

I consigli del medico

Focus linguistico-comunicativo sul benessere fisico, sulle abitudini alimentari, su un sano stile di vita. Attività di ascolto e comprensione di testi scritti e orali

2 In coppia. Quali sono gli ingredienti della ricetta per vivere più a lungo? Scrivete una lista.

La ricetta per vivere più a lungo



prevenzione

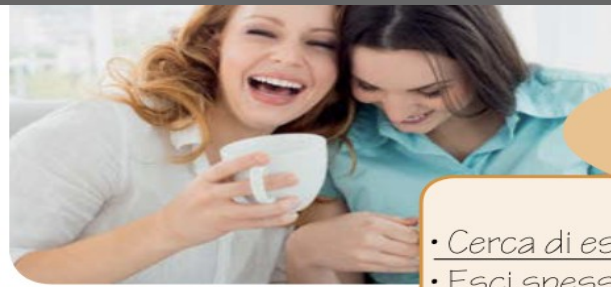
• Fai esami di controllo.



alimentazione (cibo e bevande)

- Mangia pochi dolci.
- Bevi poche bevande gassate.





atteggiamento

- *Cerca di essere ottimista.*
 - *Esci spesso con gli amici.*
-
-
-
-
-
-
-

stile di vita



- *Fai sport.*
 - *Non stare sempre davanti alla TV.*
-
-
-
-
-
-
-





1 b mp3 T34 **Ascolto 1.** Ascolta il dialogo e scegli la risposta giusta.

1 Dov'è Paolo?

- a Al bar.
- b Al lavoro.
- c Dal medico.

2 Paolo oggi ha

- a mal di testa e mal di stomaco.
- b l'influenza.
- c mal di schiena.

3 Paolo

- a va troppo spesso in palestra.
- b lavora troppo.
- c mangia troppo.

4 Paolo

- a ha deciso di andare dal medico.
- b vuole iscriversi a una palestra.
- c ha bisogno di qualche giorno di vacanza.



... ha bisogno di qualche giorno di vacanza.

1 c **mp3 T34** **Ascolto 2.** Che cosa deve fare Paolo? Scrivi i consigli del suo medico e della sua collega.
Poi confrontati con un compagno.

