

progresso_due

ricordi
imperfetto

incontri
imperfetto :: passato prossimo

scuola
tempi del passato, trapassato prossimo

tempo libero
pronomi indiretti

casa
ci, ne, forma impersonale

lavoro
futuro semplice

salute
avverbio

moda
condizionale semplice e condizionale composto

social media
comparativo e superlativo

feste
pronomi relativi

ambiente
il passivo

UNITÀ

Jedes Kapitel im Lehrbuch setzt sich aus den folgenden Abschnitten zusammen:

1. **Ascolto**
Hörverständnisübung mit Text
2. **Die gelben Seiten**
Grammatik / Grammatica
3. **Lavoro in coppie**
Kommunikationsübung
4. **Lettura**
Leseübung mit Text
5. **Esercizi**
verschiedene Verständnis- und Grammatikübungen,
und mindestens ein Schreibauftrag (Tema ≡) pro Unità
6. **Ascolto a sorpresa**
Hörverständnisübung, meist ohne Text
7. **Info Italia**
Landeskunde mit Übung
8. **Vocaboli**
lektionsbezogene Vokabel
9. **Autovalutazione**
Selbstüberprüfung zu Grammatik und Wortschatz

Unità Titel	Thema (GERS)	Grammatik	kommunikative Ziele	Landeskunde
Unità 1 Ricordi Pagina 7	infanzia, vacanze	imperfetto	Erinnerungen aus der Kindheit beschreiben, von den Ferien berichten	Vacanze degli italiani nel corso del tempo
Unità 2 Incontri Pagina 25	esperienze, avventure	imperfetto :: passato prossimo	von einem Erlebnis, einer Begegnung erzählen	Marchi italiani da ieri a domani
Unità 3 Scuola Pagina 41	una giornata tipo, vita quotidiana a casa e a scuola	tempi del passato, trapassato prossimo	Tagesablauf beschreiben, über die Schule einst und jetzt sprechen	Il sistema scolastico italiano
Unità 4 Tempo libero Pagina 57	tempo libero, sport	pronomi indiretti	über die Freizeit, Hobbies und Sport reden	Lo sport in Italia
Unità 5 Casa Pagina 73	casa e arredamento, città :: campagna	particelle ci, ne, forma impersonale	sich über Wohnen und Einrichtung unterhalten, ein Zimmer, Haus beschreiben	Dove vivono gli italiani
Unità 6 Lavoro Pagina 93	lavoro e attività future	futuro semplice	über Ziele und Wünsche sprechen, sich für einen Job bewerben	Candidarsi per un lavoro
Unità 7 Salute Pagina 113	salute, alimentazione	avverbio	sich über Gesundheit und gesunde Ernährung austauschen, Mengenangaben	Fare la spesa in Italia (abitudini alimentari italiane)

Unità Titel	Thema (GERS)	Grammatik	kommunikative Ziele	Landeskunde
Seite				
Unità 8 Moda Pagina 129	moda e bellezza	condizionale semplice e composto	um Rat fragen und Ratschläge geben, über Mode und Schönheit sprechen	I giovani italiani e le troppe tendenze
Unità 9 Social media Pagina 147	i social network, pc e smartphone	comparativo e superlativo	über die Vor- und Nachteile der sozialen Netzwerke diskutieren, Vergleiche anstellen	I pericoli dei social network
Unità 10 Ambiente Pagina 161	inquinamento ambientale, sostenibilità	il passivo	vom persönlichen Lebensstil und Enga- gement berichten	Sostenibilità ambientale: uno stile di vita
Unità 11 Feste Pagina 175	feste e tradizioni italiane	pronomi relativi	über Feste und Bräuche sprechen, Glückwünsche übermitteln	L'Italia – Paese delle proces- sioni e delle sagre
Pagina 190	Vokabel	alphabetisch geordnet		
Pagina 204	Lösungen	Autovalutazione		
Pagina 205	Audiofiles	Verzeichnis		

Ascolto

1.1.1

Ascolta e scrivi.

