

- Instrucciones:
- Duración: 1 HORA Y TREINTA MINUTOS.
 - Proceda a responder a las preguntas en lengua italiana.
 - No podrá utilizar diccionario ni ningún otro material didáctico.
 - En las respuestas a las preguntas sobre el texto, se evitará responder con la transcripción literal del mismo.
 - La puntuación de cada pregunta está indicada en las mismas.
 - Los alumnos deberán realizar completa una de las dos opciones A o B, sin poder mezclar las respuestas.

OPCIÓN A

TESTO

Siamo portati a pensare che d'inverno bere sia meno necessario. Ma non è così. Anche nei mesi freddi vale la regola dei due litri al giorno, purché naturali. Spesso il freddo ci scoraggia. Ma bere, anche d'inverno, dovrebbe essere un gesto naturale, come respirare. "Ne abbiamo bisogno perché siamo costituiti per il 50-60% di acqua", ricorda Angela Focarelli, dietista a Milano. "L'acqua è un elemento essenziale per la tonicità della pelle, il buon funzionamento dell'intestino e per la linea, perché provoca alcune reazioni chimiche che bruciano le calorie sia durante l'esercizio fisico sia quando siamo a riposo".

Ideale, la mattina, iniziare a carburare bevendo un bicchiere a digiuno, a temperatura ambiente, per arrivare a consumarne due litri entro sera. E quando concedersi un succo di frutta? "A colazione come sostitutivo del caffè latte", risponde l'esperta, "o come spuntino nel pomeriggio: un piccolo brick di succo ha lo stesso apporto calorico di un frutto". Una raccomandazione: scegliere quelli senza zucchero aggiunto o 100% naturali, ricchi di vitamine e sali minerali.

Ottimo nell'arco delle 24 ore è anche il tè verde, ricco di antiossidanti che aiutano a combattere i radicali liberi e contrastare l'invecchiamento. "Di solito consiglio di comprare le foglie di tè in erboristeria e prepararlo da sé, ma ne esistono di buoni anche già pronti", dice Focarelli.

(Adattato da: www.psychologies.it, marzo 2010)

DOMANDE

A. COMPrensIONE (4 punti)

Rispondere alle seguenti domande senza copiare letteralmente del testo (3 punti):

- Perché l'acqua è fondamentale per il nostro organismo?
- Che cosa si consiglia di fare al mattino appena alzati?
- Quando possiamo prendere un succo?

Indicare se le seguenti affermazioni sono vere o false, giustificando la risposta con l'aiuto di parole o frasi del testo (1 punto):

- Un piccolo brick di succo ingrassa meno di un frutto.
- Il consumo di tè verde è consigliabile.

B. USO DELLA LINGUA (3 punti)

Esercizi lessicali (1 punto):

Indicare il contrario dei seguenti aggettivi:

freddo - naturale - piccolo - buono

Esercizi grammaticali (2 punti):

- Trasformare al plurale la seguente frase:

Quel dietologo francese è molto famoso

- Coniugare i verbi tra parentesi al passato prossimo:

Stamattina (io-ALZARSI)..... alle sette. (Io-PREPARARE) un caffè e (io-FARE) un'abbondante e sana colazione, e poi (io-USCIRE) per andare all'università.

- Completare il testo con le preposizioni adeguate:

Sono nato Italia, Roma, ma da qualche anno abito Stati Uniti, Los Angeles.

- Tradurre la seguente frase del testo:

"Di solito consiglio di comprare le foglie di tè in erboristeria e prepararlo da sé, ma ne esistono di buoni anche già pronti"

C. COMPOSIZIONE (circa 120 parole) (3 punti):

Breve composizione su uno dei due seguenti argomenti:

- Consigli per una vita sana
- Le caratteristiche di una dieta equilibrata

- Instrucciones:
- Duración: 1 HORA Y TREINTA MINUTOS.
 - Proceda a responder a las preguntas en lengua italiana.
 - No podrá utilizar diccionario ni ningún otro material didáctico.
 - En las respuestas a las preguntas sobre el texto, se evitará responder con la transcripción literal del mismo.
 - La puntuación de cada pregunta está indicada en las mismas.
 - Los alumnos deberán realizar completa una de las dos opciones A o B, sin poder mezclar las respuestas.

OPCIÓN B

TESTO

Se siete allergici ai supermercati, se la vostra agenda è costantemente al completo, se preferite dedicare la serata alla lettura di un buon libro, alla palestra o agli amici, oppure se avete dei problemi che limitano la vostra mobilità, sappiate che per i siti di spesa on-line siete uno dei clienti tipo.

Ma come si naviga materialmente in un supermercato virtuale? La differenza fondamentale fra il fare materialmente la spesa e farla on-line, sta proprio qui, nel potersi aggirare tra gli scaffali stando semplicemente seduti davanti al computer. Come in una normale spesa al supermarket più vicino, i prodotti sono infatti selezionati e messi in bella mostra con tanto di cartellino del prezzo anche sulla schermata. Un semplice clic e il detersivo preferito, il pesto alla genovese fresco e la scatoletta di tonno vengono selezionati e inseriti nel carrello virtuale: ovviamente al tempo - e qui sta il vero risparmio - di un clic sul mouse.

Quanto al conto finale, è sostituito dall'ordine che visualizza automaticamente l'ammontare della spesa. Il portafogli è rimpiazzato dal pagamento on-line (con carta di credito), e se proprio invece non si vuol rinunciare al più classico contante, molti supermarket consentono anche il pagamento alla consegna. Quest'ultima è determinata alla fine della spesa: basta compilare sul sito l'indirizzo, il giorno e l'ora in cui si vuol ricevere la spesa a casa. Solitamente le consegne a domicilio si effettuano in giornata, per poter garantire la freschezza dei prodotti scelti.

(Adattato da: www.ilsole24ore.com, ottobre 2009)

DOMANDE

A. COMPRESIONE (4 punti)

Rispondere alle seguenti domande senza copiare letteralmente del testo (3 punti):

- Chi sono i clienti abituali dei siti di spesa on-line?
- Che differenze ci sono fra spesa tradizionale e spesa on-line?
- Come si fa a sapere quando ti consegneranno la spesa?

Indicare se le seguenti affermazioni sono vere o false, giustificando la risposta con l'aiuto di parole o frasi del testo (1 punto):

- L'unico modo per pagare è con la carta di credito.
- Di solito la spesa viene consegnata il giorno dopo.

B. USO DELLA LINGUA (3 punti)

Esercizi lessicali (1 punto):

Indicare dei sinonimi dei seguenti verbi:

selezionare - inserire - determinare - rimpiazzare

Esercizi grammaticali (2 punti):

- Coniugare al futuro i seguenti verbi:
navigare - sostituire
- Indicare il singolare delle seguenti parole:
i prodotti - le consegne - gli alimenti - i computer
- Correggere gli eventuali errori delle seguenti frasi:
Il mio padre fa la spesa on-line
Mia amica Luisa ha un computer nuovo
- Tradurre la seguente frase del testo:
"Solitamente le consegne a domicilio si effettuano in giornata, per poter garantire la freschezza dei prodotti scelti".

C. COMPOSIZIONE (circa 120 parole) (3 punti):

Breve composizione su uno dei due seguenti argomenti:

- L'utilità delle nuove tecnologie
- Preferisci fare acquisti on-line o nei negozi tradizionali? Perché?