I consigli del medico



I consigli della collega

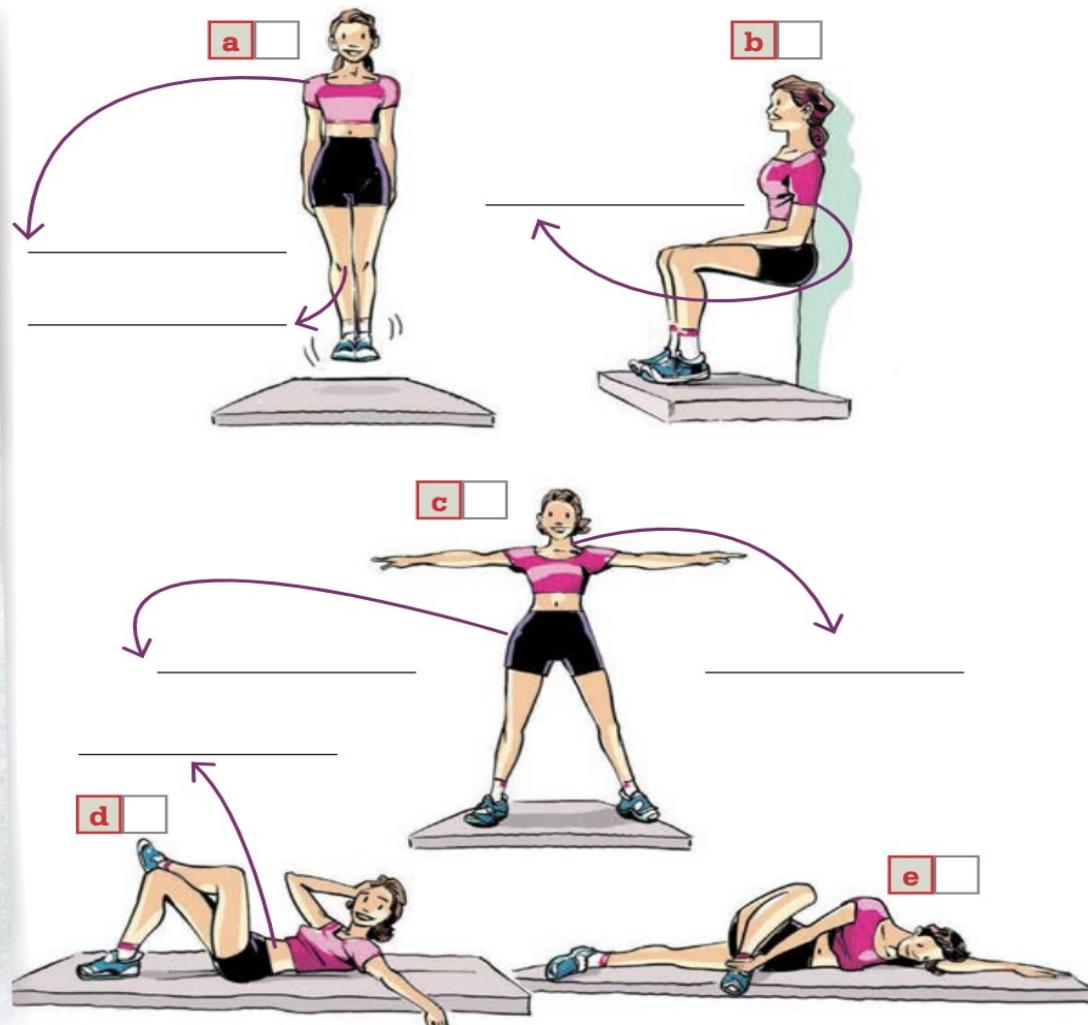


Parti del corpo



1a Associa ai disegni le istruzioni per fare gli esercizi, poi scrivi i nomi sottolineati al posto giusto.

Facciamo ginnastica

- 1 Saltella sul posto per un minuto con le braccia lungo il corpo e le gambe unite.
- 2 Con un saltello apri le gambe e alza le braccia all'altezza delle spalle. Ripeti per 10 volte.
- 3 Sdraiati sul fianco sinistro, stendi la gamba sinistra e appoggia la testa sul braccio allungato. Piega la gamba destra mettendo il piede davanti al ginocchio sinistro. Alza di pochi centimetri la gamba sinistra senza sollevare la schiena. Ripeti per 10 volte alternando fianco destro e sinistro.
- 4 Appoggia la schiena alla parete tenendo le gambe unite, piega ad angolo retto, come quando sei seduto su una sedia. Resta in questa posizione per 30 secondi e ripeti l'esercizio per 3 volte.
- 5 Sdraiati a pancia in su, piega la gamba destra e appoggia il piede sinistro sul ginocchio destro. La mano destra è dietro il collo, il braccio sinistro è disteso a terra. Solleva la spalla destra verso il ginocchio sinistro. Ripeti per 10 volte alternando destra e sinistra.



Parlare della salute

  **2a** mp3 T36 **Ascolto 1.** Ascolta i dialoghi e completa la tabella.

| | disturbi e problemi | consigli e terapie |
|---|---------------------|--------------------|
| dialogo n. <u>2</u> : in farmacia | | |
| dialogo n. ____ : dal medico | | |
| dialogo n. ____ : in ospedale | | |
| dialogo n. ____ : al pronto soccorso | | |

2b mp3 T36 Ascolto 2. Riascolta i dialoghi e scrivi le domande usate per chiedere informazioni sulla salute e le possibili risposte.

| domande | risposte |
|-----------------------------|------------------|
| <u>Che cosa Le fa male?</u> | <u>La gamba.</u> |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |

E 14

**Mi fa male
o mi sono fatto male?**

Mi fa male la schiena.
= Ho mal di schiena.

Mi sono fatto male
alla mano.



2c mp3 T36 Ascolto 3. Completa le frasi con i consigli.

