

LIVELLI B1 & B2 (secondo la scala del Consiglio d'Europa)
FASE 1 (comprensione scritta e consapevolezza linguistica)

SESSIONE
2019 A

PRIMA PARTE (a): Faccio una scelta

PROVA 1

Abbina al titolo della curiosità segnalata (colonna di sinistra 1a-5a) la sua descrizione (colonna di destra A-F). Attenzione c'è una descrizione in più.

FocusJunior PlayLab
Newsletter insegnanti
Iniziative e eventi
Musei
Compleanni
Junior reporter news



MENU NEWS ▾ SCUOLA ▾ SCIENZA ▾ ANIMALI ▾ GIOCHI ▾ TECNOLOGIA ▾ COMPORTAMENTO ▾ BARZELLETTA ▾ VIDEO ▾ INTE ... 🔍 👤

FocusJunior.it > Giochi > Compleanno di Barbie: la storia e gli speciali in tv

COMPLEANNO DI BARBIE: LA STORIA E GLI SPECIALI IN TV



1a.	L'idea di Barbie	A	Il 9 marzo 1959, Barbie, vestita con un costume da bagno a strisce bianche e nere e la coda di cavallo, debutta al New York Toy Fair.
2a.	La prima Barbie	B	Nel 1971: la prima tintarella di Barbie, che ha anche un sorriso e per la prima volta, uno sguardo dritto anziché uno sguardo di lato.
3a.	Un nuovo volto	C	Nel 2015 - 2016 il giornale Vogue Italia fa realizzare Barbie uniche a un gruppo di 30 stilisti famosi.
4a.	Abbronzatissima e occhi nuovi	D	Ruth Handler creò una bambola che permetteva alle bambine di poter diventare tutto quello che volevano, non solo mamme.
5a.	In passerella	E	Nel 1967 Barbie cambia viso per la prima volta: diventa più moderno e giovanile. In più Barbie diventa snodabile, in modo da poter torcersi e ballare.
		F	Nel 1980 viene realizzata la prima Barbie afro-americana: è vestita da principessa ed ha occhi scuri dallo sguardo caldo.

<https://www.focusjunior.it/giochi/compleanno-di-barbie-la-mostra-il-film-la-speciale-tv/>

1a.	A. <input type="checkbox"/>	B. <input type="checkbox"/>	C. <input type="checkbox"/>	D. <input type="checkbox"/>	E. <input type="checkbox"/>	F. <input type="checkbox"/>
2a.	A. <input type="checkbox"/>	B. <input type="checkbox"/>	C. <input type="checkbox"/>	D. <input type="checkbox"/>	E. <input type="checkbox"/>	F. <input type="checkbox"/>
3a.	A. <input type="checkbox"/>	B. <input type="checkbox"/>	C. <input type="checkbox"/>	D. <input type="checkbox"/>	E. <input type="checkbox"/>	F. <input type="checkbox"/>
4a.	A. <input type="checkbox"/>	B. <input type="checkbox"/>	C. <input type="checkbox"/>	D. <input type="checkbox"/>	E. <input type="checkbox"/>	F. <input type="checkbox"/>
5a.	A. <input type="checkbox"/>	B. <input type="checkbox"/>	C. <input type="checkbox"/>	D. <input type="checkbox"/>	E. <input type="checkbox"/>	F. <input type="checkbox"/>

ATTENZIONE

- Per ognuna delle 60 domande dare UNA SOLA risposta sul modulo No 1.
- Tempo a disposizione: **85 minuti**.

PROVA 2

Leggi il testo seguente e completalo scegliendo la parola giusta.

ANNO SCOLASTICO ALL'ESTERO?

Scarica Brochure

Richiedi Informazioni

Incontri Informativi

Numero verde 800200046



ANNO SCOLASTICO ALL'ESTERO ▾

VACANZE STUDIO ▾

ALTRI PROGRAMMI ALL'ESTERO ▾

BLOG ▾

COMMUNITY ▾

CONTATTI

HOME > ANNO SCOLASTICO ALL'ESTERO

Trimestre, Semestre e Anno Scolastico all'Estero

Diventare un exchange student è un' **-6a-** che consiglio al 100%, perché i benefici sono veramente tanti. Ho deciso di **-7a-** per un anno all'estero perché volevo vivere in un posto totalmente diverso e scoprire una nuova cultura.

