Sport sì, ma a momenti

Dunque, nel corso della mia vita io ho avuto, diciamo, un rapporto abbastanza complicato con lo sport. Andavo a fasi. Quando ho avuto il primo contatto con lo sport ero piccolina e avrò avuto 4 anni e mia madre mi aveva iscritta a un corso di danza classica, no? Il sogno di tutte le mamme di vedere la propria figlia indossare il tutù rosa. Però, non mi era piaciuto molto.
Vivendo in montagna i miei genitori mi hanno messo gli sci ai piedi quand'ero piccolina. Avrò avuto tre o quattro anni e mi ricordo che mia madre mi aveva fatto fare le prime discese con quegli sci in legno[1] che all'epoca non esistevano gli sci moderni che conosciamo tutti. E ovviamente ho sciato per tutto il periodo che sono rimasta in montagna fino alla maturità. E poi io gli sci non potevo più vederli. Sempre da bambina, andando regolarmente al mare, ho frequentato un corso di nuoto, avrò avuto sui 5 anni. Poi durante l'adolescenza ho scoperto la bici, intendo la bici da corsa. All'epoca non esistevano le mountain bike. Quindi abitando in montagna, uno doveva prendersi la bici da corsa, farsi le salite, tutte le curve, poi le strade non erano in buone condizioni no e non erano asfaltate.[2] Sempre in quel periodo dell'adolescenza mi sono appassionata come tantissime ragazzine all'aerobica. In realtà l'aerobica era molto alla moda e come ogni moda è passata velocemente.[3] Sempre in quel periodo, sono arrivati i primi windsurf e ho fatto anche un corso di quello. L'ultima volta che ho messo i piedi sulla tavola da windsurf è stato durante il mio viaggio di nozze in Kenya, dove mi sono spaccata letteralmente la schiena.
Nuotare mi piace ancora molto ogni volta che sono al mare. Faccio delle lunghe nuotate in mare aperto, non nuoto particolarmente bene o velocemente quello che mi interessa è nuotare a lungo e da sola.[4] Da qualche anno in qua, ho scoperto la corsa. Quindi, appena posso, appena il tempo lo permette, appena sono in forma, prendo le scarpe, esco da casa e mentre corro, ascolto la musica. E se tutto va bene, corro per circa mezz'oretta, torno, sono di buon umore, sono felice, sono rossa come un pomodoro, mi sento bene.[5] Ovviamente alla bella età di 49 anni correre significa anche che ti succedono cose strane: tipo spaccarsi il ginocchio, tipo ferirsi al tallone d'Achille, tipo avere dei crampi[6]. Insomma, in tedesco si dice, appunto, che lo sport uccide, no? Ecco direi arrivati a una certa età, fare sport potrebbe diventare pure pericoloso.

Durata ascolto: 3 minuti e 37 secondi.

1. Mi ricordo che mia madre mi aveva fatto fare le prime discese con quegli sci in legno.
2. Poi le strade non erano in buone condizioni no e non erano asfaltate.
3. In realtà l'aerobica era molto alla moda e come ogni moda è passata velocemente.
4. Faccio delle lunghe nuotate in mare aperto non nuoto particolarmente bene o velocemente quello che mi interessa è nuotare a lungo e da sola.
5. Sono di buon umore, sono felice, sono rossa come un pomodoro, mi sento bene.
6. Tipo spaccarsi il ginocchio, tipo ferirsi al tallone d'Achille, tipo avere dei crampi.

0	**Il primo tipo di sport per Cristina è stata _____.**	**la danza classica**
1	Lei ha cominciato a sciare con degli sci che erano _____.	vecchi, in legno
2	In montagna, all'epoca le strade erano _____.	brutte, in cattive condizioni, senza asfalto, poco belle
3	Il periodo dell'aerobica era _____.	corto, alla moda, una moda
4	Le piace nuotare _____.	a lungo, da sola, in mare aperto
5	Lei dopo che ha corso di solito_____. (Date due risposte.)	è di buon umore, è felice, è rossa, si sente bene
6	Arrivati a una certa età, correre può provocare dei problemi con _____.	il ginocchio, il tallone d'Achille, al tallone d'Achille, dei crampi, la salute

© Italiano con turbo B1 – Verlag HPT

Per me lo sport é importante

Io amo fare sport. Per me, fare sport, non è soltanto un hobby, è soprattutto un bisogno, una necessità[1] che sento di avere. Infatti, molto spesso sono stressata per il mio lavoro, però, invece di tornare a casa, magari, e stendermi sul divano a guardare la televisione[2], preferisco, spesso, andare, magari in piscina oppure, andare a correre. Questo perché lo sport spesso mi rigenera quasi. E in generale, credo che sia molto importante fare sport, soprattutto per una questione non di bellezza fisica ma proprio di salute anche mentale. Molto spesso, infatti, serve anche ad alleggerire e a liberare la mente da stress e da stress anche nel lavoro.[3] Il mio sport preferito è il nuoto, però, ho fatto tanti sport nella mia vita. Uno degli sport che mi è piaciuto di più fare, oltre al nuoto, è stata l'equitazione[4], infatti, mi è servita tantissimo anche a vincere una paura che avevo, che era quella dei cavalli e i cavalli adesso, li adoro, li amo[5] e è stato uno sport che ho fatto, purtroppo soltanto un'estate perché poi non ho più continuato però penso che presto ricomincerò a fare equitazione perché mi manca.

