

## Grammaticica

- der Imperativ (unregelmäßige Formen)
- unregelmäßige Pluralformen (Körperteile)
- der Imperativ und Pronomen
- *bene, meglio, benissimo / buono, migliore, ottimo*

## Comunicazione

- *Mi fa male la testa.*
- *In bocca al lupo!*
- *Non avere paura.*
- *Rilassati!*
- *Fammi vedere.*

### ESERCIZIO Problemi di salute

Queste persone non stanno bene. Che problema hanno? Abbina le immagini al problema, come nell'esempio.

1




2


 f

3




4




5




6




- a Passo tutto il giorno seduto a studiare: mi fa male la schiena!
- b Ho mangiato un pezzo di cioccolato e ora ho mal di denti!
- c Sono troppo stressata: mi è venuto mal di pancia!
- d Ho preso freddo e mi è venuta la febbre.
- e Stanotte non ho dormito per niente e ora mi fa male la testa.
- f Ho passato molto tempo al sole e mi sono scottato.

Mi fa male la pancia.  
Mi fanno male i denti.  
Ho mal di schiena.  
Mi è venuta la febbre.

E I

# Stare in forma

## 2 LEGGERE Soluzioni antistress

Una ragazza, Agnese, chiede consiglio in un forum online. Leggi il suo post e rispondi alla domanda: quali dei problemi del punto 1 a pagina 87 rischia di avere Agnese?

- a** mal di schiena      **c** mal di pancia      **e** mal di testa  
**b** mal di denti      **d** febbre      **f** scottatura



### Agnese

Ciao a tutti, tra quattro mesi ho la maturità scientifica. Ho molta paura e sono super nervosa... Soffro di insonnia (dormo al massimo 4 ore a notte!), di giorno a scuola sono sempre stanca e di cattivo umore, il pomeriggio studio per ore e ore (mi alzo solo per la cena, ma a volte neanche mangio la sera!), ma non riesco a concentrarmi e alla fine tutta questa fatica non serve a niente... Altri quattro mesi così? Impossibile! Come posso arrivare alla maturità serena e in forma? Devo andare dal dottore? Aiuto!

Adesso leggi i consigli di questi ragazzi. Poi completa lo schema a pagina 89, come nell'esempio.



### Giacomo

Fa' attenzione allo stress: non aiuta la memoria e può essere pericoloso per la salute. Non stare seduta per troppe ore e fa' delle pause durante il pomeriggio: chiama un amico, leggi un libro, esci e va' a fare una passeggiata (anche breve)... L'esame di maturità è impegnativo: sii costante nello studio, ma non dimenticare di fermarti per qualche minuto quando passi da una materia all'altra. Le pause servono a ridare energia!



### Bianca

Non andare nel panico! Niente medico (almeno per adesso). La soluzione antistress esiste e si chiama attività fisica. Fa' ginnastica qualche volta a settimana: va' in palestra, oppure se non hai tempo o soldi guarda qualche *tutorial* di Pilates online. O vieni a fare yoga con me ☺ Lo yoga è meno dinamico del Pilates, ma serve a rilassarsi e a dormire senza problemi. Sta' seduta correttamente quando studi (così la schiena non soffre). Se il corpo è in forma, anche la testa funziona alla grande! In bocca al lupo per l'esame!



### Amira

Ciao Agnese! Non avere paura, siamo tutti nella stessa situazione ☹. Ricorda che l'alimentazione è molto importante. Non saltare mai i pasti: il cibo serve a dare energia al corpo. L'importante è mangiare in modo sano: evita cibi grassi e pesanti, bevi molta acqua e fa' uno spuntino a base di frutta a metà pomeriggio. Se hai problemi la notte, prima di andare a dormire bevi un po' di camomilla (non bere assolutamente caffè). Buono studio!

### Italo informa



Quando un amico ha un esame, per augurargli successo, puoi dirgli: **In bocca al lupo!**  
La risposta standard è: **Crepi!**

Vado **dal** dottore. = al suo studio medico  
Vado **da** un amico. = a casa sua

# Stare in forma

Rileggi i post del forum a pagina 88 e completa lo schema sotto, come nell'esempio.

rimedio	consigliato	sconsigliato	il testo non lo dice
1 fare sport	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 saltare i pasti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 ballare	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 bere molta acqua	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 mangiare solo cibo biologico	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 bere caffè la sera	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 studiare in piedi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 mangiare cibo sano	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 fare delle pause	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Rileggi i post, cerca i verbi all'imperativo informale (con "tu") e completa i due schemi sotto.

	unregelmäßiger Imperativ	
	Aussagesatz	Verneinung
andare		
avere	abbi	
bere		
dare	da'	non dare
dire	di'	non dire
essere		non essere
fare		non fare
stare		
uscire		non uscire
venire		non venire

	regelmäßiger Imperativ	
	Aussagesatz	Verneinung
chiamare		non chiamare
dimenticare	dimentica	
evitare		non evitare
guardare		non guardare
leggere		non leggere
ricordare		non ricordare
saltare	salta	

6

E 2

### 3 ESERCIZIO Rimedi e consigli

Marzia ha l'influenza, Nico vuole perdere peso: da' consigli ai due ragazzi. Formula frasi con i verbi della lista all'imperativo informale (anche negativo), come negli esempi. Sono possibili soluzioni diverse.

- passare tutto il giorno davanti al computer
- fare un bagno non troppo caldo
- bere molta acqua
- lasciare le finestre aperte
- fare sport
- andare a scuola a piedi
- prendere un'aspirina
- stare a casa tutto il weekend
- bere un tè caldo
- andare in farmacia
- essere più attivo
- uscire

11

E 3

Consigli per Marzia	Consigli per Nico
Fa' un bagno non troppo caldo.	Non passare tutto il giorno davanti al computer.

# Stare in forma

## 4 ESERCIZIO *Servire*

Completa le frasi come preferisci. Scrivi almeno due cose per ogni attività. Poi confronta le tue frasi con quelle di un compagno / una compagna: per voi queste attività hanno una funzione simile o diversa?

Non **serve** a niente.  
Le pause **servono** a dare energia.  
Lo yoga **serve** a rilassarsi.

Lo sport serve a \_\_\_\_\_.  
Mangiare cibo sano serve a \_\_\_\_\_.  
Dormire bene serve a \_\_\_\_\_.  
Passare tempo all'aria aperta serve a \_\_\_\_\_.

