

Transkripte: Assolutamente sì, Lehr- und Arbeitsbuch, Band 3

Lezione 1

Track 1

Intervistatrice: Allora, quali sono i lati positivi della bici?

Ciclista 1: Mah, vai dove vuoi, stai all'aria aperta, è economico.

Ciclista 2: Fai sport e scarichi stress, sei più felice, sei indipendente.

Ciclista 3: Beh, non devi trovare un parcheggio, arrivi dove vuoi, vedi bene la città, la vedi più bella.

Ciclista 4: Andare in bicicletta fa bene, perché, fai un'attività fisica, inoltre fa bene all'ambiente, perché le bici non utilizzano benzina, ed è una soluzione veloce per potersi spostare da un posto all'altro.

Ciclista 5: Mah, secondo me risparmi tempo, vai in giro tranquillo e non hai il problema del parcheggio.

Ciclista 6: Allora, è facile arrivare dove vuoi, poi, andare in bici è sano, e costa poco. E poi ... ah! La luna di notte! È bellissima.

Intervistatrice: E quali sono i lati negativi della bici?

Ciclista 1: Il traffico, i pericoli, e i ciclisti che non rispettano le regole, naturalmente.

Ciclista 2: In città può essere pericoloso, il traffico qui da noi è caotico, non ci sono abbastanza piste ciclabili

Ciclista 3: È pericoloso, rubano molte bici, ci sono poche piste.

Ciclista 4: Purtroppo non c'è abbastanza bike sharing, oppure puoi avere problemi quando piove, o quando fa freddo. Non è bello.

Ciclista 5: Vabbè, arrivi al lavoro sudato, e devi stare attento al traffico. Rubano molte bici, sai?

Ciclista 6: I lati negativi ... beh! Le macchine! Poi non ci sono abbastanza parcheggi per le bici, e infatti, secondo me, noi ciclisti siamo proprio di un altro pianeta.

Track 2

Ecco dieci consigli pratici per pedalare tranquilli in città!

- Porta il casco! Questa è la regola più importante.
- Usa le piste ciclabili! In Italia ce ne sono poche al momento, ma il numero cresce. Se non ci sono, usa strade alternative, che passano da posti tranquilli o da un parco.
- Rispetta le norme della strada! Devi assolutamente conoscere le regole del traffico. È necessario, per rispettare te stesso, gli altri ciclisti, i pedoni e gli automobilisti.
- Non ascoltare la musica con gli auricolari! Quando vai in bicicletta nel traffico, devi sempre fare attenzione. Quindi non usare gli auricolari o lo smartphone per ascoltare musica.
- Controlla sempre che la bici funzioni bene! Ogni tanto, o prima di partire per una gita più lunga, controlla la tua bici o fai un check-up completo.
- Usa una bici adatta a te! Scegli una bicicletta che vada bene per te! Questo è il primo passo per essere un ciclista soddisfatto o una ciclista soddisfatta.
- Porta sempre un kit per le riparazioni e la pompa! Devi sempre essere preparato a riparare la tua bici o a pompare le gomme.
- Non dimenticare il lucchetto! È importante avere sempre con te un lucchetto. Così è più difficile che ti rubino la bici.

- Cerca di essere ben visibile – soprattutto alle auto! Tutti devono poterti vedere bene! Metti sempre qualcosa di fluorescente.
- Tieni una distanza di sicurezza! È necessario fare attenzione alla distanza da un camion o un autobus. Se non ti vedono, può essere pericoloso!

Track 3

- Jacopo:** Che bel giro che abbiamo fatto! Aspetta che mi tolgo il casco. Ho sete! Guarda, c'è un bar, andiamo a prendere dell'acqua? Ma no, aspetta ... cattiva idea. Avevo deciso di non comprarla più. Brutta abitudine!
- Lorenzo:** Hai ragione. È comodo prendere una bottiglietta d'acqua, ma tutta questa plastica nei mari ... no, meglio di no. Andiamo alla fontanella! Sai, io ho già cominciato a cambiare le mie abitudini. Per esempio, vado molto spesso a piedi. O in bici, dipende.
- Jacopo:** Anch'io vado spesso in bici, o a piedi. E devo dire che, in generale, le mie abitudini vanno abbastanza bene: compro pochissimo, solo il necessario. I vestiti non mi interessano: niente *fast fashion* per me!
- Lorenzo:** Tu usi vestiti di seconda mano? Io no. Non mi piace l'idea.
- Jacopo:** No, neanch'io. Pochi vestiti, ma mai di seconda mano.
- Lorenzo:** La raccolta differenziata, la fai? Voi a casa la fate?
- Jacopo:** Ah sì, certo! La facciamo, i miei genitori ci tengono molto. Se metto qualcosa nel contenitore sbagliato, se ne accorgono subito!
- Lorenzo:** Anche i miei sono un po' così. E cercano di evitare le confezioni di plastica, sai?
- Jacopo:** Anche i miei! Il cibo confezionato non va bene, quindi non vanno al supermercato, ma solo nei negozi che usano sacchetti di carta. Per fortuna non sono ancora contrari alla carne, anche se ogni tanto ne parliamo. Perché sì, è chiaro che la carne è un problema. Ma noi la mangiamo ancora regolarmente. E voi?
- Lorenzo:** Anche noi, devo dire. Stessa cosa per il latte: ne beviamo molto. A colazione, con i *corn flakes*, oppure con la cioccolata calda ... alle mie sorelline piace tantissimo.
- Jacopo:** Ah, anch'io senza latte non posso stare. Lo bevo spesso!

Track 4

Mi chiamo Luca, ho 39 anni e faccio il fattorino in bicicletta. Sono sposato, ho due figli piccoli: un maschietto di cinque anni e una bambina di tre. Ogni giorno pedalo tra i 60 e i 90 chilometri. Insomma, potrei quasi partecipare a una gara ciclistica!

Ho cominciato un po' per curiosità, con una vecchia bici che avevo in garage, ma oggi invece uso una bicicletta elettrica. Per me questa è una vera professione. È un lavoro serio, che mi permette anche di guadagnare più di quello che prende un impiegato normale. Facendo una media di 15, 17 consegne al giorno, si arriva anche a 90 o 100 euro al giorno.

Non è quel "lavoretto extra" di cui parlano tutti. Ci trattano come dei poverini, ma noi non lo siamo! Noi lavoriamo!

L'unica cosa è che, in confronto a chi lavora in ufficio o in fabbrica, noi siamo molto meno protetti. Siamo veramente protetti molto poco. Se mi faccio male, nessuno se ne occupa. Se non pedalo, non guadagno. Nessun controllo medico, nessun referente. Insomma, nessuna persona con cui parlare. Tutto si gestisce tramite app. In quello, mi sento molto solo.

Non è vero che siamo liberi. I lavoratori autonomi scelgono quando e quanto lavorare. A noi, invece, l'azienda assegna gli orari in automatico. Non possiamo decidere davvero noi, quando lavoriamo. E se ti ammali? Peggio ancora. Perdi punti. Se ho la febbre alta, come posso fare 70 chilometri in bici? C'è un'assicurazione, ma è praticamente inutile. Vale solo se devi stare in ospedale per almeno tre

giorni. Ma se ti rompi un braccio e ti mandano a casa dopo poche ore, l'assicurazione non ti copre. Però io, con un braccio rotto, non posso certo lavorare!

Le mance? Non le vediamo molto spesso. Magari capita ogni tanto che qualcuno ti dia una mancia, ma succede raramente. Forse uno su dieci ti dà qualcosa, gli altri niente. Non ci si può contare. Alla fine, noi siamo quelli che pedalano con il sole, con la pioggia, con il vento, e spesso ci sentiamo invisibili. Come si dice ... Hai voluto la bicicletta? Ora pedala!

Oggi è il primo maggio, la Festa dei Lavoratori, e noi ciclisti facciamo una manifestazione. Vogliamo che la gente capisca che questo non è un passatempo per studenti, ma un mestiere vero. Io non capisco tanto di politica ma, secondo me, ci vuole una legge che ci permetta di essere pagati a ore e non a consegna. Sarebbe un bel passo avanti.

Track 5

Intervistatrice: Possiamo rubarti un minuto?

Stefano: Sì, certo!

Intervistatrice: Stefano, oggi per te è una giornata davvero importante ... e in uno scenario bellissimo, no?

Stefano: Sì, è una bella giornata, c'è il sole e, soprattutto, tanto, tanto pubblico. È una bellissima esperienza, spero di ricordarmela per tutta la vita.

Intervistatrice: Sei nato nel 2006, sei il più giovane in gara, ma, secondo me hai già delle ambizioni ... vuoi fare qualcosa di grande, vero?

Stefano: Vedremo, vedremo. Io sono pronto. Per ora non si sa ancora, ma si vedrà, cammin facendo, cosa succederà.

Intervistatrice: Il Giro cambia ogni anno, si sa. Quest'anno ci sono più montagne del solito. Ti piace com'è disegnato questo Giro? Lo trovi difficile?

Stefano: Sì! Diciamo che va tutto bene... finora non ho avuto problemi.

Intervistatrice: Sei tranquillo?

Stefano: Sì, sono tranquillo.

Intervistatrice: Nessuna pressione? Niente stress? Solo adrenalina positiva?

Stefano: Solo adrenalina positiva! Spero di andare avanti così.

Intervistatrice: Com'è andata finora?

Stefano: Bene! Sono stati giorni emozionanti. È chiaro che cercherò di fare ancora qualcosa nelle ultime tappe. Darò il massimo, tutto quello che ho. Il Giro non è ancora finito!

Intervistatrice: L'emozione più bella, finora?

Stefano: Beh, la diciassettesima tappa, da San Michele a Bormio. È una salita pazzesca e c'erano ottantamila persone che gridavano: Stefano, Stefano! È stato magnifico.

Intervistatrice: Qualche corridore importante ti ha detto qualcosa?

Stefano: Sì, ho ricevuto dei complimenti, e mi ha fatto molto piacere.

Intervistatrice: Sei del 2006, come abbiamo detto. Sei davvero molto giovane. Come è nata la tua passione per il ciclismo?

Stefano: Beh, mio padre aveva questa passione, andava spesso in bici, faceva le gare. Questo mi ha motivato molto. Da piccolo facevo le corse in giro per il paese con i miei amici ... e non ho più smesso. Volevo sempre vincere.

Intervistatore: Stefano, ti auguriamo tante belle vittorie. Grazie per l'intervista.

Lezione 2

Track 6

Ecco, ragazzi, adesso ... Ve lo ricordate? Vi avevo promesso le soluzioni del quiz sul Mediterraneo ... E adesso ve le dico tutte!

Allora ... prima domanda: Quanti chilometri di costa ha l'Italia?

La risposta non è 12.000 ... e neanche 2.000 ... Ma... esatto! 8.000!

L'Italia ha ben 8.000 chilometri di costa. Tantissimi, vero?

Seconda domanda: Quali sono le due isole più grandi che sono anche regioni italiane?

Bravi, sì: Sicilia e Sardegna! Anche le altre isole sono belle, certo ... Ma non sono regioni.

Poi ... Quante regioni italiane non hanno il mare? Vediamo un po': Valle d'Aosta, Piemonte, Lombardia, Trentino-Alto Adige ... e l'Umbria! Quindi ... cinque regioni senza mare.

Andiamo avanti!

Quali sono i porti italiani più grandi? No, non Venezia e Livorno ... No, neanche Napoli e Palermo ...

Ma ... Trieste e Genova! Due città bellissime, tra l'altro.

E adesso ... una domanda sull'Isola d'Elba. Di quale regione fa parte? Facile, dai ... Toscana! Una delle regioni più famose d'Italia.

Ok, la prossima domanda vi ha fatto forse un po' ridere ... Ma era una domanda seria! Quale animale non esiste nei mari italiani? Il delfino? Esiste. La medusa? Anche. Ma ... il coccodrillo? No, proprio no!

Nei mari italiani ... niente coccodrilli!

Penultima domanda! Parlavamo della Corsica. Di che Paese fa parte? Italia? Francia? Un altro Paese?

La risposta è: la Corsica è francese!

E per finire ... una domanda un po' strana. Quante isole italiane sono abitate? In tutto ... l'Italia ha circa 800 isole. Ma solo 50 non sono abitate. Quindi ... la risposta giusta è: 750!

Bravi, ragazzi! Ottimo lavoro!

Track 7

In parole semplici, vivere in modo sostenibile vuol dire rispettare la natura, non sprecare risorse, non inquinare troppo, produrre meno rifiuti possibile. Lo stile di vita sostenibile permette alla generazione presente di vivere in modo sano e lo garantisce anche alle generazioni future.

Track 8

Dunque, la dieta mediterranea, come sappiamo, non è una dieta nel senso comune, cioè qualcosa da seguire per dimagrire. È più che altro un modo di cucinare e di mangiare.

La cosa più importante è scegliere prodotti locali e preferire la frutta che cresce nella zona dove viviamo. Questo fa bene alla salute e all'ambiente.

Il grasso da usare è l'olio d'oliva, che, lo sappiamo tutti, è un ottimo prodotto italiano. È anche importante mangiare un po' di pesce: non tutti i giorni, ma in modo regolare. La carne, invece, non è indispensabile: i legumi sono perfetti, perché ci danno abbastanza proteine.

Non conviene comprare grandi quantità di acqua minerale al supermercato, soprattutto per via della plastica delle bottiglie e dei chilometri che devono fare sui camion.

Un altro elemento importante della dieta mediterranea è cominciare il pasto con un bel piatto di pasta o di riso. Alla fine, non serve sempre avere anche un secondo piatto.

Track 9

- Intervistatrice:** Bruno, Lei è lo chef italiano con più stelle: sono sette, per la precisione! Sette stelle! Dove ha cominciato a lavorare?
- Bruno:** Ho cominciato a lavorare in mare, su una nave da crociera.
- Intervistatrice:** Non è una cosa particolare, fare il cuoco su una nave e poi diventare famoso?
- Bruno:** Una nave è una scuola fantastica per un cuoco!
- Intervistatrice:** Davvero? Cosa ha imparato sulla nave che non poteva imparare in un normale ristorante?
- Bruno:** Sulla nave ho imparato l'organizzazione. Sì, lavorare su una nave mi ha insegnato a lavorare nelle condizioni più difficili.
- Intervistatrice:** Come ci descrive queste condizioni di lavoro così difficili? Penso che cucinare per tante persone sia molto difficile. Cucinare bene, dico. Se uno chef crea un piatto eccezionale e poi lo deve preparare non per 25 persone, ma per 6.000 persone, c'è un problema di qualità?
- Bruno:** No, per niente! Certo, è diverso, ma si può fare. L'importante è saper spiegare ai cuochi della squadra quello che devono fare. Si può insegnare a cucinare un piatto seguendo la ricetta in modo perfetto. Quello che è essenziale per un cuoco è parlare poco, ascoltare bene e ricordarsi tutto quello che gli si dice.
- Intervistatrice:** Quali sono i problemi dell'organizzazione in una cucina di una nave?
- Bruno:** Le do un esempio. Vuole cucinare dei polli? Su una nave da crociera non bastano 10 chili, ce ne vogliono 500! C'è il problema della conservazione, della preparazione... bisogna organizzare tutto bene, in modo che funzioni.
- Intervistatrice:** Cosa è cambiato negli ultimi anni per un cuoco?
- Bruno:** Quello che è cambiato è che la presentazione è diventata molto più importante. Al giorno d'oggi, quando un piatto arriva in tavola, la prima cosa che fanno è una foto, che finisce subito sui social. Per questo non basta che un piatto sia buono: deve anche essere bello!

