

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

SESSIONE
2021 B

PRIMA PARTE (a): Faccio una scelta

PROVA 1

Per un errore tecnico i consigli contenuti nel testo seguente si sono mescolati, eccetto quello iniziale. Ricostruisci il testo originale, mettendo in ordine (1a-5a) i paragrafi della tabella (A-E).

Il colloquio di lavoro

	La fatica data del colloquio sta per arrivare, sei agitato vero? Tranquillo, è più che normale!
A.	Infine, se ti trovi di fronte a più persone, cerca di guardare durante il colloquio un po' tutti e di mantenere sempre una posizione corretta.
B.	Quando è arrivato il momento di entrare, presentati con una stretta di mano decisa, farà subito una buona impressione. Cerca di rimanere calmo e non agitare troppo le mani mentre parli, evitando di giocherellare con i capelli e mantenendo lo sguardo di chi è di fronte.
C.	Per prima cosa cerca di arrivare lievemente in anticipo (cinque o dieci minuti prima) piuttosto che in ritardo, ed evita di farti accompagnare da amici o parenti. Quando sei arrivato sul luogo del colloquio, siediti e spegni subito il cellulare. Non dimenticarlo!
D.	I colloqui di lavoro non sono mai identici al 100%, ma hanno alcune caratteristiche in comune: conoscendole, aumenterai le probabilità di non sbagliare e diventerai un vero esperto su come affrontare un colloquio. Ecco alcuni consigli.
E.	Mentre sei seduto pensa alla prima domanda, che è molto spesso quella che invita a parlare di sé stessi. Per questo un buon consiglio è preparare già da prima una presentazione di tre minuti, con i dettagli della propria carriera. La persona con cui dopo parlerai vorrà conoscere anche altri tuoi aspetti più personali: da dove vieni, i tuoi interessi e le tue migliori qualità.

Adattato da: <https://www.adecco.it/come-trovare-lavoro/come-affrontare-un-colloquio>

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

MENU

CERCA

la Repubblica

ABBONATI

QUOTIDIANO

ACCEDI

Seguici su:

SALUTE

CERCA

FESTIVAL DI SALUTE 2021

COVID

SPORTELLLO CUORE

TUMORI

PSICOLOGIA

ALIMENTAZIONE

LONGFORM

VIDEO

PODCAST

SCRIVICI

Covid, come restare di buon umore in quarantena

di Viola Rita

PER combattere lo stress fisico e mentale e, allo stesso tempo, dare **-6a-** a un periodo che ci può sembrare vuoto, anche nel periodo del lockdown, possiamo trascorrere momenti felici e spensierati. **-7a-**? Impiegando il nostro tempo in attività che amiamo e che hanno per noi un significato. Lo spiega uno studio **-8a-** dalla Rmit University in Australia che analizza quali azioni e passatempi sono maggiormente benefici per la nostra psiche. Dall'**-9a-** è emerso che il fatto di essere occupati in qualsiasi attività, e magari non in qualcosa che ci piace o che desideravamo **-10a-** svolgere, ci aiuta a distrarci nel senso che ci mette in azione. Ma proprio perché ci attiva, può aumentare i livelli dei nostri stati **-11a-** sia positivi sia negativi. Mentre scegliere di dedicare del tempo a un passatempo che ci appassiona, o che per noi ha un significato oltre a tenerci impegnati, ci fa sentire **-12a-** soddisfatti e ci calma. E in questo modo ci aiuta anche a trovare in quel momento un più stabile equilibrio emotivo.

https://www.repubblica.it/salute/2021/01/12/news/covid_come_restare_di_buon_umore_in_quarantena-282242110/