E 4

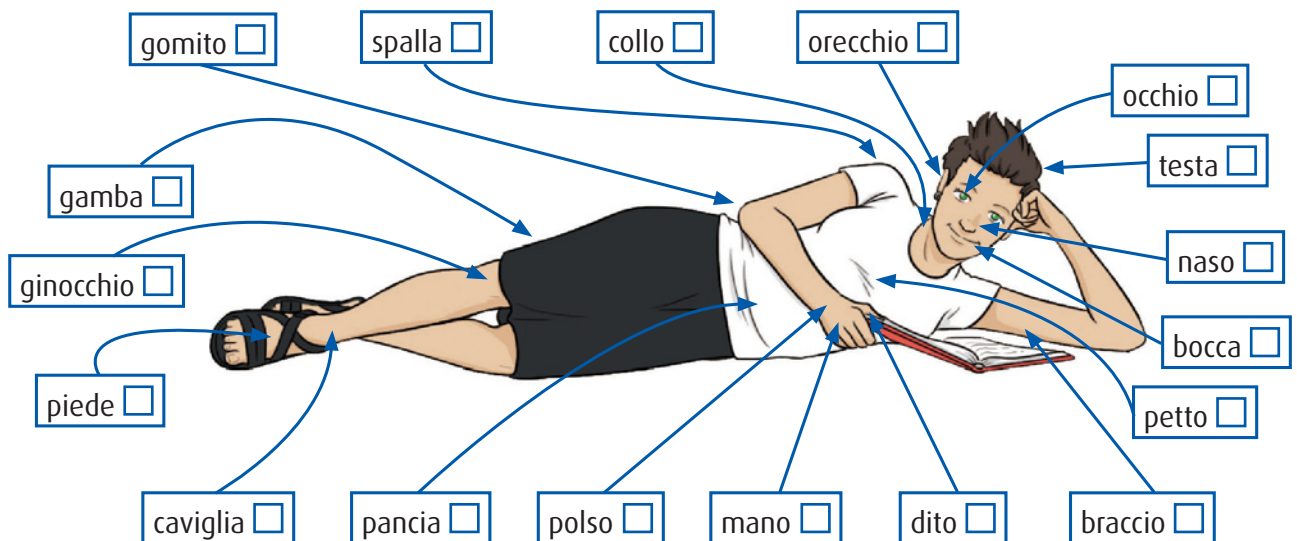
## 5 SCRIVERE *Fai una vita sana?*

Su un foglio descrivi cosa fai di sano o poco sano nella vita. Dividi il foglio in due sezioni ("sano" e "poco sano"). Come mangi? Quanto bevi? Quanto dormi? Quanta attività fisica fai? Che orari hai? Eccetera. Poi mostra la descrizione a un compagno / una compagna: chi fa una vita più sana?

## 6 ASCOLTARE *Non mi sento bene.*

Anna va in farmacia. Ascolta il dialogo e seleziona le parti del corpo nominate.

20



### plurali irregolari

il braccio → le braccia  
il dito → le dita  
l'orecchio → le orecchie  
il ginocchio → le ginocchia  
la mano → le mani



Adesso leggi il fumetto e controlla le tue risposte.





■ Hm... Sei stata molto tempo al sole?

▼ Sì, l'altro ieri sono andata al mare e mi sono addormentata per un paio d'ore. Mi sono messa la crema solare, ma non era molto forte.



6

# Stare in forma

compresse  gocce  pomata  sciroppo 

Rileggi il fumetto e completa lo schema con i verbi all'imperativo informale, come negli esempi. Poi sottolinea l'opzione esatta e completa la regola con 6 dei verbi dello schema.

infinito	imperativo
dire	
fare	fammi
evitare	
mettere	
riposarsi	
prendere	prendile
andare	
rilassarsi	

Im Imperativ der 2. Person Singular (*tu*) stehen Pronomen **vor** / **nach** dem Verb, z. B.:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Bei manchen Verben verdoppelt sich der Konsonant der Pronomen, z. B.:

\_\_\_\_\_

## 7 ESERCIZIO Consigli per stare bene

Formula dei consigli con l'imperativo informale e il pronome, come nell'esempio.

Per stare bene:

- 1 mangio frutta.
- 2 mi rilasso.
- 3 faccio sport.
- 4 evito i cibi grassi.
- 5 bevo molta acqua.
- 6 faccio pause quando studio.
- 7 rallento i ritmi.
- 8 vedo gli amici.

Mangiala anche tu!

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

E 5  
E 6  
E 7

## 8 PARLARE In farmacia

Lavora con un compagno / una compagna (studente **A** e studente **B**). Leggete le vostre istruzioni e fate un dialogo. Potete seguire il modello sotto.

### Studente A

Hai 40 anni e lavori in una farmacia. Servi un giovane cliente. Fa' domande per capire che problema ha e suggerisci rimedi e soluzioni.

### Studente B

Non ti senti molto bene e decidi di andare in farmacia. Chiedi consiglio a un farmacista (adulto). Descrivi il problema e indica da quanto tempo dura.

- Ciao.
- ▼ Buongiorno, volevo un consiglio...
- Dimmi.

- ▼ Ho un problema... Non mi sento bene... Mi fa male...
- Allora prendi... Mettilo / Prendilo due volte a... Evita...

## 9 LEGGERE **Abitudini che ti cambiano la vita**

Leggi l'articolo e abbinna ogni paragrafo al titolo corrispondente, come negli esempi.

- |   |   |
|---|---|
| <b>a</b> Bevi un bicchiere d'acqua quando ti svegli.  | <b>g</b> Divertiti!                     |
| <b>b</b> Basta con i fuori pasto!                     | <b>h</b> Stabilisci delle priorità.     |
| <b>c</b> Leggi un libro a settimana.                  | <b>i</b> Definisci le tue scadenze.     |
| <b>d</b> Inizia la giornata con il carico di energia. | <b>l</b> Tieni in ordine la tua stanza. |
| <b>e</b> Dormi 8 o 9 ore.                             |   |
| <b>f</b> Fa' esercizio fisico.                        |   |

### Abitudini che ti cambiano la vita

Vuoi migliorare la tua vita? È sufficiente cambiare alcune abitudini! Ma attenzione, non cambiarle tutte insieme: l'ideale è acquisire un'abitudine nuova al mese e cambiare stile di vita gradualmente.

#### 1. Benessere e salute

\_\_\_\_\_ Il movimento è fondamentale. Per essere in forma servono almeno trenta minuti al giorno. Dedicati a un'attività sportiva, ma non la scegliere in base a principi teorici: deve piacerti, innanzi tutto! Se hai voglia di conoscere gente nuova, fa' uno sport di squadra.

\_\_\_\_\_ Fa' una buona colazione: è il pasto più importante del giorno. Non saltarlo assolutamente! La colazione ideale è abbondante e comprende latte, caffè, cereali e succo di frutta.

\_\_\_\_\_ Le ore di riposo notturno sono molto importanti: non le ridurre! Quando hai sonno il tuo livello di stress aumenta. Prima di andare a dormire, non guardare la TV, o lo schermo di un computer, o il display di un cellulare.