Track 10

Ciao a tutti e bentornati! Questa è la nuova puntata di *Viva Voce*. Eccoci qui con un nuovo episodio. Grazie per le vostre reazioni positive all'ultima puntata, dedicata ai ciclisti in città.

Oggi parliamo di un tipo di vacanza sempre più popolare: la crociera. Una crociera è un po' come stare in un grande albergo che si sposta durante la notte, mentre tu dormi. Così puoi visitare città diverse senza dover fare e disfare le valigie ogni volta. Dopo una giornata intensa, è bello tornare a bordo e trovare la propria cabina con tutto al suo posto.

Ma come vengono presentate le crociere dalle compagnie? Sentiamo.

Durante le soste nei porti puoi scegliere: esplorare la città, fare sport, stare nella natura o visitare musei. Alcuni passeggeri, invece, preferiscono restare a bordo, approfittando della nave più tranquilla. È una vacanza adatta a tutti: coppie giovani, famiglie con bambini, nonni. Tutti possono trovare attività su misura e conoscere persone da tutto il mondo.

Le navi moderne offrono molti servizi: ottimo cibo, palestre, spa, corsi di cucina o ballo, film all'aperto e persino un casinò. E se vuoi solo leggere un libro in pace, c'è anche spazio per quello. Il cibo, naturalmente, è una parte importante dell'esperienza. Si mangia praticamente a tutte le ore: buffet, ristoranti à la carte, locali tematici. Il servizio è curato e professionale.

Ma se è tutto così perfetto ... quali sono i problemi?

Prima di tutto: la folla. Le grandi navi ospitano migliaia di persone. Questo significa code ovunque: al ristorante, per scendere a terra, per le escursioni. Anche rilassarsi a bordo può diventare complicato.

C'è poi il problema dei turni: bisogna cenare a orari precisi, spesso decisi in anticipo. Non sempre si può mangiare quando si ha fame.

E attenzione ai costi extra: attività, Wi-Fi, foto ricordo ... tutto si paga a parte. Quello che sembra un pacchetto conveniente può rivelarsi più caro del previsto.

Infine, le visite nelle città sono spesso brevi e frenetiche. Non sempre si riesce a vedere davvero un luogo con calma, seguendo i propri ritmi.

Insomma: la crociera è una formula di vacanza comoda, ma non è per tutti. E voi? L'avete mai provata? Fatecelo sapere!

Track 11

Marta: Pronto!

Andrea: Ciao Marta! Puoi parlare? Sei comoda? Come va? È un po' che non ci sentiamo.

Marta: Ciao, sì è vero, mi dispiace. Io sto bene, c'è solo mio fratello che ha dei problemi di salute, poi ti racconterò. E tu? Tutto bene?

Andrea: Sì sì, tutto a posto. Sono appena tornato da una vacanza al mare. Mi ha fatto così bene! Mi sembra di avere dieci anni di meno.

Marta: Oh! Dieci anni! Che fortunato che sei! Hai fatto qualcosa di diverso del solito trantran spiaggia – pranzo – riposino – spiaggia – cena – passeggiata e gelato?

Andrea: Sì, qualcosa di diverso c'è stato questa volta. Ho nuotato moltissimo. Facevo una lunga nuotata tutte le mattine, e poi una bella passeggiata sulla sabbia. Bellissimo, quando non c'era ancora nessuno in spiaggia. Per finire, un po' di meditazione. Non scherzo! Avevo letto che fa bene, e così ho voluto provare.

Marta: Allora dobbiamo proprio vederci uno di questi giorni. Che ne dici? Non ho molto tempo, anzi, ma si potrebbe per esempio almeno fare colazione insieme al bar, no?

Andrea: Sì, potrebbe essere un'idea. Anche se devo dire che io preferisco fare colazione a casa, tranquillo. Al bar, solo se ho fretta.

Marta: Ah sì? Davvero? E cosa prendi a colazione?

Andrea: Mah, mi faccio una bella teiera di Earl Grey, poi mangio uno yogurt, dei biscotti, e un po' di pane integrale con burro e marmellata.

Marta: Accidenti! Fai proprio una bella colazione, quasi come all'hotel!

Andrea: Eh sì, devo dire che preferisco alzarmi un po' prima che dover fare colazione in fretta. Tu invece vai al bar? Tutti i giorni?

Marta: Beh, sì, quasi tutti i giorni. Io prendo solo un cappuccino e una brioche, come milioni d'italiani. Una cosa veloce, ma è un rituale a cui sono legata, di cui ho bisogno.

Andrea: Anch'io facevo così una volta, ma poi ho deciso di cambiare. Adesso, con questa ricca colazione che faccio, a pranzo mangio molto meno, faccio poi una bella cena la sera.

Marta: Insomma, ci vediamo domattina sì o no? Fai un'eccezione per me?

Andrea: Ma sì certo, ci vediamo alle 7.30 al Guarini, va bene?

Marta: Va benissimo. A dopo!

Andrea: A dopo!

Lezione 3

Track 12

Uno dei video più condivisi di Khaby Lama è una scena di *Italia's Got Talent*, dove il famoso tiktoker che nei suoi video non parla mai partecipa come giurato. I due presentatori gli chiedono: "Khaby, ce lo siamo chiesti tante volte ... ma tu, parli?"

Dopo qualche secondo di silenzio in cui sembra confuso, lui sorride e risponde: "Eh, se mi fanno una domanda, parlo!" Risata generale.

Un altro video molto noto è quello in cui Khaby Lama ottiene la cittadinanza italiana. Lo speaker commenta: "Nessuno di voi ha mai sentito la voce di Khaby Lama? Eccolo mentre recita la formula di rito e diventa cittadino italiano." E si sente lui dire: "Giuro di essere fedele alla Repubblica ..."

Ma perché Khaby Lama non dovrebbe parlare? E chi è, esattamente?

Probabilmente lo conoscete già: è il creator più seguito al mondo su *TikTok*. Un ragazzo di origini africane cresciuto in Italia, vicino a Torino. Oggi è famosissimo — e anche molto ricco. È diventato famoso grazie ai suoi video in cui prende in giro i cosiddetti *life hacks*: mostra un video complicato o assurdo, e poi ne propone una versione semplice, logica e divertente — senza dire una parola.

Per esempio: una ragazza prepara un piatto di pasta in modo assurdo — diciamo, anche un po' disgustoso. E subito dopo Khaby cucina una normale porzione di penne al pomodoro, che mangia con gusto. Non è solo comico: è anche una dichiarazione d'amore per l'Italia, il Paese dove è cresciuto.

Ma che tipo è? Com'è stata la sua vita finora? E che sogni ha questo giovanissimo e ricchissimo content creator?

Per capirlo bisogna conoscere l'italiano — è l'unica lingua che parla! Forse a casa usa il francese con i genitori, ma non si sa. Sta studiando l'inglese, ma non lo parla ancora fluentemente.

Nei suoi video usa un linguaggio universale: il silenzio. Ed è proprio questo il segreto del suo successo: così lo capiscono tutti.

Track 13

sarei, saresti, sarebbe, saremmo, sareste, sarebbero
sarei, saresti, sarebbe, saremmo, sareste, sarebbero

Track 14

- 1 Vieni con me al parco? Sarebbe bello fare una passeggiata insieme.
- 2 Mio fratello vorrebbe fare una vacanza in Norvegia, ma forse è troppo caro.
- 3 Vuoi studiare medicina? Bene, saresti il primo medico nella nostra famiglia.
- 4 Avete voglia di uscire con noi stasera? Noi vorremmo andare al cinema.
- 5 Giovanni e Michela vorrebbero sposarsi a maggio, ma non hanno ancora una location.
- 6 Io senza il mio cellulare sarei perso! Come farei senza cellulare?

Track 15

avere: avrei, avresti, avrebbe, avremmo, avreste, avrebbero
fare: farei, faresti, farebbe, faremmo, fareste, farebbero
potere: potrei, potresti, potrebbe, potremmo, potreste, potrebbero

Track 16

1

Intervistatore: Quale è stato il numero maggiore di likes che hai avuto su una fotografia?

Alessia: Io, 145. E tu?

Lorenzo: Io 435.

2

Intervistatore: Quanti follower hai sul tuo canale?

Alessia: Ne ho 2.700.

Lorenzo: E io ne ho 1.200.

3

Intervistatore: Quanti amici hai su *Facebook*?

Alessia: Amici su Facebook: 430

Lorenzo: Io 230.

4

Intervistatore: Quanti passi hai fatto ieri?

Alessia: Ieri ho fatto 17.000 passi.

Lorenzo: E io ne ho fatti 11.000.

5

Intervistatore: Quanti soldi hai guadagnato con il tuo lavoretto l'estate scorsa?

Alessia: Ho guadagnato 700 euro.

Lorenzo: Io 600.

6

Intervistatore: Che voto hai preso sul compito in classe d'inglese?

Alessia: Io ho preso 6,5.

Lorenzo: E io un bel 7,5.

Track 17

Un anno fa, con la mia classe, siamo partiti per una gita a Londra. Che dire? È stata un'esperienza ... pazzesca! Sette giorni in una città meravigliosa, piena di energia. Abbiamo visto di tutto: musei, piazze, mercati ... Il secondo giorno, per esempio, ci siamo ritrovati nel mezzo del mercato di Camden Town. Ragazzi, non potete immaginare la nostra faccia! Era come entrare in un altro mondo. Colori, musica, profumi ... sembrava un film.

Siamo arrivati a Londra in aereo. All'aeroporto ci aspettavano dei taxi e da lì, divisi a gruppi di due, ognuno è andato in una casa diversa. Sì, perché per tutta la settimana siamo stati ospitati da famiglie locali. Io ricordo benissimo quando sono entrata in quella casa: ero emozionatissima. Ero lì che parlavo in inglese come una radio! Raccontavo la mia vita, chiacchieravo, non stavo più zitta! E la famiglia ... fantastica! Gentili, sorridenti... ci hanno perfino dato le chiavi di casa. Avete capito bene: avevamo le chiavi! Potevamo entrare e uscire quando volevamo. Un sogno.

Le mattine le passavamo a scuola, a fare un corso di inglese. Alla fine, ci hanno dato un certificato, con un commento personale del nostro insegnante. Tipo una pagella.

I pomeriggi, invece, in giro con la nostra prof, abbiamo visto *Buckingham Palace*, il *British Museum*, *Piccadilly Circus*, la *London Eye*, il *Big Ben*, *Greenwich*... una meraviglia dietro l'altra.

E la sera? Eh ... la sera era tutta nostra. Uscivamo, camminavamo, parlavamo con la gente, cercavamo – ok, lo ammetto – di entrare nei pub ... Una sera abbiamo visto pure una rissa tra ragazze – con la polizia che è arrivata di corsa!

E sì, abbiamo fatto anche un paio di pazzie. Tipo: io mi sono fatta un piercing alla lingua. La mia amica? All'ombelico. Indovinate dove? Proprio lì, a Camden Town!

Dopo una settimana piena di avventure, emozioni, persone, lezioni e libertà ... siamo tornati in Italia. Ma Londra... Londra è rimasta nel cuore. Ho imparato tanto — non solo l'inglese, ma anche a cavarmela da sola, a conoscere persone diverse, a uscire dalla mia zona di comfort. Insomma: esperienza magnifica. Da rifare domani, se potessi. Viva Londra!

Track 18

- A** Una persona ambiziosa vuole avere molto successo. Vuole raggiungere risultati importanti. Per lei il successo è una delle cose più importanti nella vita. L'ambizione, per alcune persone, ha una connotazione un po' negativa. In questi casi, si dice che una persona è troppo ambiziosa.
- B** Una persona che ha autostima crede in sé stessa. Sa di avere talenti e competenze. È sicura di sé e del proprio valore. Avere autostima è molto importante per vivere bene.
- C** Quando una persona non riesce a raggiungere i suoi obiettivi, oppure quando scopre che qualcun altro non è come pensava, o quando un progetto non si realizza, probabilmente si sentirà delusa. La delusione è un sentimento spiacevole, che può influire negativamente sul nostro umore.
- D** Una persona che non è molto attiva, non ha disciplina e preferisce stare sul divano a guardare la televisione invece di lavorare, studiare o fare sport si può definire pigra. La pigrizia è considerata, di solito, una caratteristica negativa.
- E** Se una persona è motivata, vuol dire che ha voglia ed energia per fare qualcosa, per realizzare un progetto o concentrarsi su un compito. La motivazione è un aspetto essenziale in tutto quello che si fa. Va bene essere poco motivati ogni tanto, ma in generale chi è motivato fa quello che deve o vuole fare.
- F** Per stare bene, è bello essere allegri. Se una persona è allegra, tutto funziona meglio: anche gli altri stanno bene. Una persona allegra ride spesso e vede le cose in modo positivo. L'allegria, secondo me, è un regalo: è una fortuna averla.

Track 19

Dialogo 1

- Ragazzo 1:** Come va?
Ragazza 1: Male!
Ragazzo 1: Come mai? Che succede?
Ragazza 1: Devo fare il compito di matematica. È troppo difficile. Non ce la faccio!
Ragazzo 1: Ma sì che ce la fai, dai! Io l'ho già finito. Non è così difficile.
Ragazza 1: Non sarà difficile per te! Per me lo è. Non ci riesco.
Ragazzo 1: Vuoi una mano?
Ragazza 1: E come potresti aiutarmi?
Ragazzo 1: Vengo da te e ti spiego tutto con calma.
Ragazza 1: Oh, sei davvero gentile. Grazie!

Dialogo 2

- Ragazzo 2:** Senti, mi dai una mano a mettere in ordine questo caos in cucina?
Ragazzo 3: Eh no, fratellino, oggi tocca a te. È il tuo turno.
Ragazzo 2: Ma non è giusto! Oggi il caos è peggio del solito. Non ce la faccio proprio.

Ragazzo 3: Anche ieri c'era il caos, e io ce l'ho fatta.
Ragazzo 2: Sì, vabbè ... come sempre, il nostro genio!
Ragazzo 3: Non ho detto che sono un genio. Però la cucina l'ho sistemata!
Ragazzo 2: Dai, dammi una mano almeno, su!
Ragazzo 3: E tu che fai per me in cambio?
Ragazzo 2: Vado a fare la spesa. Non tocca a te oggi?
Ragazzo 3: La spesa? Ah sì, forse hai ragione. Ok, facciamo così: io ti do una mano in cucina, e tu vai a fare la spesa.

Dialogo 3

Ragazza 2: Cecilia, hai un minuto? Ceci, mi senti? Hai un attimo per me?
Ragazza 3: Un minuto? Anche due! Dimmi.
Ragazza 2: Sto provando a ordinare una pizza su *Deliveroo*. Ma non ci riesco. Non capisco cosa non funziona.
Ragazza 3: Ah, adesso mi ricordo! Anche per me è stato complicato la settimana scorsa ... ma poi ho capito.
Ragazza 2: Mi aiuti un attimo? Guarda qui ...
Ragazza 3: Ecco, fatto.
Ragazza 2: Ce l'hai fatta?
Ragazza 3: Sì, ce l'ho fatta. Guarda!