6a.	A. <input type="checkbox"/> un motivo	B. <input type="checkbox"/> una ragione	C. <input type="checkbox"/> un senso
7a.	A. <input type="checkbox"/> Perché	B. <input type="checkbox"/> Come	C. <input type="checkbox"/> Quando
8a.	A. <input type="checkbox"/> tradotto	B. <input type="checkbox"/> condotto	C. <input type="checkbox"/> preparato
9a.	A. <input type="checkbox"/> indagine	B. <input type="checkbox"/> interrogazione	C. <input type="checkbox"/> immagine
10a.	A. <input type="checkbox"/> particolarmente	B. <input type="checkbox"/> per forza	C. <input type="checkbox"/> in parte
11a.	A. <input type="checkbox"/> d'animo	B. <input type="checkbox"/> di benessere	C. <input type="checkbox"/> di sentimenti
12a.	A. <input type="checkbox"/> poco	B. <input type="checkbox"/> minimamente	C. <input type="checkbox"/> maggiormente

PROVA 3

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



Perché non devi sprecare l'acqua



Può forse sembrarvi banale l'affermazione che "ogni volta che utilizziamo l'acqua, **-13a-** consumiamo".

Eppure, se la domanda di risorse idriche nel mondo è maggiore **-14a-** quantità d'acqua dolce disponibile, un problema di fondo deve pur esserci.

Sai **-15a-** è? Che non abbiamo ancora imparato (davvero) a non sprecare l'acqua. O **-16a-** disattenzione, o perché ci sembra un bene infinito, siamo abituati ad avere comportamenti poco rispettosi.

Questi comportamenti, fortunatamente, possono essere "corretti", iniziando fin da piccoli. E in questo articolo, vogliamo raccontarti quali buone abitudini aiutano a non sprecare l'acqua così tu **-17a-** metterle in pratica sin da subito e -perché no- mostrarle anche alla tua famiglia.

Per eliminare gli sprechi di acqua, basta seguire una serie di suggerimenti, **-18a-** forse potranno sembrare banali, ma che alla fine del mese permettono di avere un risparmio importante **-19a-** consumo e, nel contempo, un minor impatto ambientale.

Il risparmio dell'acqua è fondamentale per fare in modo che le quantità prelevate non superino **-20a-** disponibili e una serie di piccoli gesti quotidiani porta sicuramente nella giusta direzione.



Adattato da: <https://www.lamiacqua.it/spreco-acqua-bambini>

13a.	A. <input type="checkbox"/> lo	B. <input type="checkbox"/> ci	C. <input type="checkbox"/> la
14a.	A. <input type="checkbox"/> della	B. <input type="checkbox"/> dalla	C. <input type="checkbox"/> nella
15a.	A. <input type="checkbox"/> qual	B. <input type="checkbox"/> chi	C. <input type="checkbox"/> che
16a.	A. <input type="checkbox"/> da	B. <input type="checkbox"/> per	C. <input type="checkbox"/> perché
17a.	A. <input type="checkbox"/> avresti potuto	B. <input type="checkbox"/> puoi	C. <input type="checkbox"/> potevi
18a.	A. <input type="checkbox"/> con i quali	B. <input type="checkbox"/> a cui	C. <input type="checkbox"/> i quali
19a.	A. <input type="checkbox"/> dal	B. <input type="checkbox"/> in	C. <input type="checkbox"/> sul
20a.	A. <input type="checkbox"/> quelli	B. <input type="checkbox"/> quelle	C. <input type="checkbox"/> queste

PROVA 4

Leggi il seguente testo e svolgi le attività relative.