Mentre ascolti inserisci i verbi della casella.

ridevo / aveva / portava / portava /
andavamo / aiutavo / preparava / ero

Il mio album fotografico

Guardiamo insieme il mio album fotografico. Ecco mio nonno. Non lo trovi simpatico? Quando ero piccola – avevo circa cinque, sei anni – stavo spesso dai miei nonni in campagna.

la monellaccia - weiblicher Schelm
capriccioso - launenhaft, launisch
vivace - lebhaft

stupendo - wunderbar, fantastisch
sereno - heiter, gelassen
sulle sue spalle - auf seinen Schultern

la fattoria - der Bauernhof
piantare - anpflanzen

assistere - helfen, beistehen

far divertire - unterhalten
la carriola - die Schubkarre

lo slittino - der Schlitten

la pecora - das Schaf

accendere - anzünden
la candela - die Kerze

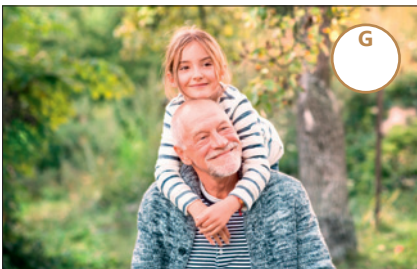
il frutteto - der Obstgarten

1. Quanto ero **monellaccia** da bambina! In questa foto avevo circa cinque anni e frequentavo la scuola dell'infanzia. Ero **capricciosa** e molto **vivace**.
2. Ecco mio nonno materno, cioè il papà di mia madre. Quando _____ piccola, passavo molto tempo con lui. Lo amavo tanto, era una persona **stupenda**. Era sempre dolce e **sereno**, generoso e simpatico. Mi _____ spesso **sulle sue spalle** e mi raccontava delle storie.
3. Mio nonno _____ una **fattoria**. C'era sempre molto lavoro. Io lo _____ in giardino, **piantavo** dei fiori e della verdura. Mentre lavoravo, la mia mamma e mio nonno mi **assistevano**.
4. Per **farmi divertire** mio nonno mi _____ dentro **la carriola**. Urlavo e _____ fino alle lacrime!
5. In inverno facevamo delle passeggiate lunghe sulla neve o _____ sullo **slittino**.
6. Mi piaceva anche dare da mangiare alle **pecore** o alle mucche.
7. Quanto erano belle le feste a casa di mio nonno! Invitavo tutte le mie amiche e la nonna ci _____ la torta. Qui mi vedete mentre **accendevo** le **candeline**.
8. Eccomi da grande nel **frutteto** di mio nonno. Mentre cammino sotto gli alberi in fiore ho tanti ricordi bellissimi d'infanzia.

1.1.2

Ascolta e scrivi.

Mentre ascolti abbinai i numeri 1-8 alle foto.



A	B	C	D	E	F	G	H

2.5.6

Tema ≡ Scrivi un breve testo su un incontro personale secondo il modello ›Incontro con un cane smarrito‹. Leggi prima il modello. Rispondi alle domande. Con le risposte date costruisci il tuo testo. Dai un titolo al tuo racconto e scrivilo nel tuo quaderno.

1. Quando ti è capitato l'incontro?
2. Dove eri e che cosa facevi?
3. Come era il tempo?
4. Che cosa è successo? Che cosa hai visto? Che cosa hai sentito?
5. Che cosa hai pensato in quel momento?
6. Descrivi la persona che hai incontrato: come era, che cosa ha detto, fatto?
7. Come hai reagito?
8. Come è finita la storia?

Modello:

Incontro con un cane smarrito

il cane smarrito - der entlaufene Hund

il cucciolo - der Welp
scappato - entkommen

abbandonare - hier: aussetzen

scodinzolare - wedeln, schwänzeln

aver voglia di - Lust haben zu

fiducioso - vertrauensselig

la razza - die Rasse

farsi accarezzare - s. streicheln lassen

spaventato - erschreckt

il collare - das Halsband

rintracciare - ausfindig machen

a malincuore - schweren Herzens

il canile - hier: das Tierheim

temporaneamente - vorübergehend

ormai - bereits

battezzare - taufen

costi quel che costi - koste es, was es wolle



Due mesi fa, mentre andavo a casa, mi è capitato di trovare un **cane smarrito**. Il tempo era bruttissimo. Pioveva e tirava un forte vento. Ho pensato: Questo **cucciolo** è **scappato** al suo padrone. Sicuramente lo stanno cercando! Che faccio? Oppure lo hanno **abbandonato**? Poverino!

Mentre stavo riflettendo su tutte queste cose, il cane **scodinzolava** intorno a me e **aveva voglia** di giocare. Era un cucciolo di qualche mese, molto simpatico e **fiducioso**. Il suo pelo era marrone e bianco ma la sua **razza** era indefinibile. Aveva gli occhi piccoli e rotondi. Si è subito avvicinato e **si è fatto accarezzare**. Non era per niente **spaventato**, ma sembrava quasi contento di avermi trovato.

