

- **Benessere e sport**

1. Leggi il testo seguente.

Dieci consigli pratici per il benessere psicofisico

Stai lavorando troppo? Stai studiando per un esame? Se sei stanco, nervoso, stressato, preoccupato o di cattivo umore, questi consigli ti possono essere utili.

1) Non passare troppo tempo davanti al computer! Gli occhi hanno bisogno di riposo e il corpo ha bisogno di muoversi: stare seduti per troppe ore rallenta il metabolismo e peggiora l'umore. Se è necessario stare al computer per motivi di studio o di lavoro, ogni tanto ci vuole una pausa.

2) Fai un po' di movimento tutti i giorni. Anche se non sei un grande sportivo, con un po' di attività fisica regolare puoi attivare il metabolismo e migliorare l'umore. Per esempio, non prendere l'auto quando puoi andare a piedi o in bici. Ci vogliono come minimo 30 minuti di movimento al giorno; anzi, secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, i giovani e i bambini hanno bisogno di 60 minuti di attività fisica.

3) Pratica attività ricreative come ballare e giocare a pallavolo, tennis, calcio o basket: ti divertirai e ti sentirai più in armonia con te stesso e con gli altri. Ci sono anche lo yoga e il pilates, che hanno molti benefici psicofisici: migliorano la concentrazione, la coordinazione, la respirazione, la tonicità muscolare e cardiovascolare.

4) Esci all'aria aperta per una corsa o una semplice passeggiata: stare all'aperto è benefico per il cervello (ingl. *brain*), come antidepressivo, e permette di esporsi alla migliore fonte di vitamina D, il sole.

5) Mangia cibi ricchi di magnesio e di Omega 3. Non bisogna rinunciare al cioccolato fondente! Mangialo con gusto perché produce un senso di benessere. Però non esagerare...

6) Per affrontare con energia gli impegni della giornata, ci vogliono le giuste ore di sonno. È stato dimostrato che la mancanza di sonno ha un collegamento diretto con la fame e di conseguenza con l'aumento di peso, ma anche con il nervosismo.

7) Coltivare le relazioni sociali rappresenta un riparo dalla depressione e dallo stress. Anche se sei molto impegnato, dedica un po' di tempo agli altri.

8) Rompi gli schemi della routine, varia le tue abitudini, sperimenta nuove attività.

9) Ascolta la tua musica preferita e canta a squarciagola. Se dai fiato ai polmoni (ingl. *lungs*) per cantare, ti senti più felice.

10) Fare qualcosa per sé stessi ogni giorno, anche una piccola cosa, alza il livello di serotonina. Cerca di realizzare i tuoi desideri, anche i più semplici: cucina il tuo cibo preferito, dedicati a un hobby, chiacchiera con un amico.

(Fonti: D. Piotti, G. de Savorgnani ed E. Carrara, *Universalità 2.0*, vol. 2 (B1-B2), Alma Edizioni, p. 8; B. Rutigliano, *30 consigli pratici per il benessere psicofisico*, online sul sito <https://www.vegolosi.it>).

2. Comprensione del testo

Seleziona l'opzione corretta.

- | | |
|--|---|
| <p>1. Passare troppe ore davanti al computer</p> <p>a) causa problemi solo alla vista.</p> <p>b) non ha nessuna conseguenza sul piano psicologico.</p> <p>c) è negativo per la vista, il fisico e l'umore.</p>
<p>3. Che cosa significa <i>attività ricreativa</i>?</p> <p>a) 'Attività che offre svago, divertimento'.</p> <p>b) 'Attività sportiva agonistica'.</p> <p>c) 'Attività che si fa con altre persone'.</p> | <p>2. Secondo l'OMS, chi dovrebbe fare 60 minuti di attività fisica al giorno?</p> <p>a) Tutti, compresi gli anziani.</p> <p>b) I giovani e i giovanissimi.</p> <p>c) Le persone che per lavoro o per studio fanno una vita sedentaria.</p>
<p>4. Riguardo al cioccolato fondente, l'articolo consiglia</p> <p>a) di mangiarlo, ma con moderazione.</p> <p>b) di mangiarlo tutti i giorni.</p> <p>c) di evitarlo, perché esistono fonti di energia più sane.</p> |
|--|---|

5. Dormire poco
a) aiuta a dimagrire.
b) aiuta a essere più efficienti sul lavoro.
c) ha numerose conseguenze negative.

6. L'espressione *a squarciagola* (9) significa
a) 'con tutta la forza della voce'.
b) 'a voce bassa'.
c) 'in modo gioioso, allegro'.

