# TRANSKRYPCJA NAGRAŃ

## Zadanie 1.

**Uno**

*Uomo:* Parlo con Annamaria Berenzi, la vincitrice del concorso del Ministero dell'Istruzione. Com'è andata la cerimonia di oggi?

*Donna:* Ero emozionata! Il premio è stato conferito dalla ministra Valeria Fedeli. Io ero accompagnata da Alessia, una mia ex-allieva. Devo ringraziare proprio lei per la sua tenacia e determinazione. È stata lei a presentare la mia candidatura.

*Uomo:* Ci parli del suo lavoro.

*Donna:* Lavoro con i ragazzi malati del reparto di oncologia. All'inizio avevo paura di non reggere il carico emotivo. Ma so che per questi giovani fare con me lezione di storia significa qualcosa di più, cioè sapere che la malattia non gli sta togliendo tutto. I miei studenti sono dei veri eroi. Mi insegnano come affrontare con coraggio prove durissime. Mi ritengo una privilegiata, non lascerei mai il mio posto in ospedale.

*adattato da www.corriere.it*

**Due**

Finalmente è arrivato il momento di cui si parlava in molti giornali. In questa occasione si sono riuniti tanti personaggi dello spettacolo e della politica. È arrivato perfino l'ex-premier salutando dall'auto i curiosi presenti fuori dal palazzo. La stella della tivù Michelle Hunziker si è collegata con il programma *Striscia la Notizia* per una breve intervista. Tutto questo perché Michelle ha sposato oggi il famoso stilista Tomaso Trussardi. La cerimonia, celebrata dal sindaco, era come in un film. La sposa era così emozionata che la prima volta la risposta alla domanda del sindaco non si è sentita e Michelle l'ha dovuta ripetere. Dopo il secondo e decisivo "sì", gli invitati si sono diretti al ristorante. Gli uomini vestivano in smoking e anche le signore erano elegantissime.

*adattato da http://tvzap.kataweb.it*

**Tre**

Attenzione! Ecco l'informazione che interesserà soprattutto a chi voleva partecipare ai festeggiamenti in città. Sembra che dopo lunghi preparativi l'avvenimento andrà a monte a causa del ciclone che dal pomeriggio si sta spostando sulla Sardegna. Si prevedono piogge e temporali di forte intensità. Per questo motivo il sindaco ha deciso di annullare il corteo e altre attrazioni. Dalla Piazza del Mercato saranno rimosse le bancarelle che il vento potrebbe spostare danneggiando macchine e vetrine. Sempre a causa delle raffiche in arrivo in città resteranno chiusi i parchi pubblici. Sono sospesi anche i collegamenti ferroviari. Invitiamo i cittadini alla prudenza e consigliamo di non uscire di casa, neanche in macchina. Vi terremo al corrente della situazione.

*adattato da www.repubblica.it*

# Zadanie 2.

**Uno**
L'estate è passata e io ho finito la mia prima stagione escursionistica. Ho notato che camminando regolarmente in montagna la condizione fisica migliora molto. Si esercitano non solo le gambe: usando i bastoncini da trekking, si mantengono in attività anche i muscoli delle braccia e quelli della parte alta del corpo. Siccome sono poco coraggiosa, ho seguito quasi sempre lo stesso percorso. Ma ho scoperto che anche se il cammino l'abbiamo fatto cento volte, non sarà mai uguale perché i dettagli cambiano rispetto al giorno prima.

**Due**
Fare le escursioni in montagna aiuta a tenersi in forma e può dare buoni risultati anche senza modificare più di tanto l'alimentazione. È un'ottima soluzione per chi ha problemi di sovrappeso perché fa bruciare le riserve di grassi. L'attività fisica svolta in un ambiente ricco d'ossigeno ed aria pura permette al corpo di rigenerarsi. Tutto ciò porta a degli effetti positivi sul nostro stato d'animo. Durante un soggiorno in montagna basta immergersi solo per qualche ora nella natura e alcune cose a fine giornata si vedono da un altro punto di vista. I pensieri negativi come d'incanto non riempiono più la nostra testa.

**Tre**
L'Italia è un paese di montagne e di colline e sta a noi non farci scappare l'occasione di conoscere alcune zone interessanti. Spesso non ci rendiamo nemmeno conto di quanto siamo fortunati ad averle così vicino, senza nemmeno dover fare grandi spostamenti per raggiungerle. A volte io lascio a casa l'auto e parto direttamente da casa a piedi. Camminare in montagna è un'attività che non danneggia l'ambiente e aiuta a mantenersi in forma. In più, se non si scelgono percorsi impegnativi che richiedono un'attrezzatura specialistica, possiamo cavarcela con poca spesa. Il panorama e le emozioni sono gratis. Ci vuole tuttavia un po' di forza di volontà, soprattutto agli inizi quando la fatica si fa sentire di più.