- 1 _____ prima di tutto mettere del ghiaccio.
- 2 _____ farsi aiutare dall'infermiera.
- 3 _____ stare a dieta e bere molto.

Per dare consigli in italiano si può usare il modo **condizionale** dei verbi **potere** e **dovere**.

potere

(tu) potresti

(lui/lei/Lei) potrebbe

(voi) potreste

dovere

(tu) dovresti

(lui/lei/Lei) dovrebbe

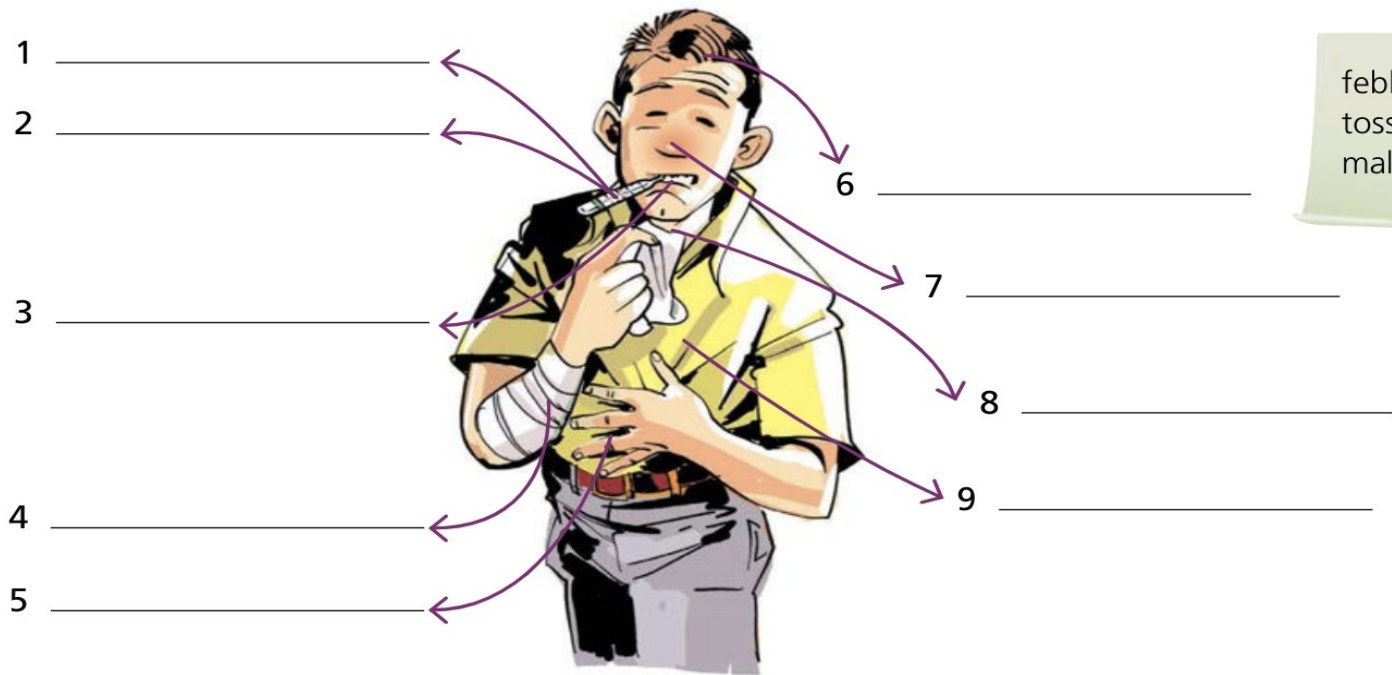
(voi) dovrete



2d Associa i consigli ai problemi.