“La scuola americana **-8a-** un sacco di opportunità che noi non abbiamo: scegliere le **-9a-**, le attività extracurricolari, **-10a-** sport, ecc. e mi sembrava molto interessante. In più volevo diplomarmi e andare al college subito dopo. Essere un exchange student mi ha aiutata moltissimo, sia per l'inglese (che è veramente migliorato), che **-11a-** caratteriale, di crescita personale e di indipendenza. Quando ho scoperto di essere stata accettata al MIT (Massachusetts Institute of Technology), una delle università più importanti al mondo) è stato uno dei **-12a-** più belli della mia vita!”

Julia C., High School Program YouChoose USA, Arizona.

<https://www.youabroad.it/anno-scolastico-estero/>



Tante destinazioni, un unico grande sogno.



Canada



UK



Australia

6a.	A. <input type="checkbox"/> esperienza	B. <input type="checkbox"/> iniziativa	C. <input type="checkbox"/> abitudine
7a.	A. <input type="checkbox"/> fare	B. <input type="checkbox"/> essere	C. <input type="checkbox"/> andare
8a.	A. <input type="checkbox"/> offre	B. <input type="checkbox"/> indica	C. <input type="checkbox"/> invita
9a.	A. <input type="checkbox"/> esercitazioni	B. <input type="checkbox"/> lezioni	C. <input type="checkbox"/> materie
10a.	A. <input type="checkbox"/> esercitare	B. <input type="checkbox"/> praticare	C. <input type="checkbox"/> svolgere
11a.	A. <input type="checkbox"/> a livello	B. <input type="checkbox"/> nel settore	C. <input type="checkbox"/> nel campo
12a.	A. <input type="checkbox"/> tempi	B. <input type="checkbox"/> ricordi	C. <input type="checkbox"/> momenti

PROVA 3

Leggi il seguente testo e completalo scegliendo la risposta giusta fra quelle proposte.

tel 081.578.0542 | info@movimentodanza.org



MOVIMENTO DANZA®

HOME

CHI SIAMO

CORSI

PROMOZIONE

COMPAGNIA E PRODUZIONE

CONTATTI

Bambini più sani, equilibrati ed intelligenti: basta un passo di danza! ANNI

Home / Blog, News, Primo Piano / Bambini più sani, equilibrati ed intelligenti: basta un passo di danza!



Una regolare attività fisica è fondamentale **-13a-** la crescita dei tuoi figli. La scienza ci dice che l'esercizio fisico **-14a-** età piccola è essenziale non solo per lo sviluppo del corpo ma anche per quello psicologico e comportamentale.

La danza, in particolare, è una delle materie più utili e complete per la formazione dei bambini perché al movimento **-15a-** il linguaggio artistico e il contatto con le proprie emozioni.

Alla base di ogni passo di danza c'è prima **-16a-** tutto un'adeguata preparazione fisica, basata sulle caratteristiche individuali del bambino.

Gli esercizi di danza aiutano ad evitare il sovrappeso, ad avere una postura corretta, a migliorare forza, agilità, elasticità articolare e resistenza muscolare. Educare al ritmo e alla musica **-17a-** il bambino in sintonia con il proprio istinto e con lo spazio **-18a-** si muove.

Danzando i bambini imparano a conoscere il proprio corpo, a prendere coscienza delle **-19a-** capacità e potenzialità, ad esprimere liberamente il disagio e la gioia, le sensazioni e i sentimenti. Passo dopo passo, ad ogni miglioramento il bambino impara ad avere fiducia in se stesso e **-20a-** altri, a gestire l'ansia tanto quanto l'aggressività e l'energia.