**Basta con i fuori pasto!** Consumare snack tra i pasti è il modo migliore per ingrassare. Se hai fame puoi mangiare la frutta (non mangiarla subito dopo pranzo o cena: è meglio come spuntino). Il vantaggio della frutta è che puoi mangiarla a volontà!

\_\_\_\_\_ A inizio giornata il nostro corpo ha bisogno di liquidi. L'acqua è vita: non la bere solo quando hai sete, ma durante tutta la giornata... Ah, e le bevande gassate? Vietate: fanno malissimo!

\_\_\_\_\_ Serve a mantenere la mente attiva e ad aumentare le conoscenze.

#### 2. Organizzazione

\_\_\_\_\_ Devi occuparti di una serie di cose? Non le fare tutte insieme, non avere fretta: decidi da dove cominciare.

\_\_\_\_\_ Non è vero che il caos favorisce la creatività! L'ordine serve a restare concentrati, non dimenticarlo!

**Definisci le tue scadenze.** Se hai alcuni impegni, decidi subito quando prevedi di finirli.

\_\_\_\_\_ Non pensare solo alla scuola o ai compiti. Quando esci, concentrati su altro.

adattato da d.repubblica.it

**alcune** abitudini = delle abitudini    **alcuni** impegni = degli impegni

Adesso rileggi l'articolo: quali delle pratiche indicate non fanno parte delle tue abitudini? Quali possono essere utili per te? Che cosa devi imparare a fare per migliorare la tua vita? Parlane con un compagno / una compagna.

.....  
 : Per me può essere utile...      Per migliorare la mia vita devo imparare a...  
 :.....

# Stare in forma


Osserva i verbi all'imperativo informale tratti dal testo a pagina 93, poi completa la regola.

non cambiarle (le = le abitudini)  
 non saltarlo (lo = il pasto)  
 non la bere (la = l'acqua)  
 non le fare (le = le cose)

Wird der Imperativ der 2. Person Singular verneint, befindet sich das Pronomen:

- a** am Ende des Infinitivs.
- b** vor dem Infinitiv oder am Ende des Infinitivs.
- c** vor dem Infinitiv.

Adesso rileggi il testo e abbinare le espressioni all'immagine corrispondente. Attenzione: una delle espressioni non è nel testo, già la conosci.

avere sonno	avere fame	avere sete	avere fretta	avere paura
				
<b>1</b> _____	<b>2</b> _____	<b>3</b> _____	<b>4</b> _____	<b>5</b> _____

6

## 10 ESERCIZIO Imperativo negativo e pronomi

Segui il modello e forma delle frasi, come nell'esempio.

Le ore di riposo sono importanti. Non (ridurre) Le ridurre / ridurle!

E 8

- 1** Le bibite gassate fanno male. Non (bere) \_\_\_\_\_
- 2** Gli snack sono grassi. Non (mangiare) \_\_\_\_\_
- 3** La colazione è importante. Non (saltare) \_\_\_\_\_
- 4** Lo sport è utile. Non (eliminare) \_\_\_\_\_ dalla tua vita!
- 5** Le abitudini nuove sono utili, ma non (adottare) \_\_\_\_\_ tutte insieme!

## II ASCOLTARE Allenamenti in piscina

 21

Mina pratica nuoto da molti anni. Oggi è andata in piscina ad allenarsi. Ascolta il dialogo tra lei e il suo istruttore e seleziona i nomi degli sport che senti, come nell'esempio.



ciclismo



nuoto



palestra



atletica



arti marziali



pallanuoto

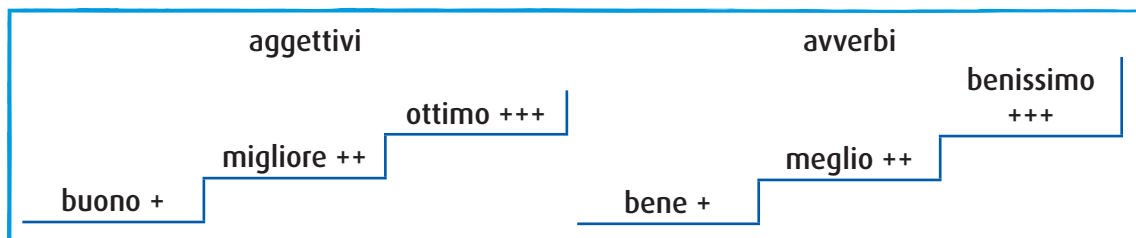


# Stare in forma

Adesso riascolta e seleziona l'opzione corretta. Poi leggi la trascrizione sotto e controlla le tue risposte.

- 1** Oggi Mina  
**a** nuota malissimo.  
**b** fa qualche errore mentre nuota.  
**c** nuota come sempre.
- 2** Oggi Mina  
**a** è in forma.  
**b** è rilassata.  
**c** non sta molto bene.
- 3** Oggi Mina  
**a** nuota lentamente.  
**b** nuota a lungo.  
**c** nuota per poco tempo.
- 4** Domani Mina vuole  
**a** uscire.  
**b** restare a casa.  
**c** allenarsi.
- 5** Per l'istruttore  
**a** il nuoto è impegnativo.  
**b** l'atletica è impegnativa.  
**c** tutti gli sport sono impegnativi.

- Pronta, Mina? Cominciamo? Va', tuffati.
- ▼ Ok.
- Continua così... Brava... Non andare troppo veloce... Sta' attenta alle braccia... Tieni dritte quelle gambe... Respira... Ok, ok, fermati.
- ▼ Come sono andata?
- Bene, ma c'era un piccolo problema con le braccia. Non alzarle troppo.
- ▼ Oggi non mi sento benissimo, non sono in forma.
- Che cos'hai?
- ▼ Mi fa male la testa. Non sono concentrata.
- Non ti preoccupare, oggi facciamo un allenamento breve. Ti va di fare un'altra vasca?
- ▼ Ok.
- Brava... Alza meno la testa, girala, girala! Esatto, così... Attenzione al gomito, non piegarlo! Hai il collo teso, rilassati! Brava... Ok, fermati.
- ▼ Andava meglio?
- Mah, sicuramente il movimento era migliore di prima, ma non è la tua giornata. In genere hai uno stile ottimo, praticamente perfetto, ma oggi non sei abbastanza rilassata. Possiamo fermarci, anche perché dobbiamo lasciare la vasca alla pallanuoto. Esci, esci... Allora, dimmi che cosa vuoi fare domani. Facciamo un allenamento, ma lungo stavolta, o resti a casa, ti riposi e rimandiamo a dopodomani?
- ▼ Non lo so, in effetti non sono in forma, magari riposarmi mi fa bene, e poi in realtà domani voglio andare a vedere degli amici che giocano a calcio...
- Ok, allora: domani non venire, ma poi gli altri giorni promettimi che facciamo un allenamento lungo. Lo sai, Mina, che nel nuoto per ottenere risultati buoni ci vuole costanza! Non ti dimenticare che tra pochi mesi ci sono i campionati regionali!
- ▼ Lo so! Infatti mi chiedo sempre: ma perché non ho scelto atletica quando ero piccola?
- Non sottovalutare l'atletica, mia cara! Per tutti gli sport ci vuole impegno!