Siccome non aveva né **collare** né altro segno come microchip o targhetta, non ho potuto **rintracciare** il suo proprietario. **A malincuore** l'ho portato al **canile**, dove il veterinario lo ha visitato e cercato di identificare il suo proprietario.

Alla fine mi hanno detto che potevo tenerlo **temporaneamente** per due mesi. Questi due mesi **ormai** sono finiti, ma nessuno si è interessato del mio nuovo amico. Nel frattempo il cane – l'ho **battezzato** Rocky – è diventato il mio migliore amico. Lo voglio tenere per sempre **costi quel che costi**!

Lettura

La scuola e Whatsapp

Una volta si portava alla maestra una mela rossa, la maestra aveva



sempre ragione anche se **rimproverava** un alunno, o gli scriveva una **nota sul diario**. (0)_____ gli insegnanti e gli portavano estremo rispetto.

Oggi invece la relazione genitori e scuola è **peggiorata** (1)_____ .

(2)_____ per **confrontarsi** con altri genitori che hanno figli nella stessa classe del proprio. All'inizio queste chat hanno un tono **cordiale** e sono utili per scambi di informazioni. Presto però, **spingono** mamme e papà a diventare gli avvocati del proprio figlio anche se **ha torto**. Per un nonnulla i genitori cominciano a **condannare il modo di operare** della scuola. (3)_____ delle proteste contro un insegnante. E alla fine il principio è chiaro: (4)_____ dell'insegnante o del **dirigente**. Un genitore **vale come** un insegnante. Una madre o un padre vale come un dirigente.

Negli ultimi mesi, però, in tutta Italia, diverse scuole hanno **lanciato appelli** ai genitori (5)_____ . La preside di una scuola di un piccolo comune toscano, per esempio, dice che le chat hanno creato un clima da **caccia alle streghe** e ha chiesto ai genitori di insegnare ai figli il rispetto delle regole come principio di tutta l'educazione. Qualche mese fa, due presidi milanesi hanno **denunciato** la **pericolosità** delle chat e hanno spiegato che a causa delle chat questioni senza importanza (6)_____ . Più che una legge anti >fake news<, forse ci vuole una legge contro i genitori che usano Whatsapp.

rimproverare - tadeln

la nota sul diario - etwa: Nachricht im Mitteilungsblatt

peggiorato,-a - verschlechtert

confrontarsi - sich auseinandersetzen

cordiale - herzlich

spingere - treiben

avere torto - Unrecht haben

condannare - verurteilen

il modo di operare - Handlungsweise

il dirigente - der Direktor

valere - wert sein

lanciare un appello - e. Aufruf starten

la caccia alle streghe - die Hexenjagd

denunciare - anklagen

la pericolosità - die Schädlichkeit, Gefährlichkeit

3.4.1

Leggi il testo sulla scuola e i Whatsapp.

Nel testo mancano alcune frasi. Scegli la frase corretta (A-I) per ogni spazio vuoto (1-6).

Ci sono due frasi che non devi usare. Scrivi le tue risposte nelle caselle. La prima risposta c'è già.

- A Un metodo di insegnamento o un semplice **rimprovero** può provocare
- B possono trasformarsi in problemi enormi
- C Molti genitori hanno tra le chat del proprio telefonino un gruppo
- D Non si accettano più le decisioni
- E a causa dei messaggi Whatsapp.
- F perché vogliono ridurre le chat di classe
- G A casa hanno degli amici
- H I genitori di allora **appoggiavano**
- I possono diventare piccole.

rimprovero - der Tadel

appoggiare - unterstützen

Soluzione:

0	D1	D2	D3	D4	D5	D6
H						

4.5.4

Pronomi diretti e indiretti – completa le frasi secondo il modello.