Durata ascolto: 1 minuti e 43 secondi.

1. È soprattutto un bisogno, una necessità.
2. Invece di tornare a casa, magari, a stendermi sul divano e guardare la televisione.
3. Serve anche ad alleggerire e a liberare la mente da stress e da stress anche nel lavoro.
4. Oltre al nuoto, è stata l'equitazione.
5. I cavalli adesso, li adoro, li amo.

0	**Alessandra di cosa parla?**	**di sport, del significato dello sport**
1	Che cos'è per lei lo sport? (Date una risposta.)	una necessità, un bisogno
2	Dopo il lavoro cosa evita di fare? (Date due risposte.)	stendersi sul divano, guardare la televisione, ritornare a casa
3	Perché fa bene fare sport?	alleggerisce la mente, libera la mente, per la mente, elimina lo stress, contro lo stress, è rigenerativo, rigenera
4	Quali sono i suoi sport preferiti? (Date due risposte.)	nuotare, il nuoto, cavalcare, l'equitazione, andare a cavallo
5	Quale animale le piace ora?	il cavallo, i cavalli

© Italiano con turbo B1 – Verlag HPT

Alessio e il fast food

Cristina: Dove siamo?
Alessio: Al McDonald's.
Cristina: Ti piace andare al McDonald's?
Alessio: Sì.
Cristina: Perché?
Alessio: Perché si mangia.
Cristina: E cosa si mangia?
Alessio: Tante cose come gli hamburger.
Cristina: Il fast food.
Alessio: E le crocchette di pollo.
Cristina: Quelle ti piacciono?
Alessio: Sì.
Cristina: E adesso però sono le dieci di mattina, siamo al McDonald's di nuovo.
Alessio: Di nuovo.
Cristina: Di nuovo perché ti piace così tanto e però stiamo facendo cosa qua?
Alessio: Colazione.[1]
Cristina: Ok. E cosa stai mangiando?
Alessio: Un panino alla marmellata.
Cristina: E cosa stai bevendo?
Alessio: La cioccolata calda.[2]
Cristina: La cioccolata calda... e senti quando andiamo al McDonald's di solito tipo pranzo e cena cosa prendi? Da mangiare?
Alessio: Le crocchette di pollo[3] e poi patatine fritte e prendo da bere dell'Estathè.
Cristina: Dell'Estathè. Alla pesca. Ti piace tanto.
Alessio: Sì.
Cristina: E le cose che non ti piacciono del McDonald's?
Alessio: Praticamente tutti i tipi di hamburger.
Cristina: Non ti piacciono?
Alessio: Sono pieni di salse. Non mi piacciono le salse.
Cristina: E perché?
Alessio: Non lo so, non mi sono mai piaciuti.
Cristina: Quindi non ti piace la ketchup.[4]
Alessio: No, neanche la maionese né la senape.[4]
Cristina: Strano, di solito ai ragazzini piace la maionese. Ok. Senti, tu ci lavoreresti al McDonald's?
Alessio: No...
Cristina: Perché? Dev'esser divertente.
Alessio: Son pagati malissimo.[5]
Cristina: Ma io non sono mica sicura che siano pagati male, non credo. Ce ne son tanti che vorrebbero lavorare al McDonald's. Ok, a te non interessa.
Alessio: No.
Cristina: Però cucinare, fare un hamburger, no?
Alessio: No, non voglio assomigliare a Spongebob.
Cristina: Cioè?
Alessio: E Spongebob lui lavora a un fast-food.
Cristina: Ah. È per questo.
Alessio: Lui fa gli hamburger.
Cristina: E senti, però c'è un problema con questo fast food. Che la gente se ci va troppo spesso che problema ha?
Alessio: Grasso. Diventa grasso.[6]
Cristina: E quindi noi ci andiamo?
Alessio: Mai.
Cristina: Poco. Mai esagerato. Non è vero. Ci siamo andati spesso. E sempre che ci siamo andati spesso perché io non avevo voglia di cucinare.

Durata ascolto: 2 minuti e 26 secondi.

1. Colazione.
2. La cioccolata calda.
3. Le crocchette di pollo.
4. Quindi non ti piace il ketchup. No, neanche la maionese né la senape.
5. Son pagati malissimo.
6. Grasso. Diventa grasso.