Adattato da: <https://www.movimentodanza.org/bambini-sani-equilibrati-intelligenti-con-la-danza/>

13a.	A. <input type="checkbox"/> con	B. <input type="checkbox"/> per	C. <input type="checkbox"/> tra
14a.	A. <input type="checkbox"/> in	B. <input type="checkbox"/> a	C. <input type="checkbox"/> dell'
15a.	A. <input type="checkbox"/> associa	B. <input type="checkbox"/> ha associato	C. <input type="checkbox"/> avrà associato
16a.	A. <input type="checkbox"/> del	B. <input type="checkbox"/> da	C. <input type="checkbox"/> di
17a.	A. <input type="checkbox"/> mettono	B. <input type="checkbox"/> mette	C. <input type="checkbox"/> mettano
18a.	A. <input type="checkbox"/> in cui	B. <input type="checkbox"/> con cui	C. <input type="checkbox"/> per cui
19a.	A. <input type="checkbox"/> sue	B. <input type="checkbox"/> proprie	C. <input type="checkbox"/> nostre
20a.	A. <input type="checkbox"/> ad	B. <input type="checkbox"/> in	C. <input type="checkbox"/> negli

PROVA 4

Leggi il seguente testo e svolgi le attività relative.



Auto che vanno da sole, scrittori artificiali, androidi spazzini. Le macchine stanno sostituendo l'uomo. Un bene o un male?



All'Istituto italiano di tecnologia di Genova è **-21a-** fase la realizzazione di un robot umanoide capace di assistere gli anziani e di sbrigare le faccende di casa. Si chiama iCub ("Cuccioletto", in inglese), è alto 104 centimetri e pesa 22 chili. Cammina, gioca a palla e quando gliela restituisce sorride e vi stringe la mano. Che è quasi umana, flessibile e forte, persino morbida.

-22a- iCub funziona solo quando è collegato alla presa di corrente. Ma sarà presto autonomo, recuperando l'energia dei suoi stessi movimenti e grazie a una pelle rivestita da polimeri fotovoltaici. Intanto si stanno sviluppando altri progetti e robot finalizzati ad aiutare l'uomo in condizioni di pericolo o dove non può arrivare. Come HyQ, un robot animaloide in grado di camminare su terreni dissestati superando gli ostacoli.

Il professor Roberto Cingolani, direttore dell'Istituto, sostiene che «oggi in tutta Europa almeno duemila persone sono dedicate a questi obiettivi: un investimento di miliardi che promuoverà l'attività di molte aziende. E probabilmente, tra 10-20 anni avremo un robot in ogni casa che ci darà una mano in varie mansioni». Ma allora iCub e i suoi fratelli ci aiutano a superare la crisi economica o ci rubano il lavoro? Guardiamoci **-23a-**: computer che guidano le automobili, automi che assemblano gli iPad, robot-chirurghi che arrivano là dove non possono intervenire i medici, androidi spazzini e subacquei che tutelano l'ambiente. L'elenco è infinito: c'è il robot-kebab che affetta 120 porzioni di carne all'ora; il robot-pompieri, che vede una fiamma di 20 centimetri a 10 chilometri di distanza. Tra i reparti della Volkswagen di Wolfsburg, il numero dei robot supera quello degli operai. La Fiat non è da meno: alla lastratura di Pomigliano lavorano 600 robot quasi senza apporto umano. Saldano scocche, fiancate, tetti, avvitano sportelli e cofani (la Nuova Panda ha più di tremila punti di saldatura). Se ci fosse la domanda, la fabbrica potrebbe costruire 60 auto all'ora. Ma l'**-24a-** continua, in tutti i campi. Dopo aver conquistato i luoghi della produzione e dei servizi, aver affiancato i soldati in battaglia e offerto nuove braccia (telecomandate) all'agricoltura, i robot stanno risalendo sempre più **-25a-** la scala delle competenze. L'assalto ai lavori intellettuali è la battaglia finale.