Track 20

Cecilia: Sai cosa ho letto sui social, di recente?
Sofia: Cosa? Dimmi!
Cecilia: C'è una donna che sta andando a piedi in Cina.
Sofia: In Cina? A piedi? Non ci credo! Ma partendo da dove, scusa?
Cecilia: Da Venezia. E sai quanti anni ha? Settantacinque! Più o meno. Capisci? Io ne ho 17 e non vado nemmeno a scuola a piedi!
Sofia: Incredibile davvero. Come si chiama?
Cecilia: Si chiama Vienna Cammarota. Un nome strano, vero? Vienna, proprio come la città! È campana, di Paestum, vicino a Napoli.
Sofia: Sai qualcosa di più su di lei?
Cecilia: È una guida escursionistica, cioè, accompagnava gruppi in montagna. Escursionista e ambientalista, quindi una che ama la natura e conosce bene i problemi dell'ambiente.
Sofia: Ha famiglia?
Cecilia: Sì! Tre figlie e tre nipoti. In un'intervista dice che le figlie sono molto arrabbiate per questo viaggio ... ma secondo me, in realtà, sono orgogliose della loro mamma.
Sofia: Quindi va in Cina ... Ma dimmi, ha già fatto altri viaggi simili?
Cecilia: Sì! È andata in Italia, da Karlsbad fino in Sicilia, seguendo le orme di Goethe, del suo viaggio in Italia. E ora va in Cina seguendo le orme di Marco Polo!
Sofia: Ma senti ... quanto ci vuole per arrivare in Cina a piedi?
Cecilia: Tre o quattro anni.
Sofia: Però ... veramente impressionante.

Track 21

Intervistatrice: Quanti anni hai?
Francesco: Ho sedici anni.

Intervistatrice: Pensi che potresti parlarci delle esperienze che ti hanno fatto diventare adulto?

Francesco: Beh, no, un momento! Chiaramente a sedici anni non mi posso considerare adulto! Posso però parlare di esperienze che mi hanno fatto passare da bambino — che non poteva restare da solo a casa per più di due ore — ad adolescente, che ha capito che tra pochi anni diventerà maggiorenne e dovrà prendersi delle responsabilità.

Intervistatrice: Quindi puoi raccontarci un'esperienza che ti ha fatto crescere?

Francesco: Non si tratta di un'unica esperienza che mi ha cambiato. È più una serie di cose. Diciamo che fino alle medie ero ancora nella fase del bambino che piangeva spesso. Poi, poco dopo l'inizio del liceo, è iniziata una seconda fase. Posso dire che proprio l'ingresso al liceo ha contribuito molto a farmi crescere mentalmente. Anche la mia famiglia lo dice: secondo loro sono stati alcuni professori a contribuire in modo decisivo. E sinceramente, hanno ragione. Ho avuto — fortunatamente non li ho più — dei professori molto severi, a volte anche ingiusti. Con loro ho dovuto imparare a difendermi. Altri professori, invece, sono stati davvero bravi: mi hanno fatto capire molte cose attraverso il dialogo e la discussione. Mi prendevano sul serio, e io lo sentivo. Questo mi ha fatto sentire più adulto.

Intervistatrice: E alle medie, com'era la situazione?

Francesco: Alle medie tutto questo non c'era. I professori non mi avevano mai motivato a dare il meglio di me, a essere più deciso in quello che facevo. Ero molto timido e insicuro, preferivo il silenzio. Erano gli altri compagni a venire da me: io non mi sarei mai immaginato di iniziare una conversazione. Ora, invece, sono molto più aperto e abbastanza sicuro di me. Alle medie, ad esempio, i miei compagni avevano interessi molto diversi dai miei, e anche mentalità e comportamenti che non mi piacevano. Per questo non sono mai riuscito a fare vera amicizia con loro, tranne in pochi casi. Al liceo, invece, ho trovato persone più simpatiche e con interessi simili ai miei. Questo mi ha aiutato a sentirmi più sicuro e più aperto.

Intervistatrice: Ci sono state anche altre esperienze importanti?

Francesco: Sì, anche esperienze più brutte, che però mi hanno fatto crescere. Per esempio, quando ho perso mia nonna. All'inizio è stato un po' traumatico, ma poi mi ha fatto riflettere sul fatto che non viviamo per sempre, e che bisogna sfruttare il tempo che abbiamo.

Intervistatrice: Certo, perdere una persona cara è sempre un momento che ... ti segna.

Francesco: Esatto. Un'altra esperienza che mi ha segnato è stata il viaggio nell'estate prima del primo liceo. Lì ho conosciuto dei ragazzi con cui ho vissuto esperienze fantastiche. Per esempio, siamo arrivati quasi in cima a una montagna da soli, passando per strade abbastanza difficili e pericolose, senza una guida. Al ritorno, i nostri genitori erano molto arrabbiati! L'amicizia con quei ragazzi — che per fortuna continua ancora oggi, anche se non ci vediamo spesso — mi ha aiutato a diventare più aperto. Mi ha fatto capire che so stare con gli altri e so divertirmi davvero. Quindi sì, ci sono state diverse situazioni, belle e difficili, che mi hanno cambiato come persona e mi hanno aiutato a diventare un adolescente abbastanza responsabile.

Intervistatrice: Grazie per aver condiviso con noi risposte così aperte e sincere.

Lezione 4

Track 22

Come hai dormito stanotte?
È comodo il tuo letto?
Tieni la finestra aperta quando dormi?
A che ora ti svegli di solito?
A che ora sei andata a dormire ieri sera?
Quante ore hai dormito?
Hai sognato qualcosa?
Che cosa hai fatto prima di dormire?
Mangi qualcosa prima di andare a letto?
Ti piace dormire? Perché?

Track 23

- Intervistatrice:** Caro Marco Benigni, benvenuto al nostro podcast *La scienza del dormire*! Grazie di essere venuto a parlare con noi.
- Marco Benigni:** Il piacere è tutto mio. Buongiorno a tutti.
- Intervistatrice:** Marco, tu sei medico e psicoterapeuta, insegni all'università e hai appena pubblicato un libro sul tema del pisolino. Il titolo è *I benefici della siesta pomeridiana*. Non è un argomento un po' ... banale per un libro?
- Marco Benigni:** Ok, potrebbe sembrare banale, ma non lo è affatto. Ho scritto questo libro perché si tratta di un tema importante. Il pisolino — o sonnellino, o riposino, oppure la siesta, come si dice in molti Paesi — sta vivendo un momento d'oro. Abbiamo capito che è utile e può avere effetti davvero benefici.
- Intervistatrice:** Effetti benefici? Ah sì? Quindi non è, come dire, un segno di pigrizia? Una cosa da chi non ha niente da fare?
- Marco Benigni:** Tutt'altro. Chi vuole essere efficiente dovrebbe rispettare il bisogno naturale del corpo di riposarsi durante la giornata. Sono stati condotti vari studi sull'argomento, e il risultato è sempre lo stesso: il riposino fa bene. Aumenta la concentrazione e la memoria. Dopo una siesta siamo più motivati, più attenti, studiamo meglio, lavoriamo meglio. La memoria funziona meglio e siamo anche di miglior umore. Il sonnellino riduce lo stress.
- Intervistatrice:** Che meraviglia! Ci puoi dare qualche consiglio pratico?
- Marco Benigni:** Certo. Per me, il momento migliore per dormire durante il giorno è tra le 13 e le 15 — alcuni dicono anche tra le 12 e le 16.
- Intervistatrice:** E quanto tempo dovremmo dormire?
- Marco Benigni:** Questo è l'aspetto più importante. Non bisogna dormire troppo. 20 minuti vanno benissimo. Alcuni suggeriscono un intervallo tra i 10 e i 40 minuti. Ma non di più: altrimenti entriamo in una fase di sonno profondo, e il risveglio diventa difficile. Ci sentiamo confusi, di cattivo umore, e la sera potremmo avere problemi ad addormentarci.
- Intervistatrice:** E se proprio non si può fare un sonnellino?
- Marco Benigni:** In quel caso, meglio fare una passeggiata all'aria aperta. La luce del sole riduce la produzione di melatonina, l'ormone del sonno.
- Intervistatrice:** Anche un caffè può aiutare?
- Marco Benigni:** Sì, anche un buon caffè non è una cattiva idea. Ma non più di 4 tazzine al giorno!

Intervistatrice: E ci sono anche degli svantaggi?

Marco Benigni: Sì, certo. Come per ogni buona abitudine, anche il pisolino va “dosato” bene. In particolare, chi ha già difficoltà ad addormentarsi la sera deve fare attenzione. Un sonnellino troppo lungo o troppo tardi nel pomeriggio può interferire con il sonno notturno. Il rischio è quello di trovarsi svegli nel letto, a rigirarsi per ore. In questi casi, il pisolino pomeridiano potrebbe ridurre le probabilità di prendere sonno facilmente. Per certe persone è meglio evitarlo del tutto o limitarsi a un momento di semplice relax: chiudere gli occhi, respirare profondamente, senza dormire davvero.

Track 24

Buongiorno a tutti! Eccoci, come sempre, a *Mezzogiorno meno tre*, con tre minuti di informazione su un argomento che non ti aspetti. Per la puntata di oggi abbiamo scelto ... lo sbadiglio: un gesto che tutti fanno, chi più, chi meno, ma di cui si parla pochissimo.

Allora, vediamo: quanto dura in media uno sbadiglio? Ve lo dico io: sei secondi. Esatto, sei secondi. E quando si sbadiglia di più? Ma è ovvio: quando ci si annoia! La lezione è noiosa?: Che sonno ...

La stagione in cui si sbadiglia di più è sicuramente l'inverno. Chissà da cosa dipende ... Forse dall'aria, o dal riscaldamento. Una cosa curiosa dello sbadiglio è che è contagioso. Se siamo in una sala e vediamo qualcuno sbadigliare, ci viene spontaneo sbadigliare anche noi. Ma attenzione: questo succede più facilmente quando la persona che sbadiglia è un nostro amico. E con gli sconosciuti? Molto meno. Sbadigliare è più contagioso tra amici.

E la sensazione che segue dopo uno sbadiglio? Su questo siamo tutti d'accordo: è una sensazione decisamente piacevole, che ci fa sentire meglio. Sul momento, almeno ...

Track 25

Andrea: Dopo pranzo sono un po' stanco e cerco di rilassarmi. Mi piace stare da solo in camera mia. Preferisco non dormire perché, se dormo il pomeriggio poi non riesco ad addormentarmi la sera.

Ginevra: A casa nostra siamo tutti mattinieri. Ci piace alzarci presto e cominciare la giornata con un po' di sport. Solo mio fratello non fa così: lui vuole alzarsi all'ultimo momento.

Matilde: Io metto sempre la sveglia alle 6.30 perché vorrei alzarmi presto, ma poi non ce la faccio. Resto ancora un po' a letto e alla fine devo vestirmi in tutta fretta.

Track 26

Aurora: Ehi!

Tommaso: Ehi. Usciamo stasera? Hai parlato con Leo?

Aurora: Sì sì. Ha detto che vuole andare in piazza.

Tommaso: Ok. Cosa ti metti?

Aurora: Forse la maxi-shirt bianca e i pantaloni in pelle.

Tom: Senti, ma come fai a sapere sempre cosa vuoi metterti? Non ti capita mai di aprire l'armadio e dire: “Non ho niente da mettere”? “Questo l'ho messo ieri?” oppure “Se metto questo, non avrò freddo?” Dove la prendi sempre l'ispirazione?

Aurora: L'ispirazione? A volte mi viene così, spontaneamente. Ma spesso uso l'app. Non dirmi che non conosci *Combine*?

Tommaso: Forse ne ho sentito parlare... ma dimmi, che cos'è esattamente?

- Aurora:** È un'app che ti aiuta a vestirti. All'inizio ci vuole un po' di tempo: devi fare una foto di ogni capo che hai nel guardaroba. Cioè, dici all'app che cosa possiedi. E poi, quando ti devi vestire, le dici che programma hai e cosa vuoi fare, e lei ti fa una proposta.
- Tommaso:** E se non ti piace?
- Aurora:** Se non ti piace, te ne fa un'altra! Comunque ti dà delle idee. Ti propone abbinamenti nuovi, combina i capi in modi a cui non avevi mai pensato.
- Tommaso:** Io a volte copio come si veste Paolo Zampogna.
- Aurora:** Ah sì? Lo segui sui social?
- Tommaso:** Sì, sì.
- Aurora:** Guarda che ci sono tante app come *Combine*. Ce n'è anche una che tiene conto del meteo. Si chiama *Magic*. Così non rischi di avere freddo!
- Tommaso:** Allora, a che ora ci vediamo?
- Aurora:** Alle nove. Senti, ti lavi i capelli, vero? Stamattina sembravano un po' sporchi ...
- Tommaso:** Oh, come sei noiosa! I capelli... va bene. Ma poi cosa? Ti fai anche le unghie, magari?
- Aurora:** No, le unghie le ho fatte ieri. Nere. I capelli li ho lavati stamattina. Un po' di trucco e sono a posto.
- Tommaso:** Che scarpe metti?
- Aurora:** Quelle nuove. Le Converse.
- Tommaso:** Va bene, le metto anch'io. A dopo!

Track 27

Podcaster:

Anche se farsi belli non è più così importante come una volta, qualche consiglio per fare bella figura non fa male a nessuno. Dico bene? Ascoltiamo l'esperto.

Esperto:

Buongiorno a tutti! Ecco i miei consigli: Scegliete un outfit che vada bene a voi, non al modello nella foto su *Instagram* o al ragazzo che vorreste essere. Lo stile che scegliete – che sia alla moda, alternativo, casual o sportivo – deve rappresentare la vostra personalità e farvi sentire a vostro agio. Se potete, quando andate a fare shopping, portate con voi un amico o un'amica: avere un secondo parere può essere molto utile. Non dimenticate le scarpe: anche loro sono importanti.

Trovate un segno distintivo, qualcosa di personale che diventi il vostro tocco riconoscibile: un orologio, un paio di occhiali da sole, un anello ...

Le mani e le unghie devono essere sempre pulite e curate, questo è chiaro. Fate regolarmente la doccia, lavate anche i capelli e andate dal parrucchiere con una certa frequenza. Se volete, potete usare un po' di gel per modellare i capelli, ma senza esagerare.

Inutile dirlo: chi sorride e guarda negli occhi le persone fa sempre una buona impressione!

E per essere davvero in forma, non dimenticate le basi: mangiate in modo sano, fate un po' di attività fisica e dormite a sufficienza!

Track 28

- Bibi:** Ciao.
- Leo:** Ciao! Guarda, arriva l'autobus. Dai, saliamo... ci mettiamo qui?
- Bibi:** Sì, va bene. Oh, che bello stare seduta.
- Leo:** Ma come, sei già stanca alle otto del mattino? Non hai dormito abbastanza? O sei ancora mezzo addormentata?

- Bibi:** Oh, quante domande. Vabbè, okay, te lo dico: sì, sono stanchissima. Ho dormito pochissimo. Ieri sono uscita.
- Leo:** Ma come, era lunedì! I tuoi ti lasciano uscire il lunedì?
- Bibi:** Guarda, sì ... ieri hanno fatto un'eccezione: era il compleanno di una mia amica.
- Leo:** Chi? La conosco?
- Bibi:** Cate. La conosci? Forse no. Facciamo arrampicata insieme. È molto simpatica, un tipo originale. Fa un po' quello che vuole. I suoi genitori non si occupano molto di lei: sono sempre al lavoro o fuori. Lei è spesso da sola.
- Leo:** E così le hanno fatto fare una festa il lunedì sera?
- Bibi:** Beh, sì. Una piccola festa. Doveva finire alle nove. Ma poi ... i genitori non c'erano e noi siamo andati avanti fino all'una. Quando sono tornati, erano così stanchi che non hanno detto niente.
- Leo:** E cosa avete fatto tutta la sera? Avete ballato?
- Bibi:** Sì, abbiamo anche ballato un po'. Ma prima abbiamo giocato. Anzi no — prima abbiamo mangiato la pizza.
- Leo:** L'avete ordinata, immagino.
- Bibi:** No, no, l'abbiamo fatta noi! Tutti insieme. Abbiamo fatto l'impasto e tutto. Era buonissima. Ognuno ci ha messo sopra quello che voleva: pomodoro, mozzarella, salame, prosciutto, olive ...
- Leo:** Ho capito. Non mi far venire fame, ho appena fatto colazione. Poi a cosa avete giocato?
- Bibi:** Abbiamo giocato ad *Activity*. Eravamo in otto, quindi quattro coppie. Ci siamo divertiti un sacco. Però non ho mai vinto. Cate è fortissima. Vince sempre lei.
- Leo:** Boh, meglio così, no? Era il suo compleanno! Ma senti, le hai fatto un regalo, vero?
- Bibi:** Niente di speciale ... le ho fatto una torta!