6

# Stare in forma

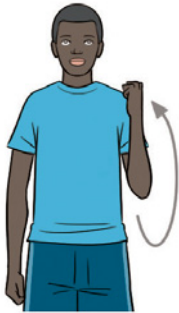
Adesso osserva le immagini e abbinale alle espressioni della lista corrispondenti.

tenere le gambe dritte

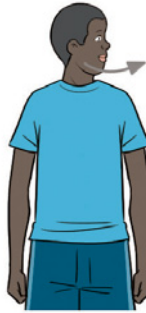
alzare il braccio

girare la testa

piegare il gomito



a



b



c



d

## 12 PARLARE Sei sportivo?

Lavora con un compagno / una compagna. Ispiratevi allo schema sotto e parlate di sport.

6

### Pratichi uno sport? Sei sportivo/a?

sì

Quale?  
Da quanto tempo?  
Sei bravo/a?

Perché lo pratichi?

- Mi fa bene.  
- Così vogliono i miei genitori.  
- È divertente.  
Ecc.

no

Quale sport ti piace?  
Quale vuoi imparare?

Perché ti piace?

- Lo praticano i miei amici.  
- Fa bene.  
- È divertente.  
Ecc.

Preferisci gli sport individuali o di squadra? Perché?

### Italo informa



Molti sport non hanno una traduzione in italiano: **baseball, hockey, rugby, tennis, snowboard**, ecc.

## 13 ESERCIZIO Meglio o migliore? Benissimo o ottimo?

Forma delle frasi logiche. Sono possibili soluzioni diverse.

- 1 Per rilassarsi lo yoga è
- 2 Lo yoga è un
- 3 La prima volta che vai al mare è
- 4 Lo stretching fa
- 5 Fare movimento fisico è un'
- 6 Il nuoto è uno sport

migliore  
migliore  
benissimo  
ottimo/a

stare poco al sole.  
abitudine di vita.  
alla schiena.  
della palestra perché è più completo.  
modo per rilassarsi.  
della danza.

E 9

## 14 ASCOLTARE E GIOCARE Una lezione di ginnastica



Ascolta la lezione di ginnastica e seleziona le due immagini che non corrispondono agli esercizi descritti.

1



2



3



4



5



6



Adesso riascoltate tutti insieme e provate a eseguire gli esercizi di ginnastica!

Ora lavora con due o tre compagni. Ogni gruppo prepara una lista di tre o quattro esercizi fisici (è possibile usare i verbi della lista). Poi a turno un membro di un gruppo legge la descrizione di un esercizio a voce alta e chiede al membro di un altro gruppo di eseguirlo. Ogni esercizio corretto vale un punto. Vince il gruppo che conquista più punti.



piegare

alzare

girare

tenere dritto

fermarsi

abbassare

stendere

allargare

stringere

E 10

## 15 PROGETTO Decalogo per una vita sana

Laut Studien sind einige der Hauptursachen für Stress bei Jugendlichen:

i voti e gli esami scolastici

le aspettative dei genitori

la vita sentimentale

la vita sociale

i conflitti tra i genitori

il numero eccessivo di attività extrascolastiche

Arbeitet zu dritt. Erarbeitet zehn Verhaltensregeln für ein Leben ohne Stress. Ihr könnt euch an den oben genannten Bereichen orientieren oder andere auswählen. Hier ein paar Beispiele:

- 1. Non fare troppe cose durante la settimana: il riposo è importante!
- 2. Esci e divertiti: è un buon rimedio contro lo stress!
- 3. Quando studi, fa' delle pause e rilassati, così dopo sei più concentrato.

E 11

## GRAMMATICA

### 1 Unregelmäßige Formen des Imperativs

	andare	avere	bere	dare	dire	essere	fare	stare	uscire	venire
(tu)	va' / vai	abbi	bevi	da' / dai	di'	sii	fa' / fai	sta' / stai	esci	vieni
(Lei)	vada	abbia	beva	dia	dica	sia	faccia	stia	esca	venga
(voi)	andate	abbiate	bevete	date	dite	siate	fate	state	uscite	venite

### 2 Der verneinte Imperativ

	guardare	leggere	partire
(tu)	non guardare*	non leggere*	non partire*
(Lei)	non guardi	non legga	non parta
(voi)	non guardate	non leggete	non partite

\*Der verneinte Imperativ der 2. Person Singular wird mit *non* + Infinitiv gebildet: **Non avere paura!**, **Non bere caffè la sera!**, **Non dimenticare di fare i compiti!**, **Non essere antipatico!**

### 3 Die Stellung der Pronomen beim Imperativ

	tu	voi	Lei
Aussagesatz	<b>Pronomen an das Verb angehängt</b> <i>Prendi questa pomata e mettila sulle braccia.</i> <i>Promettimi che andiamo al cinema!</i> <i>Fermati!</i> <i>L'acqua fa bene, bevine molta.</i>	<b>Pronomen an das Verb angehängt</b> <i>Prendete questa pomata e mettetela sulle braccia.</i> <i>Promettetemi che andiamo al cinema!</i> <i>Fermatevi!</i> <i>L'acqua fa bene, bevetene molta.</i>	<b>Pronomen vor dem Verb</b> <i>Prenda questa pomata e la metta sulle braccia.</i> <i>Mi prometta che andiamo al cinema!</i> <i>Si fermi!</i> <i>L'acqua fa bene, ne beva molta.</i>
Verneinung	<b>Pronomen vor dem Infinitiv oder an den Infinitiv angehängt</b> <i>Non la bere! / Non berla!</i> <i>Non gli telefonare ora! Non telefonargli ora!</i> <i>Non ti preoccupare! / Non preoccuparti!</i> <i>Non ci andare! / Non andarci!</i>	<b>Pronomen vor dem Infinitiv oder an den Infinitiv angehängt</b> <i>Non la bevete! / Non bevetela!</i> <i>Non gli telefonate ora! / Non telefonategli ora!</i> <i>Non vi preoccupate! / Non preoccupatevi!</i> <i>Non ci andate! / Non andateci!</i>	<b>Pronomen zwischen non und Verb</b> <i>Non la beva!</i> <i>Non gli telefoni ora!</i> <i>Non si preoccupi!</i> <i>Non ci vada!</i>

Bei den Verben *andare*, *dare*, *dire*, *fare* und *stare* verdoppelt sich der Konsonant (außer bei *gli*): *Il libro? Dallo a Pietro.*, *Fammi un favore!*, *Vacci a piedi!*, *Digli la verità!*

### 4 Buono und bene

buono +	più buono / migliore ++	buonissimo* / ottimo +++
bene +	meglio ++	benissimo +++

\*Superlativo assoluto siehe Grammatica 7.

