

TRANSKRYPCJA NAGRAŃ**Zadanie 1.****Uno**

Il Sole Nero, così i ricercatori hanno chiamato una nuova varietà di pomodoro che da poco tempo si coltiva in Italia. Questo ortaggio ha un alto contenuto di sostanze che ritardano il processo dell'invecchiamento della pelle. Capacità simili si ritrovano anche in mirtilli, fragole, ciliegie. Vale la pena di introdurre il pomodoro nero nella dieta perché aiuta a restare in buona salute. In cucina quindi potrebbe sostituire il pomodoro tradizionale.

La vendita di piantine partirà nei prossimi giorni. Saranno disponibili in due varianti: a frutto medio e a frutto piccolo. Si potranno comprare in tantissimi negozi specializzati e supermercati. Il pomodoro appartiene alla categoria degli alimenti nutritivi che portano benefici e mantengono le persone in buona condizione di salute. Non esitate dunque a inserirlo nelle vostre diete.

adatto da: www.repubblica.it

Due

L'Italia è una Repubblica democratica fondata sul lavoro e sul gioco del calcio. Non si tratta di un commento al primo articolo della nostra Costituzione ma della semplice osservazione della realtà. Nel corso degli ultimi cent'anni, nel nostro Paese il pallone ha davvero assunto un ruolo di primaria importanza. Non è più una semplice pratica sportiva, ma un fenomeno di costume, sociale ed economico. Il calcio coinvolge la maggioranza degli italiani, che vengono definiti scherzosamente "cinquantasette milioni di arbitri tecnici".

Tale opinione viene condivisa in pieno anche dallo scrittore Pierre Lanfranchi. L'autore, nel suo studio, uscito tre anni fa e intitolato *Il calcio e la Costituzione*, evidenzia che tutte le problematiche sociologiche, politiche o geografiche in Italia si manifestano quando si parla di calcio.

adattato da: www.tesionline.com

Tre

I videogiochi sono amati dai bambini e dagli adolescenti. Ma allo stesso tempo sono oggetto di diffidenza da parte degli adulti. A molti genitori e insegnanti pare che il movimento del joystick o della consolle sia un'attività senza senso che non porti nessun profitto.

Comunque il prof. Francesco Antinucci, direttore dell'Istituto di Psicologia, ci suggerisce un'altra interpretazione: il videogioco e il computer saranno nuovi ed efficaci strumenti di studio. Se questa ipotesi si realizzerà, lo potremo vedere in futuro. Oggi invece la critica punta piuttosto su un altro aspetto. Le ricerche hanno dimostrato che i ragazzi vogliono imitare nella vita reale le situazioni molto violente presenti in certi videogiochi.

adattato da: www.caffeeuropa.it

Zadanie 2.

Uno

Le ultime statistiche confermano che il modo peggiore per svolgere le riunioni di lavoro è stando seduti. I grandi manager per i loro incontri faccia a faccia scelgono di camminare per schiarirsi le idee. Ora una ricerca della Washington University fa anche vedere che stare in piedi anziché seduti rende gli incontri di lavoro più creativi. Si nota decisamente una maggiore produttività rispetto al lavoro sedentario perché le idee e le informazioni circolano più liberamente. Il lavoro è ancora più efficace se interrotto da pause regolari all'aria aperta. Si suggerisce dunque alle aziende di permettere ai dipendenti di uscire ogni tanto per fare quattro passi lasciando naturalmente i loro smartphone in ufficio.

adattato da: www.scienza.panorama.it

Due

La vita sedentaria è una vera e propria nemica della salute. Lo confermano le ultime scoperte scientifiche che evidenziano come stare seduti per più di 5-6 ore provochi danni alla spina dorsale, alla postura e al cuore. Cosa fare per bloccare i danni della sedentarietà da ufficio e per stare in forma? L'ideale sarebbe avere una palestra o una bici nel posto di lavoro, ma non sempre è possibile. In questo caso, il rimedio migliore è muoversi appena possibile, allungarsi e alzarsi per un attimo rimanendo negli spazi aziendali. Oltre a praticare uno sport in maniera costante è importante anche rinunciare agli alimenti ipercalorici sostituendoli con frutta e verdura fresca.

adattato da: www.deabyday.tv

Tre

Negli ultimi 50 anni lo stile di vita è completamente cambiato. La tecnologia ed il benessere hanno portato parecchi vantaggi. Dall'altro lato, però, hanno creato uno stile di vita sedentario diminuendo l'attività fisica e causando così diversi danni alla salute dei più piccoli. L'obesità infantile è, infatti, in continuo aumento. Tale dato deve far riflettere, poiché un giovane obeso quasi certamente sarà un adulto obeso. Chi deve promuovere uno stile di vita sano oltre ai genitori? Certo, i mass media dovrebbero trasmettere la cultura del movimento e della sana alimentazione. Ma i promotori più importanti di uno stile di vita attivo rimangono sempre gli insegnanti.