Lezione 5

Track 29

Ieri sono andata in garage. Cercavo una scatola ... qualcosa dove mettere dei libri che non voglio più tenere in camera. Una scatola vuota non l'ho trovata. Ma ho trovato ... tante altre cose. Una scatola piena di libri del passato. Di quando non andavo ancora a scuola. Libri per bambini piccoli. I miei *Playmobil*. Altri giochi di costruzione. Un orsacchiotto ... molto usato. Un trenino elettrico. La mia prima bicicletta. Poi, anche quaderni della scuola elementare. E ... un pacchetto di lettere d'amore. Mio nonno le scriveva a mia nonna, quando erano fidanzati. Ho chiesto a mia madre se potevo leggerle. Ha detto di sì. Che emozione!

Track 30

Il mio giocattolo preferito era un orsacchiotto. Era stato un regalo di mio nonno. Avevo tre anni quando l'ho ricevuto. Era marrone e aveva la pancia rosa. Giocavo tantissimo con il mio orsacchiotto. Mi piaceva molto. Gli volevo davvero bene!

Il mio giocattolo preferito erano i *Lego*. Li avevo ricevuti come regalo di compleanno. Anche io avevo tre anni. Mi piacevano perché avevano tanti colori vivaci e pezzi di ogni tipo. Giocavo tantissimo con i miei *Lego*. Mi piacevano davvero tanto!

Track 31

Da piccolo passavo molto tempo con mio nonno. Purtroppo, l'abbiamo perso: è morto due anni fa. Prima di ammalarsi, era il mio babysitter preferito. Che dico, babysitter? Si fa per dire! Ho avuto anche delle babysitter: gentili, carine, tutto quanto. Ma il nonno era imbattibile. Faceva tutto per me. Era medico in ospedale. Quando sono nato, lavorava ancora. Mia madre – che ha sempre lavorato in banca – era da sola con me, allora. Era contenta quando la domenica pomeriggio potevamo andare dal nonno. Anche lui era vedovo e viveva da solo. Lui giocava con me, e lei si riposava un po'. Dopo facevamo merenda tutti insieme, e poi di nuovo giochi!

Quando avevo sei anni, il nonno è andato in pensione. Da quel momento abbiamo cominciato ad andare in vacanza insieme, a giugno, alla fine della scuola. Tutti gli anni andavamo nelle Dolomiti, a Cavalese, in Alto Adige. C'era una pensione che ci piaceva moltissimo, perché era vicina al parco, e in due passi eravamo al parco giochi. Poi, a Cavalese c'è la funivia che porta sul Cermis. Una volta abbiamo preso la funivia e siamo saliti. Sull'alpe abbiamo trovato i lamponi e i mirtilli. Ero così felice! Volevo tornarci tutti i giorni, ma non si poteva ... il biglietto costava!

Track 32

- Giulia:** Uff, non ne posso più di studiare... mi scoppia la testa!
- Lorenzo:** Eh già, oggi è tosta. Basta studiare. Andiamo un po' in palestra?
- Giulia:** Sì, dai. Però io sono venuta in bici. Tu come vuoi andare? Ce l'hai una bici? Non ti ho mai visto in giro in bici.
- Lorenzo:** Sì sì, ce l'ho. Solo che in città ho un po' paura. Ma se andiamo insieme, mi sento più sicuro.
- Giulia:** Dov'è?
- Lorenzo:** In garage. Andiamo a prenderla. Vieni. Eccola ... un po' sporca, saranno sei mesi che non la uso!
- Giulia:** Sei mesi non sono pochi. Ma scusa un momento ... che macchina è questa?
- Lorenzo:** Questa è la macchina di mia madre.
- Giulia:** Anche lei sembra ... poco usata, direi. La tua mamma la usa spesso?
- Lorenzo:** Veramente no, non direi. La prende quando deve trasportare qualcosa, ma non capita molto spesso. Lei va quasi sempre a piedi o prende l'autobus. Dice che non ha voglia di cercare parcheggio e che si rilassa molto di più sull'autobus.
- Giulia:** E tu, che intenzioni hai? Vuoi prendere la patente?
- Lorenzo:** Mia madre dice che, secondo lei, non è necessaria. Io... non so ancora cosa fare. Non ho ancora deciso.
- Giulia:** Ma come, non vuoi fare la patente?
- Lorenzo:** Non so. Perché farla? Vivo in una grande città, ci sono i mezzi pubblici, non ho i soldi per una macchina ... Perché devo spendere soldi per la patente, se poi non guido e non faccio pratica? È come non averla.
- Giulia:** I miei genitori mi hanno promesso che mi regalano la patente — la scuola guida, le lezioni — per il mio diciottesimo compleanno.
- Lorenzo:** Ah! Classico. Allora facciamo così: tu prendi la patente ... e poi mi fai da autista!

Track 33

Ciao nonna Margi, come stai? Senti ... volevo chiederti una cosa. Anzi, prima ti devo dare una bella notizia: vado a vivere da Alessandro, il mio amico! I suoi genitori partono per l'estero con la sorellina, e io posso stare nella sua camera.

Solo che ... lei si porta via tutti i mobili, quindi la stanza è completamente vuota. Allora ho pensato: posso prendere i mobili della tua vecchia casa? Quelli che sono nel garage. Mi farebbero davvero comodo. Fammi sapere, nonna. Un bacione, grazie mille!

Track 34

- Carlo:** Io sono di Bari, ho 22 anni e studio all'università. Sono qui da ieri pomeriggio, sto dando una mano. Sono arrivato con alcuni amici: appena ho potuto, sono venuto. Ho capito che era una situazione di emergenza, e che serviva aiuto. Adesso stiamo pulendo i garage, che sono pieni di fango.
- Elisa:** Io sto aiutando i miei vicini, che hanno avuto danni molto gravi. Noi siamo stati fortunati: abbiamo perso delle cose, ma non tutto. Loro invece hanno perso la casa, praticamente tutto è stato distrutto dal fango. Sto cercando di aiutarli a recuperare qualche oggetto personale, così da conservare almeno qualche ricordo della loro vita di prima.
- Anna:** Io abitavo qui ... sì, in questa casa. O meglio: abito ancora qui? Non so se potrò tornarci. È tutto pieno di fango. Devo almeno dire che ci sono tanti volontari che stanno aiutando. Molti sono studenti delle superiori. Arrivano da tutta Italia e vogliono dare una mano. E pensare che tra poco ci sarà l'esame di maturità! Qualcuno dirà che dovrebbero studiare. Ma io dico: reagire così, in una situazione del genere... non è forse la dimostrazione migliore che siamo maturi?
- Lorenzo:** Se sono volontario? No, io voglio aiutare i miei genitori. In casa c'era un metro d'acqua, c'è ancora tantissimo da fare. Dovrei studiare per la maturità, ma non trovo più i miei quaderni. Come faccio? Spero che i professori ci vengano incontro. Forse ci sarà solo l'orale, senza gli scritti. Vedremo. In questo momento ... Non ho la testa per ricordare le cose.
- Gessica:** Siamo andate via da casa alle tre di notte, io, mia mamma e le mie sorelle. Siamo andate da mia nonna. Mio padre e mio zio sono rimasti qui, al primo piano, con i cani e i gatti. Sotto c'era un metro d'acqua. Dopo qualche giorno, sono tornata, per cercare le mie cose: i libri, i quaderni ... Devo prepararmi per l'esame di maturità.

Track 35

- Intervistatrice:** Jacopo, tu sei uno studente e non vivi più a casa con la tua famiglia. Raccontaci un po'. Prima di tutto, parlati di te.
- Jacopo:** Bene, allora, io mi chiamo Jacopo, ho 24 anni e studio medicina. Ho una mamma, un papà e una sorella più giovane di me. Loro abitano in una piccola città che si chiama Martina Franca. Per studiare medicina, io purtroppo mi sono trasferito a Milano.
- Intervistatrice:** Da quanti anni sei a Milano?
- Jacopo:** Da due anni, ho cominciato subito dopo la maturità.
- Intervistatrice:** E dove abiti? Che sistemazione hai trovato?
- Jacopo:** Condivido un appartamento con altri tre studenti di medicina. Due ragazze e un ragazzo, per la precisione.
- Intervistatrice:** Li conoscevi già?
- Jacopo:** No, no, li ho conosciuti qui, quando abbiamo iniziato a vivere insieme.
- Intervistatrice:** E come funziona la convivenza?
- Jacopo:** Direi che funziona abbastanza bene. Chiaramente ogni tanto ci sono delle piccole discussioni.
- Intervistatrice:** Di che tipo?

- Jacopo:** Beh, il solito. Ognuno ha la sua stanza, fin qui tutto facile. Però ognuno è diverso: c'è chi tiene la stanza molto in ordine e chi è un po' più disordinato ... per non dire caotico.
- Intervistatrice:** Tu, che tipo sei?
- Jacopo:** Io sono ... direi un po' caotico.
- Intervistatrice:** Cioè?
- Jacopo:** Cioè, lascio un po' tutto in giro, non ho un ordine ben definito per le mie cose. Le lascio dove capita. Anche perché la mia camera è abbastanza grande, quindi non ho problemi di spazio. Poi, una volta al mese, decido che c'è troppo caos ... e metto in ordine.
- Intervistatrice:** Ma senti, per studiare come fai? Riesci a concentrarti lo stesso, anche se la camera non è in ordine?
- Jacopo:** Devo dire che ... vado a studiare in biblioteca.
- Intervistatrice:** E a casa, come facevi?
- Jacopo:** A casa era un po' così, ma mia madre si arrabbiava. E quindi, per non discutere troppo, cercavo di essere un po' più ordinato.
- Intervistatrice:** E in cucina, come fate con i tuoi coinquilini? Avete un sistema che funziona?
- Jacopo:** Sì, in cucina funziona abbastanza bene. Ognuno ha un ripiano del frigo dove tiene le sue cose, e la regola è che chi cucina deve rimettere in ordine subito. Io, a volte, devo correre via perché ho lezione e non riesco a sistemare, quindi poi gli altri ovviamente si lamentano.
- Intervistatrice:** Ma dimmi, non mangiate mai tutti insieme?
- Jacopo:** Sì, a volte, la sera, facciamo delle cene insieme. Questo è molto bello. Prepariamo grandi quantità di pasta al sugo, una bella insalata e stiamo bene. Chiacchieriamo, ridiamo, ci rilassiamo un po'. È importante anche per i rapporti tra di noi. Ormai siamo amici! L'ordine poi non è tutto, uno può essere disordinato, ma molto simpatico!
- Intervistatrice:** Spero che sia così! Io sono disordinatissima!

Lezione 6

Track 36

- A:** Ci sono vari animali che si possono tenere come animali domestici. I più comuni, certo, sono il cane e il gatto.
- B:** Classico. Chi non ha avuto almeno un gatto o un cane?
- A:** Ma ci sono persone che tengono ... una gallina sul balcone.
- B:** Una gallina?! Sul balcone?
- A:** Sì, proprio così. Sul balcone. Oppure ... un pesce nella vasca da bagno.
- B:** Un pesce? Nella vasca da bagno?! Ma dai!
- A:** Sì. Poi, per i bambini che vorrebbero tanto un gatto, ma la mamma dice di no ... spesso si prende un criceto o un porcellino d'India.
- B:** Mmm ... secondo me il porcellino d'India è meglio del criceto. Almeno fa meno rumore di notte!
- A:** E poi ci sono quelli che vogliono proprio qualcosa di speciale ...e prendono un pappagallo.
- B:** Un pappagallo?! Uno vero?
- A:** Sì, sì. Un pappagallo vero. Che parla. A volte anche troppo! O, se un pappagallo è troppo grande, prendono un pappagallino.
- B:** Io adesso che ci penso mi prendo una gallina. Così ho un uovo fresco tutti i giorni!

Track 37

- Padre:** Marta, ci ho pensato... e secondo me, non è il momento giusto per avere un cane.
- Marta:** Ma papà! Ho sempre desiderato un cane, e adesso abbiamo anche più spazio, visto che Simone si trasferisce a Padova! Sarò responsabile, lo prometto.
- Padre:** So che sei responsabile. Ma un cane richiede molto tempo e attenzione. E la camera di tuo fratello è piccola, e neanche il nostro appartamento è così grande.
- Marta:** Ma un cane di piccola taglia potrebbe adattarsi bene anche a uno spazio piccolo!
- Padre:** Anche un cane piccolo ha bisogno di spazio per muoversi. E poi non dimentichiamo le visite dal veterinario ...
- Marta:** Posso portarlo a camminare ogni giorno, dopo la scuola! Facciamo sport insieme, jogging per esempio! Fa bene alla salute ... e il cane si tiene in forma!
- Padre:** Le spese veterinarie possono essere alte.
- Marta:** Sì, lo immagino ... ma potrei risparmiare un po' di soldi per aiutare con i costi.
- Padre:** Hmmm. E poi ci sono le vacanze: chi si prenderà cura del cane quando non siamo a Milano?
- Marta:** Potremmo trovare una pensione per cani ... o meglio ancora, chiedere ai vicini. Lo so che sarebbe un grande impegno, ma ora mi sento pronta! Un cane è come un amico: è fedele e può portare tanta gioia e amore nella nostra famiglia.
- Padre:** Sei molto creativa, figlia mia! Ma un animale domestico può cambiare l'equilibrio della famiglia.
- Marta:** Sì, certo... ma potremmo organizzarci con un programma familiare! Ho letto che avere un cane migliora la salute e riduce lo stress. Papà, tu sei sempre stressato per il lavoro — il cane ti aiuterebbe!
- Padre:** È vero ...ma pensa alle pulizie. I cani sporcano, lasciano peli in giro ... possono fare confusione. Boh... ne parliamo domani, va bene? Oggi sono troppo stanco. Ma senti, se proprio vuoi un animale, non si potrebbe prendere un topo? Sono carini!
- Marta:** Ah, no, un topo non m'interessa, papà! Ne parliamo domani.

Track 38

- 1 Mangiate gli spaghetti? – Sì, li mangiamo.
- 2 Fai volentieri le coccole al tuo gatto? – Sì, gli faccio volentieri le coccole.
- 3 Max ascolta la sua amica? – Sì, l'ascolta.
- 4 Andrea risponde sempre alla sua amica? – Sì, le risponde sempre volentieri.
- 5 I ragazzi conoscono le materie? – Sì, le conoscono.
- 6 Tu ami il tuo cane? – Sì, lo amo moltissimo.

Track 39

Che animale domestico hai?
Come si chiama?
Che cosa gli piace fare?
Va d'accordo con tutti in famiglia?
Di che razza è?
Di che colore ha il pelo?
Da quanto tempo vive con te?
Quanti anni ha?
Quante volte al giorno lo nutri?
Devi portarlo fuori a passeggiare?

Dove dorme di solito?
Chi se ne occupa quando vai via?