0	1	2	3	4	5	6
A	B	D	C	B	A	A

© Italiano con turbo B1 – Verlag HPT

Sport, di tutto e di più

Oggi lo sport è praticato moltissimo dai giovani e dagli adulti ed è alla base del benessere nella vita quotidiana. C'è una grande differenza però tra lo sport di squadra e quello individuale. Lo sport di squadra è un'attività completa, coinvolgente e interessante. [1] Fatto che è importantissimo per i bambini, che in questo modo imparano a socializzare e a avere rapporti con gli altri coetanei, rapporti basati sul rispetto, l'aiuto reciproco, la collaborazione. Lo sport di squadra insegna a saper convivere con altra gente, a conoscersi, a collaborare e condividere il male e il bene, la vittoria e la sconfitta. [2] Far parte di una squadra significa confrontarsi con gli altri e combattere insieme per raggiungere un obiettivo comune. Questo significa quindi imparare ad essere altruisti, a sacrificarsi e dare il massimo per gli altri e non solo per sé stessi. In una squadra ci si diverte con i compagni, si scherza, si ride, ci si confronta tra compagni, ci si allena per migliorarsi sempre di più. Da alcune ricerche svolte ultimamente è emerso che lo sport di squadra aiuta molto a migliorarsi, tecnicamente, ma soprattutto caratterialmente [3], proprio perché in un gruppo bisogna rispettarsi, collaborare, condividere qualcosa con gli altri.
C'è però chi pensa che lo sport individuale sia migliore dello sport di squadra, perché quest'ultimo porta spesso ad atti di slealtà e di antisportività; provoca risse, scorrettezze in campo, parolacce contro l'arbitro [4] e questo non fa onore allo sport, diciamo. Secondo questi, diciamo, specialisti, lo sport individuale è più corretto perché non comporta tutti questi rischi, giacché ognuno pensa a sé stesso e non c'è provocazione tra avversari; questo sicuramente accade perché in questi sport non esiste quasi mai contatto fisico, come si verifica nella maggior parte degli sport di gruppo. Inoltre, lo sport individuale è una sfida contro sé stessi per migliorarsi, per progredire sempre di più [5], per essere sempre più competitivi e per ottenere sempre più successi.

Durata ascolto: 2 minuti e 20 secondi.

1. Lo sport di squadra è un'attività completa, coinvolgente e interessante.
2. Lo sport di squadra insegna a saper convivere con altra gente, a conoscersi, a collaborare e condividere il male e il bene, la vittoria e la sconfitta.
3. Lo sport di squadra aiuta molto a migliorarsi, tecnicamente, ma soprattutto caratterialmente.
4. Provoca risse, scorrettezze in campo, parolacce contro l'arbitro e questo non fa onore allo sport diciamo.
5. Lo sport individuale è una sfida contro se stessi per migliorarsi, per progredire.

0	**Marco parla di _____.**	**tipi di sport**
1	Lo sport di squadra è _____. (Date due risposte.)	completo, coinvolgente, interessante, un'attività completa, uno sport completo
2	Con lo sport di quadra s'impara a _____.	convivere con la gente, conoscersi, collaborare, condividere male e bene, condividere vittoria e sconfitta
3	Lo sport di squadra può aiutare a migliorare _____.	la tecnica, il carattere, l'altruismo
4	A volte lo sport di squadra causa _____.	risse, parolacce, scorrettezze in campo, slealtà, antisportività
5	Invece lo sport individuale è una sfida per _____.	se stessi, migliorarsi, progredire, essere competitivi

© Italiano con turbo B1 – Verlag HPT

Non solo palestra

Angela: Ciao! Mi chiamo Angela Giustolisi, ho 27 anni e vengo da un piccolo paesino vicino a Catania quindi sono siciliana. Ho studiato lingue straniere alla facoltà di Catania. Ho studiato tante materie umanistiche tra cui naturalmente l'inglese, il tedesco e anche il francese come terza lingua però soltanto per la laurea triennale. Nel mio tempo libero, mi piace molto leggere soprattutto romanzi d'indagine psicologica, mi piace anche praticare sport e faccio fitness[1] da ben nove anni e poi lo scorso anno ho anche, anche iniziato un corso di funzionale, functional training e mi piacerebbe poterlo continuare anche qui in Austria, se avrò la possibilità.

Cristina: Che cos'è esattamente?

Angela: Allora sono praticamente dei circuiti in cui ci sono tanti esercizi per il corpo, quindi, esercizi per i glutei, gambe, braccia. [2] Insomma dei circuiti che sono molto importanti e funzionali per il nostro corpo, per il nostro benessere.

Cristina: Hai uno strumento preferito quando fai?

Angela: Ma solitamente i pesi, i pesetti sì, o anche la palla [3] che mi permette appunto di mantenermi in forma e quant'altro. Sì, sì, sì questo più che altro e mi piace anche correre appunto per mantenermi in forma per respirare bene, per esser sempre attiva giorno per giorno.

