

**Leggi attentamente il seguente testo
Adolescenti, un'epidemia di sedentarietà**

01 Una generazione seduta, con oltre il 60% degli adolescenti che trascorre tra le 10 e le 11 ore tra la sedia e
02 la poltrona. Il dato proviene dalla quindicesima edizione dell'indagine annuale su «Abitudini e stili di vita degli
03 adolescenti» realizzata dalla Società Italiana di Pediatria su un campione nazionale rappresentativo di 2000
04 studenti di terza media. La causa principale di questa «epidemia di sedentarietà» è il sommarsi del tempo
05 trascorso davanti alla televisione a quello trascorso a navigare in Internet, che dal 2008 è diventato un
06 fenomeno di massa per gli adolescenti. Con l'aggravante che la TV che da alcuni anni perdeva audience
07 (non tanto in termini assoluti di baby-spettatori, ma in ore giornaliere dedicate alla visione), quest'anno fa
08 registrare un'inversione di tendenza e sono di nuovo aumentati coloro che la guardano per più di tre ore al
09 giorno (17,3%). Ma fiction e partite di calcio non si sostituiscono al PC e al web, che continuano ad avere
10 un trend in crescita. Sommando le 3-4 ore medie tra TV e PC/Internet (ma c'è un 5% che dichiara di
11 superare le 6 ore al giorno) alle 4 ore passate nel banco a scuola (stima riduttiva), l'ora e mezza destinata
12 a pranzo e cena, e l'ora e mezza dedicata ai compiti, si arriva – in periodo scolastico – a 10 -11 ore di
13 sedentarietà al giorno. Se è vero che nel calcolo delle 10-11 ore seduti c'è probabilmente un "overlapping"
14 generato da due cattive abitudini, una di vecchia data, una recente: consumare i pasti guardando la TV e
15 studiare rimanendo collegati via Internet con gli amici, è altrettanto vero che dal computo si è escluso ogni
16 altro momento di inevitabile sedentarietà quotidiana (dall'ascoltare musica a seguire qualche corso
17 extrascolastico di tipo non sportivo, ai pomeriggi trascorsi "sul divano" a chiacchierare con le amiche o
18 a giocare ai videogiochi), per cui il calcolo, minuto più minuto meno, resta più che attendibile.
19 E non consolano i dati sul tempo che gli adolescenti dichiarano di dedicare all'attività sportiva: circa il 40%
20 (44% delle femmine) oltre alle due ore (lorde) di "educazione fisica" previste dall'orario scolastico, o non
21 pratica alcuna attività sportiva o pratica sport per meno di due ore alla settimana. E il tempo che gli
22 adolescenti teleutenti e cibernauti non sottraggono al movimento lo sottraggono al sonno. Sempre secondo
23 i dati SIP, più del 50% va a letto dopo le 23 anche se il giorno successivo c'è scuola, e la percentuale
24 sfonda il 90% se invece non ci sono lezioni.
25 «Questi dati ci preoccupano non poco», afferma il Presidente della Società Italiana Pediatria Alberto G.
26 Ugazio. «La sedentarietà, come è noto, è un determinante importante dell'obesità, quindi della sindrome
27 metabolica come fattore predisponente delle principali malattie cardiovascolari degenerative e tumorali
28 dell'adulto e dell'anziano. D'altro canto non bastano certo le 2 ore a settimane di sport per recuperare le
29 tante ore passate seduti. Ulteriore conferma degli stili di vita errati è il fatto che il mezzo usato più
30 frequentemente per andare a scuola è l'auto, utilizzata nel 43,1% dei casi».
31 (adattato da M. Tucci, Corriere della Sera del 10 maggio 2012)

Rispondi alle seguenti domande relative al testo scegliendo tra le diverse risposte quella che ti sembra più giusta, segnando con una crocetta il quadratino corrispondente.

Domanda 2
I111001

Da quello che si dice nel testo, essere sedentari vuole dire

- | | | |
|--------------------------|----------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | A | essere pigri |
| <input type="checkbox"/> | B | vedere troppa TV |
| <input type="checkbox"/> | C | stare troppo tempo al PC |
| <input type="checkbox"/> | D | fare poco movimento |