Track 40

- Giornalista:** Ciao Giulia, benvenuta nel nostro programma! Ti abbiamo invitata a chiacchierare con noi perché oggi parliamo di famiglie arcobaleno, cioè famiglie con due mamme o due papà.
- Giulia:** Ciao a tutti, grazie per l'invito. Sono contenta di poter parlare della mia famiglia.
- Giornalista:** Allora, tu sei Giulia, vai al liceo e hai diciotto anni. Dicci, Giulia, tu hai ...
- Giulia:** Due mamme. Sì. E anche un fratello. Un fratello che è nato dal primo matrimonio di mia mamma Sara. Poi, insieme a Marta, ha avuto me.
- Giornalista:** Ho capito. Quindi siete in quattro: mamma Sara, mamma Marta e ...
- Giulia:** Francesco. Mio fratello si chiama Francesco. Ha tre anni più di me. Vive con noi, ma spesso nel fine settimana sta con suo padre e la sua famiglia.
- Giornalista:** E come chiami le tue mamme?
- Giulia:** Le chiamo entrambe mamma. Quando devo distinguerle dico mamma Sara o mamma Marta.
- Giornalista:** Com'è nella vita quotidiana, a scuola, quando parli della tua famiglia?
- Giulia:** Devo dire che a scuola, con gli altri bambini, non ho mai avuto problemi. Per i bambini non era niente di strano. Dicevano: "Ah, quindi non hai un papà?" E io rispondevo semplicemente: "No." E la cosa finiva lì. Adesso che vivo da sola e vado all'università, capita molto meno che si parli della famiglia.
- Giornalista:** E per le tue mamme, com'è?
- Giulia:** Le mie mamme sono sempre state serene e piene di energia. Ma a volte le vedo arrabbiate: per i problemi burocratici, per le domande assurde che la gente fa, per i pregiudizi che ancora esistono...
- Giornalista:** C'è qualcosa che tu hai notato in particolare?
- Giulia:** Sì. Ho notato che noi figli delle famiglie arcobaleno dobbiamo sempre essere perfetti, senza problemi, sempre bravi ... Perché altrimenti la gente dice subito: "Ah, si capisce, è per quella situazione familiare strana ..."
- Giornalista:** Ho letto che molti studi hanno evidenziato che i ragazzi cresciuti in famiglie omogenitoriali stanno benissimo. Si sviluppano nel migliore dei modi.
- Giulia:** Mia mamma Sara dice sempre: "Quando devi superare tutte le difficoltà burocratiche e pratiche per avere un figlio, vuol dire che lo vuoi davvero. È un figlio voluto ... anzi, stravoluto! E un figlio così, cresce bene."
- Giornalista:** È vero. Purtroppo, ancora oggi, nella nostra società la diversità non è sempre accettata. Ma le cose stanno cambiando! Grazie per essere stata con noi, Giulia. Ti facciamo tanti auguri. Ciao!
- Giulia:** Grazie a voi. Ciao!

Track 41

- Cecilia:** Filippo, senti ... che cosa fai questo fine settimana? Hai voglia di venire al mare con noi?
- Filippo:** Al mare? Grazie, ma ... no. Questo fine settimana lo passo con mio padre. È un mese che non lo vedo. Non ci vediamo spesso.
- Cecilia:** Come mai? Era in viaggio per lavoro?
- Filippo:** No, era a casa sua! Ma era molto impegnato con la sua famiglia, e così il fine settimana insieme non è stato possibile.

- Cecilia:** Ha un'altra famiglia?
Filippo: Eh sì. Dopo che ha divorziato da mia madre, si è risposato. Con la sua seconda moglie ha avuto due figlie.
- Cecilia:** E tu, quanti anni avevi quando si sono separati?
Filippo: Aspetta ... avevo più o meno dieci anni.
- Cecilia:** E com'è stato per te?
Filippo: Non facile, lo dico sinceramente. Da un lato, la vita è diventata più tranquilla: non c'era più mio padre in casa, avevamo più spazio, niente più discussioni tra i miei genitori. Ma l'atmosfera era triste. E così, siccome desideravo da tempo un cane, mia madre me ne ha regalato uno. È stata brava. Lei non ne aveva tanta voglia, ma lo ha fatto per me.
- Cecilia:** E quindi, insieme avete imparato a gestirlo.
Filippo: Sì, e penso che dopotutto sia stata una cosa bella anche per lei. Adesso siamo tutti inseparabili!
- Cecilia:** Che razza è?
Filippo: È un fox terrier: bianco, marrone e nero. Le zampe sono nere. Si chiama Jack. Viene dalla Croazia, dove ha vissuto per strada. Non ha un passato bello, ma ora sta bene.
- Cecilia:** Ti dà molto da fare?
Filippo: Ma no! Le passeggiate le faccio volentieri. E siccome mia madre lavora da casa, non c'è il rischio che Jack sia troppo solo. Ci facciamo un sacco di coccole, è bellissimo ... Non dirlo a nessuno: col mio cane sono un coccolone! Io gli dico tutto. Ho l'impressione che mi ascolti. E che capisca sempre come mi sento.
- Cecilia:** E quando vai da tuo padre ... viene anche Jack?
Filippo: No, perché sua moglie è allergica. Ma ... forse è meglio così. In questo modo Jack tiene compagnia a mia madre mentre io sono da mio padre. È più facile per me così. Sono io il figlio di genitori divorziati ... non Jack!

Lezione 7

Track 42

Dialogo 1

- Donna:** Un drink? Adesso? No, grazie. È assurdo!
Uomo: Peccato. Pensavo ...
Donna: Pensavi cosa? Ci siamo appena conosciuti. Sono qui solo per prendere quel libro.
Uomo: Va bene ... ma perché mi guardi così?
Donna: Perché mi ricordi qualcuno. Tutto qui.

Dialogo 2

- Donna:** Cosa fai qua, scusa?
Uomo: Come cosa faccio qua? Questo è il mio albergo!
Donna: Ah, sì? E perché non me l'hai detto? Io qui ci vengo regolarmente!
Uomo: Potevi dirmelo tu! Lo sai che io preferisco non vederti, dopo la nostra separazione!
Donna: Perfetto. Allora ... buona vacanza. E speriamo che l'albergo sia abbastanza grande per tutti e due!

Dialogo 3

- Donna:** E adesso? Eh ... bel pasticcio! Lo sapevo che quella barca non durava niente!
Uomo: Ah sì? E perché non hai detto niente?

- Donna:** Perché era di tuo fratello. Non volevo litigare.
Uomo: E ora dove siamo finiti? E ... quella cosa lì sulla spiaggia che cos'è?
Donna: Non lo so ... magari era una barca. O un mobile dimenticato dal mare. Comunque, pensi che il cellulare prenda su quest'isola?

Track 43

- 1 Buonasera! Benvenuti alla nostra rubrica sportiva: competizioni, incontri e analisi dettagliate dal mondo dell'atletica ... e non solo! Seguiteci per conoscere risultati, protagonisti e curiosità.
- 2 Buongiorno a tutti e a tutte! Cominciamo con un'occhiata alle previsioni del tempo per oggi e per i prossimi giorni. Sole, pioggia, vento? Vi diciamo tutto, con aggiornamenti affidabili e puntuali.
- 3 Buonasera e benvenuti all'edizione serale. Vi presentiamo le notizie più importanti della giornata: politica, economia, cultura, cronaca e molto altro ... dall'Italia e dal mondo.

Track 44

Avete mai visto una foto che esce davvero dalla macchina fotografica? Sì, proprio così: clic — e dopo pochi secondi, ecco la magia: la foto appare lì, davanti ai tuoi occhi. È la fotografia istantanea. La prima macchina fotografica di questo tipo è stata venduta nel 1947, in America. Si chiamava *Polaroid*, ed è stata inventata da un signore che si chiamava Edwin Herbert Land — fisico, industriale, inventore. Ma sapete da dove è nata l'idea?

Beh, un giorno, sua figlia, ancora molto piccola, gli ha chiesto: "Papà, perché non posso vedere subito la foto che abbiamo appena fatto?" E lì, Edwin ha avuto l'intuizione. Vedere subito la foto. Subito! Niente attese, niente sviluppo del rullino. Una foto che esce dalla macchina, pronta in un minuto. Un sogno che è diventato realtà.

La *Polaroid* ha avuto un successo incredibile, soprattutto negli anni '70. Tutti volevano queste fotografie "magiche", perfette per i momenti spontanei della vita: un compleanno, una gita, una cena con gli amici. E in più ... ce l'avevi subito tra le mani. Con le macchine fotografiche tradizionali, invece, bisognava sviluppare il rullino. Era tutta un'altra cosa! Poi però ... è arrivata la fotografia digitale. Smartphone, memoria illimitata, foto da condividere subito. E sembrava proprio la fine della fotografia istantanea.

Nel 2008, la *Polaroid* ha chiuso. Ma no, la storia non finisce qui! Alcuni investitori americani hanno deciso di crederci ancora. Hanno rilanciato la produzione, con nuovi modelli e design più moderni. E sapete una cosa? La magia della fotografia istantanea è ancora viva.

Certo, oggi scattiamo migliaia di foto con i telefoni. Le condividiamo, le modifichiamo, le postiamo ... Ma una *Polaroid* resta qualcosa di speciale.

Una foto sola. Un momento unico. Non si può copiare. Non si può rifare. È lì, e basta.

Se anche voi avete una foto istantanea che amate, raccontateci la vostra storia. Perché ogni *Polaroid* ha qualcosa di irripetibile.

Track 45

- Anna:** Per me, le foto sono come un diario. Durante la giornata ne faccio una decina, così poi mi ricordo cosa ho fatto e dove sono stata. A volte, la sera, le rivedo prima di andare a dormire: è come rivivere la giornata.
- Leo:** Io faccio foto quasi solo per postarle sui social. Quindi faccio tanti selfie e uso molto filtri e fotoritocco. Mi piace vedere quanti like ricevo, anche se so che non è così importante.

- Emma:** lo scatto solo quando qualcuno fa qualcosa di buffo. Anzi, in quei momenti faccio un video, così poi ridiamo insieme. Li riguardiamo anche mesi dopo e ridiamo ancora, è questo il bello!
- Filippo:** Ho un sacco di foto sullo smartphone, ma poi non so cosa farne! A volte le guardo, ma molto raramente. Forse dovrei fare un po' di ordine e cancellare quelle che non servono.
- Sara:** A me piace un sacco fare collage, che poi condivido con i miei amici. Trovo che sia un passatempo divertente, e chi ne riceve uno è sempre contento. Mi piace anche stampare le foto più belle e attaccarle sul muro della mia stanza.

Track 46

Allora ... ecco, io comincio con la foto a sinistra. In questa immagine si vede una ragazza che si sta facendo un selfie. Penso che si trovi a Venezia, perché sullo sfondo si vede dell'acqua — forse un canale — e delle case colorate, tipiche di quella zona. C'è anche un piccolo ponte, molto carino. La ragazza è adulta, sorride, sembra contenta. Indossa un cappello di paglia, occhiali da sole e una camicia di jeans: insomma, un look molto casual, da turista.

Nella seconda foto, invece, si vede una bambina sdraiata su un letto, con in mano un cellulare. Avrò, non so, sette o otto anni. È molto concentrata su quello che fa: forse guarda un video o gioca. Il letto è grande, potrebbe essere quello dei genitori. Sullo sfondo si nota un mobile e una luce accesa. Probabilmente è sera, oppure tardo pomeriggio. La luce crea un'atmosfera tranquilla, un po' intima.

Track 47

Sapete, la Generazione Z ha un modo tutto suo di comunicare. Spesso, invece delle parole, usa le immagini. Un selfie, per esempio, è più diretto, più immediato ... e a volte anche più chiaro di una frase scritta. Perché, con le parole, si può sempre capire male. Invece la comunicazione visiva è veloce, istintiva. Ma a volte dimenticano di pensarci bene prima di premere "invio". E così, un messaggio che voleva essere simpatico può sembrare tutt'altro.

Track 48

Allora, oggi vorrei parlare di un film che ho visto di recente e che mi ha colpito molto: *Mission: Impossible – Fallout*, cioè il sesto capitolo della famosa saga di spionaggio con Tom Cruise nel ruolo di Ethan Hunt. Non sono un esperto di cinema d'azione, ma devo dire che questo film mi ha davvero sorpreso in positivo.

La storia è un po' complicata, ma cercherò di spiegarvela. All'inizio, Ethan e la sua squadra del *Impossible Mission Force*, devono trovare del plutonio, materiale che può creare grandi problemi per la sicurezza, perché potrebbe servire per costruire bombe nucleari. Purtroppo, la missione non va come speravano: il plutonio finisce nelle mani sbagliate. Da quel momento inizia una corsa contro il tempo per evitare una catastrofe mondiale.

Il film è pieno di azione, scene spettacolari e inseguimenti in moto, in auto, a piedi e perfino in elicottero! Tom Cruise ha fatto tutte le scene d'azione senza usare una controfigura, e questa è una cosa che ho trovato veramente speciale.

A un certo punto, si lancia perfino da un aereo in volo, in una scena davvero incredibile. Anche se ha più di 50 anni, è ancora in perfetta forma e il suo personaggio continua a essere credibile. Una cosa che mi è piaciuta tanto è il ritmo del film: non ci sono momenti noiosi. Ogni scena è carica di tensione e la persona che ha diretto il film è stata capace di mantenere alta l'attenzione dello spettatore per più di due ore. Le ambientazioni sono molto varie: il film è girato in diversi paesi, tra cui Francia,

Inghilterra, India e Norvegia. Parigi, per esempio, è il teatro di un lungo inseguimento in motocicletta che è uno dei momenti migliori del film.

Anche i personaggi meno importanti sono interessanti. Tra gli altri vediamo Ilsa, una donna forte e coraggiosa e che non sempre ci lascia capire da che parte sta. Infatti, uno dei temi principali del film è la fiducia: chi è veramente dalla parte giusta? A chi si può credere? Ethan si trova spesso a dover prendere decisioni difficili, mettendo a rischio la sua vita e quella degli altri per salvare il mondo. Questo lo rende un eroe un po' diverso dai soliti: non è solo forte, ma anche umano, con dubbi, paure e sensi di colpa.

Dal punto di vista tecnico, il film è fatto molto bene. La fotografia è spettacolare, le scene d'azione sono girate in modo chiaro e dinamico, e anche la colonna sonora aiuta a creare la tensione giusta. In particolare, ho trovato molto bello il modo in cui il regista ha usato la colonna sonora per accompagnare le scene più intense.

Certo, non è un film perfetto. Alcuni dialoghi sono un po' forzati, e la storia, a volte, è difficile da seguire. Ci sono tanti nomi, organizzazioni segrete, doppi giochi ... bisogna stare molto attenti per non perdersi. Però, nella parte finale, tutto si chiarisce e il film riesce a dare una conclusione soddisfacente.

In sintesi, *Mission: Impossible – Fallout* è un film adatto a chi ama l'azione, l'avventura e le storie di spionaggio. Non è un film profondo o riflessivo, ma è molto divertente e fatto con grande cura. Se ti piacciono le emozioni forti, i colpi di scena e le "missioni impossibili", allora questo film fa per te. Io l'ho trovato coinvolgente e ben realizzato, e lo consiglio senza dubbio.

Lezione 8

Track 49

- 1 Non ci speravamo ma abbiamo vinto contro una squadra molto forte. Che euforia!
- 2 Eravamo quasi sicuri di vincere ma poi abbiamo perso. Che delusione!
- 3 Abbiamo giocato molto bene e abbiamo vinto 3 a 0. Che soddisfazione!
- 4 La sera prima della partita ero molto preoccupata. Che ansia!
- 5 Mi sono allenato moltissimo ma il giorno della gara avevo la febbre e non ho potuto partecipare. Che frustrazione!
- 6 Avevo tanta voglia di partecipare, ma l'allenatore non mi ha fatto giocare. Che rabbia!
- 7 Ho corso benissimo e sono arrivata prima. Che felicità!