Cristina: Quante volte fai corsa la settimana?

Angela: Allora solitamente due volte a settimana e mi allenavo ormai da non più da tre settimane che sono qui in Austria ed è da tre settimane che sono totalmente ferma [4]. Ma generalmente in Italia mi alleno tre a quattro volte a settimana. Dipende poi dalle attività, dalle cose che ho da fare.

Cristina: Quanti chilometri fai?

Angela: Ma dipende non so dieci chilometri a volte anche meno dipende dalle giornate, dalla stanchezza fisica che magari accumulo e quant'altro.

Cristina: Nuotare? Tu sei siciliana, nuoti?

Angela: Mi piace nuotare sì, però non sono una grande nuotatrice [5], quindi sì. Molti mi definiscono un pesciolino anche se per me fondamentalmente non è così, non è vero.

Cristina: Bicicletta? Non ti interessa?

Angela: No, no, no. Eppure qui in Austria con una mia amica viennese sono andata in bici. Non andavo in bici da almeno quindici anni [6], quindi non ero più abituata però sono riuscita benissimo ad andare in bici qui a Vienna. Ho avuto un po' di paura inizialmente perché le macchine sfrecciavano, passavano velocemente però sono stata in grado comunque di, insomma, di andare avanti senza particolari problemi.

Cristina: E senti sciare adesso sei in Austria, potresti anche darti allo sci.

Angela: E in realtà non so sciare. Quindi non so, magari potrei anche frequentare un corso di sci [7] per imparare perché no. Sono qui comunque non solo per conoscere la cultura, per imparare meglio la lingua ma anche per imparare altro. Quindi lo sci potrebbe essere una buona opportunità per me.

Durata ascolto: 3 minuti e 9 secondi.

1. Mi piace anche praticare sport e faccio fitness.
2. Allora sono praticamente dei circuiti in cui ci sono tanti esercizi per il corpo, quindi, esercizi per i glutei, gambe, braccia.
3. Ma solitamente i pesi, i pesetti sì, o anche la palla.
4. Ormai da non più da tre settimane che sono qui in Austria ed è da ormai tre settimane che sono completamente ferma.
5. Mi piace nuotare però non sono una grande nuotatrice.
6. Non andavo in bici da almeno quindici anni.
7. Un corso di sci.

0	**Angela ha fatto degli studi in _____.**	**lingue straniere**
1	Quando lei ha tempo, non solo legge ma _____.	pratica sport, fa fitness
2	Il corso funzionale include _____. (Date una risposta.)	esercizi per il corpo, esercizi per i glutei, esercizi per le gambe, esercizi per le braccia
3	Usa in particolare degli attrezzi come _____.	i pesi, i pesetti, la palla
4	Da _____ ha smesso di correre.	tre settimane
5	Angela non è molto brava _____.	a nuotare, con il nuoto, nel nuoto, nuotando
6	Da _____ non saliva su una bici.	quindici anni
7	In Austria forse lei inizia anche _____.	lo sci, dello sci, a sciare, un corso di sci, sciare

© Italiano con turbo B1 – Verlag HPT

Elisabetta e il benessere

Siamo nel ventunesimo secolo e in molti paesi l'alimentazione sta cambiando, si usano più "*junk food*" ovvero i cibi spazzatura e non si mangiano molti alimenti salutari come frutta, verdura, che contengono elementi utili al nostro organismo. Tutto porta all'aumento di malattie, di obesità, di diabete fin dalla giovane età[1] ma come evitare tutto ciò? Beh, innanzitutto cambiare le nostre abitudini alimentari e successivamente mettere in moto il nostro corpo, per evitare di prendere la macchina per poca strada ed utilizzare o le nostre gambe o la bici, ma non tutti hanno la possibilità o il tempo di raggiungere il posto di lavoro o i vari luoghi scolastici senza mezzi di trasporto. Proprio perché viviamo in un mondo all'avanguardia, potremmo anche sfruttare il nostro tempo libero per praticare qualche sport, come nuoto, pallavolo, calcio, baseball, basket, beh ce ne sono un'infinità![2]
Personalmente durante il mio tempo libero, appunto perché si chiama così, mi rilasso magari ascoltando musica, leggendo un libro o suonando, ma non solo, sono un'amante degli sport, in particolar modo quelli praticabili all'esterno, in mezzo al verde, respirando aria fresca pulita.[3] Infatti, mi piacerebbe camminare, fare equitazione, sciare, giocare a pallavolo, nuotare, andare in bicicletta, arrampicarmi sulle montagne, giocare a softball, basketball, ma di tutti questi sport elencati ne faccio solo due: arrampicata e pallavolo[4], che durante il periodo estivo gioco all'aperto o in spiaggia con gli amici. Ciò che non amo è il calcio, però ad essere sincera mi piace tifare la squadra della nazionale italiana![5] Inoltre uno sport che odio praticare è la corsa[6], secondo me perché sono troppo pigra per correre per metri o chilometri! Quindi potremmo dire che lo sport implica la buona salute, perché il nostro corpo è una macchina e se non lo mettiamo in moto prima o poi smette di funzionare.