## PER COMUNICARE

gesundheitliche Probleme beschreiben

Ho mal di denti.  
Mi fa male la testa.

Ratschläge für ein gesundes Leben geben

Non stare sempre seduto!  
Fa' ginnastica!

angeben, wozu etwas nützlich ist

Lo yoga serve a rilassarsi.  
Non serve a niente.

über Sport reden

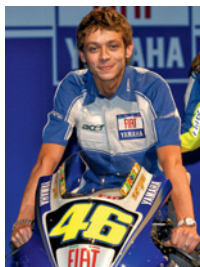
Il nuoto è ottimo per la schiena.  
Gli sport di squadra sono più divertenti degli sport individuali.

Anweisungen geben

Gira la testa.  
Piega il braccio.

Leggi l'articolo e, sotto, abbinna i paragrafi numerati al grafico corrispondente.

### Adolescenti e sport: il 40% non lo pratica



Quasi il 40% degli adolescenti italiani intorno ai 14 anni non pratica sport oltre alle due ore settimanali di attività fisica a scuola, o segue una disciplina sportiva per meno di due ore alla settimana. La percentuale sale al 44% per le ragazze. Troppo poco.

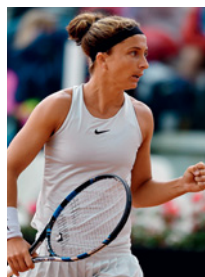
Secondo Silvano Bertelloni, studioso dell'adolescenza all'Università di Pisa, il problema non è l'accesso allo sport: circa l'80% dei bambini italiani tra i 6 e i 10 anni ha l'opportunità di seguire almeno una pratica sportiva. Ma negli anni successivi, durante l'adolescenza, molti ragazzi abbandonano lo sport in modo totale o parziale. Per Bertelloni i motivi sono diversi:

1) circa il 15% dei ragazzi pratica sport con l'ambizione di diventare un campione - come gli idoli nelle foto\*- , ma rinuncia quando capisce che questo sogno non ha chance di diventare realtà. La voglia di vincere fa parte di tutte le attività sportive e ha un valore positivo per lo sviluppo psichico ed emotivo, ma non deve diventare

una filosofia o, peggio, un diktat. Comunque, quasi il 50% dei ragazzi che praticano sport lo fa semplicemente per divertirsi; 2) l'ambizione dei genitori pesa sui ragazzi, che sotto la pressione esterna decidono di abbandonare attività sportive in cui non ottengono risultati ottimi.

Fortunatamente, solo il 10% dei ragazzi sceglie uno sport in funzione dei desideri dei genitori;

3) durante questa fase della vita si manifestano interessi nuovi e più forti, come la voglia di passare più tempo con gli amici.



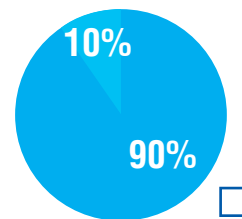
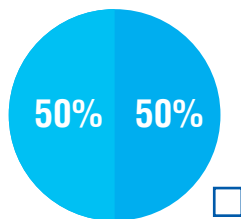
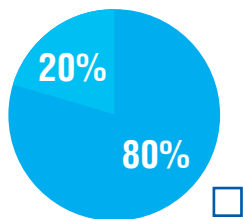
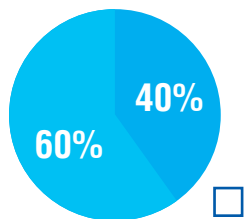
Tra i ragazzi che non praticano sport le motivazioni sono: "non ho tempo" (40%), "non mi piace" (20%) e "non ho soldi" (12%). Un dato, quest'ultimo, che fa riflettere.



adattato da [www.corriere.it/salute](http://www.corriere.it/salute)

- 1** tra i ragazzi sportivi: praticano uno sport che non hanno scelto i genitori / praticano lo sport che hanno scelto i genitori
- 2** tra i ragazzi sportivi: fanno sport per divertirsi / fanno sport per altri motivi

- 3** tra gli adolescenti: fa sport più di due ore alla settimana / pratica poco sport o non lo pratica
- 4** tra i bambini: non hanno accesso allo sport / hanno accesso allo sport



Lavora con un compagno / una compagna. Rispondete alle seguenti domande. Se necessario, fate delle ricerche in internet. Alla fine confrontatevi con il resto della classe.

Tu quante ore di sport hai a scuola? Secondo te sono abbastanza?

Nel tuo Paese è facile e/o economico praticare uno sport?

Ci sono differenze tra ragazzi e ragazze?

\*Da sinistra in senso orario: Valentino Rossi, Mario Balotelli, Sara Errani.



# SCUSI, SI SENTE BENE?

## 1 Prima della visione

Osserva le foto e immagina che cosa succede nelle due scene. Seleziona un'opzione, poi guarda il video e controlla.



1 Luna ha:

- la febbre
- sonno
- fame
- sete
- mal di pancia
- paura
- fretta



2 Che cosa stanno guardando i ragazzi?

- un animale
- una persona
- un oggetto misterioso
- un fiore
- un bambino


## 2 Dopo la visione

Indica se le affermazioni sono vere o false.

- 1 Luna si sente in forma.
- 2 Luna conosce l'uomo per terra.
- 3 Per Elena forse l'uomo non è morto.
- 4 Davide vuole andare subito a vedere come sta l'uomo.
- 5 Matteo vuole prima finire il gelato.
- 6 Elena vuole restare da sola con Luna.
- 7 Davide e Matteo vanno a chiamare la polizia.
- 8 L'uomo sta solo dormendo o ascoltando musica.

vero	falso
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 3 Imperativi

Sottolinea l'imperativo corretto.

- 1 Calma te, / Ti calmi, / Calmati, Luna.
- 2 Ma dai, ti sbrighi / sbrighati / sbriga te! Andiamo!
- 3 Tu resta qui, non ti muovi / non muoviti / non ti muovere!
- 4 No, non lasciarmi / non mi lasci / non lasciarmi qui da sola!

#### 4 Che cosa significa?

Seleziona il significato delle espressioni evidenziate.

1

Non lo so, è lì, dietro un cespuglio! Mamma mia... Sto male... **Non mi sento più le gambe...**

- a Ho bisogno di una medicina per le gambe.
- b Mi fa male tutto, ma non le gambe.
- c Ho molta paura.



2

Ecco, non mi credete, **lo sapevo...**

- a Non capisco perché.
- b La vostra reazione non mi sorprende.
- c State esagerando!



3

Dai, è **proprio a due passi**, non ci vuole niente... Matteo, vieni con me?

- a Per arrivare è possibile seguire due strade.
- b È inutile andarci.
- c È molto facile arrivare.