<https://giolitti.myblog.it/2014/04/30/linvasione-dei-robot>



Reposta per primo quest'articolo



4.1. Completa il testo scegliendo ogni volta una delle proposte seguenti.

21a.	A. <input type="checkbox"/> in avanzata B. <input type="checkbox"/> di fretta C. <input type="checkbox"/> in aumento	22a.	A. <input type="checkbox"/> In realtà B. <input type="checkbox"/> A dire il vero C. <input type="checkbox"/> Attualmente	23a.	A. <input type="checkbox"/> attorno B. <input type="checkbox"/> da vicino C. <input type="checkbox"/> all'intorno
24a.	A. <input type="checkbox"/> occupazione B. <input type="checkbox"/> invasione C. <input type="checkbox"/> inondazione	25a.	A. <input type="checkbox"/> lentamente B. <input type="checkbox"/> attentamente C. <input type="checkbox"/> in fretta		

4.2. E adesso completa le seguenti frasi scegliendo la risposta giusta.

26a. iCub è un robot umanoide ...

- A. ☐ già in circolazione.
- B. ☐ ancora in progettazione.
- C. ☐ quasi pronto.

27a. iCub è un robot umanoide ancora solo ricaricabile solo ...

- A. ☐ dal suo funzionamento.
- B. ☐ a pile.
- C. ☐ ad elettricità.

28a. iCub ha ...

- A. ☐ tutte le caratteristiche del corpo umano tranne la morbidezza.
- B. ☐ quasi tutte le caratteristiche del corpo umano inclusa la morbidezza.
- C. ☐ alcune delle caratteristiche del corpo umano fra cui la flessibilità.

29a. HyQ è un robot che ...

- A. ☐ ha le stesse capacità con iCub ma è stato progettato da un'altra azienda.
- B. ☐ si differenzia da iCub per le sue capacità e finalità.
- C. ☐ oltre alle funzioni di iCub è in grado di svolgerne anche altre.

30a. Secondo Roberto Cingolani ...

- A. ☐ in Europa, sono già 2.000 le persone che usano i robot.
- B. ☐ i robot saranno un bene per tutti tra 10-20 anni.
- C. ☐ le aziende potranno servirsi di robot tra pochi anni.

31a. I robot vengono usati ...

- A. ☐ soprattutto nel campo della produzione di automobili.
- B. ☐ quando le esigenze di un'attività professionale sono eccessive.
- C. ☐ in quasi tutti i settori delle attività professionali.

32a. Finora, nell'industria automobilistica i robot ...

- A. ☐ non hanno potuto sostituire gli uomini.
- B. ☐ possono lavorare quasi senza l'aiuto di uomini.
- C. ☐ operano sempre indipendentemente dagli operai.

33a. I robot sono in grado di ...

- A. ☐ aumentare il ritmo della produzione.
- B. ☐ fabbricare prodotti di qualità più alta.
- C. ☐ elaborare nuovi tipi di prodotti.

34a. Dal testo si capisce che i robot sostituiranno l'uomo in tutti i settori ...

- A. ☐ in breve tempo.
- B. ☐ tranne che in quello intellettuale.
- C. ☐ della produzione e dei servizi.

35a. La robottizzazione del settore intellettuale sarà ...

- A. ☐ una conseguenza naturale.
- B. ☐ l'ultima da effettuare.
- C. ☐ molto contrastata.

PROVA 5

Leggi il seguente testo e completalo scegliendo la risposta giusta fra quelle proposte.

Scopri il portale tematico dedicato ai temi della salute

GIORNALE
MAPPA
I NOSTRI LIBRI
VISIONE 2040
ATTIVATI!

Lo Yoga della Risata, una vera filosofia di vita

Scritto il 28 febbraio 2018 da [Lucia Berdini](#) in [Articoli](#), [Stili di vita](#)

Tags: [ridere](#), [salute](#), [yoga della risata](#)

Ritornare a ridere come quando eravamo bambini privi di giudizio. È quanto ci aiuta a fare lo Yoga della risata, disciplina che comporta molteplici benefici a livello neurobiologico e psicologico relazionale. Ce ne parla Lucia Berdini, che da tre anni conduce nel suo paese un Club della Risata e tiene corsi in tutta Italia.