**Quattro**
Qualche giorno fa una donna è uscita da sola in montagna. La sua voglia d'avventura quasi quasi le è costata la vita: è scivolata sul ghiaccio e un piede le è rimasto bloccato tra due rocce. Per fortuna è stata ritrovata dai soccorsi e liberata dalla trappola. Di nuovo una turista ha dimostrato totale mancanza di responsabilità. L'escursionismo esercitato in montagna è senz'altro un'attività praticabile lungo tutto il corso dell'anno. Ogni mese ha i suoi vantaggi e offre uno spettacolo diverso. Bisogna però ricordare che fuori dal periodo estivo è meglio scegliere montagne più basse. Purtroppo chi pratica l'escursionismo ha bisogno d'attrezzatura speciale che richiede una grossa spesa. Per esempio le racchette da neve sono utili per camminare nel bosco sulla neve fresca. Fuori dal bosco e sui sentieri con una notevole pendenza questa attività diventa però pericolosa.

*adattato da www.ilmountainrider.com*

## Zadanie 3.

*Giornalista:* Oggi parliamo del bullismo, cioè del fenomeno della violenza tra i giovani. Maurizio, tu come istruttore di Krav Maga, cosa ci puoi dire del tuo lavoro in questo campo?

*Maurizio:* Sono istruttore di Krav Maga, tecnica di combattimento nata in Israele. Lavoro nella palestra del club sportivo del quartiere. Sono lezioni di autostima. Aiuto i bulli, cioè i ragazzi aggressivi, a gestire meglio le loro energie, a reagire allo stress in maniera efficace, senza "esplodere". Non gli faccio vedere come proteggersi da un pericolo esterno perché di fatto sono loro stessi a creare il pericolo. Per aiutare questi ragazzi bisogna prima capirli. Spesso sono persone che non riescono ad uscire dal loro ruolo di aggressore. Purtroppo di solito sono soli con le loro difficoltà.

*Giornalista:* Per tanto tempo sei stato, pure tu, un bullo.

*Maurizio:* Tutto è cominciato all'inizio delle superiori ed è durato fino al quarto anno. Non c'è stato niente di particolare che mi ha spinto a diventare violento, nessun problema a casa che molte volte è la causa dell'aggressività. Desideravo semplicemente sentirmi più stimato degli altri. Mi piaceva essere imitato. Ero bellicoso, violento, nervoso. Non c'era volta che a una festa io non litigassi con qualcuno. Le vittime le sceglievo tra chi non riusciva a sostenere il mio sguardo, chi era di carattere debole. Cercavo di offendere e di impaurire. Di solito si trattava di aggressioni verbali, solo a volte di quelle fisiche.

*Giornalista:* Poi cos'è successo?

*Maurizio:* Non mi ero mai messo nei panni delle vittime. Poi qualcosa è cambiato. Un giorno ho visto un ragazzo attaccato da un tizio più forte di lui. Mi è venuto l'istinto di difenderlo, ma, non so perché, sono passato accanto senza reagire. Ho cominciato a chiedermi quale impatto le mie azioni potessero avere sulle persone colpite. Il giorno successivo ho svelato le mie riflessioni ad un prof e lui mi ha dato una mano. Mi ha messo in contatto con Gabriele Gelli, istruttore di Krav Maga. Sono andato al primo allenamento, anche se malvolentieri. Cercavo di essere scortese ed antipatico, ma Gabriele non ha commentato il mio comportamento. Ha detto solo: "Sei puntuale, prometti bene." Così ho iniziato il mio percorso e gradualmente ho abbassato l'aggressività.

*Giornalista:* Quali sono i tuoi progetti per i prossimi anni?

*Maurizio:* Ormai ho esperienza come allenatore. Se ne avessi le capacità scriverei un libro, ma sono sempre stato scarso in queste cose. Nella scuola di Krav Maga dove lavoro vedo ragazzi persi, problematici. Sono soli, non hanno amici veri, devono sempre far valere la loro posizione. A sorprendermi è stato il mutamento radicale dei bulli dopo le prime lezioni. Entrano aggressivi e dieci minuti dopo sono molto più tranquilli. È incredibile quanta rabbia abbiano dentro. Le scuole vogliono aiutare questi ragazzi, ma non sanno come. Ho quindi proposto una serie d'incontri per i docenti delle scuole e cominciamo il mese prossimo. Sono contento, perché per i bulli cambiare è molto difficile, dato che traggono soddisfazione da ciò che fanno. Ma alla fine riescono a capire che è più gratificante difendere qualcuno che attaccarlo.

*adattato da http://osservatorio-cyberbullismo.blogautore.repubblica.it*