Guarda la **videogrammatica** dell'Episodio 3 e fai i **linguaquiz** delle Lezioni 5 e 6!

#### Usi dei pronomi riflessivi

Luna dice: "Non **mi** sento più le gambe...". Questo uso del pronome è tipico della lingua parlata: non ha un significato grammaticale specifico, ma serve a dare enfasi.

3

## Comunicazione

Indica con il simbolo ✓ che cosa sai fare in italiano. Poi completa lo schema con le espressioni della lista.

	sì 	così così 	no 	frase numero
Gesundheitliche Probleme beschreiben				
Glück wünschen für eine Prüfung				
angeben, wozu etwas nützlich ist				
Ratschläge für ein gesundes Leben geben				
über Sport sprechen				
Anweisungen geben				

1. Mi piace il nuoto perché fa benissimo.

2. Alza il braccio e piega il gomito.

3. Mi fa male la pancia.

4. Fa' esercizio fisico.

5. Lo yoga serve a rilassarsi.

6. In bocca al lupo!

## Grammatica e lessico

Coniuga il verbo tra parentesi all'imperativo informale (con "tu"), poi sostituisci l'oggetto diretto con un pronome, come negli esempi.

(Fare) → Fa' sport! → Fallo!  
 (Non mangiare) → Non mangiare snack! → Non mangiarli / Non Li mangiare!

- 1 (Bere) \_\_\_\_\_ molta acqua! → \_\_\_\_\_
- 2 (Prendere) \_\_\_\_\_ queste compresse! → \_\_\_\_\_
- 3 (Non bere) \_\_\_\_\_ bibite gassate! → \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_
- 4 (Mettere) \_\_\_\_\_ questa pomata! → \_\_\_\_\_
- 5 (Dire) \_\_\_\_\_ la verità! → \_\_\_\_\_
- 6 (Non saltare) \_\_\_\_\_ la colazione! → \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_
- 7 (Ascoltare) \_\_\_\_\_ questa canzone! → \_\_\_\_\_
- 8 (Tenere) \_\_\_\_\_ la tua camera in ordine! → \_\_\_\_\_ in ordine!

Queste persone spiegano i loro problemi di salute. Ricostruisci le loro frasi.

Irene: la / è / venuta / febbre / mi \_\_\_\_\_

Alberto: pancia / male / fa / la / mi \_\_\_\_\_

Cristina: di / mal / denti / ho \_\_\_\_\_

Ombretta: a / dormire / riesco / non \_\_\_\_\_

Cesare: fanno / i / male / mi / denti \_\_\_\_\_

Completa l'immagine con le parole della lista.

- polso
- mano
- piede
- gomito
- pancia
- gamba
- collo
- braccio
- ginocchio
- caviglia



### Abilità: ascoltare

Ascolta il reportage sulla dieta mediterranea e seleziona l'opzione esatta.



- 1 La dieta mediterranea:
  - a è nata cinquanta anni fa.
  - b è rimasta quasi uguale fino a cinquanta anni fa.
  - c non è mai cambiata.
- 2 Oggi la dieta mediterranea è associata:
  - a a Cipro, al Portogallo e alla Croazia.
  - b all'Italia, alla Grecia, alla Spagna e al Marocco.
  - c a diversi Paesi mediterranei.
- 3 La dieta mediterranea consiglia di consumare:
  - a un po' di carne bianca.
  - b molta carne rossa.
  - c solo pane, pasta, frutta e verdura.
- 4 Quale di questi alimenti consiglia la dieta mediterranea?
  - a il burro
  - b le mandorle
  - c la maionese
- 5 La dieta mediterranea consiglia:
  - a di cucinare con poco sale.
  - b di cucinare con l'olio di oliva.
  - c di non cucinare quasi mai.
- 6 Oggi la pasta è un alimento comune:
  - a solo in Italia.
  - b soprattutto nel Mediterraneo.
  - c in tutto il mondo.
- 7 La dieta mediterranea:
  - a fa bene alla salute.
  - b fa bene solo a spagnoli, greci e italiani.
  - c non è adatta ai giapponesi.



6



# VOCABOLARIO ESPRESSO 6



stressato

sano

il viso

l'occhio

l'orecchio

la testa

il braccio

il naso

il piede

il dito

la bocca

la mano

migliore

la gamba

avere fame

vincere

avere sete

avere sonno

in piedi

promettere

teso

avere fretta

rilassato

ho mal di denti

mi fa male la testa

non serve a niente

non mi sento in forma

sono di cattivo umore

sto scherzando!