Mi piace 292

Share 204

Share 1

Pin 0

Share 209

Con gli anni ci rendiamo conto che ridere è più importante di piangere o che, almeno, se piangiamo due volte è bene ridere almeno tre. Proprio per questo motivo, esistono terapie, come la risoterapia, che ci aiutano a non dimenticare l'importanza della risata e che **-36a-** da persone di tutte le età. Ricontattare la propria risata, non è sempre immediato. Non è inusuale infatti, specialmente durante le emozioni di due giorni, che anche il pianto **-37a-** a galla. Lo Yoga della Risata si fonda sulla scoperta incredibile che il nostro corpo non riconosce la differenza tra una risata "indotta" e una "spontanea" e ci fornisce comunque gli stessi benefici. Probabilmente, se non **-38a-**, si avrà dipinta in volto un'espressione scettica. Sì, perché per la mente adulta questo è un concetto difficile da digerire. Inoltre si è scoperto che simulare un'emozione a livello fisico provoca un cambiamento a livello mentale simile a quello che **-39a-** se l'emozione fosse vera. Si pensi ad un bambino di qualche mese che – pur non comprendendo linguisticamente una battuta – ride di gusto quando vede qualcuno ridere. Come ci riesce? I modelli della risata nell'adulto e nel bambino sono molto differenti. Quando l'adulto ride lo fa sempre per un motivo, o rischia di essere considerato pazzo. Il bambino invece ride quasi sempre per motivi legati alla percezione e ai sensi. Lo Yoga della Risata ci aiuta a fare questo: ritornare a ridere come quando **-40a-** bambini privi di giudizio.

Adattato da: www.italiachecambia.org/2018/02/yoga-della-risata-vera-filosofia-vita

36a.	A. <input type="checkbox"/> può essere svolta	B. <input type="checkbox"/> si possono svolgere	C. <input type="checkbox"/> possono essere svolte
37a.	A. <input type="checkbox"/> venga	B. <input type="checkbox"/> verrebbe	C. <input type="checkbox"/> venisse
38a.	A. <input type="checkbox"/> si fa esperienza	B. <input type="checkbox"/> si ha mai fatto esperienza	C. <input type="checkbox"/> si è mai fatta esperienza
39a.	A. <input type="checkbox"/> si avrà	B. <input type="checkbox"/> si avrebbe	C. <input type="checkbox"/> si avrebbe avuto
40a.	A. <input type="checkbox"/> eravamo	B. <input type="checkbox"/> siamo stati	C. <input type="checkbox"/> eravamo stati

PROVA 6

[Amando.it](#) • [Forum](#) • [Foto](#) • [Giochi](#) • [Cartoline](#) • [Frase](#)

HOT SU AMANDO

ACCEDI  Registrati

Amando.it
Il mondo è donna!

#PASQUA

#RICETTE_PASQUA

#SPECIALE_PRIMAVERA

#ALLERGIE

#RICETTE_VEGANE

#CELLULITE

#YOGA

#OROSCOPO_MENSILE

#FOTO_MATRIMONIO

#SPOSA_2019

#PET_LOVERS

Cerca in Amando.it



AMORE | BELLEZZA | CASA | MAMMA | MATRIMONIO | MODA | SALUTE | SESSO | SOCIETÀ | TEMPO LIBERO | OROSCOPO | RICETTE | LUI | PASQUA

Home » Società » Mondo » Spionaggio domestico

Spionaggio domestico

Spiare figli o mogli o mariti ha un limite legale da non superare. Meglio chiedersi però perché spiamo invece di dialogare.



In televisione siamo bombardati da programmi stile *Grande Fratello*, *Isola dei famosi*, *Amici*, tutti reality show che intendono "spiare" la vita di personaggi famosi e non solo.

-41a- dilaga la sindrome di spiare dal buco della serratura anche tra le mura domestiche. Sono sempre di più, infatti, le persone che spiano mogli, mariti e figli a caccia di tradimenti, che siano veri o presunti tali.

Le cronache degli ultimi tempi raccontano di donne che infilano cimici nella camicia dei figli che stanno per incontrare il padre, ed ex marito, perché vogliono sapere la nuova vita del coniuge. Altri genitori hanno messo dei Gps nella macchina dei

figli per controllare la velocità di guida e i posti che frequentano. **-42a-**, continui controlli da parte di genitori ansiosi o coniugi gelosi.