Durata ascolto: 2 minuti e 3 secondi.

1. Tutto porta all'aumento di malattie, di obesità, di diabete fin dalla giovane età.
2. Per praticare qualche sport, nuoto, pallavolo, calcio, baseball, basket, ce ne sono un'infinità.
3. Sono un'amante degli sport, in particolar modo quelli praticabili all'esterno, in mezzo al verde, respirando aria fresca pulita.
4. Di tutti questi sport elencati ne faccio solo due: arrampicata e pallavolo.
5. Mi piace tifare la squadra della nazionale italiana!
6. Odio praticare è la corsa.

0	1	2	3	4	5	6
A	B	D	C	C	D	A

© Italiano con turbo B1 – Verlag HPT

Come essere felici 1

Paola: Al giorno d'oggi la vita diventa sempre più frenetica e stressante: il lavoro, i figli, la spesa, la casa, mille impegni e mai un momento da dedicare alla cura personale. Qual è il segreto per vivere felici? Ve lo spieghiamo con 10 regole per essere felici.

Cristina: Esser contenti di quel che si ha.

Paola: Chi ha detto che la felicità si conquista con i soldi e la ricchezza o con successo nel lavoro e carriera? Queste sono cose che possono aiutare ad essere felici, ma il nucleo centrale della nostra esistenza ha altri valori:[1] i figli, gli affetti più cari, le nostre passioni! Tutto il resto è importante, finché non crea problemi a famiglia e salute.

Cristina: Dormire almeno 8 ore a notte.

Paola: Un buon sonno è la ricetta di lunga vita! Quando si è stanchi [2], infatti, si tende a vedere il mondo in modo negativo. Il minimo problema che abbiamo diventa molto grande [2] e poi diventiamo pessimisti. Organizziamo quindi la nostra giornata in modo da avere almeno 8 ore di riposo notturno e il mattino dopo, potremo affrontare la vita quotidiana senza grandi difficoltà!

Cristina: Curare il proprio aspetto.

Paola: Avere un aspetto curato, aiuta l'autostima individuale e il rapporto con gli altri. Curiamo il nostro sorriso, lavandoci bene i denti e facendo almeno una volta l'anno la pulizia dei denti. Per preservare un generale stato di benessere, inoltre, ci si dovrebbe far fare uno screening medico annuale con analisi del sangue.

Cristina: Fare attività fisica.

Paola: L'esercizio fisico scarica le tensioni e aiuta a mantenersi in forma. Con questo non voglio dire che dovete passare ore e ore in palestra; in realtà è sufficiente fare anche una camminata di 30 minuti [3] se possibile nel verde e con poco traffico.

Cristina: Creare un contatto con la natura.

Paola: Prendersi cura delle piante o coltivare un piccolo orto è un'attività che rilassa la mente e gratifica. Il fatto di vedere progressivamente crescere una pianta dal seme che si è piantato, cogliere un ortaggio che si è visto maturare o veder sbocciare un fiore che si è coltivato personalmente, infatti, aiuta a sentirsi realizzati ed accresce l'autostima della persona.

Cristina: Ridere.

Paola: La risata è la migliore medicina. Non ci credete? Eccovi allora tre buoni motivi per ridere di più! Sappiate che la risata aiuta a tenere lontana la depressione [4]; favorire la produzione delle endorfine e aumentare la produzione di colesterolo buono.

Cristina: Curare il proprio regime alimentare.

Paola: "Siamo ciò che mangiamo", e l'immagine che ogni persona riflette all'esterno, non è altro che una proiezione di ciò che è all'interno. Ecco perché è importante mangiare sano ed in modo equilibrato. Un regime alimentare corretto, prevede il consumo di almeno 5 porzioni quotidiane di frutta e verdura di stagione [5], consumare carni bianche e include nel menu settimanale almeno due pasti a base di pesce.

Cristina: Mettere a posto il guardaroba.

Paola: Fare ordine nel vostro armadio, vi aiuterà a mantenere l'ordine anche nella vostra testa e ciò vi darà una bella sensazione di serenità.

Cristina: Fare del bene.

Paola: Aiutare un amico in difficoltà, perdonare uno sgarbo ricevuto o semplicemente compiere una buona azione quotidiana infine, vi aiuterà a vivere meglio[6] e sarà davvero utile per appagare il vostro ego, grazie a piacevoli sensazioni di benessere.

Cristina: L'ultima e decima regola la devi trovare tu. Una cosa che possa renderti felice.