adattato da: www.my-personaltrainer.it

Quattro

Non importa dove si trovano se a passeggiare o a mangiare. Tanti dei giovani passano molto tempo impegnati nelle decine di attività proposte dallo smartphone, dalla semplice navigazione sul web all'invio di e-mail fino ai videogiochi. Secondo una nuova ricerca della Kent State University il tempo trascorso in compagnia di questo oggetto è molto di più di quello dedicato all'attività fisica. Lo studio ha dimostrato che i ragazzi che trascorrono circa novanta minuti quotidiani al telefono sono decisamente più in forma dei loro coetanei che passano al cellulare fino a 12 ore al giorno. Limitandosi a novanta minuti al giorno questi giovani farebbero amicizie più facilmente e si incontrerebbero più spesso con gli altri adolescenti per coltivare le loro passioni.

adattato da: www.notizie.virgilio.it

Zadanie 3.

Giornalista: Nel mondo delle mamme blogger troviamo anche Claudia. Ciao Claudia! Grazie mille per aver accettato il nostro invito. Come riesci a conciliare il tuo lavoro con quello di mamma, che come sappiamo è uno dei mestieri più difficili?

Claudia: Non credevo che avrei potuto dire una cosa del genere ma è proprio così. Solo preparare da mangiare impegna tante ore al giorno. E poi passiamo molto tempo all'aperto a fare passeggiate. Devo ringraziare Leonardo e Gloria, i miei figli, che mi hanno costretto a stare sveglia la maggior parte della notte. È spesso nelle ore rubate al sonno che riesco a lavorare, a creare, a scrivere. Per quanto riguarda le pulizie della casa, evito di lasciarle a mio marito. Io preferisco così, perché sono sicura di trovare la casa ben lucida.

Giornalista: Qual è stata la principale motivazione che ti ha spinto a diventare anche una mamma blogger?

Claudia: A dire il vero non ho mai scelto di diventare una mamma blogger. Ho creato il mio blog "La Casa nella Prateria" nel momento in cui abbiamo deciso di mollare tutto e trasferirci da Torino nella campagna francese. Non conoscevo la cosiddetta blogosfera. Non avevo mai visitato altri blog e sono rimasta molto sorpresa quando il mio blog ha ricevuto commenti da persone estranee. Solo allora ho visitato i loro profili per cercare di capire chi fossero. Ho iniziato a seguirne alcuni e anche il mio blog ha guadagnato un pubblico fedele. Per me era strano vedere crescere la mia popolarità. Così sono diventata una mamma blogger abbastanza famosa anche se la fama non è mai stata il mio obiettivo. Ci siamo trasferiti in Francia lasciando alle spalle un sacco di esperienze negative ma anche tante persone care. Volevo mantenere aggiornati i nostri amici e parenti per condividere fotografie e aneddoti. Per questo ho iniziato questa mia avventura virtuale grazie alla quale mi sento una persona soddisfatta.

Giornalista: Vivi in Francia. Quali sono le principali differenze che ci hai trovato rispetto all'Italia?

Claudia: Adoro l'Italia e mi manca tantissimo. Da nessuna parte trovi il prosciutto come quello di Parma o i limoni come quelli siciliani. Sono una sostenitrice della scuola familiare. Sono convinta che i bambini imparino molto di più dalla vita di tutti i giorni che in classe, dunque tutte le scuole mi sembrano uguali. Lo stesso per i paesaggi: ne trovi di bellissimi ovunque. Ma devo ammettere che la vita qui è più semplice. Ci sono molti aiuti e non solo economici, per le famiglie. Per esempio, per quanto riguarda la salute, il personale medico è attento non solo alle necessità, ma anche ai desideri e allo stato d'animo dei pazienti. Se hai anche un problema poco grave, è facile fissare una consulenza da uno specialista.

Giornalista: Quali sono i tuoi progetti per il futuro?

Claudia: Fra qualche anno vorrei iniziare una collaborazione con una casa editrice scrivendo per loro un libro e se con questo libro guadagnerò abbastanza passerò poi alcuni mesi in giro per il mondo con la mia famiglia. Magari avrò un altro figlio, ma questo progetto deve aspettare la sua realizzazione ancora per qualche anno. Nei prossimi mesi, invece, vorrei cominciare a vendere prodotti sani. Ho già visto un piccolo locale vicino a casa mia dove potrei iniziare questa nuova attività commerciale.

Giornalista: In bocca al lupo, Claudia!