Pare che sapere tutto della vita degli altri e soprattutto di chi ci sta vicino sia un diritto; ma non è affatto così, è **-43a-** il bisogno di placare le nostre ansie. Sicuramente la tecnologia ha aumentato questa ossessione compulsiva di controllare chi ci sta accanto, perché se un tempo per sapere se venivamo traditi o se i figli combinavano qualcosa, ci si doveva per forza rivolgere ad una agenzia investigativa, oggi invece lo spionaggio familiare purtroppo può avvalersi di numerosi strumenti supertecnologici.

Spesso **-44a-** al controllo del partner si nasconde il tentativo di tenerlo a sé, con il risultato di allontanarlo semplicemente; si tratta di avere a che fare con le nostre insicurezze, le nostre paure e soprattutto la nostra incapacità di parlare e discutere del problema.

Il rapporto tra genitore e figlio per molti aspetti deve essere di reciproco rispetto e di non invasione di campo. Certamente un genitore deve sempre osservare il figlio, con occhio vigile, ma a distanza. Quando nota cambiamenti di atteggiamento, magari prolungati nel tempo, bisogna alzare la guardia, ma non con controlli a tappeto, **-45a-** aumentando il dialogo. I figli che scoprono di essere spiati dai genitori perdono **-46a-** la fiducia negli adulti e il risultato che si ottiene è il contrario di ciò che si voleva.

Secondo la legge, chi spia una persona nella sua casa o ufficio rischia un'imputazione per intercettazione abusiva. È un reato penale che implica un processo e una condanna con pena pecuniaria. Nessuno può entrare nella vita privata delle persone, tranne le autorità come i giudici e gli investigatori privati. Ma anche in questo caso c'è un codice deontologico che regola il lavoro di spionaggio.

Adattato da: www.amando.it

6.1. Completa il testo scegliendo ogni volta una delle proposte seguenti.

41a.	A. <input type="checkbox"/> Ormai B. <input type="checkbox"/> Ora C. <input type="checkbox"/> Quasi	42a.	A. <input type="checkbox"/> Già B. <input type="checkbox"/> Soprattutto C. <input type="checkbox"/> Insomma	43a.	A. <input type="checkbox"/> immancabilmente B. <input type="checkbox"/> semplicemente C. <input type="checkbox"/> facilmente
44a.	A. <input type="checkbox"/> insieme B. <input type="checkbox"/> sotto C. <input type="checkbox"/> dietro	45a.	A. <input type="checkbox"/> ma B. <input type="checkbox"/> anche C. <input type="checkbox"/> appena	46a.	A. <input type="checkbox"/> parzialmente B. <input type="checkbox"/> totalmente C. <input type="checkbox"/> necessariamente

6.2. E adesso scegli la risposta giusta.

47a. Lo spionaggio è ormai presente ...

- A. ☐ soprattutto nel mondo dello spettacolo.
- B. ☐ solo nella vita privata.
- C. ☐ in tutti e due i casi sopraccitati.

48a. Negli ultimi anni aumentano i casi di donne che spiano ...

- A. ☐ genitori e figli.
- B. ☐ mariti e figli.
- C. ☐ padri e madri.

49a. I motivi per cui uno invade la privacy degli altri ...

- A. ☐ non sono determinati con precisione.
- B. ☐ sono lo stress, l'insicurezza o la gelosia.
- C. ☐ secondo gli esperti, in realtà, non esistono.

50a. La tecnologia ha contribuito a ...

- A. ☐ far aumentare i casi di spionaggio.
- B. ☐ perfezionare i sistemi di spionaggio.
- C. ☐ rendere difficile la vita degli investigatori.



SECONDA PARTE (b): Scrivo la mia risposta

PROVA 7

Completa il testo con la parola mancante. Inserisci una sola parola alla volta.



Focus Junior NEWS ▾ SCUOLA ▾ SCIENZA ▾ ANIMALI ▾ GIOCHI ▾ TECNOLOGIA ▾ COMPORTAMENTO ▾ BARZELLE ... 🔍 👤

MENU

ABBONATI



FESTA DEL PAPÀ: COME SI FESTEGGIA NEL RESTO DEL MONDO?