Dott.ssa Maddalena Cipriani
Biologo Nutrizionista



[HOME](#) [AMBITI DI INTERVENTO](#) [VISITE: MODALITÀ E COSTI](#) [CONTATTI](#) [FORMAZIONE](#) [DICONO DI ME](#)

[IL BIOLOGO NUTRIZIONISTA](#) [APPROFONDIMENTI](#)

CONSIGLI PER UNA SANA ALIMENTAZIONE

A cura della Dott.ssa Maddalena Cipriani, *Biologo Nutrizionista Firenze*

1. Controlla il peso e mantieniti sempre attivo

Pesati una volta al mese e controlla che il tuo Indice di Massa Corporea (IMC) o Body Mass Index (BMI) ricada nell'intervallo del normopeso. Il BMI è un indice che prende **-21a-** il peso dell'individuo in relazione alla sua statura. Viene calcolato **-22a-** il peso (in kg) per il quadrato dell'altezza (in metri). Se il tuo peso è elevato, consulta il tuo medico curante e rivolgiti ad uno specialista in ambito nutrizionale. Evita le diete squilibrate o molto drastiche del tipo "fai da te", che possono essere dannose per la tua salute e **-23a-** che un buon regime alimentare deve sempre includere tutti gli alimenti in maniera **-24a-** possibile equilibrata.

Il raggiungimento di un peso corporeo corretto non si ottiene soltanto attraverso un'alimentazione equilibrata ma anche attraverso una vita fisicamente più attiva. Per evitare la sedentarietà, abituati a svolgere le attività quotidiane utilizzando i muscoli piuttosto che le macchine: ad esempio cammina invece di utilizzare l'auto, sali e scendi le scale **-25a-** prendere l'ascensore, svolgi piccoli lavori domestici manualmente.

2. Consuma più cereali, legumi, verdura e frutta

Legumi, verdura e frutta sono alimenti importanti perché apportano carboidrati (soprattutto amido e fibra) ma anche vitamine, minerali e acidi organici. Inoltre, cereali e legumi sono anche buone fonti di proteine.

In più, il consumo di un'adeguata quantità di frutta e verdura **-26a-** ridurre la densità energetica della dieta. Questo non solo perché il tenore in grassi e l'apporto calorico complessivo sono limitati ma **- 27a-** il potere saziante di questi alimenti è particolarmente elevato.

3. Scegli grassi di qualità e limitane la quantità

Per stare bene è necessario introdurre con l'alimentazione una quantità di grassi equilibrata, senza sbilanciarsi né per eccesso né per difetto. Inoltre, qualitativamente i grassi possono essere molto diversi. Infatti, varia la loro composizione chimica ed in **-28a-** quella in acidi grassi. La diversa qualità dei grassi può avere effetti importanti sullo stato di nutrizione e di salute dell'uomo. Infine, nei grassi di origine animale si trova il colesterolo. Questo colesterolo **-29a-** negli alimenti può concorrere a provocare un aumento dei livelli di colesterolo nel sangue.

Adattato da: <http://www.nutrizionistafirenzecipriani.it/consigli-per-una-sana-alimentazione/>

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

21a.	A. <input type="checkbox"/> in giro B. <input type="checkbox"/> in considerazione C. <input type="checkbox"/> spunto	22a.	A. <input type="checkbox"/> dividendo B. <input type="checkbox"/> riducendo C. <input type="checkbox"/> contando	23a.	A. <input type="checkbox"/> credi B. <input type="checkbox"/> ricorda C. <input type="checkbox"/> considera
24a.	A. <input type="checkbox"/> alquanto B. <input type="checkbox"/> meno C. <input type="checkbox"/> quanto più	25a.	A. <input type="checkbox"/> piuttosto che B. <input type="checkbox"/> invece C. <input type="checkbox"/> al contrario	26a.	A. <input type="checkbox"/> impedisce di B. <input type="checkbox"/> favorisce di C. <input type="checkbox"/> consente di
27a.	A. <input type="checkbox"/> anche quando B. <input type="checkbox"/> invece perché C. <input type="checkbox"/> anche perché	28a.	A. <input type="checkbox"/> particolare B. <input type="checkbox"/> confronto C. <input type="checkbox"/> misura	29a.	A. <input type="checkbox"/> ricercato B. <input type="checkbox"/> contenuto C. <input type="checkbox"/> inserito

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

30a. In questo articolo la Dott.ssa Cipriani si rivolge a chi vorrebbe...

