

LIVELLI B1 & B2 (secondo la scala del Consiglio d'Europa)  
FASE 2 (produzione scritta e mediazione scritta)

SESSIONE  
2025 A

### PROVA 1

Navigando su Internet trovate l'annuncio del concorso fotografico che segue e pensate a un amico italiano che lavora in una scuola. Decidete di scrivergli un'e-mail (circa 80 parole) per:

- descrivere il concorso e il suo scopo,
- spiegare perché potrebbe essere utile per i suoi studenti e la scuola,
- invitarlo a promuovere la partecipazione, sottolineandone i vantaggi.



**Biblioteca green: partecipa al contest #Acquamica!**

**Partecipa al concorso fotografico #Acquamica: potrai vincere una biblioteca green per la tua scuola.**



#Acquamica, lancia un concorso fotografico rivolto alle scuole medie  
**PERCHE'?** Per raccontare la bellezza e i problemi dell'acqua.  
**Come si fa?** Fino al 30 settembre 2023 sul sito [www.acquamicacolussi.it](http://www.acquamicacolussi.it).  
Il premio finale sarà una... miniera di libri!

### PROVA 2

**Avete letto un articolo sulla crisi idrica, aggravata dalla riduzione delle risorse dell'ultimo secolo. Scrivete un breve articolo (circa 100 parole) per:**

- descrivere la situazione e le cause principali,
- evidenziare il ruolo di scuole e associazioni nell'intervenire con azioni concrete,
- proporre eventi per sensibilizzare all'uso responsabile dell'acqua.

**ATTENZIONE**

- Per ognuna delle 4 prove dare una risposta sul quaderno.
- Tempo a disposizione: **85 minuti**.

### PROVA 3

Il tuo amico italiano Paolo fa una vita troppo sedentaria e non ha tempo libero per fare attività fisica. Basandoti sull'articolo che segue, mandagli un messaggio su Facebook (circa 80 parole) spiegandogli:

- come potrebbe combattere i rischi della vita sedentaria,
- quanto tempo dovrebbe dedicare quotidianamente all'esercizio fisico.

vita

ΥΓΕΙΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΟΜΟΡΦΙΑ LIFE ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ FITNESS ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΑΣΤΡΑ ΠΡΟΣΩΠΑ

ΑΣΚΗΣΗ

## Άσκηση VS καθιστικής ζωής: Λίγα λεπτά αναιρούν τις συνέπειες;

Επιστημονική μελέτη αποκαλύπτει πόση άσκηση χρειάζεστε για να αντισταθμίσετε τις επιπτώσεις της καθιστικής ζωής για την υγεία...



Εάν εργάζεστε σε γραφείο, τότε πιθανότατα κάθεστε τουλάχιστον οκτώ ώρες την ημέρα. Ωστόσο, η καθιστική ζωή βλάπτει και τα ευρήματα των επιστημόνων το επιβεβαιώνουν. Θα μπορούσαμε όμως, να αντισταθμίσουμε τον κίνδυνο αφιερώνοντας χρόνο στην άσκηση;

Ναι, απαντούν οι ερευνητές πίσω από την επιστημονική μελέτη που δημοσιεύθηκε στο British Journal of Sports Medicine, σύμφωνα με την οποία, η καθημερινή άσκηση

μέτριας έως υψηλής έντασης 30 έως 40 λεπτά φαίνεται ότι μπορεί να μας βοηθήσει.

Οι τρέχουσες συστάσεις για την φυσική δραστηριότητα αναφέρουν ότι χρειαζόμαστε τουλάχιστον 150 λεπτά άσκησης μέτριας έντασης εβδομαδιαίως, που αντιστοιχούν σε περίπου 22 λεπτά καθημερινά. Εάν σας φαίνονται πολλά, θυμηθείτε ότι μπορείτε να τα μοιράσετε καθ' όλη την διάρκεια της μέρας. Αρκεί να αφιερώνετε πέντε λεπτά κάθε ώρα για να σηκώνεστε για να περπατήσετε, να τεντωθείτε ή να ανεβείτε και να κατεβείτε σκαλιά. Σκεφτείτε αυτά τα διαλείμματα ως «σνακ δραστηριότητας», αναφέρουν χαρακτηριστικά οι ερευνητές.

«Δοκιμάστε να παρκάρετε λίγο πιο μακριά από το χώρο εργασίας σας και περπατήσετε 10 λεπτά. Στη συνέχεια, καθώς φεύγετε από τη δουλειά, θα έχετε κάνει συνολικά 20 λεπτά άσκησης μόνο περπατώντας προς και από την δουλειά», σημειώνουν οι ίδιοι.

Και αν θέλετε να μεγιστοποιήσετε τον χρόνο άσκησής σας, αυξήστε την ένταση. Έρευνες έχουν δείξει ότι οι σύντομες εκρήξεις έντονης δραστηριότητας, όπως το τρέξιμο και η πεζοπορία, συμβάλλουν στην μείωση καρδιακών νοσημάτων.

### PROVA 4

Sei giornalista in una rivista di salute e avendo letto l'articolo precedente, decidi di scrivere a tua volta un articolo (circa 100 parole) in cui:

- spieghi come e perché è cambiato il nostro stile di vita negli ultimi decenni,
- parli dei pericoli di questo cambiamento sulla nostra salute fisica e mentale,
- suggerisci dei modi in cui si potrebbero prevenire i problemi di salute.

**ΤΕΛΟΣ ΜΗΝΥΜΑΤΟΣ**