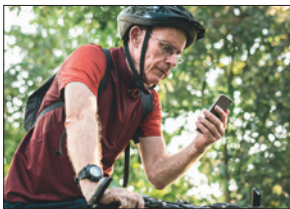
0. A mio fratello piace la musica. Perciò gli regalo (regalare) un biglietto per un concerto.
1. Sara suona il pianoforte perché la musica _____ (piacere).
2. Pietro deve fare degli esercizi di fisioterapia e _____ (fare) ogni giorno.
3. A molti italiani piacciono le palestre e _____ (frequentare) spesso.
4. Il signor Ferrante ama la TV e _____ (guardare) ogni sera.
_____ (piacere) soprattutto il telegiornale.
5. I giovani vanno spesso nei centri commerciali. Molti _____ (frequentare) ogni sabato.
6. Questi ragazzi hanno tanti compiti da fare, ma non _____ (volere) fare.
_____ (mancare) proprio la voglia di studiare.

4.5.5

Leggi il testo sul tempo libero. Nel testo mancano delle parole. Scegli la risposta corretta (A, B, C o D) per ogni spazio vuoto (1-11) nel testo. Inserisci la tua risposta nella casella giusta. La prima risposta c'è già.

Il tempo libero – tra famiglia e chat.

Negli ultimi anni le abitudini e lo stile (0) _____ vita degli italiani sono cambiati molto. Conseguentemente anche il modo di trascorrere il tempo libero oggi è diverso rispetto al passato. Infatti tra famiglia, lavoro e impegni c'è poco tempo (D1) _____ il dolce far niente. Comunque, ci sono tanti modi per impiegare il proprio tempo libero. Vedete ora alcuni (D2) _____ passatempi preferiti dagli italiani!



Alessandro (56) passa il suo tempo libero con la sua famiglia, cioè (D3) _____ moglie e suo figlio. (D4) _____ fa anche piacere trascorrere qualche pomeriggio al bar con gli amici, dove giocano a carte o chiacchierano. Quando il tempo è bello, gli va di andare in bicicletta o fare una passeggiata.



Giulia (25) studia all'università. (D5) _____ fa molto piacere passare il tempo libero con gli amici, ma le manca il tempo di incontrarli spesso perché è sempre impegnata. Ha un piccolo lavoro in (D6) _____ negozio e perciò il suo tempo libero si limita al fine settimana.



La signora Melini (45) è casalinga e madre di quattro figli. Ha sempre molto (D7) _____ fare e le restano soltanto poche ore di tempo libero. Le piace andare dal parrucchiere, ma (D8) _____ può fare soltanto quando trova un po' di tempo.



Riccardo (17) e Fulvio (19) amano la musica e suonano in un gruppo. Tutti e due sono studenti: l'uno (D9)_____ un liceo linguistico, l'altro è all'ultimo anno dello scientifico. La scuola gli porta via molto tempo. Tornano a casa, studiano e poi dedicano qualche ora ai (D10)_____ strumenti. Riccardo suona la batteria e Fulvio la chitarra elettrica. Per suonare bene devono esercitarsi.



Valeria (37) lavora in un ufficio e ha un orario abbastanza lungo. Quando è libera, le piace dormire, guardare la TV o chattare con la sua amica che abita (D11)_____ New York. Qualche volta, se non è troppo stanca, va in palestra o a correre.

0	A per	B da	C di	D della
D1	A di	B per	C da	D senza
D2	A tra	B nei	C dei	D da
D3	A suo	B loro	C suoi	D sua
D4	A lo	B il	C loro	D gli
D5	A le	B lei	C la	D gli
D6	A un'	B un	C uno	D una
D7	A di	B per	C da	D nel
D8	A lo	B li	C gli	D le
D9	A visita	B studia	C frequenta	D va
D10	A suoi	B loro	C sue	D vostri
D11	A in	B nel	C da	D a

0	D1	D2	D3	D4	D5	D6	D7	D8	D9	D10	D11
C											

4.5.6

Tema ≡ **Scrivi un piccolo tema dal titolo >I miei passatempi preferiti<.**

Segui le seguenti indicazioni:

1. Elenca i tuoi passatempi (sport, altre attività).
2. Analizza se li pratichi da solo,-a o con altre persone.
3. Indica quanto tempo impieghi per le singole attività.
4. Hai abbastanza tempo libero? Quanto? Studi molto? Quanto?
5. È più importante la scuola dei tuoi hobby?
6. Dedichi forse troppo tempo agli studi?
7. Quali sono i vantaggi del tempo libero in genere?
8. Puoi immaginare di abbandonare uno dei tuoi hobby?

Autovalutazione

a) Inserisci il pronome corretto: diretto o indiretto (5 punti).