- A. ☐ perdere peso.
- B. ☐ evitare i grassi animali.
- C. ☐ mantenersi in buona salute.

31a. L'Indice di Massa Corporea (IMC)...

- A. ☐ dipende dall'altezza e dal peso dell'individuo.
- B. ☐ si basa sul peso e sul sesso dell'individuo.
- C. ☐ è meglio che non si trovi nell'intervallo del normopeso.

32a. Quando si è in sovrappeso...

- A. ☐ si può ricorrere alle diete "fai da te".
- B. ☐ ci si può rivolgere a qualsiasi medico.
- C. ☐ meglio consultare un dietologo.

33a. Un'alimentazione equilibrata...

- A. ☐ è sufficiente per arrivare ad un peso corporeo corretto.
- B. ☐ insieme all'esercizio fisico sono determinanti per l'IMC.
- C. ☐ può aiutare ad affrontare la vita sedentaria.

34a. Una dieta ricca di frutta e verdura...

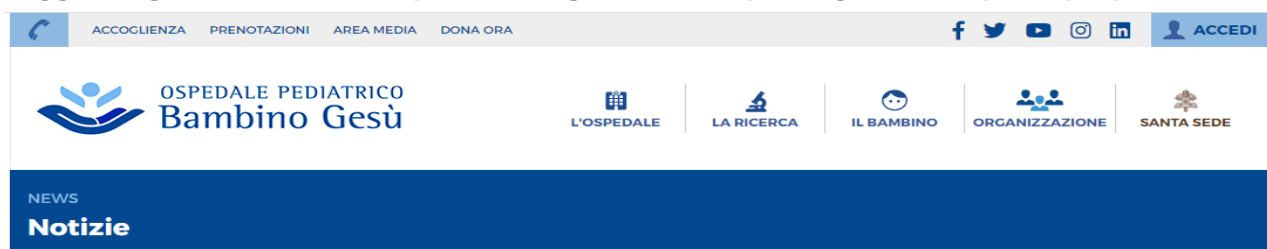
- A. ☐ è una buona fonte di proteine.
- B. ☐ offre poche calorie e ci fa sentire sazi.
- C. ☐ riduce i livelli della nostra energia.

35a. Secondo l'articolo...

- A. ☐ il consumo di grassi va evitato in generale.
- B. ☐ i grassi animali possono risultare nocivi per la salute.
- C. ☐ la quantità e la qualità dei grassi sono irrilevanti.

PROVA 5

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



Coronavirus e tecnologia: dalla dad ai social. I consigli degli esperti.

A causa del Covid-19 il tempo trascorso davanti a uno schermo è sensibilmente aumentato. Nel nuovo numero di "A Scuola di salute" i consigli per **-36a-** meglio il web e i suoi strumenti, **-37a-** i rischi.



I VIDEOGIOCHI NON SONO TUTTI UGUALI

Numerose ricerche **-38a-** come i videogiochi, soprattutto se usati la sera, possano peggiorare la qualità e la durata del sonno, e di conseguenza avere un effetto negativo anche sui risultati scolastici. Più recentemente i ricercatori si sono focalizzati sull'effetto dei videogiochi sull'aggressività. Anche in questo caso, quasi tutti gli studi hanno mostrato che chi gioca a videogiochi violenti tende ad avere dei comportamenti violenti.

Non tutti i videogiochi, **-39a-**, sono uguali. Alcuni - inclusi quelli che si giocano prevalentemente online - possono anche stimolare delle competenze positive ed utili: la cooperazione, il lavoro di squadra, la condivisione, la capacità di risolvere i problemi, e anche le capacità empatiche. **-40a-** genitori seguire il bambino nella scelta e nell'uso dei videogiochi.