6



# QUELLENVERZEICHNIS

**Cover:** © Thinkstock/iStock/monkeybusinessimages, Filmstreifen mit Fotos Alma Edizioni Firenze | **Umschlagkarte:** © ALMA Edizioni Firenze | **Fotos Innenteil:** | S. 3: Jugendliche © Thinkstock/iStock/monkeybusinessimages, Pikto Computer © fotolia/ Erhan Ergin, Filmstreifen inkl. Fotos © ALMA Edizioni Firenze | S. 8: Murales © Getty Images News/Simona Granati – Corbis, Jugendliche © Shutterstock.com/Syda Productions | S. 9: Piktos Wolle, Baumwolle und Leder © Thinkstock/iStock/Nadiinko | S. 11: © Shutterstock.com/G-Stock Studio | S. 14: erste Reihe von links © Shutterstock.com/Andrii\_K, © Getty Images/iStock/DjordjeDjurdjevic, © Shutterstock.com/photosync, © topntp – stock.adobe.com, © Shutterstock.com/Matryoha, zweite Reihe von links © Shutterstock.com/lenovsky, © Shutterstock.com/Surrphoto, © Shutterstock.com/Kucher Serhii, © Shutterstock.com/Adisa, © Shutterstock.com/Tarzhanova, © Shutterstock.com/component | S. 15: © Alamy Stock Foto/Stock Italia | S. 16: Wasserflasche © Shutterstock.com/Mariyana M, Einkaufszentrum © Shutterstock.com/YIUCHEUNG, Gemüse © Getty Images/iStock/nipastock, Wanderer © Shutterstock.com/NAR studio, Mortadella © Shutterstock.com/Only Fabrizio, getrocknete Tomaten © Shutterstock.com/Photographee.eu, Salami © Shutterstock.com/Nattika, Tortellini © Shutterstock.com/pirtuss, Stracchino © Comugnero Silvana – stock.adobe.com, Artischocken © Shutterstock.com/Louella938 | S. 17: Damiano © Shutterstock.com/googluz, Mattia © Thinkstock/Stockbyte/Comstock Images, Lara © Shutterstock.com/Norman Pogson, Etnapolis © Mauritius Images/Novarc Images/Stefano Paterna | S. 19: a – h © Shutterstock.com/Khvost, © Getty Images/iStock/NYS444, © Shutterstock.com/ruzanna, © heinteh – stock.adobe.com, © Shutterstock.com/Karkas, © Shutterstock.com/Ruslan Kudrin, © Shutterstock.com/Hurst Photo, © Thinkstock/iStock/khvost, Frau © Shutterstock.com/Tinxi | S. 21: Armani © Getty Images/Vittorio Zunino Celotto, Ferragamo © Getty Images/2018 Estrop, Diesel © Getty Images/Victor VIRGILE/Gamma-Rapho, Prada © Getty Images/Victor VIRGILE /Gamma-Rapho, Dolce e Gabbana © Getty Images/Estrop, Versace © Getty Images/2016 Pietro D’aprano | S. 23: Supermarkt © Getty Images/E+/DarioEgidi, Markt © Alamy Stock Foto/imageBROKER, Vincenzo © Shutterstock.com/Nadino, Marina © Shutterstock.com/Nadino, Noemi © Shutterstock.com/Gelipi, Edoardo © Shutterstock.com/sebra | S. 24: © Shutterstock.com/Ruslan Kalnitsky | S. 25: © Shutterstock.com/Ollyy | S. 28: Michela © Shutterstock.com/Phovoir, Davide © Shutterstock.com/goodluz | S. 30: Umberto © Shutterstock.com/Michelangelo Gratton, Agnese © Shutterstock.com/Dubova, Silvia © Shutterstock.com/MGrigollo, Saronno © Getty Images/iStock/clodio, Sorrento © Solarisys – stock.adobe.com, Urbino © Shutterstock.com/dvoevnore | S. 33: Buchcover © Giulio Einaudi editore S.p.A | S. 35: von links © Getty Images/E+/Asia-Pacific Images Studio, © Thinkstock/iStock/LiudmylaSupynska, © Getty Images/Kali Nine LLC, © Getty Images/E+/Hispanolistic, © Thinkstock/Monkey Business Images, © Thinkstock/DigitalVision/Push, © Getty Images/iStock/Ikonoklast\_Fotografie, © Getty Images/OJO Images/Sam Edwards | S. 38: © Shutterstock.com/Kisialiou Yury | S. 39: © Thinkstock/Image Source Pink | S. 40: © Shutterstock.com/Anna Hoychuk | S. 45: Reihe oben von links © Рудой Максим – stock.adobe.com, © T.Michel – stock.adobe.com, © gunayaliyeva – stock.adobe.com, © Rutairat – stock.adobe.com, © Рудой Максим – stock.adobe.com, Reihe unten von links © Wiktorija Matynia – stock.adobe.com, © anatolir – stock.adobe.com, © zaurrahimov – stock.adobe.com, Feuer und Reiter © nicknik93759375 – stock.adobe.com | S. 46: Umzug © Shutterstock.com/Kotin, Personen von oben nach unten © Shutterstock.com/Cherry-Merry, © Shutterstock.com/txking, © Shutterstock.com/Monkey Business Images, © Shutterstock.com/KPG Payless2, © Shutterstock.com/Tom Prokop, © Shutterstock.com/Jeanne McRight, © Shutterstock.com/loreanto | S. 49: © Prostock-studio – stock.adobe.com | S. 50: © Getty Images/iStock/brebca | S. 51: von links © Shutterstock.com/DPIX Center, © Shutterstock.com/Dubova, © Shutterstock.com/palomadelosrios, © Shutterstock.com/Dubova | S. 53: alle Fotos © Shutterstock.com/Giulio\_Fornasar | S. 55: A bis C © Shutterstock.com/michaeljung, © Shutterstock.com/Di Studio, © Shutterstock.com/Toranico, links unten © Thinkstock/iStock/McIninch, rechts unten © Thinkstock/Photodisc/Digital Vision | S. 56: © Shutterstock.com/maradon 333 | S. 57: Foto © imago/UIG, Piktos von links nach rechts und oben nach unten © Best Icons – stock.adobe.com, © anniris – stock.adobe.com, © Tsvetina – stock.adobe.com, © Marc Brown – stock.adobe.com, © Thinkstock/Hemera/Benjamin Simon, © redkoala – stock.adobe.com | S. 58: Venedig © picture alliance/dpa-Zentralbild/Jens Kalaene, Turin © fotolia/Claudio Divizia | S. 59: © Shutterstock.com/Jack Aiello | S. 61: Konzert © Shutterstock.com/Melinda Nagy, Kino © Shutterstock.com/Syda Productions, Tanz © Thinkstock/iStock/CREATISTA | S. 67: Gianna Nannini © Alamy Stock Foto/MARKA, Ligabue © Getty Images/2019 Stefania D’Alessandro, Laura Pausini © imago/UPI Photo, Tiziano Ferro © imago images/Milestone Media, Jovanotti © Alamy Stock Foto/AGENZIA SINTESI, Marco Mengoni © Getty Images/Mondadori Portfolio Editorial, Emma © Getty Images/Mondadori Portfolio, Noemi © Alamy Stock Foto/Matteo Nardone/Pacific Press Agency, Fabri Fibra © Alamy Stock Foto/MARKA, Emis Killa © Getty Images/Mondadori Portfolio, Fedez © Alamy Stock Foto/AGENZIA SINTESI | S. 71: © Shutterstock.com/okili77 | S. 72: © Getty Images/E+/Peopleimages | S. 73: © Shutterstock.com/zeljokodan | S. 76: Reihe unten von links © Shutterstock.com/Aigars Reinholds, © Shutterstock.com/karamysh, © Getty Images/iStock/nikoniano, © pavkis – stock.adobe.com | S. 77: Gabriele © Shutterstock.com/RimDream, Reise © BorderaS. – stock.adobe.com | S. 81: Reihe von links © Shutterstock.com/Evannovostro, © Shutterstock.com/GoneWithTheWind, © Getty Images/iStock/jovannig, © Shutterstock.com/

