



#IoRestoACasa:

20 attività da fare a casa in questi giorni di quarantena per il Coronavirus

1. Leggi il testo e abbinare le parole alla loro definizione:
ti aiuteranno a capire meglio il testo.

Dobbiamo stare a casa. Non è un invito, ma un imperativo.

Con il decreto del Presidente del Consiglio dell'11 marzo le regole per fermare la diffusione del Coronavirus sono ancora più restrittive: tutti gli italiani devono restare a casa e possono uscire solo per andare al lavoro (se non possono lavorare da casa), andare in farmacia o a fare la spesa. Ma ora che siamo in casa che cosa facciamo? Per rendere la quarantena più leggera e superare il momento di difficoltà, abbiamo trovato (almeno) 20 cose da fare a casa per passare il tempo.



<u>c</u> 1. QUARANTENA	___ a. consiglio, suggerimento
___ 2. RESTRITTIVO	___ b. passaggio del virus da una persona ad un'altra
___ 3. INVITO	<u>✓</u> c. periodo di isolamento di durata variabile, originariamente di quaranta giorni e per persone con malattie contagiose
___ 4. DECRETO	___ d. che limita, che riduce qualcosa che prima si poteva fare
___ 5. DIFFUSIONE	___ e. atto normativo (di legge) che dà le regole a un Paese



2. Durante la lettura. Inserisci i titoli ai paragrafi.

a. <i>Giocate</i>	e. <i>Informatevi bene</i>
b. <i>È tempo di leggere</i>	f. <i>Mettete via i vestiti dell'inverno</i>
c. <i>Restate in forma</i>	g. <i>Provate gli audiolibri</i>
d. <i>Trovate un nuovo passatempo</i>	h. <i>Via libera alla TV</i>

1. _____
Usate questo tempo per informarvi su cosa sta succedendo in Italia e nel mondo. Non solo per quanto riguarda il coronavirus, ma anche per sapere tutto quello che sta succedendo intorno a noi. Leggete anche per avere un'opinione su argomenti che di solito seguiamo in modo superficiale.
2. _____
Non male come passatempo, no? Ora abbiamo una scusa per non alzarci più dal divano e guardare tutte le serie tv e i documentari che vogliamo vedere su Netflix o Amazon Prime Video, se preferite.
3. _____
Difficilmente troviamo il tempo per la lettura: siamo sempre di corsa tra lavoro, vita sociale e impegni vari. Ora però abbiamo l'occasione di leggere quel libro che abbiamo sul comodino da troppo tempo.
4. _____
Lo so, non è un'attività divertente. Ma in questi giorni non potete dire: "non ho tempo". E poi quando potrete uscire sarete contenti di non dover passare una domenica al cambio dei vestiti di stagione.
5. _____
Monopoli o Tabù, Risiko o Pictionary, i giochi da tavolo possono essere un gran divertimento. Prendete i lego, un puzzle, o un semplice mazzo di carte e iniziate a giocare. Per i più digitalizzati (e quelli che vivono da soli) ci sono anche molte versioni online, o potete giocare in chat con gli amici.
6. _____
La palestra ha chiuso? Non temete, non dovete rinunciare al vostro allenamento. Potete allenarvi anche a casa.
7. _____
Da quando avete i social network avete dimenticato le vostre passioni? Un nuovo hobby può farvi imparare qualcosa e soprattutto passare le ore in casa piacevolmente.
8. _____
Se volete tenere le mani libere e provare una passione che sta conquistando milioni di persone nel mondo, è il momento giusto per ascoltare gli audiolibri. *Audible* per rendere la quarantena più piacevole ha dato vita a un'iniziativa: **#acasaconaudible**. A partire da sabato 14 marzo fino alla fine dell'emergenza nazionale potete ascoltare molti audiolibri senza pagare.