<https://www.ospedalebambinogesu.it/coronavirus-e-tecnologia-dalla-dad-ai-social-i-consigli-degli-esperti-109579/>

36a.	A. <input type="checkbox"/> indicare	B. <input type="checkbox"/> utilizzare	C. <input type="checkbox"/> navigare
37a.	A. <input type="checkbox"/> evitandone	B. <input type="checkbox"/> parlandone	C. <input type="checkbox"/> riferendone
38a.	A. <input type="checkbox"/> hanno dimostrato	B. <input type="checkbox"/> hanno negato	C. <input type="checkbox"/> hanno studiato
39a.	A. <input type="checkbox"/> quindi	B. <input type="checkbox"/> però	C. <input type="checkbox"/> anzi
40a.	A. <input type="checkbox"/> Sta ai	B. <input type="checkbox"/> Sono i	C. <input type="checkbox"/> Solo i

PROVA 6

Leggi il seguente testo e poi scegli il significato corrispondente all'espressione sottolineata.



✚ *Passaggio alle superiori: speranze e preoccupazioni direttamente dalla voce dei ragazzi*

• Il passaggio alle scuole superiori rappresenta una tappa delicata^{41a} che pone gli adolescenti di fronte a cambiamenti importanti. I ragazzi spesso sono presi da un turbinio di emozioni che vanno dall'entusiasmo e dalla curiosità, dati dal bisogno^{42a} adolescenziale di sentirsi più autonomi, fino all'ansia e alla preoccupazione per le incertezze e le insicurezze riguardo a ciò che li aspetta e che ancora non conoscono.

- Inoltre, tutto ciò che hanno vissuto in questi ultimi anni a causa dell'emergenza sanitaria ha avuto un impatto^{43a} sugli studenti, in particolare su coloro che si ritrovano ad affrontare anche il passaggio a un nuovo ciclo scolastico.



La scuola, soprattutto in questa fase dello sviluppo, rappresenta non solo il posto nel quale acquisire nuove conoscenze, ma anche il luogo nel quale mettere in gioco^{44a} le proprie competenze emotive e relazionali, fare nuove amicizie e inserirsi all'interno^{45a} del gruppo classe.

- “Tra pochi giorni inizierò la prima superiore e mi sento dentro un mix di emozioni. Da un lato non vedo l'ora di cominciare e di conoscere i miei nuovi compagni e i prof, sperando non siano troppo severi. Dall'altro ho un po' di paura. E se per colpa del Covid ci lasciassero poi a casa con la Dad? Ma adesso non ci voglio pensare e voglio essere positiva. Fatto sta che ieri finalmente è uscito l'elenco della mia nuova classe e, dopo averlo letto con attenzione, ho aperto Instagram e ho inserito i vari nomi e cognomi per vederli in anteprima^{46a}. Molti hanno il profilo aperto e ho potuto vedere varie foto e fantasticare un po' su chi sono. Anche le mie amiche delle medie lo stanno facendo, infatti stavo aspettando con ansia l'elenco. Ero troppo curiosa e non potevo proprio aspettare, anche se mille pensieri mi giravano in testa^{47a}. Saranno simpatici? Mi troverò bene? Avrò argomenti su cui parlare con loro? In più ho visto delle ragazze bellissime e, come al solito, mi sento inferiore e più bruttina di loro ma tanto ci sono abituata. Poi con i profili che mi hanno ispirato^{48a} di più e che sembravano più simili a me ho deciso di fare il primo passo^{49a}: ho messo il follow e gli ho scritto in direct “Ei ciao, saremo in classe insieme e mi faceva piacere conoscerti”. Per fortuna mi hanno subito risposto e sono stati aperti con me, speriamo sia un segnale positivo per iniziare al meglio questa avventura!”