- 1 In questo periodo siamo stanchi e stressati per il lavoro.
 - 2 Mi piacerebbe provare il bungee jumping. Sai dove si può fare?
 - 3 Hai visto come è ingrassata Lucia?
 - 4 Ugo è triste perché la sua ragazza l'ha lasciato.
 - 5 Sono stata troppo al sole e mi sono un po' scottata.
 - 6 Angela ha sempre mal di schiena.
 - 7 Ho la tosse da una settimana e non mi passa.
 - 8 I bambini si sono ammalati spesso quest'inverno.
- a Potrebbe provare a fare un po' di nuoto.
 - b Dovreste prendervi una vacanza.
 - c Dovresti smettere di fumare!
 - d Eh sì, dovrebbe proprio mettersi a dieta.
 - e Potresti chiedere a Gino. Lui l'ha già fatto.
 - f Potresti mettere della pomata all'aloè.
 - g Potreste portarli un po' al mare quest'estate.
 - h Dovrebbe uscire di più e incontrare altre ragazze.

mal di denti / mal di testa / mal di stomaco / raffreddore / febbre / tosse / mal di gola / male al braccio / influenza



febbre + raffreddore /
tosse / mal di gola /
mal di testa = INFLUENZA

1 Oggi preferisco non pranzare: ho _____ perché ieri sera sono andato al ristorante e ho mangiato troppo.

2 Sei tutto bagnato! Metti dei vestiti asciutti, altrimenti ti prenderai un _____!

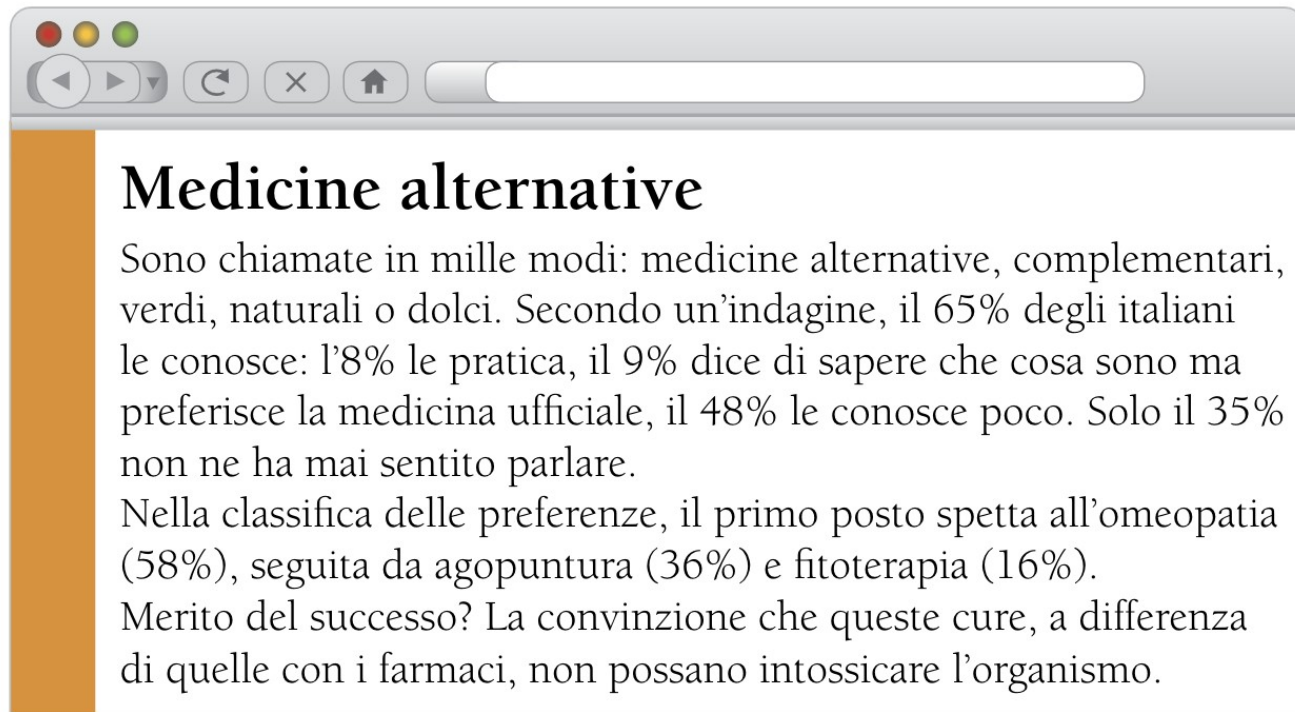
3 Credo di avere l'_____: ho 39 di _____ e un forte _____.