Durata ascolto: 4 minuti e 1 secondo.

1. Chi ha detto che la felicità si conquista con i soldi e la ricchezza o con successo nel lavoro e carriera? Queste sono cose che possono aiutare ad esser felici, ma il nucleo centrale della nostra esistenza ha altri valori.
2. Quando si è stanchi (...) Il minimo problema che abbiamo diventa molto grande.
3. In realtà è sufficiente fare anche una camminata di 30 minuti.
4. Sappiate che la risata aiuta a tenere lontana la depressione.
5. Un regime alimentare corretto, prevede il consumo di almeno 5 porzioni quotidiane di frutta e verdura di stagione.
6. Aiutare un amico in difficoltà, perdonare uno sgarbo ricevuto o semplicemente compiere una buona azione quotidiana infine, vi aiuterà a vivere meglio.

o	1	2	3	4	5	6
C	H	I	E	G	B	F

© Italiano con turbo B1 – Verlag HPT

Come essere felici 2

Paola: Al giorno d'oggi, la vita diventa sempre più frenetica e stressante: il lavoro, i figli, la spesa, la casa, mille impegni e mai un momento da dedicare alla cura personale. Qual è il segreto per vivere felici? Ve lo spieghiamo con 10 regole per essere felici.

Cristina: Esser contenti di quel che si ha.

Paola: Chi ha detto che la felicità si conquista con i soldi e la ricchezza o con successo nel lavoro e carriera? Queste sono cose che possono aiutare ad essere felici, ma il nucleo centrale della nostra esistenza ha altri valori: i figli, gli affetti più cari, le nostre passioni! Tutto il resto è importante, finché non crea problemi a famiglia e salute.

Cristina: Dormire almeno 8 ore a notte

Paola: Un buon sonno è la ricetta di lunga vita! Quando si è stanchi infatti, si tende a vedere il mondo in modo negativo. Il minimo problema che abbiamo diventa molto grande e poi diventiamo pessimisti. Organizziamo quindi la nostra giornata in modo da avere almeno 8 ore di riposo notturno e il mattino dopo, potremo affrontare la vita quotidiana senza grandi difficoltà! [1]

Cristina: Curare il proprio aspetto.

Paola: Avere un aspetto curato, aiuta l'autostima individuale e il rapporto con gli altri. Curiamo il nostro sorriso, lavandoci bene i denti e facendo almeno una volta l'anno la pulizia dei denti. Per preservare un generale stato di benessere, inoltre, ci si dovrebbe far fare uno screening medico annuale con analisi del sangue.[2]

Cristina: Fare attività fisica.

Paola: L'esercizio fisico scarica le tensioni e aiuta a mantenersi in forma. Con questo non voglio dire che dovete passare ore ed ore in palestra; in realtà è sufficiente fare anche una camminata di 30 minuti se possibile nel verde e con poco traffico.

Cristina: Creare un contatto con la natura.

Paola: Prendersi cura delle piante o coltivare un piccolo orto è un'attività che rilassa la mente e gratifica. [3] Il fatto di vedere progressivamente crescere una pianta dal seme che si è piantato, cogliere un ortaggio che si è visto maturare o veder sbocciare un fiore che si è coltivato personalmente infatti, aiuta a sentirsi realizzati ed accresce l'autostima della persona.

Cristina: Ridere.

Paola: La risata è la migliore medicina [4]. Non ci credete? Eccovi allora tre buoni motivi per ridere di più! Sappiate che la risata aiuta a tenere lontana la depressione; favorire la produzione delle endorfine; aumentare la produzione di colesterolo buono.

Cristina: Curare il proprio regime alimentare.

Paola: "Siamo ciò che mangiamo" e, l'immagine che ogni persona riflette all'esterno, non è altro che una proiezione di ciò che è all'interno. Ecco perché è importante mangiare sano ed in modo equilibrato. Un regime alimentare corretto, prevede il consumo di almeno 5 porzioni quotidiane di frutta e verdura di stagione, consumare carni bianche e include nel menu settimanale almeno due pasti a base di pesce.[5]

Cristina: Mettere a posto il guardaroba.

Paola: Fare ordine nel vostro armadio, vi aiuterà a mantenere l'ordine anche nella vostra testa e ciò vi darà una bella sensazione di serenità.

Cristina: Fare del bene.

Paola: Aiutare un amico in difficoltà, perdonare uno sgarbo ricevuto o semplicemente compiere una buona azione quotidiana infine, vi aiuterà a vivere meglio e sarà davvero utile per appagare il vostro ego, grazie a piacevoli sensazioni di benessere.

Cristina: L'ultima e decima regola la devi trovare tu [6]. Una che possa renderti felice.

Durata ascolto: 4 minuti e 1 secondo.

