



**Μεταγραφή του ηχητικού κειμένου για την τρίτη ενότητα (κατανόηση προφορικού λόγου)**  
**2026A**

**Κρατικό Πιστοποιητικό Γλωσσομάθειας. Ιταλική Γλώσσα.**  
**Επίπεδα B1 και B2.**

**Prova 1**

**Leggete l'istruzione della prima prova. [1'22"] (1:44-3:06)**

**Primo ascolto**

-Cominciamo a bomba con questo video, dodici viaggi per dodici mesi.  
-Daje!  
-E si parte da gennaio perché è il primo mese dell'anno. Per gennaio vi portiamo in un posto dove poter vivere la magia dell'inverno. Non quella natalizia caotica, ma la magia delle cascate ghiacciate, della neve dei castelli uno, tra l'altro, dove ci si può anche dormire dentro e dei safari della neve.  
-Infatti, stiamo parlando della Valle D'Aosta che è famosissima per i suoi castelli, abbiamo un video in cui vi mostriamo un itinerario appunto con tutti questi castelli meravigliosi, cascate gelate e cose di questo genere. E poi ne abbiamo un altro nel Parco del Gran Paradiso dove siamo andati a cercare stambecchi camosci e volpi. Un'esperienza davvero bellissima!  
-Per febbraio andiamo a Praga, Marti adesso tu mi spieghi perché a Praga a febbraio che si muore di freddo, cosa ci andiamo a fare?  
-Noi a Praga ci siamo stati a febbraio perché è vero, fa freddo, ma teoricamente ci sono meno persone in giro. In realtà nelle ore centrali della giornata c'è comunque un mare di gente, ma si può uscire all'alba. L'alba a febbraio non è così presto quindi non c'è bisogno di svegliarsi alle quattro del mattino. La luce è spettacolare con la nebbia che sale dal fiume, veramente un'atmosfera magica, e appunto tra il freddo e lo svegliarsi presto, ci sono poche persone in giro. Quindi ci si può godere una città che di solito è strapiena di gente con davvero pochissime persone.

<https://www.youtube.com/watch?v=1yydp67PD2s>

**[20"] Secondo ascolto ... [40"]**

**Prova 2**

**Leggete l'istruzione della seconda prova. [60"]**

**Primo ascolto**

Tre bugie sulla febbre che ti hanno fatto credere. La prima, la febbre è pericolosa e va abbassata subito. Falso. La febbre è una risposta del corpo e il corpo non cerca di autodistruggersi, ma di guarire. La febbre è il modo in cui il sistema immunitario reagisce a un'infezione. Bloccarla subito con un antipiretico, può rallentare la guarigione. Seconda bugia. La febbre alta danneggia il cervello. Non è la temperatura da sola a fare danni, ma la causa sottostante. Una febbre anche a trentanove, se ben tollerata e sotto controllo, non è pericolosa. Il corpo ha un'intelligenza termica più precisa di quanto pensi. Terza, con la febbre non si mangia e si rischia di indebolirsi. In realtà, durante la febbre è normale avere poco appetito. Il corpo sposta le energie sul sistema immunitario. La priorità non è mangiare ma restare ben idratati e riposare. La febbre non è da temere. È uno degli strumenti più potenti di guarigione del nostro corpo.

<https://www.youtube.com/shorts/jRDuHBBqeJ8>

**[20"] Secondo ascolto ... [40"]**

### Prova 3

**Leggete l'istruzione della terza prova. [1' 22''] (0:17-1:39)**

#### Primo ascolto

Li avete visti i ragazzi di oggi? I ragazzi che fanno le superiori, quelli delle medie, i bambini delle elementari pure. Tutti sciatti, svogliati, sono sempre distratti, sembra sempre che non abbiano voglia di fare niente, sono sempre gli occhi su questi telefonini, le cuffiette alle orecchie, sembrano insensibili a tutto, a tutto quello che gli sta intorno. È così, no? Li avete visti, eh? Ecco, se li avete visti così, vuol dire che non li avete visti bene. Se li avete visti così è perché noi adulti abbiamo perso la capacità di guardarli e di vederli come sono davvero. Perché forse le cuffiette se le mettono per non sentirci, perché magari non ci vogliono proprio parlare con noi, perché magari conoscono il mondo che gli stiamo lasciando. Chi è che ha insegnato l'odio a questi ragazzi? Perché è vero, sono pieni di odio, sono pieni di pregiudizi, di rancore questi ragazzi, sì. Ma chi è che gliel'ha insegnato? Sono bulli, sono bulli perché son ragazzi? No. Se fanno del male, lo fanno perché imitano i nostri comportamenti, perché siamo noi a dare loro l'esempio.

[https://www.youtube.com/watch?v=A5\\_g\\_XkGPrw](https://www.youtube.com/watch?v=A5_g_XkGPrw)

**[20''] Secondo ascolto ... [40'']**

### Prova 4

**Leggete l'istruzione della quarta prova. [1' 07''] (1:39-2:45)**

#### Primo ascolto

[...] Uno studio americano ha detto che le persone di tutte le fasce d'età in entro i primi cinque minuti dal risveglio guardano il telefono e lo fanno circa 150 volte al giorno. Ecco, io non sono qui da dire di non utilizzare gli strumenti, per carità, mai. Non lo farò mai, perché la tecnologia ci ha aiutato assolutamente ci ha portato tanti vantaggi. Ma sono qui per aiutarvi, e spero di essere una fonte di ispirazione stasera, in modo tale che quando uscite da qui potrete già utilizzare qualche suggerimento che andrò a darvi. I vantaggi della tecnologia: Non dobbiamo dimenticarlo assolutamente, l'efficienza per le aziende. Tante nuove opportunità di lavoro, la globalizzazione, ci ha migliorato le comunicazioni. Noi attraverso Skype possiamo collegarci con l'altra parte del mondo, senza viaggiare. Questo non lo dobbiamo dimenticare. Però non dobbiamo nemmeno dimenticare questo: che noi siamo come gli animali. Gli esseri umani hanno bisogno di cercare di vivere con i propri simili.

<https://www.youtube.com/watch?v=JaVeTf5j-Fs>

**[20''] Secondo ascolto ... [20'']**

## Prova 5

**Leggete l'istruzione della quarta prova. [56"] (0:07-1:03)**

### **Primo ascolto**

A tornare alla routine quotidiana con il traffico, le scadenze in ufficio, i tanti problemi da affrontare, può essere più complicato del previsto, una volta che le vacanze sono finite e il relax accumulato durante le ferie inizia a terminare. Come evitare di sperimentare il cosiddetto stress da rientro? Si chiama anche post-vacation blues e si manifesta con sintomi come stanchezza, malinconia, irritabilità, difficoltà a concentrarsi, e tanto mal di testa per via dello shock che il nostro corpo subisce quando passa da una situazione di completo rilassamento al suo opposto. Tranquilli, non c'è da preoccuparsi: il consiglio più utile che gli esperti si sentono di dare è quello di bere almeno 8 bicchieri d'acqua ogni giorno, migliorando così la sensazione di fatica. Seguire poi una sana alimentazione, tanta frutta e verdura ricca di fibre che aiutano l'intestino. Sul lavoro poi, partire sempre con entusiasmo, annotare i prossimi obiettivi, portare idee nuove, soprattutto non aver paura di mostrare il proprio valore.

<https://www.youtube.com/watch?v=t23YYy8KfII>

**[20"] Secondo ascolto ... [ "]**

**ΤΕΛΟΣ ΤΗΣ ΕΞΕΤΑΣΗΣ**