1. Sara ha comprato una maglietta rosa perché il colore ____ piace.
2. Angela e Paolo amano il nordic walking e ____ praticano spesso.
3. Le mie amiche vanno pazze per la pallavolo, ma non basta ____ giocare: vogliono anche vincere!
4. Il passatempo di mio padre è guardare la TV. ____ piacciono soprattutto i documentari.
5. A Pietro piacciono le partite di calcio e ____ segue sempre alla TV.

Punti: ____

b) Cancella il pronome sbagliato (5 punti).

1. Tuo fratello è un mio amico: **lo / gli** vedo spesso e **lo / gli** telefono quasi ogni giorno.
2. Abbiamo parlato con il professore e **lo / gli** abbiamo detto che non abbiamo capito nulla.
3. Giulia ama fare shopping: **le / la** piace comprare tanti vestiti anche se non **la / le** servono.

Punti: ____

c) Inserisci le parole mancanti (10 punti).

1. La Juve è una _____ di calcio italiana.
2. Il mio _____ preferito è andare al bar e leggere il giornale.
3. Molti italiani _____ al fitness il loro tempo libero.
4. _____ il tempo libero significa passare il tempo libero.
5. Una persona che ha tanto da fare è molto _____ .
6. Il calcio è uno sport molto _____ in tutto il mondo.
7. Una persona _____ non si muove molto.
8. Il 50% è la _____ .
9. Un sinonimo di via o strada (in campagna o montagna) è _____ .
10. Una grande struttura di vendita è un centro _____ .

Punti: ____

Risultato: ____

- 20 a 18 punti >> ottimo
 17 a 15 punti >> bravo
 14 a 11 punti >> puoi fare di meglio
 10 punti e meno >> ripeti la grammatica e i vocaboli dell'unità!

Ascolto a sorpresa

5.6.1

I colori giusti

Ascolta un racconto su come dipingere la casa. Hai 45 secondi per leggere le domande (1-8), poi ascolta il brano due volte. Mentre ascolti, scrivi la risposta corretta nello spazio previsto. Usa al massimo quattro parole. La prima risposta c'è già. Dopo il secondo ascolto hai 45 secondi per controllare le tue risposte.

0 La sua vita piaceva al protagonista. Ne ...
= **era contento.**

D1 Un giorno però ha capito che le **pareti** di casa ...

= _____

D2 Allora ha deciso di ...

= _____

D3 Ha **ordinato** tutte le cose che gli servivano ...

= _____

D4 Un ragazzo gli ha portato ...

= _____

D5 Senza controllare, il protagonista ha portato ...

= _____

D6 Voleva protestare ma al telefono non gli ...

= _____

D7 Allora si è fatto un caffè, poi ha cominciato a ...

= _____

D8 Adesso una delle sue camere è arancione e ...

= _____



la parete - die Wand

ammobiliato - möbliert

ordinare - bestellen

dipingere - malen, bemalen

la consegna - die Lieferung

salire (salito) - hinaufgehen/-fahren

scendere (sceso) - hinuntergehen

/-fahren

il pianerottolo - der Treppenabsatz

firmare - unterschreiben

ad un tratto - plötzlich

l'errore (m.) - der Irrtum

la vernice - der Lack, die Farbe

il secchio - der Eimer

calmarsi - sich beruhigen

viva - es lebe, hoch lebe!

Info Italia

Dove vivono gli italiani?

il sondaggio - Umfrage
la pianura - die Ebene

popoloso,-a - dicht besiedelt
la penisola - die Halbinsel (=Italien)

la metà - die Hälfte

la collina - Hügel
la densità - die Dichte
spopolato,-a - entvölkert,
menschenleer

per quanto riguarda - was ... betrifft
il rapporto - das Verhältnis
urbanizzato,-a - verstädtert

la cifra - die Ziffer
corrispondere - entsprechen
oltre - mehr als
umentare - sich erhöhen/vergrößern

diminuire - sich verringern
meridionale - südlich
la crescita - das Wachstum

il degrado - der Verfall

quartiere di periferia - Stadtrandviertel
pessimo - sehr schlecht
la disoccupazione - die Arbeitslosigkeit
la discarica abusiva - wilder Müllplatz

Secondo un **sondaggio** la maggior parte della popolazione italiana si concentra in **pianura** e nelle grandi città. Un italiano su sei vive in



Lombardia, una delle regioni più **popolose** della **penisola** (ci vivono più di 10 milioni di persone). Altrettanto popolose sono la Campania e il Lazio.