3. In gruppo. Quali consigli seguite anche voi?

Esempio:

Se sono triste, faccio una passeggiata all'aria aperta.

FRASI CONDIZIONALI con la congiunzione **SE**:
Se + presente indicativo, + presente indicativo

4. Cerca nel testo del punto 1 le espressioni *ci vuole*, *ci vogliono*, *avere bisogno di*, *bisogna*.

Che cosa esprimono? ☐ una volontà. ☐ una necessità. ☐ una possibilità.

Da che cosa sono seguite? Completate lo schema.

ci vuole + *ci vogliono* +

avere bisogno di + verbo all'infinito o

bisogna +

5. Riformula i consigli del testo seguendo i suggerimenti.

Esempio:

Ogni tanto ci vuole una pausa. ➔ Ogni tanto bisogna *fare una pausa* .

1. Ci vogliono come minimo 30 minuti di movimento al giorno. ➔ Noi abbiamo bisogno come minimo

2. I giovani e i bambini hanno bisogno di 60 minuti di attività fisica. ➔ Per i giovani e i bambini ci vogliono

3. ci vogliono le giuste ore di sonno. ➔ Abbiamo bisogno

6. L'imperativo diretto (seconda persona singolare)

Pratica attività ricreative come ballare e giocare a pallavolo, tennis, calcio o basket.

Rompi gli schemi della routine, varia le tue abitudini, sperimenta nuove attività.

Esci all'aria aperta.

L'imperativo è il MODO VERBALE che usiamo per dare istruzioni, ordini, consigli.

Completa la tabella dell'imperativo (tu - seconda persona singolare):

mangiare	prendere	aprire	finire
			<i>finisci</i>

La desinenza dei verbi regolari in *-are* è

La desinenza dei verbi regolari in *-ere* e *-ire* è:

Attenzione:

Cucina il tuo cibo preferito, *dedicati* a un hobby, chiacchiera con un amico.

Il pronome riflessivo si trova dopo il verbo (e si unisce al verbo).

Completa la tabella dell'imperativo dei verbi riflessivi (tu - seconda persona singolare):

lavarsi	mettersi	coprirsi

Alcuni verbi hanno l'imperativo irregolare:

andare	avere	dare	dire	essere
vai/va'	abbi	dai/da'	di'	sii

fare	sapere	stare	tenere	venire
fai/fa'	sappi	stai/sta'	tieni	vieni

ATTENZIONE! L'imperativo negativo di seconda persona singolare (tu) si forma con *non* + infinito:

Non passare troppo tempo davanti al computer!

Non prendere la macchina, se puoi andare a piedi o in bici.

7. L'imperativo diretto (seconda persona plurale)

mangiare	prendere	aprire	finire
mangiate	prendete	aprite	finite

La seconda persona plurale (voi) dell'imperativo è uguale alla seconda persona plurale del indicativo.

Verbi riflessivi e verbi irregolari:

lavarsi	mettersi	coprirsi
lavatevi	mettetevi	copritevi

avere	essere	sapere
abbiate	siate	sappiate

Hanno forme irregolari i verbi *avere*, *essere* e *sapere*.

L'imperativo negativo di seconda persona plurale (voi) si forma semplicemente mettendo *non* prima del verbo: *Non mangiate troppo cioccolato!*

Esercizio

Anna ha l'influenza; Gianni, invece, vuole dimagrire: da' alcuni consigli ai due ragazzi. Usa i verbi all'imperativo (anche negativo), come negli esempi. Sono possibili più soluzioni.

Fare un bagno non troppo caldo - passare tutto il giorno davanti al computer - uscire - bere molta acqua - fare sport - andare a scuola a piedi - prendere un'aspirina - stare a casa - bere una bevanda calda - andare in farmacia - essere più attivo

Consigli per Anna: Fa' un bagno non troppo caldo.

.....

.....

Consigli per Gianni: Non passare tutto il giorno davanti al computer.

.....

.....