Domanda 3		I111002
In questo articolo della televisione si dice che		
<input type="checkbox"/>	A	vedere la TV interessa solamente ai baby-spettatori
<input type="checkbox"/>	B	vedere la TV a tavola impedisce di parlare con le persone
<input type="checkbox"/>	C	prima la TV si vedeva di meno, ora si vede di nuovo molto
<input type="checkbox"/>	D	fa male guardare la TV e intanto stare anche al PC e sul web
Domanda 4		I111003
L'espressione "fiction e partite di calcio non si sostituiscono al PC" a riga 9 significa che		
<input type="checkbox"/>	A	si alternano
<input type="checkbox"/>	B	non si alternano
<input type="checkbox"/>	C	si aggiungono
<input type="checkbox"/>	D	non si aggiungono
Domanda 5		I111004
Come potresti sostituire "sommando" a riga 10?		
<input type="checkbox"/>	A	se si sommano
<input type="checkbox"/>	B	mentre si sommano
<input type="checkbox"/>	C	poiché si sommano
<input type="checkbox"/>	D	dopo che si sommano
Domanda 6		I111005
Il calcolo (di cui parla a riga 13) di 10-11 ore passate dai ragazzi stando seduti		
<input type="checkbox"/>	A	è attendibile perché si bilanciano lo studiare collegati a Internet e altri momenti come giocare ai videogiochi
<input type="checkbox"/>	B	è attendibile perché un corso extrascolastico e chiacchierare sul divano non incidono sul numero di ore
<input type="checkbox"/>	C	è inattendibile perché il vedere la TV a tavola e lo studiare attaccati a Internet non erano stati calcolati
<input type="checkbox"/>	D	è inattendibile perché sono stati esclusi l'ascoltare musica e qualche corso extrascolastico

Domanda 7		I111006
Che cosa significa "sempre" a riga 22?		
<input type="checkbox"/>	A	tutte le volte
<input type="checkbox"/>	B	ogni volta che
<input type="checkbox"/>	C	anche
<input type="checkbox"/>	D	ancora
Domanda 8		I111007
L'espressione "fattore predisponente" a riga 27 significa che la sedentarietà è		
<input type="checkbox"/>	A	una causa indiretta dell'obesità
<input type="checkbox"/>	B	una causa diretta dei tumori
<input type="checkbox"/>	C	un fattore determinante delle malattie cardiovascolari
<input type="checkbox"/>	D	una premessa possibile delle malattie cardiovascolari
Domanda 9		I111008
Secondo questo articolo il fatto di andare a scuola in auto è negativo perché		
<input type="checkbox"/>	A	le auto inquinano
<input type="checkbox"/>	B	anche lì si sta fermi
<input type="checkbox"/>	C	ci sono troppe auto in giro
<input type="checkbox"/>	D	aumenta il rischio di tumori
Domanda 10		I111009
Alla fine si capisce che un ragazzo dovrebbe		
<input type="checkbox"/>	A	usare di meno i programmi di social network
<input type="checkbox"/>	B	andare a scuola in autobus e non in auto
<input type="checkbox"/>	C	non perdere tempo a chiacchierare
<input type="checkbox"/>	D	praticare uno sport e dormire di più

Domanda 11		I111010
Lo scopo di questo articolo è		
<input type="checkbox"/>	A	illustrare alcuni dati di una ricerca scientifica
<input type="checkbox"/>	B	lanciare un allarme sui pericoli della vita di oggi
<input type="checkbox"/>	C	descrivere le abitudini dei ragazzi di oggi
<input type="checkbox"/>	D	invogliare gli studenti a fare più sport

Domanda 12		I9025-00
<p>RINUNCIARE a un posto (1) a Google è già una cosa da pazzi. Andrea Vaccari, 28enne veronese laureatosi al Politecnico di Milano, l'ha fatto due volte. Dopo un master in computer science a Chicago, uno stage a Google e un progetto di ricerca al Mit, nel 2010 ha deciso di creare la propria azienda. Glancee è stata una delle app che più ha (2) l'attenzione durante il South by Southwest (SXSW), uno degli eventi tech più importanti in Usa, dove è (3) il fenomeno del social discovering. L'obiettivo di Glancee è aiutare la gente a incontrare persone con interessi simili, ma non uguali. Per farlo Andrea ha (4), insieme ad Alberto Tretti, conosciuto sulla rotta Milano-Chicago, e al canadese Gabriel Grise, un algoritmo che studia su Wikipedia per suggerire possibili amicizie tenendo conto degli interessi personali e del luogo (5) uno si trova. Se qui c'è un amico di Facebook, una notifica push lo segnala. Mark Zuckerberg, (6) dall'usabilità dell'app e dalla tecnologia di questa, ha deciso (7) comprare Glancee (la cifra non è pubblica) per chiuderla e portare il team di Andrea a lavorare in Facebook. "Domani è il primo giorno e vorrei essere abbastanza fresco" si scusa Andrea prima di (8) un'intervista via Skype.</p>		

