



Μεταγραφή του ηχητικού κειμένου για την τρίτη ενότητα (κατανόηση προφορικού λόγου)
2024 B

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

Έναρξη της εξέτασης.

Prova 1

Leggete l'istruzione della prima prova. [67''] Primo ascolto

Il sonno è un pilastro della salute. Non possiamo pensare di stare bene con un sonno interrotto, un sonno disturbato. Noi abbiamo bisogno di dormire, siamo nati per mangiare correttamente, per muoverci e per dormire. Noi abbiamo bisogno del sonno per riparare i nostri tessuti. Durante la notte noi secerniamo un ormone, che è l'ormone della crescita, che ha proprio il compito di stimolare la riparazione dei nostri tessuti, del nostro fegato, del nostro cervello. Il sonno è un ottimo antiossidante del nostro cervello. Permette al cervello di limitare i danni che durante la veglia i radicali liberi gli hanno inferto. Quindi il sonno serve per non invecchiare. Noi dobbiamo dormire per poter stare bene, per essere giovani anche esteticamente. La pelle ha bisogno del sonno. Avete mai notato che, quando ci sono periodi particolarmente stressanti in cui dormiamo male la pelle è la prima cosa che mostra chiari segni di deterioramento?

<https://www.youtube.com/watch?v=7dCSNLTlIPU>

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

Prova 2

Leggete l'istruzione della seconda prova. [79''] Primo ascolto

Il viaggio più importante della mia vita è stato quello del Cammino di Santiago che ho fatto a maggio e quello è sulla carta il viaggio proprio all'insegna del disagio dove ci sono dei limiti che o li superi oppure te la vivi veramente male. Perché io ho dovuto convivere con persone che non conoscevo per più di un mese, camminando tutti i giorni anche trenta chilometri al giorno, andando a dormire ogni giorno in una sistemazione diversa, sapendo che avevo ogni cosa con me sulle spalle dovevo camminare per spostarmi. Ogni chilometro lo facevo a piedi. Avevo piena consapevolezza di cosa avevo nello zaino e quanto pesava lo zaino proprio perché era sempre con me. Poi arrivato a fine tappa dovevo trovare posto in un ostello spesso lurido, magari con una sola doccia, un solo bagno per gli uomini, uno per le donne o magari uno ogni cinquanta persone, condividere la camerata con anche settantacinque persone distribuite in letti a castello, dormendo su materassi sfondati, col letto che trema quando quello sotto si muove, c'è quello che scoreggia, quello che russa, quello che punta la sveglia alle 5:20 al mattino. Messa così sembra il viaggio più terribile che una persona possa fare. Però tutti questi disagi e il limite che mi sono autoimposto di muovermi esclusivamente con le mie gambe e soltanto ascoltando il mio corpo hanno reso il viaggio al Cammino di Santiago il più importante di tutti per me e quello che non finirò mai di consigliare a chiunque.

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

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

Prova 3

Leggete l'istruzione della terza prova. [48"] Primo ascolto

Street Art, Arte di strada. Ormai sono sempre di più i viaggi che vengono scelti appunto per seguire l'Arte di strada in Italia e nel mondo. Ma, oppure anche soltanto quando si va a visitare una città si cerca un'esperienza di questo tipo. Sì, perché ormai lo street art ha preso tanto piede e parlavamo d'Italia e oggi infatti parliamo di Italia. Sì, perché è uscito un libro guida molto molto interessante molto particolare e io ho la fortuna di conoscere le due autrici, Anna e Anastasia. Io ve le presento subito, le metto qua in diretta con me. "Ciao, ragazze!" – "Ciao, Cristiano! Ciao a tutti!" – "Buongiorno! Allora, ragazze, intanto complimenti per il libro".

<https://www.youtube.com/watch?v=QcMQC2ReZMc&t=66s>

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

Prova 4

Leggete l'istruzione della quarta prova. [43"] Primo ascolto

Ciao amici bentornati sul Giugyissima e benvenuti a un nuovo Best Essay. Nel video che è uscito giovedì scorso vi ho parlato della motivazione e ho condiviso con voi 6 spunti di riflessione che per me sono stati molto importanti per imparare ad essere sempre motivata. Come promesso, oggi vi svelerò come pianifico la mia vita per essere motivata per raggiungere i miei obiettivi. La pianificazione, infatti, è un passaggio fondamentale quando si tratta di fare progressi verso i propri obiettivi. La pianificazione è proprio l'elemento di congiunzione tra il piano dei desideri e il piano della realtà, tra i nostri sogni e il successo nel mondo reale. Pianificare significa comprendere quali sono i requisiti fondamentali necessari al raggiungimento del nostro obiettivo e sviluppare un piano d'azione, per poi passare all'azione e raggiungere quell'obiettivo.

<https://www.youtube.com/watch?v=e7wOWeQY59g>

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

Prova 5

Leggete l'istruzione della quinta prova. [70"] Primo ascolto

A Milano è possibile mettersi letteralmente nei panni di qualcun altro o meglio nelle sue scarpe grazie all'opera d'arte "Mettiti nelle mie scarpe" ideata dall'artista inglese Claire Patey, direttrice dell'Empathy museum, portata in Italia per la prima volta da Fondazione Empatia Milano ed ora è esposta fino al 28 settembre in piazza XXV (25) aprile in occasione della Milano fashion week."In inglese non ci si mette nei panni ma ci si mette nelle scarpe di qualcuno e poi si cammina. L'idea è: mi metto le scarpe di qualcuno che le ha donate per l'occasione e ascolto la sua storia in un podcast che dura dieci minuti. Quindi è un allestimento di arte pubblica in cui si chiede a chi passa di lì di dare solo 10 minuti del proprio tempo ma una grande disponibilità a infilarsi le scarpe che sono appartenute a qualcun altro". Una volta entrati nella gigantesca scatola di scarpe si possono scegliere le calzature da indossare ognuna collegata ad una storia da ascoltare in cuffia, che parla dell'esperienza di chi le ha donate.

<https://www.youtube.com/watch?v=VPkcyLnSHI4>

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

ΤΕΛΟΣ ΤΗΣ ΕΞΕΤΑΣΗΣ