- Il passaggio alle scuole superiori è un cambiamento importante, da affrontare insieme con serenità. Per aiutarli ascoltate le loro difficoltà, raccontate la vostra esperienza e preparateli al cambiamento, trasmettendo loro la fiducia e la sicurezza necessarie per partire col piede giusto^{50a}

Adattato da: <https://www.adolescienza.it/sos/>

41a. “una tappa delicata”

- A. ☐ una fase transitoria B. ☐ una situazione difficile C. ☐ un momento problematico

42a. “dati dal bisogno”

- A. ☐ causati dal bisogno B. ☐ eliminati dal bisogno C. ☐ espressi dal bisogno

43a. “ha avuto un impatto”

- A. ☐ ha influenzato B. ☐ ha rinnovato C. ☐ ha modificato

44a. “mettere in gioco”

- A. ☐ attivare B. ☐ descrivere C. ☐ analizzare

45a. “inserirsi all’ interno”

- A. ☐ fare parte B. ☐ restare dentro C. ☐ non poter uscire

46a. “in anteprima”

- A. ☐ dopo la fine della scuola B. ☐ prima di conoscerli C. ☐ prima della fine della scuola

47a. “mille pensieri mi giravano in testa”

- A. ☐ avevo la nausea B. ☐ pensavo al mal di testa C. ☐ pensavo a molte cose

48a. “mi hanno ispirato”

- A. ☐ non mi sono piaciuti B. ☐ mi hanno spaventato C. ☐ ho trovato interessanti

49a. “di fare il primo passo”

- A. ☐ di chiamarli B. ☐ di contattarli C. ☐ di cercarli su Instagram

50a. “partire col piede giusto”

- A. ☐ camminare nella giusta direzione B. ☐ cominciare in modo adeguato C. ☐ fare una passeggiata

SECONDA PARTE (b): Scrivo la mia risposta

PROVA 7

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

italian-riviera.com

INFO UTILI ▾

RIVIERA DI Ponente ▾

RIVIERA DI Levante ▾

DOVE DORMIRE ▾

BLOG ▾

RISTORANTI & GASTRONOMIA

I piatti tipici italiani più conosciuti nel mondo: la lista completa



L'Italia è uno **-1b-** paesi più visitati al mondo.

Senza alcun dubbio è il paese con la cucina più buona e più varia del pianeta.

In giro ci sono tragiche imitazioni della cucina italiana, **-2b-** le fettuccine Alfredo, gli spaghetti con le polpette e la pizza con l'ananas.

In questo enorme viavai di viaggiatori stranieri non è così facile capire **-3b-** si aspetta dalla nostra gastronomia un turista che arriva per la prima volta in Italia.

Ma quali sono i piatti tipici italiani **-4b-** conosciuti dai milioni di visitatori che vengono ogni anno nel nostro Paese?

Lo abbiamo **-5b-** ai molti viaggiatori che vengono in Liguria e abbiamo studiato molti dati, articoli e statistiche sull'argomento.

<https://italian-riviera.com/piatti-tipici-italiani-nel-mondo/>

1b.

4b.

2b.

5b.

3b.

PROVA 8

Completa il testo con una sola parola per ogni spazio.



di Agnese Ferrara



Avremmo mai potuto pensare di porci questa domanda: “Si può gustare e comprare l’arte **-6b-** vederla dal vivo?”. Nessuna esposizione in carne ed ossa, nessun collezionista in giro fra gli stand ma la possibilità di apprezzare, ad esempio, un murales nato a Palermo o un dipinto esposto a Londra standosene comodamente nel **-7b-** salotto a Tokyo. L’arte sta cambiando e apre il business a tutto il mondo **-8b-** al digitale, passaggio obbligato a **-9b-** della pandemia: le piattaforme digitali estendono e democratizzano l’arte, che si apre ad un **-10b-** ancora più vasto includendo anche chi ama solo guardare le opere, studia arte o è spinto dalla curiosità.

Adattato da: https://www.ansa.it/canale_lifestyle/notizie/lusso/

6b.

9b.

7b.

10b.

8b.

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

ΤΕΛΟΣ ΜΗΝΥΜΑΤΟΣ