Inserisci al posto dei puntini la parola più adatta scegliendola fra le quattro alternative proposte per ogni numero.				
Punto	A	B	C	D
1	<input type="checkbox"/> stabile	<input type="checkbox"/> determinato	<input type="checkbox"/> indeterminato	<input type="checkbox"/> fisso
2	<input type="checkbox"/> attratto	<input type="checkbox"/> attirato	<input type="checkbox"/> sottratto	<input type="checkbox"/> incontrato
3	<input type="checkbox"/> imploso	<input type="checkbox"/> scoppiato	<input type="checkbox"/> esploso	<input type="checkbox"/> deflagrato
4	<input type="checkbox"/> sviluppato	<input type="checkbox"/> confezionato	<input type="checkbox"/> preparato	<input type="checkbox"/> concordato
5	<input type="checkbox"/> che	<input type="checkbox"/> quale	<input type="checkbox"/> da cui	<input type="checkbox"/> dove
6	<input type="checkbox"/> conquistato	<input type="checkbox"/> confermato	<input type="checkbox"/> confortato	<input type="checkbox"/> convertito
7	<input type="checkbox"/> a	<input type="checkbox"/> per	<input type="checkbox"/> da	<input type="checkbox"/> di
8	<input type="checkbox"/> accettare	<input type="checkbox"/> rilasciare	<input type="checkbox"/> fare	<input type="checkbox"/> concedere

Rispondi alle seguenti domande

Domanda 13		I000008
A cosa servono le conclusioni di un rapporto?		
Scegli la risposta corretta		
<input type="checkbox"/>	A	A mostrare gli argomenti di cui si tratterà
<input type="checkbox"/>	B	A elencare le fonti di informazione usate
<input type="checkbox"/>	C	A focalizzare l'attenzione su un punto specifico
<input type="checkbox"/>	D	A lasciare al lettore un'idea chiara del contenuto

Domanda 14		I000007
<p>La tua classe ha da poco finito di studiare l'argomento relativo ai fiumi. Il tuo insegnante ha chiesto di effettuare una ricerca scritta che indaga ulteriormente l'argomento dei fiumi. Quali delle seguenti ricerche potrebbe essere maggiormente interessante?</p>		
Scegli la risposta corretta		
<input type="checkbox"/>	A	Qual è il tuo fiume preferito
<input type="checkbox"/>	B	Come differiscono tra loro il Nilo ed il Rio delle Amazzoni
<input type="checkbox"/>	C	Dove si trova il fiume più lungo del mondo
<input type="checkbox"/>	D	Quante volte straripa il Nilo
Domanda 15		I000011
<p>In quale delle seguenti frasi la punteggiatura è usata correttamente?</p>		
Scegli la risposta corretta		
<input type="checkbox"/>	A	Pilar cerca i semi, nel giardino.
<input type="checkbox"/>	B	Ci sembra opportuno, sig. Rossi che il viaggio venga cancellato.
<input type="checkbox"/>	C	Cosa farai dopo la palestra stasera Giovanni?
<input type="checkbox"/>	D	Se me lo avessi chiesto, Carla, te lo avrei detto.
Domanda 16		I000020
<p>Le seguenti frasi formano un paragrafo. Qual è la frase che introduce l'argomento generale del paragrafo?</p>		
Scegli la risposta corretta		
<input type="checkbox"/>	A	Dipingere le cornici delle finestre porta via tanto tempo quanto dipingere i muri.
<input type="checkbox"/>	B	E' necessario un buon pennello con una estensione per raggiungere i punti più lontani.
<input type="checkbox"/>	C	L'attività che porta via più tempo nella ristrutturazione di una casa è la pittura.
<input type="checkbox"/>	D	La persona che pensa di essere a metà dell'opera quando si è finito di dipingere i muri rimarrà sorpresa.

Domanda 17	I000021
Leggi la seguente frase	
"Indicazioni per l'assunzione dei medicinali: prendere 2 capsule con il latte ora, quindi 1 capsula 4 volte al giorno per sei giorni." Quando si dovrebbe prendere il latte?	
Scegli la risposta corretta	
<input type="checkbox"/>	A Con le prime due capsule per mandarle giù.
<input type="checkbox"/>	B 2-3 ore dopo i pasti.
<input type="checkbox"/>	C Dopo che si sono prese tutte le capsule.
<input type="checkbox"/>	D Almeno 4 volte al giorno.

Domanda 18	I9027-00
Nella seguente frase sono stati tolti tutti gli spazi bianchi fra una parola e l'altra. Trascrivi la frase dividendo fra loro le parole e inserisci gli accenti e gli apostrofi che servono.	
Nonceneimporta,noncidapreoccupazioneianchese nonselesentitadivenirequi.	
.....	

Domanda 19	I9028-00
Nella seguente frase sono stati tolti tutti gli spazi bianchi fra una parola e l'altra. Trascrivi la frase dividendo fra loro le parole e inserisci gli accenti e gli apostrofi che servono.	
Stazitto,telhodettochehounposonnoerestoqua.	
.....	