La metà della popolazione vive in pianura, mentre il 39% vive in **collina**. Una percentuale bassa preferisce vivere in montagna. La più alta **densità** di popolazione si trova nelle zone sulla costa ligure e nella pianura al Centro Italia. Le zone più **spopolate** invece sono le montagne interne delle isole (Sardegna, Sicilia).

Per quanto riguarda il rapporto campagna – città, in Italia una persona su tre vive in una città molto **urbanizzata**, una persona su quattro in campagna e gli altri in Comuni che sono una via di mezzo.

Torino, Milano, Roma e Napoli sono le 4 grandi città dove vive quasi il 20 % della popolazione italiana. Ci abitano 22 milioni di persone, una **cifra** che **corrisponde** a **oltre** un terzo della popolazione nazionale. La popolazione in questi centri sta **umentando** di anno in anno.

Nelle città di Trieste, Genova e Messina, però, la popolazione sta **diminuendo**, mentre nelle città **meridionali** come Napoli, Reggio



Calabria e Taranto, la **crescita** della popolazione è moderata. Forse questo fatto è dovuto a un certo **degrado** delle città del sud.

Purtroppo in 14 grandi città come Napoli, Palermo, Roma alcuni **quartieri di periferia** sono in condizioni **pessime**. La situazione è pericolosa a causa di **disoccupazione**, illegalità, criminalità organizzata, **discariche abusive** ed altri problemi economici e sociali.

5.7.1

Esercizio di comprensione – vero o falso?

Segna con una crocetta le risposte corrette e quelle sbagliate.

1. La maggior parte della popolazione italiana vive in pianura.
vero [] falso []
2. La Lombardia è una zona spopolata.
vero [] falso []
3. Molti italiani vivono in montagna.
vero [] falso []
4. Circa un terzo degli italiani vive in città.
vero [] falso []
5. Le città più popolate sono Torino, Milano, Roma e Napoli.
vero [] falso []
6. La popolazione delle grandi città sta diminuendo di anno in anno.
vero [] falso []
7. La popolazione aumenta anche in città come Napoli, Reggio Calabria e Taranto.
vero [] falso []
8. Le città meridionali soffrono molto del degrado.
vero [] falso []
9. Vivere nei grandi centri del sud è talvolta pericoloso.
vero [] falso []
10. I problemi dei centri meridionali sono economici e sociali.
vero [] falso []

Avverbio

Einige Wörter, die im Ascolto vorgekommen sind, wie *frequentemente*, *raramente* usw., sind **Adverbien** (avverbi). Sie stehen auf die Frage: ›**Auf welche Art und Weise?**‹

Sie stammen von einem Adjektiv und dienen dazu, ein Verb näher zu bestimmen. Nach dem Adjektiv fragt man mit: ›**Wie beschaffen?**‹ Die Frage mit ›Wie?‹ drängt sich zwar auf, führt aber nicht zu einer Unterscheidung.

Adverbien werden nicht übereingestimmt und ändern ihre Form nicht.

Man bildet das Adverb auf folgende Weise:

- a) **Adjektive auf -o**
hängen an die weibliche Form die Endung -mente
Zum Beispiel: raro = raramente
lento = lentamente
- b) **Adjektive auf -e**
hängen einfach die Endung -mente an.
Zum Beispiel: frequente = frequentemente
dolce = dolcemente
- c) **Adjektive auf -le oder re**
lassen das Endungs -e weg und hängen -mente an.
Zum Beispiel: regolare = regolarmente
normale = normalmente
- d) **Das Adverb von buono lautet bene**,
von cattivo heißt es male
- e) **Es gibt zahlreiche Redewendungen, die Adjektive anstelle von Adverbien verwenden.**
Zum Beispiel: parlare chiaro / piano = deutlich, leise sprechen
mangiare leggero / sano = leicht, gesund essen
costare caro = viel kosten, teuer kommen
und viele andere ...
- f) **einige Adjektive können auch die Funktion von Adverbien bekommen:**
poco, parecchio, molto, tanto, troppo ...
d.h., als Adjektive stimmen sie mit dem Nomen in Geschlecht und Zahl überein, als Adverbien sind sie unveränderlich!
Zum Beispiel: Luigi ha tanti libri. Abbiamo molti amici.
Aber: Ieri Luigi ha parlato tanto.
Ieri abbiamo mangiato molto / troppo / poco ...

7.2.1

Scegli la parola corretta: aggettivo o avverbio?