Ultimi articoli

 **Pasqua 2019: quando sarà e quando si starà a casa da scuola**
06 aprile 2019

 **Compiti a casa: come affrontarli senza stress**
06 aprile 2019

In Italia il 19 marzo è la Festa del Papà, la tradizionale giornata in cui si celebra la figura paterna sia come affettuoso genitore, sia come componente fondamentale del nucleo familiare. Insomma, in poche parole, questo è il giorno in cui diciamo **-1b-** ai nostri papà per tutto quello che **-2b-** per noi!

La festa nasce all'inizio del secolo scorso **-3b-** alla Festa della Mamma per omaggiare il ruolo del genitore all'interno della società.

In Italia, paese con forte tradizione cristiana, la Festa del Papà cade il 19 marzo, giorno del **-4b-** dedicato a San Giuseppe, il padre di Gesù, considerato il "padre per eccellenza", buono, laborioso, comprensivo e capace di crescere il Figlio di Dio.

Nel Belpaese la Festa del Papà è un'occasione per i **-5b-** di dimostrare tutto il loro amore con biglietti augurali, regali, ma anche con il buon cibo.



SCONTO 30%

ABBONATI O REGALA **Focus Junior!**

<https://www.focusjunior.it/comportamento/feste/festa-del-papa>

1b. 

2b. 

3b. 

4b. 

5b. 

PROVA 8

Completa il testo con una sola parola per ogni spazio.

CANALI ANSA > Ambiente ANSA Viaggiart Legalità&Scuola Lifestyle Mare Motori Salute Scienza Terra&Gusto

Seguici su:



Salute&Benessere

News | Video | Salute Bambini | 65+ | Salute denti e gengive | Lei Lui | Si può vincere | Diabete | Salute Professional

PRIMOPIANO • SANITÀ • MEDICINA • STILI DI VITA • ALIMENTAZIONE • FOCUS VACCINI • FOCUS REUMA • FOCUS SARCOMI

Camminare a passo svelto e' un toccasana per la salute

10 minuti al giorno riducono del 15% il rischio di morte precoce



Redazione ANSA ROMA 28 agosto 2017 16:52

Scrivi alla redazione

Stampa

Dai 40 anni in poi, per mantenersi in salute può essere utile camminare a passo svelto e spedito ogni giorno: bastano 10 minuti di camminata rapida giornaliera per ridurre del 15% il **-6b-** di morte precoce. Lo ricorda l'agenzia del governo inglese Public Health England che, come segnala la BBC, sta lanciando l'app gratuita Active 10, che aiuta a monitorare individualmente il **-7b-** trascorso camminando velocemente, e dà consigli su come adottare quest'abitudine. Le autorità sanitarie inglesi spiegano che è quantomai importante camminare a passo spedito in modo regolare tra i 40 e 60 anni. "Andare nei negozi camminando, anziché guidando, o **-8b-** per dieci minuti nella propria pausa pranzo, può regalare anni di vita sani", commenta Jenny Harries, vicedirettore medico di Public Health England. Secondo Zoe Williams, del Collegio reale dei medici di famiglia, "ogni medico di base dovrebbe spiegare ai propri pazienti i **-9b-** della camminata rapida". Anche se molte persone tra i 40 e 60 anni non fanno i 150 minuti di attività **-10b-** raccomandati a settimana, già camminare 10 minuti a passo svelto ogni giorno, dicono gli esperti, è abbastanza per cominciare a fare la differenza sulla pressione alta, il diabete, il peso, la depressione, l'ansia e problemi muscolo-scheletrici.

http://www.ansa.it/canale_salutebenessere/notizie/stili_di_vita

6b.

7b.

8b.

9b.

10b.

ΣΑΣ ΥΠΕΝΘΥΜΙΖΟΥΜΕ ΟΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΜΕΤΑΦΕΡΕΤΕ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΣΑΣ ΣΤΟ ΕΝΤΥΠΟ 1

ΤΕΛΟΣ ΜΗΝΥΜΑΤΟΣ