MC MEDIASTUDIO | S. 83: Illustration Michael Mantel, Barum | S. 84: Ben © Shutterstock.com/the palms, Orbetello © Shutterstock.com/Dmitriy Yakovlev | S. 85: Strand © Thinkstock/iStock/StockImages\_AT, Reisende © guruXOX – stock.adobe.com | S. 86: © Shutterstock.com/Inu | S. 88: Personen von oben © Shutterstock.com/kamontad999, © Shutterstock.com/vesna cvorovic, © Shutterstock.com/Luminis, © Shutterstock.com/file404 | S. 94: alle Piktos © fotolia/iconshow | S. 99: Valentino Rossi © Alamy Stock Foto/MARKA, Sara Errani © Alamy Stock Foto/insidefoto srl/Antonietta Baldassarre, Mario Balotelli © Alamy Stock Foto/sanzen | S. 103: Frau © Shutterstock.com/Kovalchuk Oleksandr, Butter © Shutterstock.com/Robyn Mackenzie, Mandeln © Shutterstock.com/gutsulyak, Mayonnaise © Shutterstock.com/Diana Taliun | S. 104: © Shutterstock.com/Chepko Danil Vitalevich | S. 105: © Shutterstock.com/Billion Photos | S. 109: © Shutterstock.com/pixelheadphoto digitalskillet | S. 115: Frau © Shutterstock.com/Andriy Solovyov, Mann © Shutterstock.com/Billion Photos | S. 117: © Shutterstock.com/dizain | S. 118: © Shutterstock.com/Photographee.eu | S. 120: © ka\_terina14 – stock.adobe.com | S. 123: Riccardo © Shutterstock.com/freeskyline, Giuliano © Shutterstock.com/Marko Tomicic | S. 129: 1 – 6 © Oleksandr – stock.adobe.com, © Getty Images/AFP/VINCENZO PINTO, © picture alliance/ROPI/Antonio Pisacreta, © pixarno – stock.adobe.com, © Flos, © Konstantinos Moraiti – stock.adobe.com | S. 132: © Shutterstock.com/Mihai-Bogdan Lazar | S. 133: Holzhäuser © Shutterstock.com/Hirohito Takada, Pfeil © Thinkstock/iStock/stevanovicigor | S. 134: © Shutterstock.com/Lena Ivanova | S. 139: Personen von oben © Shutterstock.com/CHAJAMP, © Shutterstock.com/Kichigin, © Shutterstock.com/Angela Hawke, © Shutterstock.com/dotshoc, © Shutterstock.com/Ana del Castillo, Pikto Laptop © fotolia/Erhan Ergin | S. 142: Pikto Laptop © fotolia/Erhan Ergin | S. 144: © Alamy Stock Foto/Nicola Mastronardi | S. 145: © Thinkstock/Stockbyte/altrendo images | S. 146: Frau © Thinkstock/DigitalVision/Jetta Productions, Kinder © Thinkstock/Stockbyte/altrendo images, Torte © Shutterstock.com/Zerbor | S. 149: Marta © Shutterstock.com/Evannovostro, Alida © Shutterstock.com/Monkey Business Images, Dylan © Shutterstock.com/Irina Kozorog, Emiliano © Shutterstock.com/Ranta Images, Ella © Getty Images/DigitalVision/PeopleImages, Cristina © Shutterstock.com/Samuel Borges Photography, Pikto Laptop © fotolia/Erhan Ergin | S. 152: 1 – 6 © Shutterstock.com/BestPhotoStudio, © Shutterstock.com/Di Studio, © Thinkstock/iStock/Mark Bowden, © Shutterstock.com/Romrodphoto, © Shutterstock.com/Minverva Studio, © Shutterstock.com/Anetlanda | S. 155: Pikto Laptop © fotolia/Erhan Ergin, Raffaello © Getty Images/DigitalVision Vectors/ZU\_09, Botticelli © Getty Images/Hulton Fine Art Collection/Heritage Images | S. 156: Giacomo © Shutterstock.com/sianc, Sophia © Shutterstock.com/ClimbWhenReady | S. 157: Personen von oben © Shutterstock.com/Elena Rostunova, © Shutterstock.com/Ranta Images, © Shutterstock.com/Phovoir | S. 158: Santarcangelo Festival © Marco Smacchia, TorinoDanza © www.torinodanzafestival.it, Romaeuropa © Romaeuropa Festival | S. 159: © Thinkstock/iStock/yanyong | S. 160: Pikto Laptop © fotolia/Erhan Ergin | S. 161: Anita © Shutterstock.com/exshutter, Mosaik links © Getty Images/iStock/Tramont\_ana, Mosaik rechts © Getty Images/E+/nimu1956, Parco del Delta del Po © Alamy Stock Foto/Universal Images Group North America LLC/DeAgostini, Chioggia © Getty Images/iStock/NordicMoonlight | S. 162: 1 – 3 © Shutterstock.com/ESB Professional, © Getty Images/iStock/prill, © Shutterstock.com/r.nagy | S. 163: © Shutterstock.com/Antonio Gravante | S. 165: Mädchen © Shutterstock.com/Voronin76, Pikto Laptop © fotolia/Erhan Ergin | S. 168: Herz © Thinkstock/iStock/Nixken | S. 170: Junge © Thinkstock/Wavebreak Media, Basketball © Thinkstock/iStock/SerrNovik, Barrea © Piero Intonti – stock.adobe.com | S. 171: © Shutterstock.com/Maksym Bondarchuk | S. 173: Pikto Laptop © fotolia/Erhan Ergin | S. 178: Waschmaschine © Shutterstock.com/Sashkin | S. 179: 1a © makam69 – stock.adobe.com, 1b © Getty Images/iStock/inFocus DC, 2a © Shutterstock.com/Breadmaker, 2b © Getty Images/iStock/AndreaAstes, 2c © Shutterstock.com/Interior Design, 2d © iStockphoto/Orientaly, 3a © fotolia/debellisc, 3b © iStockphoto/Orientaly, 3c © ka\_terina14 – stock.adobe.com, 4a © Shutterstock.com/ArtOfPhotos, 4b © Shutterstock.com/Goran Bogicevic, 4c © Shutterstock.com/Milles Studio | S. 180: Pikto Laptop © fotolia/Erhan Ergin | S. 181: oben rechts © fotolia/stokkete, Mitte © Thinkstock/iStock/DragonImages, unten links © Thinkstock/iStock/Highwaystarz-Photography, unten rechts © Thinkstock/iStock/Antonio\_Diaz | S. 182: rechts oben Mann © majvecka – stock.adobe.com, rechts oben Physik © Denise – stock.adobe.com, Erasmus © joserpizarro – stock.adobe.com, Agostino © Shutterstock.com/Vlue | S. 183: Beatrice © Shutterstock.com/erics, Salonicco © Shutterstock.com/Valery Rokhin, Strasburgo © Shutterstock.com/Pecold | S. 184: © Shutterstock.com/Syda Productions | S. 185: Walkmann © Shutterstock.com/192102, Zauberwürfel © Shutterstock.com/Vastram, Telefon © iStock/Jasmin Awad, Fernseher © Thinkstock/iStock/Serg\_Velusceac | S. 186: Personen von links © Getty Images/E+/Juanmonino, © Getty Images/ONOKY/Fabrice LEROUGE, © Getty Images/E+/PeopleImages | S. 189: oben © Shutterstock.com/Ollyy, unten © Thinkstock/Photos.com | S. 191: Studenten © Getty Images/DigitalVision/John Howard, Stadtplan © JTRBurr/Alamy Stock Foto

**Alle nicht genannten Fotos:** Alma Edizioni Firenze

**Bildredaktion:** Cornelia Hellenschmidt, Hueber Verlag, München