1. Il mattino dopo, potremo affrontare la vita quotidiana senza grandi difficoltà!
2. Per preservare un generale stato di benessere, inoltre, ci si dovrebbe far fare uno screening medico annuale con analisi del sangue.
3. Prendersi cura delle piante o coltivare un piccolo orto è un'attività che rilassa la mente e gratifica.
4. La risata è la migliore medicina.
5. Include nel menu settimanale almeno due pasti a base di pesce.
6. L'ultima e decima regola la devi trovare tu.

© Italiano con turbo B1 – Verlag HPT

0	**La nostra vita moderna _____.**	**provoca molto stress**
1	Se dormiamo abbastanza, la mattina abbiamo meno _____.	problemi, difficoltà
2	Per il benessere si dovrebbe fare _____.	le analisi del sangue, un'analisi del sangue, un test del sangue, uno screening medico
3	Avere delle piante o un orto aiuta a _____.	rilassarsi, rilassare la mente, gratificarsi, far crescere l'autostima
4	Ridere è la _____ medicina.	migliore
5	Il menù della settimana include _____ con pesce.	due pasti, pasti
6	La decima regola la devi _____ tu.	trovare, cercare

© Italiano con turbo B1 – Verlag HPT

Lo sport in Italia

Gli italiani non sono un popolo molto sportivo, sono pochi specialmente tra gli adulti quelli che praticano uno sport regolarmente. Certo c'è qualcuno che magari va a correre dopo il lavoro, qualcuno che va in palestra [1], qualcuno che ama camminare in montagna oppure qualcuno che nelle vacanze invernali va a sciare con la famiglia. Però la maggior parte non ama praticare sport. Lo considera troppo noioso [2], specialmente troppo faticoso e preferisce rilassarsi nel tempo libero in altri modi.
Un po' diversa è la cosa per quanto riguarda i bambini e i giovani. Specialmente nell'età della scuola elementare o media ci sono molti che frequentano una squadra di calcio o di pallavolo o di basket o addirittura di atletica ma la maggior parte va perché vuole incontrare gli amici [3] o perché vuole imparare uno spirito di gruppo. Quando la scuola diventa più dura, per esempio, durante la scuola superiore o al più tardi durante gli studi all'università la maggior parte smette [4], cosicché lo sport è un'attività praticamente riservata ai bambini.
Però c'è una forma di sport che unisce tutti quanti e che entusiasma tutti quanti e questa è il calcio. Non il calcio praticato ma il calcio visto in televisione e allo stadio. [5] La squadra del cuore, per un italiano, è importante quasi come la sua famiglia. Ci sono addirittura famiglie che sono divise al loro interno [6] perché alcuni tifano una squadra e gli altri ne tifano un'altra. Quando c'è la partita in televisione o quando ci si riesce a procurare i biglietti per lo stadio, tutti si radunano ed è come una grande festa che però può diventare una grande battaglia. E quando la nazionale, la squadra nazionale va agli Europei o ai Mondiali è un momento importantissimo per tutto il paese.

Durata ascolto: 2 minuti e 13 secondi.

1. Qualcuno che va in palestra.
2. Lo considera troppo noioso.
3. Ma la maggior parte va perché vuole incontrare gli amici.
4. Durante la scuola superiore o al più tardi durante gli studi all'università smette.
5. Non il calcio praticato ma il calcio visto in televisione e allo stadio.
6. Ci sono addirittura famiglie che sono divise.

o	1	2	3	4	5	6
A	D	C	A	B	D	C

© Italiano con turbo B1 – Verlag HPT

Caspita è bellissima!

Antonio: Oh, ciao Marco!
Marco: Oh, Antonio ciao!
Antonio: Come stai?
Marco: Bene, e tu?
Antonio: Ma anch'io sto bene. Cos'hai fatto in questi giorni?
Marco: Ma niente. Tanto per cambiare ho studiato e tu?
Antonio: Ah, va beh, quindi, come me, anch'io non ho fatto tanto.
Marco: Oh guarda Anto lì! Quella ragazza con i capelli rossi. Guarda lì.
Antonio: Eh sì, sì, Marco, la vedo. È bellissima. Veramente.
Marco: Anto, ti piace quella?
Antonio: Sì, tantissimo! L'unica cosa è che ha i capelli rossi. Non so. Di solito non mi piacciono tanto i capelli rossi.
Marco: No? E allora non ti piacciono le rosse?
Antonio: Le bionde, mi piacciono di più.[1]
Marco: Le bionde non mi piacciono per niente. Ma non mi piace tanto che quella ragazza sia molto alta. Non mi piacciono le ragazze alte.[2]
Antonio: Questa invece è una cosa che a me piace molto; sarà rossa ma è alta e questo va benissimo non so perché ma... Va beh sì, comunque, lasciamo perdere. Senti, potresti andare tu a chiederle il numero per me?[3]
Marco: Io? Ma perché io? Quella ragazza piace a te, non a me e poi sinceramente non ne ho il coraggio. E tu perché non ci vai da solo?
Antonio: Da, da solo io no... Forse possiamo farlo insieme.[4]
Marco: Anto, no. Se ci andiamo insieme è un po' strano, pensa cosa penserà questa ragazza. "Scusa, possiamo avere il tuo numero?" Anto, sembriamo proprio due scemi![5]
Antonio: Ma dai Marco mica dico quello. Ma, per esempio, che tu mi presenti e dici: "Oh ciao! Io sono Marco, questo è Antonio. Conosci già Antonio?"
Marco: Anto, tu sai che non mi piacciono queste cose... Sì, ho capito ci possiamo anche provare. Ma lo faccio solo per te, eh!
Antonio: Oh, grande Marco, grazie, sai in tv funziona così bene.[6]
Marco: Si è vero. Allora che facciamo, ci proviamo?
Antonio: Ma si dai, buttiamoci.
Marco: Va beh, dai.