Track 50

Il giornalista: Maria Sole Ferrieri Caputi, prima donna ad arbitrare una partita di Serie A. Ha 32 anni e lavora come ricercatrice all'università di Bergamo. Ha una laurea in Scienze politiche e una in Sociologia. Grande talento, tanta passione e tantissimi sacrifici.

La sorella: Quando ha saputo che avrebbe debuttato in Serie A, si vedeva che era molto emozionata! Fare quel passo sul terreno di gioco, entrare nello stadio come arbitra ... dev'essere stato bellissimo per lei. Ma si è visto anche subito che voleva arrivare ancora più in alto. Anche se essere arbitro nella vita non è sempre facile: ci sono critiche, stress, tensioni ...

La mamma: Maria Sole ha cominciato a formarsi come arbitro quando aveva 16 anni. Adesso ne ha 32. È sempre stata appassionata di calcio, da quando suo padre l'ha portata allo stadio per la prima volta. Secondo lui, si è innamorata dello stadio subito, appena ci è entrata.

Il calciatore: Com'è andata la partita? Sì, certo, era arbitrata da una donna. Ma per noi non cambia nulla: quello che conta è che l'arbitro faccia bene il suo lavoro. Ho giocato anche in Francia, e lì è già

normale vedere una donna che arbitra una partita. Non c'è alcuna differenza. Quando sei in campo, l'unica cosa che ti interessa è giocare bene e sperare che l'arbitro non ti veda se fai fallo.

L'amica: Maria Sole si dedica davvero con passione a questo impegno come arbitro. Sono tanto fiera di lei, di tutto quello che ha fatto. Eravamo compagne all'università, abbiamo studiato insieme. Sono felice per lei, ma dopo certe partite, quando ci sono critiche, vedo che ne soffre, che non riesce a rilassarsi. E mi dispiace.

Track 51

Primo giorno di scuola: 11 settembre

Ultimo giorno di scuola: 8 giugno

Vacanze di Natale: dal 23 dicembre al 6 gennaio

Vacanze di Carnevale: dal 10 al 13 febbraio

Vacanze di Pasqua: dal 28 marzo al 2 aprile

Altri ponti: 9 dicembre; 26 e 27 aprile

Track 52

Zia: Emanuele, com'è andata la festa dei diciotto anni del tuo compagno sabato scorso?

Emanuele: È andata bene, ma io non mi sono divertito molto.

Zia: No?

Emanuele: No, cioè, sono contento di aver visto come l'ha organizzata il mio amico, ma adesso sono sicuro che io la farò in modo diverso.

Zia: Spiegami.

Emanuele: Allora, il mio compagno ha invitato quasi tutta la classe. Anche me e gli altri ragazzi, anche se non siamo proprio amici. Ha organizzato la festa nella loro casa di campagna, vicino ad Asti.

Zia: Vicino ad Asti? Ma è lontano!

Emanuele: Infatti. Per questo ha organizzato un autobus per tutti quelli che venivano da Torino.

Zia: Però! Che organizzazione!

Emanuele: Sì, e anche per tornare, ovviamente. Ma ho dovuto aspettare l'ora del ritorno, verso le due di notte! Io sarei tornato a casa volentieri molto prima, mi stavo annoiando.

Zia: Come, ti annoiavi? Cosa avete fatto?

Emanuele: All'inizio abbiamo giocato a pallavolo sul campo da tennis privato che hanno in giardino. Poi abbiamo fatto il bagno in piscina. Poi però ha cominciato a piovere, e così siamo dovuti rientrare molto prima del previsto. Da lì in poi, tante ore dentro casa: musica, alcol, balli ... sai com'è. E a me, ballare non interessa. Quindi io e i miei amici siamo rimasti in un angolo a chiacchierare.

Zia: Ho capito, non è stata una serata granché per te.

Emanuele: No, per niente. Non mi sentivo a mio agio. Però, come dicevo, so già come voglio fare la mia festa dei diciotto anni. Sai che anche noi abbiamo una casa in campagna? Molto più semplice, eh, senza campo da tennis o piscina. Ma lo spazio per dormire in cinque o sei c'è. Voglio invitare solo i miei amici più stretti e passare lì tre giorni, da venerdì a domenica. Giocheremo a carte, faremo giri in bicicletta, sarà bello.

Zia: E i tuoi genitori sono d'accordo?

Emanuele: Sì, sì.

Zia: E organizzi anche tu un autobus?

Emanuele: No, prendiamo il treno.

Track 53

Chiara:

Per me una festa è qualcosa di speciale. Mi piace moltissimo stare in mezzo a tanta gente, socializzare, vedere se ci sono potenziali nuovi amici. Adoro l'atmosfera caotica e un po' bizzarra di una festa ben riuscita. Mi piace bere, ballare e fare casino. Non è necessario conoscere già tutti gli invitati, anzi, preferisco quando c'è un bel mix tra persone nuove e persone che conosco già. L'unica cosa che non mi va è quando si comincia a fare giochi di società. Mi sembrano cose da ragazzini.

Marta:

Io sono abbastanza timida. Ma trovo importante migliorare la mia vita sociale. Certe feste mi piacciono, soprattutto quelle tranquille, dove conosci quasi tutti e gli invitati chiacchierano in piccoli gruppi. Se ci sono troppe facce sconosciute, oppure se mi sembra che tutti si conoscano già, non so bene come comportarmi. Devo cercare di parlare con qualcuno? Cosa posso dire? Come si fa a prendere la parola quando tutti parlano a voce alta? A volte mi sembra che una festa sia un esame sociale... e allora decido di non andarci più.

Matteo:

Io partecipo volentieri alle feste tra amici, per esempio per un compleanno in una casa privata. Mi diverto anche senza essere al centro dell'attenzione: mi basta passare una bella serata, bere qualcosa e chiacchierare con gli amici. Se non conosco tutti gli invitati non è un problema, l'importante è che siano persone che mi stanno simpatiche.

Track 54

Max: Aurora, scusa, vorrei chiederti una cosa.

Aurora: Sì? Dimmi. Cosa c'è?

Max: Niente, è che vi ho sentito parlare di Carnevale e non sono sicuro di aver capito bene. Mi sembra di aver capito che abbiamo qualche giorno libero? È così?

Aurora: Sì, è proprio così. Abbiamo tre giorni: il lunedì, il Martedì Grasso e il Mercoledì delle Ceneri.

Max: Che bello! Tre giorni liberi!

Aurora: Perché, da voi non ci sono giorni liberi per il Carnevale?

Max: No! Per Carnevale da noi non c'è nessun giorno libero.

Aurora: Ah, no? In Italia dipende dalla regione, ma si hanno da uno a tre giorni liberi. Noi ne abbiamo tre, come dicevo. Ma almeno il Martedì Grasso, che è l'ultimo giorno del Carnevale, è libero in quasi tutte le regioni. Ma senti: per Carnevale da voi in Austria non si fa proprio niente?

Max: Beh, no, certo che si fa qualcosa! Il Carnevale è molto amato in Austria! Solo che non ci sono giorni di vacanza per Carnevale. Però abbiamo comunque una settimana di vacanza in febbraio, sai?

Aurora: Una settimana! Che bello! Ma allora, quando è Carnevale da voi?

Max: In teoria il Carnevale comincia già prima di Natale, l'undici novembre. Ma in realtà è da gennaio, inizio febbraio, che si comincia davvero a fare festa.

Aurora: Un periodo così lungo! In Italia il Carnevale si concentra soprattutto sul Martedì Grasso. In quel giorno ci sono grandi feste: il Carnevale è una delle feste più amate dai bambini, che si divertono a travestirsi. Nelle scuole ormai c'è l'abitudine di far festa, almeno per un giorno.

Poi sai, in Italia ci sono le maschere tradizionali del teatro italiano, come Arlecchino, con tutti i rombi colorati, e Pulcinella, vestito di bianco con la maschera nera. In

- alcune città ci sono feste particolarmente grandi e famose, come a Venezia — ma questo lo sai.
- Max:** Anche da noi i bambini e a volte anche gli adulti si travestono e fanno festa. E si mangiano tanti Krapfen.
- Aurora:** Tanti cosa?
- Max:** I Krapfen, il dolce tipico austriaco di Carnevale. Sono delle palle di pasta fritta con dentro la marmellata di albicocche. Sono simili ai vostri bomboloni che si trovano tutto l'anno. E voi avete un dolce tipico per Carnevale?
- Aurora:** Sì! In Italia si fanno le bugie. Sono dei pezzi di pasta fritta con lo zucchero sopra. Le trovi al supermercato, in panetteria o in pasticceria. C'è una ricetta diversa in ogni regione.
- Max:** Le voglio assaggiare. Devono essere buonissime! Ma senti, un'altra cosa: in Italia ci sono anche i balli?
- Aurora:** Che tipo di balli?
- Max:** Da noi sono molto popolari! Si va vestiti eleganti e si passa la notte a ballare il valzer, più o meno. Hai mai sentito parlare del Ballo dell'Opera? Ce ne sono tantissimi altri, e anche i giovani ci vanno volentieri — più che altro a Vienna, ma anche in altre città.
- Aurora:** Bello! Piacerebbero tanto anche a me, sai? L'anno prossimo voglio andarci. Con te!
- Max:** Ah, no, grazie. Io non ho proprio voglia di andare a un ballo.

Lezione 9

Track 55

Marie, potresti ripetere la tua canzone, per favore?
Ali, che nome ha la tua cantante?
Sara, che titolo ha la tua canzone?
Anja, per favore, potresti condividere il tuo cantante?
Khaled, che titolo ha la canzone che senti?
Mimi, trovo molto bella la tua canzone. Potresti dividerla?

Track 56

- Intervistatore:** Cosa significa per gli italiani la musica?
- Esperto:** La musica ha un'enorme importanza per gli italiani. Sembra uno stereotipo, ma è vero che quasi tutti cantano volentieri e conoscono tantissime canzoni, sia moderne che del passato. Gli italiani hanno il *Festival di Sanremo*, che si svolge ogni anno a febbraio nella piccola città di Sanremo, in Liguria, fin dal 1954! Il Festival è un po' come l'*Eurovision Song Contest*, ma riservato solo ai cantanti italiani. Dura una settimana, va in onda in televisione e ha una visibilità enorme. Per molti cantanti italiani, la carriera è iniziata proprio a Sanremo. C'è anche un gioco legato al Festival, chiamato *Fantasanremo*, che ha molto successo. Vi partecipano sia cantanti giovani che artisti di una certa età, i grandi nomi del passato, ancora molto amati dal pubblico, come Loredana Bertè o Fiorella Mannoia. Va detto che il pubblico è decisamente adulto.
- Intervistatore:** Questo vale anche per l'opera lirica?
- Esperto:** Certo. L'opera lirica, che tra l'altro dal 2023 fa parte del patrimonio culturale dell'umanità, è molto amata in Italia. Tutti sanno cos'è l'Arena di Verona, uno

- straordinario monumento dell'epoca romana, dove ogni anno vanno in scena opere famose come l'*Aida* di Verdi, la *Turandot* e la *Bohème* di Puccini, la *Carmen* di Bizet, e così via. Una delle opere più conosciute di Verdi, il *Nabucco*, è celebre per il coro "Va, pensiero", il cosiddetto coro dei prigionieri. Quasi tutti lo conoscono e riescono a canticchiarlo. "Va' pensiero, sull'ali dorate ..."
- Intervistatore:** Ma sicuramente esiste anche un inno ufficiale?
- Esperto:** Sì, e lo conoscono in tanti anche all'estero, soprattutto gli appassionati di sport, in particolare di calcio. *Fratelli d'Italia* ... – lo si sente prima dell'inizio delle partite internazionali. È un momento sempre molto emozionante, per gli italiani, come succede un po' ovunque. Immagino che l'inno nazionale faccia questo effetto in molti Paesi.
- Intervistatore:** Ma gli italiani ascoltano solo cantanti italiani?
- Esperto:** No, gli italiani amano tutta la musica e vogliono ascoltare anche i grandi artisti internazionali. Durante l'anno si tengono moltissimi concerti in tutta Italia: nei teatri, nelle arene, negli stadi. Sul palco ci sono star internazionali come Bruce Springsteen, Ed Sheeran, James Blunt, insieme a grandi nomi italiani come Laura Pausini, Gigi D'Alessio, Zucchero, Il Volo, e molti altri.

Track 57

Ci sono due canzoni italiane iconiche, conosciute in tutto il mondo e cantate da moltissimi artisti in tantissime occasioni: *Bella ciao* e 'O sole mio.

Bella ciao è una canzone di protesta diventata simbolo della resistenza contro il potere. Molti pensano che sia stata cantata dai partigiani durante la Seconda guerra mondiale, ma in realtà è diventata popolare solo dopo, negli anni Sessanta, ed è stata poi usata in tutto il mondo durante manifestazioni e proteste politiche.

A un primo ascolto può sembrare una canzone d'amore allegra: "Bella ciao, bella ciao, bella ciao ciao ciao" — due parole italiane semplici, con una melodia che rimane in testa. Sembra quasi che un ragazzo saluti la sua innamorata prima di partire.

Invece, il testo racconta la storia di un partigiano che sa di essere vicino alla morte. È un addio drammatico, non romantico. Nel 2018 *Bella ciao* è tornata famosa grazie alla serie spagnola di grande successo *La casa di carta*. Nel 2023 una grande azienda informatica americana l'ha utilizzata per mostrare le potenzialità dell'intelligenza artificiale: l'AI riceve i primi dieci secondi della canzone e poi la riproduce in stili completamente diversi. Il risultato è davvero sorprendente.

L'altra canzone è 'O sole mio, altrettanto famosa e cantata in tutto il mondo. È una canzone napoletana, scritta nel 1898. Le parole sono in dialetto napoletano: 'O sole mio significa "il mio sole". Questa volta si tratta davvero di una canzone d'amore: è una dichiarazione romantica e appassionata.

Negli anni Sessanta sono nate anche due famose versioni in inglese: *It's Now or Never*, cantata da Elvis Presley, e *There's No Tomorrow*, interpretata da Dean Martin. Spesso 'O sole mio viene eseguita da grandi tenori, come una volta Luciano Pavarotti, nei concerti di musica lirica.

Per un certo periodo anche i gondolieri veneziani la cantavano per i turisti — che pensavano fosse una canzone di Venezia. Ma in realtà non c'entra niente: è una canzone napoletana, e oggi è ufficialmente vietato cantarla sulle gondole.

Track 58

- 1 Gianni ha comprato cinque chili di ciliegie fresche al mercato di Catania.
Nel mio dialetto, normalmente, raddoppiamo il suono di alcune consonanti all'inizio della parola, come Gianni oppure ciliegie. Inoltre, leggiamo le vocali con un suono aperto.

Nel mio dialetto ci sono alcune parole molto divertenti, come ad esempio “cerase” che significa ciliegia, oppure “guaglione” che significa ragazzo.

- 2** Gianni ha comprato cinque chili di ciliegie fresche al mercato di Catania.
Il dialetto, il dialetto barese, diciamo, si riconosce subito dalla pronuncia della “o” o la “e” chiusa, cioè per dire “cosa” si dice “cosa”, “bello”, per esempio. Poi qualche parola tipica, per esempio “tiretto”, questa è una parola che mi criticano sempre, il tiretto invece di dire cassetto, che è molto della regione pugliese. Poi l’espressione “bello assai”, cioè quando usiamo un aggettivo. Un altro aspetto che fa vedere subito che sono pugliese è per esempio in parole come “mi piace” o “faccio”, questa “ce” la strasciniamo molto. In vece di dire “mi piace”, io direi “mi piace”, o “sto facendo” in vece di dire ... “in vece” di dire “in vece”.
- 3** Gianni ha comprato cinque chili di ciliegie fresche al mercato di Catania.
La mia variante è la variante veronese, veneta. La caratteristica principale è che non pronunciamo le doppie. Per esempio, “Gianni” diventa “Giani”, o la parola “tutto” diventa “tuto”. Alcune parole che mi piacciono molto sono collegate alla cucina, per esempio la parola “forchetta” si dice “piron”, o la parola cucchiaino in veronese è “cuciar”.