<i>i. Scrivete!</i>	<i>o. Pulite la casa</i>
<i>l. Scegliete una nuova routine mattutina</i>	<i>p. Fate i cuochi</i>
<i>m. Passate del tempo con i vostri amici a quattro zampe</i>	<i>q. Scoprite lo yoga</i>
<i>n. Imparate qualcosa con un corso online</i>	<i>r. Provate la meditazione</i>

9. _____

C'è una buona notizia: lavare i pavimenti, spolverare e, in generale, mettere a posto casa fa bene alla salute - lo dice la scienza. E poi, dai, è un po' come andare in palestra.

10. _____

È importante dare il giusto peso alla propria routine mattutina, perché quello che facciamo al mattino appena svegli influenza tutto il resto della nostra giornata - anche se magari non ce ne accorgiamo.

11. _____

In questo periodo di stress e ansie è bene cercare di rilassarsi il più possibile. Fate un bagno caldo, accendete una candela, meditate. Fate tutto quello che vi aiuta a rilassare la vostra mente.

12. _____

Se avete un animale domestico non sarete completamente soli. La compagnia di un amico fidato che sarà sempre nei dintorni vi porterà a non sentire quel senso di vuoto che può accompagnare alcuni momenti. Ora che avete più tempo, state con lui: sarete tutti felici.

13. _____

È una cosa che non facciamo più da troppo tempo. Prendete in mano carta e penna e riscoprite il piacere della scrittura. Iniziate a tenere un diario. In più, secondo la scienza, scrivere a mano stimola il cervello, diminuisce l'ansia e rende più sicuri.

14. _____

Seguire delle lezioni in modalità e-learning ha molti vantaggi. E oggi ci sono veramente tantissimi corsi da seguire. Quando la quarantena sarà finita, avrete una passione in più.

15. _____

Questo è il momento giusto per provare nuove ricette. Provate quella pasta con le verdure che avete visto online, preparate quella torta in prima pagina nel libro di ricette. Può essere un passatempo divertente (e gustoso).

16. _____

Un'altra cosa che avreste voluto fare da tempo ma che non avete mai provato. Ora prendete il vostro tappetino e iniziate a imparare qualche posizione. I benefici su corpo e mente sono assicurati.



Soluzioni e suggerimenti per l'insegnante

Il testo è adattato da:

<https://www.grazia.it/stile-di-vita/hot-topics/coronavirus-cosa-fare-in-quarantena-idee>

di Miriam Tagini - 13 marzo 2020

Esercizio 1

1c ; 2d ; 3a ; 4e ; 5b

Esercizio 2

1.e. ; 2.h. ; 3.b. ; 4.f. ; 5.a. ; 6.c. ; 7.d. ; 8.g.

9.o. ; 10.l. ; 11.r. ; 12.m. ; 13.i. ; 14.n. ; 15.p. ; 16.q.

17.v. ; 18.s. ; 19.t. ; 20.u.

Dopo aver letto il testo l'insegnante, se lo ritiene utile, può lavorare sui titoli: molti sono all'imperativo di seconda persona plurale (voi). È possibile chiedere agli studenti di trasformare i titoli all'imperativo di seconda persona singolare (tu).

<i>a. Gioca</i>	<i>i. Scrivi!</i>	<i>s. Metti in ordine le vostre playlist</i>
<i>b. È tempo di leggere</i>	<i>l. Scegli una nuova routine mattutina</i>	<i>t. Prenditi cura delle persone che avete vicino</i>
<i>c. Resta in forma</i>	<i>m. Passa del tempo con i vostri amici a quattro zampe</i>	<i>u. Lontano dalla negatività</i>
<i>d. Trova un nuovo passatempo</i>	<i>n. Impara qualcosa con un corso online</i>	<i>v. E le lingue?</i>
<i>e. Informati bene</i>	<i>o. Pulisci la casa</i>	
<i>f. Metti via i vestiti dell'inverno</i>	<i>p. Fai il cuoco</i>	
<i>g. Prova gli audiolibri</i>	<i>q. Scopri lo yoga</i>	
<i>h. Via libera alla TV</i>	<i>r. Prova la meditazione</i>	

Esercizio 3

Si propone una breve produzione scritta per condividere con l'insegnante e i compagni la propria giornata in una situazione particolare.