4 Non posso giocare a tennis. Ieri sono caduto mentre sciavo e mi sono fatto _____.

5 Ieri in piscina ho preso freddo e così oggi ho la _____ e il _____.

6 Ahi, che male! Non posso mangiare niente perché ho un terribile _____.

 **3a** Leggi il testo e completa la tabella.




Medicine alternative

Sono chiamate in mille modi: medicine alternative, complementari, verdi, naturali o dolci. Secondo un'indagine, il 65% degli italiani le conosce: l'8% le pratica, il 9% dice di sapere che cosa sono ma preferisce la medicina ufficiale, il 48% le conosce poco. Solo il 35% non ne ha mai sentito parlare.

Nella classifica delle preferenze, il primo posto spetta all'omeopatia (58%), seguita da agopuntura (36%) e fitoterapia (16%).

Merito del successo? La convinzione che queste cure, a differenza di quelle con i farmaci, non possano intossicare l'organismo.

| | |
|--|---------|
| Non ne ha mai sentito parlare, non ne sa nulla. | _____ % |
| Ne ha sentito parlare, ma le conosce poco. | _____ % |
| Le conosce abbastanza ma non le utilizza. | _____ % |
| Le conosce abbastanza/ molto bene e le utilizza. | _____ % |

 **3b** Elenca le medicine alternative citate nel testo.

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____



IMPERATIVO INFORMALE (TU)

| | -are (portare) | -ere (prendere) | -ire (dormire) |
|--------------------------|----------------|-----------------|----------------|
| forma affermativa | _____ | prend- i | _____ |
| forma negativa | non portare | _____ | _____ |

Con l'imperativo informale (*tu*) nella forma affermativa il pronome va _____ il verbo.

es. Porta**lo** dal dottore.

Con l'imperativo informale (*tu*) nella forma negativa il pronome può andare _____ oppure _____ il verbo.

es. Non chieder**mi** perché. / Non **mi** chiedere perché.

! Non chieder**xmi** perché. → Quando il pronome è dopo il verbo all'infinito, la e finale cade.

1c Completa le frasi con i verbi all'imperativo informale e i pronomi corretti.

- Se la tua bambina ha la febbre alta, _____ (*portare*) dal dottore.
- Giulia, non _____ / _____ (*preoccuparsi*) se Luca ha un po' di febbre: è normale dopo le vaccinazioni.
- Non posso alzarmi dal letto: _____ (*prepara*) qualcosa da mangiare, per favore!
- Per fare questo esercizio _____ (*sdraiarsi*) sul fianco destro e metti il ginocchio sinistro a terra.
- Matteo è a casa con la gamba rotta: vai a trovarlo e _____ (*portare*) un bel libro da leggere.
- I dolci ti fanno male ai denti: non _____ / _____ (*mangiare*).



Mettiti sotto l'ombrellone.









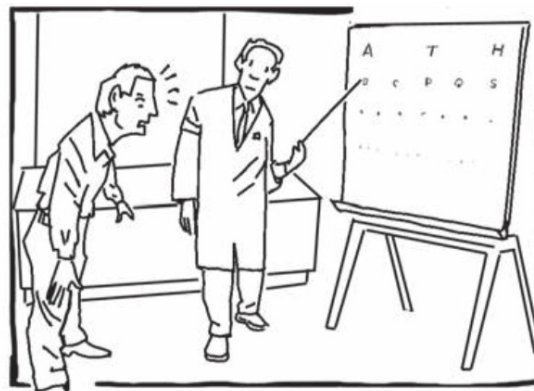
E 12a

Con Lei (formale)

2a Associa le battute alle vignette e sottolinea i verbi all'imperativo e il pronome.



1



2

a Mi dia un suggerimento: è una vocale o una consonante?

b Non si preoccupi per la Sua malattia, signor Verdi. Però quando esce porti via anche la sedia!