Track 59

- Alessio:** Ehi, Giulia, ciao! Come stai?
Giulia: Tutto bene, grazie. Perché?
Alessio: Niente, così ... Hai un minuto? Ti devo raccontare una cosa.
Giulia: Ah sì? Che cosa?
Alessio: Ma prima devi promettermi che non lo dici a nessuno!
Giulia: Va bene, dai, lo sai che sono discreta. C’è una novità?
Alessio: Sì ... ho sentito dire che Alice ha rotto con Lorenzo.
Giulia: Cosa?! Non ci posso credere! Stavano così bene insieme! Erano due anni che stavano insieme. Io sono amica di Alice, e non mi ha detto niente! Che roba.
Alessio: Beh, sai com’è ... forse non ha ancora voglia di parlarne con nessuno.
Giulia: O forse non è vero per niente. Comunque, oggi la vedo.
Alessio: Mi raccomando, però: non dirle che te l’ho detto io!
Giulia: Ma no, figurati. Se ha qualcosa da dirmi, me lo dirà lei.

Track 60

- Giornalista:** Marta Luna è una giovane cantautrice veronese, nata nel 2001. Dopo oltre sei anni di studi musicali, nel 2019 partecipa con successo a *Talent Sound Italia*. Dopo quell’esperienza, ha continuato a formarsi negli Stati Uniti: ha frequentato il *Los Angeles College of Music* e poi la *NYU Tisch School of the Arts*, dove ha ottenuto un master. Tornata in Italia, Marta ha scelto di scrivere anche in italiano, con brani come *Troppo tardi*, ora in radio e disponibile su tutte le piattaforme. Qual è la tua qualità migliore?
- Marta Luna:** Credo la capacità di amare davvero, con tutta me stessa. Non solo in una relazione, ma anche nelle amicizie, nel lavoro, nella musica. A volte è una forza, a volte fa male ... ma non saprei vivere in un altro modo.
- Giornalista:** E il tuo peggior difetto?
- Marta Luna:** Ah, me lo dicono sempre: parlo troppo! Ma non perché voglio avere l’ultima parola – è che mi entusiasmano le idee, i racconti, le persone.
- Giornalista:** Una cosa di te che non cambieresti mai?

- Marta Luna:** La mia parte sognatrice. Anche quando ho momenti difficili, anche se la realtà a volte è dura, riesco sempre a tornare a quella Marta che sogna a occhi aperti e si immagina mille strade possibili.
- Giornalista:** Qual è il miglior complimento che hai ricevuto?
- Marta Luna:** Una volta mio padre mi ha scritto: “Non ti servono parole. Tu sei intensa. Hai uno sguardo che dice tutto, e la tua musica arriva dritta al cuore.” È una frase che tengo nel portafoglio.
- Giornalista:** Tre cose che ami più di tutte?
- Marta Luna:** Il mio pianoforte, senza dubbio: è dove esprimo le mie emozioni. La mia famiglia, che mi sostiene sempre anche nei momenti di crisi. E recitare, perché mi permette di vivere altre vite, di esplorare parti di me che nella vita quotidiana restano nascoste.
- Giornalista:** Che cos'è per te la bellezza?
- Marta Luna:** È sentirsi bene con sé stessi. Per me, succede quando tengo un concerto. Certo, un po' di trucco mi aiuta — lo ammetto — ma non è quello che mi fa dire: mi piaccio! È quando mi sento viva.
- Giornalista:** E la musica?
- Marta Luna:** La musica è la mia compagna di vita. Anche quando tutto va male, lei c'è. Mi conosce, non mi giudica, non si stanca di me. E ogni tanto mi sorprende con qualcosa di nuovo.
- Giornalista:** Hai un sogno nel cassetto?
- Marta Luna:** Ne ho tanti! Sanremo è uno, magari un ruolo in un musical, ma anche recitare in un film, penso che questo sia il mio più grande sogno, ancora segreto. E poi scrivere un album completo, dove ogni brano racconta un pezzo di me. Voglio costruire qualcosa che rimanga.
- Giornalista:** Descrivici il tuo giorno perfetto ...

Lezione 10

Track 61

Un passaporto è come un libretto speciale che dice chi sei e da dove vieni. Ci vuole quando vuoi passare la frontiera, cioè quando vuoi entrare in un altro Paese.

Tu immagina che ogni Paese sia come una grande casa con una porta. Per entrare in quella casa, devi mostrare chi sei. Fai vedere il passaporto alla persona che controlla la porta, che si chiama guardia di frontiera, e se tutto va bene, la porta si apre e ti lasciano passare la frontiera ed entrare nel nuovo Paese.

Se vuoi andare in vacanza in un posto lontano, il passaporto ti serve sempre per passare la frontiera e vivere nuove avventure! Se viaggi in Europa, non sempre hai bisogno di un passaporto. Può bastare la carta d'identità.

Track 62

Dunque, nella foto vedo una donna di circa 25 anni. Forse un po' di più? Non so. Diciamo 25. Come nazionalità potrebbe essere italiana o francese. Secondo me, è una ragazza che lavora nel mondo della moda e fa la fotografa. È una ragazza che cura il suo look. Indossa una camicetta bianca e una giacca grigia, calda, anche se è una bella giornata.

A lei piace essere originale, vuole farsi notare. I capelli sono neri ma non si vedono: in questa foto è completamente rasata, una scelta piuttosto rara per una donna. Nella vita privata adora viaggiare e

conoscere Paesi lontani. Non ha un compagno o una compagna, e non ha figli. È un tipo abbastanza solare, ma a volte può essere un po' nervosa.

Track 63

Siria, Israele, Egitto, India, Nuova Zelanda, Algeria, Ucraina, Islanda, Cina, Russia

Track 64

- A** Vivere all'estero è interessante e ti apre la mente. Però stai lontano dalla famiglia e questo pesa. All'inizio ti senti energizzato, ma dopo un po' ti mancano i tuoi cari. E se vuoi avere figli, senza i nonni può essere difficile.
- B** Sì, sono soddisfatto! A Londra ho trovato presto un lavoro ben pagato e un gruppo di colleghi simpatici e interessanti.
- C** Dopo due anni, non trovavo nessuna offerta buona e avrei potuto lavorare solo in nero o con contratti precari da 1.200–1.400 €. Pensavo che restare, in realtà, fosse più coraggioso che andarsene.
- D** Dipende da un po' di cose. Monaco è vicina all'Italia, Amburgo è più lontana. Ma il punto principale è la lingua: di solito l'inglese è più facile da usare, anche se abbiamo studiato tedesco a scuola.

Track 65

- 1** Un drilling engineer guadagna 120 mila Euro all'anno.
- 2** Lo stipendio di un offshore installation engineer è di 130 – 150 mila euro.
- 3** Una plant engineer prende fra i 48 e i 79 mila euro l'anno.
- 4** Un market analyst guadagna fra i 25 e i 33 mila euro.
- 5** Lo stipendio di un technical sales specialist è di 30 mila euro l'anno
- 6** Una quality engineer prende 38 mila euro.
- 7** Un project manager guadagna 38 mila euro.
- 8** Lo stipendio di una specialist di payroll è di 35 mila euro.
- 9** Gli human resources specialist prendono 32 mila euro.
- 10** Un executive assistant guadagna fino a 50 mila euro.

Track 66

- Filippo:** Ho scoperto un podcast molto interessante qualche giorno fa. All'inizio non capivo di cosa parlasse, ma ora ho cominciato a seguirlo.
- Sofia:** Ancora un podcast, eh?
- Filippo:** Sì! Sai che mi piacciono. Quando sono in palestra o guido, mi aiutano a non annoiarmi.
- Sofia:** Dai, dimmi meglio: di che parla questo podcast?
- Filippo:** C'è un americano che organizza dei tour delle pizzerie di New York.
- Sofia:** Scusa ... tour delle pizzerie?
- Filippo:** Sì! Lui è un appassionato di pizza. Un giorno, per il suo compleanno, ha portato gli amici in giro per Brooklyn a far assaggiare le sue pizzerie preferite. Spiegava ogni dettaglio con tale entusiasmo che gli amici gli hanno detto: "Scott, dovresti farne la professione!"
- Sofia:** Spiegava cosa esattamente?

- Filippo:** Beh, in America la pizza è presa sul serio: impasto, pomodoro, formaggio, forno ... ci sono tanti stili diversi. Scott, da giovane, la mangiava spesso come fosse street food. Quando ha deciso di farne il suo lavoro, ha studiato la storia della pizza, i tipi di forno, le farine ... è diventato un vero esperto. Nei tour visita tre o quattro pizzerie: spiega, racconta, insegna e poi si mangia il pezzo di pizza.
- Sofia:** Davvero? Sembra quasi che in America la cultura della pizza sia più profonda che da noi! Da noi si va in pizzeria volentieri, ma non facciamo tutto questo circo!

Track 67

Ragazzi, oggi vi parlo di un libro molto bello da leggere durante le vacanze estive. Ve lo consiglio davvero. È un romanzo basato su una storia vera: quella di Enaiatollah Akbari, un giovane afgano. Suo padre, che guidava un camion, è morto. Il carico si è perso e hanno dato la colpa alla sua famiglia. Enaiat è diventato il "prezzo" che la famiglia doveva pagare. Per salvarlo, la madre prima lo nasconde. Poi gli dice che deve lasciare il Paese. Lo accompagna in Pakistan e lo lascia lì. Da quel momento inizia un viaggio molto difficile verso l'Italia, passando per Iran, Turchia e Grecia: una vera odissea durata anni. Quando finalmente arriva in Italia, una famiglia lo accoglie e lui comincia a vivere una vita sicura. Ma non dimenticherà mai sua madre. Dopo tanti anni, sentirà la sua voce per telefono.

Track 68

Ciao a tutti e a tutte!

Mi chiamo Elena, ho 35 anni, sono italiana e vivo a Londra da quasi dieci anni. Mio marito, Thomas, viene dalla Carinzia, è di Klagenfurt. Ha 37 anni e lavora qui come ingegnere. Io invece sono giornalista freelance. Insieme abbiamo una bambina di sei anni, che si chiama Sofia.

Ogni giorno parliamo tre lingue diverse e viviamo in tre culture diverse. Siamo una famiglia un po' speciale? Sì ... e no. A Londra ci sono tantissime famiglie come la nostra! Vivere in una famiglia multiculturale è interessante, ma anche una bella sfida.

Cominciamo dalle cose belle. La prima è sicuramente la lingua. In casa nostra si parlano tre lingue diverse: io parlo in italiano con Sofia, Thomas le parla in tedesco, anche se a volte usa il dialetto della Carinzia. All'asilo lei parla solo inglese.

All'inizio avevamo paura che facesse confusione, ma in realtà i bambini imparano in fretta. Certo, a volte un po' di confusione c'è: per esempio dice frasi come "Mamma, voglio il Apfel!" oppure "I go a dormire". Ma per noi è normale, e cerchiamo di non ridere.

Un'altra cosa bella è che la nostra casa è piena di tradizioni diverse. Io preparo spesso piatti italiani come la lasagna o la parmigiana di melanzane, mentre Thomas cucina volentieri piatti austriaci, come il Gulasch o lo Strudel. E quando abbiamo sonno e vogliamo andare a letto, come tutti i londinesi, ordiniamo *fish and chips* o mangiamo un *curry*.

Anche le feste sono interessanti: a dicembre festeggiamo San Nicola, come in Austria, poi il Natale, prima secondo la tradizione austriaca, poi quella italiana, e ovviamente partecipiamo anche alle feste inglesi, come *Halloween* o il *Bonfire Night*. Sofia ama tutte queste feste, anche se a volte ci chiede: "Ma perché abbiamo così tante cose da festeggiare?" Per questo, la Befana ... preferiamo dimenticarla!

Naturalmente, ci sono anche momenti difficili. A volte ci sentiamo come se non fossimo mai "a casa", in nessun Paese. In Inghilterra, siamo sempre un po' stranieri, anche se ormai viviamo qui da tanto tempo. A volte i nostri parenti in Italia non capiscono bene la nostra vita qui. In Austria, Sofia non capisce ancora bene i nonni.

Sì, la comunicazione tra noi, a volte, è complicata. Io e Thomas parliamo in inglese, ma quando siamo stanchi mescoliamo tutte le lingue! Le nostre conversazioni iniziano in italiano, continuano in tedesco

e finiscono in inglese. Ridiamo spesso, ma ci rendiamo conto che non è sempre facile capirsi perfettamente. E quando litighiamo, beh, ognuno usa la propria lingua madre e non ci capiamo più! Una cosa che mi manca molto ...

Lezione 11

Track 69

1 Francesca: Ciao a tutti! Oggi vi invito al Festival del Romance di Milano, il 26 aprile. Mi trovate allo stand numero 3 con Bianca Ferrari, l'autrice di *La notte dei ricordi*. È una commedia romantica divertente, originale, con una trama che vi conquisterà. Se venite, potete farvi firmare il libro e prendere qualche gadget come un segnalibro, un anellino, o una collanina. Vi aspetto allo stand 3, Festival del Romance, Milano, 26 aprile. Passate a trovarci!

2 Gianluca: Ciao ragazzi, mi avete chiesto la mia opinione su un libro, e ieri sera ho finito *The Shards* di Bret Easton Ellis. In italiano il titolo è *Le schegge*. È ambientato a Los Angeles, in una scuola di ragazzi ricchi: feste in piscina, *new wave*, vodka, droghe. Mi ha preso subito. Attenzione: è violento e potrebbe turbare i più sensibili. Però io l'ho trovato bellissimo. Promosso a pieni voti. Sono 700 pagine, ma non mi sono mai annoiato: avrei continuato a leggerlo ancora.

3 Laura: Stasera inizio *Per questo mi chiamo Giovanni* di Luigi Garlando. È un romanzo autobiografico e sono super curiosa. È uscito da poco, ne parlano in tanti e voglio farmi un'idea. Quando l'avrò finito, vi racconto cosa ne penso. Ho grandi aspettative!

4 Fatima: Un libro che amo è *Destino* di Raffaella Romagnolo. L'ho adorato. Mi è piaciuta la scrittura, le descrizioni e il rapporto tra i protagonisti. La parte sulla guerra è molto intensa. I colpi di scena e il finale? Pazzeschi! L'ho finito ieri e lo metto in cima alle mie letture di quest'anno. Io l'ho preso in biblioteca, ma vale davvero la pena comprarlo. Lo rileggerei già!

5 Valentino: Tra i miei preferiti c'è anche *Una carezza tra le nuvole*, una storia d'amore LGBT. Sono circa 200 pagine, quindi si legge in fretta. È semplice ma molto coinvolgente, e non è per niente pesante. Ha riflessioni anche filosofiche e psicologiche, ma resta scorrevole. È un mix di romance, thriller, fantasy, quasi una fiaba. Entri davvero nella vita del protagonista e lo vedi cambiare. Il finale poi è perfetto.