1. È **difficile** | **difficilmente** capire questo testo.
2. Paolo gioca **buono** | **bene** a tennis, è **vero** | **veramente** molto **bravo** | **bravamente**.
3. Con questo chiasso ti sento **cattivo** | **male**.
4. Stasera sei **vero** | **veramente** silenzioso, Mario.
5. La settimana scorsa Daniela aveva la febbre e stava proprio **cattiva** | **male**.
6. Il mio fidanzato ha **molte** | **molto** amiche, ma ama soltanto me.

Lavoro in coppie

7.3.1

Lavorate in due e parlate della vostra salute:

*Che cosa fai
per stare bene?*

*Per stare bene
mangio sano e ...*

Che cosa fai per stare bene?

mangiare sano / divertirsi / uscire con gli amici
/ dormire abbastanza / fare sport / ...

Quale attività fisica pratici?

fare sport di squadra / allenarsi due volte a settimana
/ non muoversi / preferire leggere / fare sport solo a
scuola / ...

Come è la tua dieta?

mangiare molto al fast food / mangiare sempre a casa
/ seguire una dieta varia, mediterranea, vegetariana / ...

Secondo te è importante essere
sereni / di buon umore)?

ridere fa bene alla salute e agli altri
/ aiuta ad affrontare i problemi / ...



Vocaboli

7.1 Ascolto

il carrello	der Einkaufswagen
numeroso, -a	zahlreich; hier: groß
fare di testa propria	seinen Kopf durchsetzen
la vegetariana convinta	die überzeugte Vegetarierin
provocare	verursachen
la malattia	die Krankheit
serio, -a	ernst
seguire una dieta	eine Diät befolgen, sich ernähren
vario, -a	abwechslungsreich
genuino, -a	naturrein
il cereale	das Getreide
il latticin(i)o	das Milchprodukt
persino	sogar
i dolci	die Süßigkeiten
raramente	selten
per lo più	meistens
generalmente	im Allgemeinen
l' alimentazione (f.)	die Ernährung
la dieta mediterranea	die »mittelmeerische« Kost
l' olio d'oliva	das Olivenöl
i legumi	die Hülsenfrüchte
ultimamente	in letzter Zeit
diminuire	sich verringern
notevolmente	beachtlich
d' altronde	übrigens
proporre (proposto)	vorschlagen
il cibo	die Nahrung, die Speise
aver ragione	recht haben
grasso, -a	fett
ricco di	reich an
il sovrappeso	das Übergewicht
la responsabilità	die Verantwortung
la merenda scolastica	das Pausenbrot
la merendina confezionata	süßer abgepackter Snack
le patatine	die Kartoffelchips
interrompere (interrotto)	unterbrechen
continuare	weiter-... (hier: weiterreden)
la spesa	der Einkauf
in fretta	in Eile
l' appuntamento	der Termin
il parrucchiere	der Friseur
altrettanto	ebenfalls

7.4 Lettura

equilibrato, -a	ausgeglichen
il comportamento	das Verhalten
immediatamente	sofort
donare	schenken
il benessere	das Wohlbefinden
semplice	einfach
il sonno	der Schlaf
allungare	verlängern
il sistema immunitario	das Immunsystem
il buonumore	die gute Laune
l' endorfina	das Endorphin (Glückshormon)
ridurre (ridotto)	verringern
contagioso, -a	ansteckend
rimettere in ordine	wieder in Ordnung bringen
lo spazio	der Raum
realmente	wirklich, tatsächlich
evitare	vermeiden
tenersi in forma	sich fit halten

7.5 Esercizi

l' indagine (f.)	die Untersuchung
ecologicamente sostenibile	ökologisch nachhaltig
essere attento, -a a	achten auf
la sostenibilità	die Nachhaltigkeit
il commercio	der Handel
confezionato, -a	industriell hergestellt
la busta	die Tüte
i surgelati	die Tiefkühlprodukte
il (cibo) precotto	das Fertiggericht
dipendere da	abhängen von
l' istruzione	die Ausbildung, Schulbildung
la formazione scolastica	die Schulbildung
superiore	höher
il livello	das Niveau
rifiutare	ablehnen



D

Isole Pelagie 36°

- Trapani
- Linosa
- Lampione
- Lampedusa

7

12°

Scala 1: 4 000 000

0 40 80 120 160

1 cm = 40 km

Long. 16° Est da Geenwich