

## SCHEDA 1

Livello: B1

### COME VIVERE MEGLIO

#### ATTIVITA' 1

Descrivete le seguenti foto. Cosa significa per voi “vivere bene”?



#### ATTIVITA' 2.

Lavorate in coppie. Uno studente usa la scheda A, l'altro la scheda B. Fatevi le domande sulla base delle informazioni date e leggete la soluzione.

#### ATTIVITA' 3.

Completa il testo con i verbi all'imperativo. Poi trova i titoli giusti per ogni paragrafo.

Titoli:

- a) sorprenditi
- b) dedicati a qualcosa di piu' grande
- c) fai tutto con moderazione

- d) trova gli altri
- e) mangia bene
- f) varia la tua vita quotidiana
- g) trova motivi per festeggiare
- h) lavora sodo
- i) fai sport

1)

Nessuno dovrebbe vivere da solo. ....(trovare) persone su cui contare e che possano contare su di te nel momento del bisogno. Amici e parenti sono essenziali per una vita felice, vissuta pienamente. ....(rimanere) in contatto con la tua famiglia. Non ..... (avere) paura di conoscere delle persone nuove! Forse una di loro puo' diventare un tuo nuovo amico..

2)

Cosa fare per apprezzare le piccole cose? E' facile! Devi cambiare le tue abitudini. ....(fare) piccole cose, come prendere una strada diversa o mezzo nuovo per andare al lavoro. Se di solito guidi, ....(prendere) in considerazione i mezzi pubblici oppure .....(andare) in bicicletta o anche a piedi. Se cammini sempre, ..... (prendere)la strada più lunga. Così il tuo cervello conosce sempre qualcosa di nuovo.

3)

Sei troppo prevedibile? Prova a sorprenderti. .... ..(passeggiare) nei luoghi dove non sei mai stato, ..... (parlare) con la gente che non conosci, ..... (cambiare) le cose per il gusto di cambiare.

4)

Quando c'è un motivo per festeggiare, ..... (trovare) il tempo per farlo. Se non c'è motivo di festeggiare, ..... (farlo) comunque. Raccogliere amici e persone care durante le feste è un ottimo modo per migliorare il proprio spirito e godersi la vita. .... (passare) il tuo compleanno con le persone che ami, così non e' per te un momento deprimente.

5)

..... (cercare) di essere grande in qualcosa. Non c'è bisogno di essere "il migliore" in tutto quello che fai, ma dedicarti a qualche interesse. Sai strimpellare la chitarra? ..... (fare) più pratica. Hai una abilità con le auto? ..... (ricostruire) un motore. Ti piacciono i bambini? ..... (diventare) un padre grandioso.

6)

..... (provare) ad essere bravo nel tuo lavoro..... (essere) fiero di quello che fai. Se sei infelice o insoddisfatto del tuo lavoro, ..... (abbandonarlo) il più presto possibile e ..... (cercarne) un altro altrove. Si vive una volta sola.

7)

..... (iniziare) a impegnarti. Non ..... (lasciare) che il corpo sia per te un problema. .... (trovare) un'attività fisica che ti fa piacere e ..... (svolgerla) regolarmente. Se non hai tempo,..... (fare) anche piccole cose: ..... (andare) al lavoro a piedi, ..... (prendere) le scale invece dell'ascensore ecc.

8)

E' bello mangiare tutto il tempo il cioccolato e la pancetta, ma non e' sano. E' sano mangiare solo i germogli di fagioli, ma non e' molto piacevole. .... (trovare) un equilibrio tra le cose sane e quelle piacevoli. Non ..... (dimenticare) che un buon pranzo e' anche un piacere!

9)

Non esagerare con i piaceri della vita. Non si puo' vivere solo con le cose piacevoli! Va bene esagerare ogni tanto e festeggiare. Basta non diventare dipendenti dai piaceri materiali. .... (vivere) in modo moderato!

Liberamente tratto da <https://www.wikihow.it/Vivere>

## SCHEDA A

Le domande per il tuo compagno:

	SPESSO	A VOLTE	MAI
1. fare sport?			
2. fumare?			
3. mangiare molta frutta e verdura?			
4. bere alcolici?			
5. dormire bene?			
6 avere i ritmi regolari?			
7. lavorare molto?			
8. avere un passatempo?			
9. rilassarsi?			

Punteggio:

Domande: 1, 3, 5, 6, 8, 9 spesso 2 punti, a volte 1 punto, mai 0 punti

Domande: 2, 4, 7 spesso 0 punti, a volte 1 punto, mai 2 punti

Soluzione:

18 - 15 punti

Vivi veramente bene! Sai come prenderti cura di te stesso. Sia la salute fisica che psichica sono per te importanti. Vai avanti così!

14 - 10

Non è male. Ci sono delle cose che potresti fare per vivere meglio, però generalmente sai come prenderti cura di te stesso.

9 - 0

Non è bene. Davvero dovresti stare più attento a quello che fai. Meno stress, più rilassamento e sport sono necessari per vivere bene.

## SCHEDA B

	SPESSE	A VOLTE	MAI
1. passare il tempo fuori?			
2. mangiare molti grassi e zuccheri?			
3. usare la macchina?			
4. bere molto caffè'?			
5. avere tempo libero?			
6. stressarsi?			
7. passare il tempo con amici?			
8. fare sport?			
9. vivere in fretta?			

Domande: 1, 5, 7, 8: spesso 2 punti, a volte 1 punto, mai 0 punti

Domande: 2, 3, 4, 6, 9 spesso 0 punti, a volte 1 punto, mai 2 punti

Soluzione:

18 - 15 punti

Vivi veramente bene! Sai come prenderti cura di te stesso. Sia la salute fisica che psichica sono per te importanti. Vai avanti così!

14 - 10

Non è male. Ci sono delle cose che potresti fare per vivere meglio, però generalmente sai come prenderti cura di te stesso.

9 - 0

Non è bene. Davvero dovresti stare più attento a quello che fai. Meno stress, più rilassamento e sport sono necessari per vivere bene.