Durata ascolto: 1 minuto e 59 secondi.

1. Le bionde, mi piacciono di più.
2. Non mi piacciono le ragazze alte.
3. Potresti andare tu a chiederle il numero per me?
4. Ma forse possiamo farlo insieme.
5. Antonio sembriamo proprio due scemi!
6. Sai in TV funziona così bene.

o	1	2	3	4	5	6
G	D	I	E	C	H	B

© Italiano con turbo B1 – Verlag HPT

Muoviti che ti fa bene!

Antonio: Oh, ciao Marco!
Marco: Oh, ciao Anto!
Antonio: Che stai facendo?
Marco: Lo vedi no? Stavo correndo fino qua e tu che ci fai qui?
Antonio: Sono venuto qui nel parco per leggere il giornale tranquillamente[1] fino a che non sei arrivato tu.
Marco: Oh, scusa se ti sto disturbando nella lettura. Cosa stai leggendo? Caspita "Tutto Sport". Che lettore intellettuale, eh! Perché invece di leggere queste notizie di sport, la prossima volta, non vieni a correre con me?
Antonio: No, no non posso ho tantissimi impegni, la scuola, la mia ragazza.[2] Sai com'è... non se ne parla.
Marco: Dai Anto, ti devi muovere, vedrai che dopo un po' di sport, ti sentirai benissimo. Non puoi stare tutto il tempo a fare niente.
Antonio: Oh Marco scusa, io sto cercando di leggere il giornale e tu mi stai rompendo.[3]
Marco: Oh, ti ho solo chiesto di fare sport con me, dai, alzati!
Antonio: Ma perché mi devi rompere le scatole così. Io leggo lo sport e tu lo fai. Lo vedi? Non c'è nessuna differenza. Ma io non ti rompo le scatole come stai facendo tu con me.
Marco: Anto una cosa è oziare su una panchina, un altro è fare qualcosa per il proprio fisico. Guarda me, sono super muscoloso e mi sento in piena forma, eh.
Antonio: Sì, va beh Marco ma la mia ragazza i tipi tutti pieni di muscoli non le piacciono. Capisci? E poi io sto benissimo così.
Marco: Ma ti sei visto? Ti sta venendo una mega pancia. Non puoi continuare così, diventerai grasso come una balena.[4]
Antonio: Ma va beh ma che dici, tu sei matto. Ho preso solo qualche chilo in più. Non è mica la fine del mondo. Devo solo mettermi a dieta. Quando sarà.
Marco: Anto, no. La dieta, no. Devi fare movimento. Hai provato a fare uno sport che ti piace? Per esempio, non so, nuotare, correre o andare in palestra.
Antonio: Ma dai, Marco tu lo sai benissimo il mio sport preferito è dormire[5], guardare le partite in tv con gli amici.
Marco: Appunto. Quella roba non fa bene, ti fa male! Pensaci! Vieni con me a correre la prossima volta, eh.
Antonio: Va bene, Marco, ma solo perché insisti così e poi per soli dieci minuti, altrimenti crepo.[6]
Marco: No, non crepi, non crepi, credimi. Quanto sei pigro. È una cosa esagerata, oh.
Antonio: Va bene, va bene. Dai. Venti minuti ma niente salite...
Marco: Ti passo a prendere alle dieci, eh.
Antinio: Si, davanti casa mia! Ma vengo giù con l'ascensore...

Durata ascolto: 2 minuti e 9 secondi.

1. Sono venuto qui nel parco per leggere il giornale tranquillamente.
2. Ho tantissimi impegni, la scuola, la mia ragazza.
3. Tu mi stai rompendo.
4. Ti sta venendo una mega pancia. Non puoi continuare così, diventerai grasso come una balena.
5. Il mio sport preferito è dormire.
6. Poi per soli dieci minuti, altrimenti crepo.

o	1	2	3	4	5	6
D	I	F	C	B	H	G

© Italiano con turbo B1 – Verlag HPT