Track 70

Scrivo perché mi fa stare meglio. Non sono una persona che parla facilmente dei suoi sentimenti, anzi, di solito tengo tutto dentro. Ma quando inizio a scrivere, mi sento più tranquilla. Per me scrivere è un aiuto contro i momenti difficili. Tengo un diario da quando avevo 12 anni. A volte scrivo anche poesie o lettere a un amico immaginario. Mi piace molto andare in negozio a comprare un quaderno nuovo. Scrivere mi aiuta. Mi fa sentire bene.

Track 71

Podcaster: Abbiamo parlato con tre giornalisti che fanno questo mestiere da molti anni. Abbiamo chiesto loro di parlare un po' di sé e di dare qualche consiglio ai giovani che hanno voglia di fare giornalismo. Ecco quello che hanno detto:

- Giornalista 1:** Il mio consiglio è di capire che non esiste una strada unica per diventare giornalisti. Non è una carriera “lineare”, cioè, non c’è un solo modo per arrivarci. Io, per esempio, ho cominciato scrivendo di teatro! E poi il giornale per cui lavoravo mi ha mandato in America, come corrispondente.
L’importante è darsi da fare, creare occasioni, provare, insistere. Oggi non è facile avere successo in questo lavoro. Ma se uno ci crede, se ci prova e ci riprova, alla fine può farcela. Trovare il posto giusto, crearsi l’occasione per dimostrare che si è capaci. E poi bisogna avere pazienza. A volte le cose non arrivano subito. Ma se ti muovi, se sei curioso, qualcosa succede. Ogni esperienza, anche piccola, può diventare un passo in più.
- Giornalista 2:** Ragazzi, lo studio è importante, certo. Soprattutto se volete scrivere di politica, economia o altri argomenti difficili. Ma prima di tutto dovete saper scrivere bene. Raccontare una storia, spiegare fatti e dati in modo chiaro, anche quando sono complicati. L’università è utile, ma spesso non basta. Perché la cosa più importante, all’inizio, è fare pratica. Quindi dovete essere attivi: fate telefonate, scrivete e-mail, cercate contatti.
Per diventare giornalisti professionisti, cioè per essere nell’elenco ufficiale della regione, bisogna lavorare per un giornale e avere una paga. Non serve molto: basta, per esempio, guadagnare 1.000 euro all’anno e pubblicare un certo numero di articoli. Non ricordo bene se sono 80 articoli in un anno o in due, ma più o meno là stiamo. Comunque, la cosa importante è iniziare a lavorare, provare, essere visibili. Nessuno viene a cercarvi. Dovete bussare alle porte.
- Giornalista 3:** Per me, la cosa più importante è stata l’esperienza in strada. Il giornalismo “da marciapiede”, come si dice. Mi hanno mandato subito a fare interviste per strada. È stato difficile, ma ho imparato molto.
Oggi tutto è cambiato. C’è il giornalismo online, i social, le nuove tecnologie. Il nostro lavoro è diverso, anche se ci sono ancora tante cose locali. I giovani sanno fare tutto con la tecnologia: montano video, usano piattaforme digitali, fanno ricerche online, usano bene le parole chiave. Io ho molto da imparare da loro!
E poi voglio dire una cosa sull’Italia: a volte è un po’ chiusa, un po’ provinciale. In America, invece, si sperimenta di più. Quindi il mio consiglio è questo: andate a fare esperienza all’estero, così poi tornate con nuove idee e nuove competenze. Così sì che potete avere successo. Bisogna conoscere bene l’inglese. Anzi, oggi bisogna conoscere più lingue.

Track 72

- Intervistatore:** Lei è insegnante, vero? Cosa insegna?
Maria: Insegno italiano in una scuola media.
Intervistatore: E come insegnante sicuramente Lei motiva i suoi alunni a leggere il più possibile, immagino.
Maria: Beh, sì, certo. La lettura è importante, per il lessico, insomma, per la loro espressività, per l’ortografia, per lo sviluppo mentale, tante cose, insomma.
Intervistatore: Quindi Lei, a proposito di audiolibri, come la vede? È contraria?
Maria: No, non sono contraria.
Intervistatore: Ma come, pensavo che fosse importante leggere ...
Maria: Sì, ma anche gli audiolibri possono dare molto ai ragazzi. Come alle persone adulte del resto, lo sappiamo tutti, no?
Intervistatore: Io personalmente ascolto di più i podcast di attualità ...

- Maria:** Invece gli audiolibri sono una bella cosa. Bisogna solo seguire alcune regole, molto semplici, che adesso Le dirò. La prima ed essenziale regola è questa: quando si ascolta un audiolibro si fa solo quello. Ci sono persone che ascoltano mentre guidano, mentre cucinano, mentre fanno esercizi di stretching. Fatevi spiegare da loro che cosa provano. Io – così – non ci riesco. Credo che, anche se hai una grande capacità di concentrazione, che non è il mio caso e credo neanche il caso di molti di voi, facendo due cose insieme si perde la bellezza della scrittura. A me piace ascoltare gli audiolibri principalmente quando sono in vacanza, seduta o sdraiata, di solito sulla spiaggia. E a volte il benessere è così grande che mi addormento felice. E ricomincio in un altro momento dall'ultimo punto che ricordo. Poco male.
- Intervistatore:** Ah, questo mi sembra chiaro, anche se so che molti ascoltano audiolibri o podcast proprio perché vogliono fare altro allo stesso tempo.
- Maria:** La seconda regola è questa: comprate un audiolibro solo dopo aver ascoltato come legge la persona che lo interpreta. Tutti gli editori di audiolibri offrono qualche minuto di ascolto sul loro sito. Il modo in cui legge deve piacervi: se non vi convince, rischiate di non apprezzare nemmeno il libro.
Ecco: le regole sono finite. Aggiungo solo che a me piace comperare sia l'audiolibro che il libro cartaceo. E ogni tanto leggo qua e là quello che ho ascoltato e che mi è piaciuto particolarmente. Ma non è indispensabile. Ascoltare un audiolibro e non fare niente altro è un'esperienza magnifica. Provate, e fatemi sapere.

Lezione 12

Track 73

Buongiorno a tutti e benvenuti su Radio5! Che giorno è oggi? Lo sapete? È l'11 marzo, e quindi parliamo di un momento molto particolare per gli studenti delle scuole superiori italiane: i cento giorni alla maturità.

Siccome questo concetto non esiste fuori dal Belpaese, ve lo spiego. L'esame di maturità è un momento cruciale che segna il passaggio dall'adolescenza all'età adulta, e l'ingresso nel mondo universitario o lavorativo.

Ma cos'è esattamente questo "conto alla rovescia" dei cento giorni? Questo giorno viene solitamente celebrato dagli studenti con grande entusiasmo. È un modo per dare il via al conto alla rovescia verso l'esame finale, per riconoscere che l'avventura del liceo sta per concludersi e che è ora di iniziare a prepararsi sul serio. Ma come si preparano gli studenti in questi ultimi cento giorni? Innanzitutto, molti intensificano lo studio: cioè, dedicano più ore al giorno al ripasso, agli esercizi e all'approfondimento delle materie in cui si sentono meno forti.

Negli ultimi anni, è diventato molto popolare creare gruppi di studio con i compagni di classe, per motivarsi a vicenda e aiutarsi.

Alcuni studenti prendono anche lezioni private, o fanno ripetizioni, per migliorare in certe materie. E poi c'è lo stress: è normale sentirsi ansiosi, ma è importante trovare un equilibrio tra studio e tempo libero. Fare sport, coltivare un hobby, passare del tempo con amici o con la famiglia può fare davvero la differenza.

I cento giorni rappresentano quindi l'ultimo sforzo prima di affrontare una delle sfide più importanti della vita scolastica.

E voi? Come vi siete preparati? In bocca al lupo per gli esami ... e ci sentiamo presto su Radio5!

Track 74

- Intervistatore:** Buongiorno, Simona. È un piacere averti qui. Cominciamo dall'inizio: come hai trovato questa opportunità di lavoro nella foresta tropicale brasiliana?
- Simona:** Grazie per l'invito! Dopo la maturità ero un po' incerta su cosa fare. Sapevo solo che volevo impegnarmi in qualcosa che avesse un impatto positivo. Un giorno, cercando su internet, ho scoperto un programma che offriva opportunità di lavoro in progetti di conservazione ambientale, anche nella foresta tropicale brasiliana. L'idea di contribuire alla protezione di un ecosistema così importante e ricco mi ha entusiasmata subito.
- Intervistatore:** Che tipo di attività hai svolto una volta arrivata?
- Simona:** Il mio lavoro principale era il monitoraggio della biodiversità all'interno della foresta. Ogni giorno facevamo lunghe escursioni con una squadra di esperti e volontari per raccogliere dati su piante e animali. Abbiamo analizzato l'impatto delle attività umane sulla foresta e lavorato a strategie per proteggerla.
- Intervistatore:** Quali sfide hai dovuto affrontare durante il soggiorno?
- Simona:** Eh, bella domanda! Penso soprattutto alle sfide fisiche: adattarsi al clima umido e affrontare lunghe camminate non era facile. Ma la parte più difficile è stata vedere con i miei occhi gli effetti della deforestazione. Era doloroso vedere la foresta distrutta. Allo stesso tempo, però, queste esperienze mi hanno dato ancora più motivazione. Adesso vorrei studiare biologia a Innsbruck. E poi? Vedremo! Magari torno in Brasile.
- Intervistatore:** Immagino! C'è un'esperienza che ti ha colpito in particolare?
- Simona:** Sì, una delle più memorabili è stata vedere un uccello raro, il cui habitat è minacciato. Osservarlo nel suo ambiente naturale mi ha fatto capire quanto sia importante il nostro lavoro, e quanto sia urgente agire per proteggere queste meraviglie.
- Intervistatore:** Infine, che consiglio daresti a chi vuole seguire un percorso simile?
- Simona:** Direi: non esitate. Cercate le occasioni che vi appassionano. Lavorare nella foresta tropicale è impegnativo, sì, ma anche incredibilmente gratificante. Ogni sforzo per proteggere il pianeta conta.
- Intervistatore:** Grazie, Simona, per aver condiviso la tua esperienza e le tue ispirazioni con noi.
- Simona:** Grazie a voi. Spero che la mia storia possa ispirare altri a impegnarsi per la conservazione della natura.

Track 75

Monologo 1

Ciao a tutti, sono Luca e oggi voglio dedicare un momento speciale a una persona che ha avuto un impatto enorme sulla mia vita: il mio insegnante di cucina alla scuola alberghiera di Spittal. Grazie a lui ho scoperto non solo la mia passione per la cucina, ma anche la determinazione per superare momenti difficili, in cui lui c'era – non solo come insegnante, ma come vero e proprio mentore. Mi ha insegnato che ogni errore in cucina è semplicemente un passo verso qualcosa di magnifico. Il suo sostegno ha acceso il mio desiderio di diventare uno chef. Vorrei scoprire il mondo culinario oltre le aule e, soprattutto, inventare il mio piatto. Grazie, professore, per aver creduto in me e per avermi dato gli strumenti per sognare. Le Sue lezioni mi mancheranno tanto!

Monologo 2

Oggi sono un po' triste. Perché? Perché la scuola è finita. Non solo per due mesi, ma per sempre! Ripensando ai miei anni di scuola, penso subito al mio incredibile gruppo di amici. Mentre

studiavamo insieme, condividevamo libri, appunti, risate e anche qualche lacrima – soprattutto durante le lunghe notti prima degli esami. Queste amicizie hanno reso ogni momento speciale, ogni successo più dolce. Ora che stiamo per scegliere strade diverse, so che mi mancheranno tantissimo. Ma è anche vero che le amicizie vere non finiscono mai, anche quando ci si separa. Quindi, a voi, miei cari amici: grazie di cuore. Grazie per ogni momento condiviso, per il sostegno incondizionato, per le risate e per i ricordi che porterò sempre con me. Ci rivedremo presto!

Monologo 3

Mi chiamo Ibrahim e oggi voglio prendere un momento per dire grazie a due persone molto importanti per me: i miei genitori adottivi. Da quando faccio parte della loro famiglia, hanno fatto di tutto per darmi le migliori opportunità, sia nella vita privata che negli studi. Hanno sempre trovato il modo di sostenermi – moralmente e anche economicamente – anche quando la vita non era facile per loro. La loro fiducia nelle mie capacità mi ha spinto a impegnarmi di più, anche nei momenti difficili. Grazie, mamma e papà, per avermi insegnato il valore dell'impegno e del coraggio. Grazie, per avermi dato gli strumenti per affrontare il futuro con fiducia. Prometto di sfruttare ogni opportunità che mi avete dato e di portare sempre con me il ricordo dei vostri insegnamenti, come guida nel mio percorso dopo la scuola. Vi voglio bene!

Track 76

Intervistatrice: Scusi, stiamo intervistando persone sulle loro prime esperienze lavorative. Le piacerebbe partecipare?

Lorenzo: Buongiorno! Ho un po' di fretta. Quanto tempo ci vuole?

Intervistatrice: Solo due minuti – promesso!

Lorenzo: Va bene!

Intervistatrice: Può presentarsi?

Lorenzo: Allora, mi chiamo Lorenzo, sono di Brindisi e ora vivo a Milano. Faccio il ballerino, lavoro al Teatro alla Scala, che è proprio qui a destra. È anche il posto dove ho fatto la mia prima esperienza lavorativa, perché ho svolto uno stage di un giorno al Teatro tanti anni fa. È stato un giorno davvero indimenticabile.

Intervistatrice: Ci racconti un po' com'è andata quella giornata?

Lorenzo: È andata benissimo! Ero ancora uno studente quando ho avuto l'opportunità di fare questo stage. Ricordo bene che era un freddo lunedì di novembre e avevo appuntamento alle 8.00 davanti all'ingresso principale del teatro. La mia sveglia non ha suonato e mi sono alzato dal letto mezz'ora prima, alle sette e trenta, ma ce l'ho fatta.

L'edificio era imponente, con le sue grandi colonne e la facciata neoclassica.

Appena entrato, sono stato accolto dal responsabile del corpo di ballo, il signor Bianchi, che mi ha fatto fare un breve giro del teatro. Ho potuto vedere da vicino il palcoscenico, con le sue luci, e la sala, con i suoi famosi palchi dorati. Era un sogno!

Intervistatrice: Immagino! Hai incontrato altri ballerini?

Lorenzo: Sì! Dopo la visita, ho incontrato alcuni dei ballerini professionisti con cui avrei lavorato durante lo stage. Erano tutti molto gentili e disponibili, anche se si percepiva la loro concentrazione e dedizione. La prima attività della giornata è stata una lezione di riscaldamento, che è durata circa un'ora e mezza. È stata molto intensa, ma anche interessante. Mi sono reso conto di quanto sia importante preparare il corpo prima di iniziare a ballare.

Intervistatrice: Bellissimo! E poi?

- Lorenzo:** Dopo abbiamo fatto una breve pausa e poi siamo passati alle prove per uno spettacolo che sarebbe andato in scena in aprile. Quel giorno io indossavo una maglietta bianca, ma tutti i professionisti avevano magliette rosse. Ero così agitato! Il coreografo, una persona molto esigente ma anche molto paziente, ci ha spiegato i movimenti e le sequenze. Mi ha colpito il livello di dettaglio e la cura che tutti mettevano nel loro lavoro. Dopo abbiamo mangiato insieme nel bar del Teatro. Durante la pausa, ho avuto l'opportunità di parlare con alcuni ballerini e di conoscere meglio la loro vita quotidiana. Mi hanno raccontato delle lunghe ore di prove, degli allenamenti e delle sfide che affrontano ogni giorno, ma anche della passione che li spinge a migliorarsi sempre di più. Va bene, devo andare! Ciao!
- Intervistatrice:** Grazie mille, Lorenzo!