantisce migliori risultati della corsa. I ricercatori hanno esaminato per sei anni 33mila runner e 15mila persone appassionate alla camminata a passo svelto con un'età tra i 18 e gli 80 anni: i risultati dimostrano che il rischio di malattie del cuore diminuisce del 9.3% per chi cammina rapidamente contro il 4.5% per chi corre.

2. Un giro di valzer migliora negli anziani equilibrio, memoria, tempi di reazione e di attenzione: lo dimostra un recentissimo studio condotto all'Università di Bochum, in Germania. I ricercatori tedeschi hanno dimostrato che un'ora di danza alla settimana rallenta il declino fisico e mentale delle persone con più di 70 anni.

3. Collaborare con il partner per perdere i chili di troppo è un'ottima strategia: lo hanno dimostrato i ricercatori americani del Research Triangle Institute. In sei mesi fidanzati o coniugi hanno perso circa il 5.32% di peso in più rispetto a chi faceva la dieta da solo. Infatti se la dieta è di coppia diminuiscono le tentazioni, si condividono i successi e si risparmia tempo per preparare i pasti".

4. Lo sport da bambini rende per sempre lo scheletro più forte: lo dimostra una ricerca svedese dello Skane University Hospital di Malmo. La ricerca ha coinvolto 800 bambine e bambini tra i sette e i nove anni che facevano sport tutti i giorni per 40 minuti, e un secondo gruppo di 800 bambini e bambine che facevano ginnastica solo per un'ora a settimana. Il primo gruppo aveva un minor numero di **fratture\*** che significa anche meno problemi di **osteoporosi\*** da anziani.

**\*Fratture:** quando le ossa si rompono.**\*Osteoporosi:** processo che porta ad avere ossa più deboli.

Adattato da Ok salute e benessere n. 5 maggio 2013

Questa pagina può essere fotocopiata esclusivamente per uso didattico - © Loescher Editore



3. Ora leggi con attenzione le notizie e completa la tabella.

	Notizia 1	Notizia 2	Notizia 3	Notizia 4
<b>Cosa?</b> (argomento della ricerca)	La passeggiata			
<b>Dove?</b>			America	
<b>Chi?</b> (destinatari della ricerca)				Bambini
<b>Risultati</b>		Ballare un'ora a settimana aiuta gli anziani		

4. E tu, cosa fai per il tuo benessere? Parlane con un compagno.

**Soluzioni****Attività 1.**

b. avere buona salute fisica e psichica

**Attività 2.**

1.D ; 2.A ; 3.B ; 4.C.

**Attività 3.**

	Notizia 1	Notizia 2	Notizia 3	Notizia 4
<b>Cosa?</b> (argomento della ricerca)	La passeggiata	Il ballo	La dieta	Lo sport
<b>Dove?</b>	America	Germania	America	Svezia
<b>Chi?</b> (destinatari della ricerca)	Tutti (persone tra i 18 e gli 80 anni)	Anziani (le persone con più di 70 anni)	Tutti	Bambini
<b>Risultati</b>	Il rischio di malattie del cuore diminuisce del 9.3% per le persone che camminano velocemente (almeno 30 minuti per 5 giorni a settimana)	Ballare un'ora a settimana aiuta gli anziani	Chi fa la dieta con il partner perde peso più facilmente	I bambini che fanno molto sport da piccoli hanno ossa più forti da adulti (grandi).