



SCHEDA 3A: CONSIGLI PER UNA SPESA SALUTARE

Preparazione: 2 minuti

Intervento: 2-3 minuti

L'altra persona candidata Le ha detto che vorrebbe mangiare più sano.



GAS_Gruppo di Acquisto Solidale Torpignattara
CONSIGLI PER UNA SPESA SALUTARE E AMICA DEL PIANETA

- ✓ Scegli frutta e verdura a km 0.
- ✓ Riduci il consumo di carne e latte e latticini.
- ✓ Introduci proteine vegetali nella tua dieta.
 - ✓ Evita i cibi processati.
- ✓ Impara a leggere le etichette alimentari.

Incontro con produttori e allevatori locali

15 giugno – 17:30
Via Torpignattara, 10
www.gastorpigna.it



ATTIVITÀ 1: PRODUZIONE DI TESTI ORALI

...../12.5 punti

Deve trattare i seguenti punti:

- **Indichi** i benefici di mangiare sano.
- **Parli** di altri fattori o abitudini che aiutano ad avere una vita sana.



SCHEMA 3B: CONSIGLI PER FARE SHOPPING ONLINE


Preparazione: 2 minuti

Intervento: 2-3 minuti

L'altra persona candidata Le ha detto che vuol fare shopping online.



CONSIGLI PER ACQUISTARE ON LINE

- ✓ Acquistate su siti protetti da sistemi di sicurezza internazionali 
- ✓ Non fidatevi dalle offerte supervantaggiose.
- ✓ Chiedetevi se avete bisogno di quello che state per acquistare.
- ✓ Confrontate le varie offerte prima di comprare.
- ✓ Controllate la data di consegna.

ATTIVITÀ 2: PRODUZIONE DI TESTI ORALI

...../12.5 punti

Deve trattare i seguenti punti:

- **Parli** dei vantaggi e degli svantaggi di fare shopping online.
- **Racconti** che cosa fa Lei per risparmiare quando fa acquisti.



SCHEDA 1A: ALIMENTAZIONE

Preparazione: 1 minuto

Intervento: 4-5 minuti

ATTIVITÀ 2: COPRODUZIONE DI TESTI ORALI

...../12.5 punti

Voi due volete fare un poster per il convegno *L'alimentazione del futuro*.

- Parlate del significato di ciascuna immagine e sceglietene una per il poster.
- Dovete mettervi d'accordo sull'immagine da scegliere per il poster.





SCHEDA 1A: ALIMENTAZIONE

Preparazione: 1 minuto

Intervento: 4-5 minuti

ATTIVITÀ 2: COPRODUZIONE DI TESTI ORALI

...../12.5 punti

Voi due volete fare un poster per il convegno *L'alimentazione del futuro*.

- Parlate del significato di ciascuna immagine e sceglietene una per il poster.
- Dovete mettervi d'accordo sull'immagine da scegliere per il poster.





SCHEDA 2A: ACQUISTARE O AFFITTARE CASA

Preparazione: 2 minuti

Intervento: 2-3 minuti

L'altra persona candidata Le ha detto che sta cercando una casa in affitto.



ATTIVITÀ 1: PRODUZIONE DI TESTI ORALI

...../12.5 punti

Deve trattare i seguenti punti:

- **Esprima** la Sua preferenza tra acquistare e affittare casa.
- **Racconti** una Sua esperienza in merito o di un Suo conoscente.



SCHEDA 2B: LAVORARE

Preparazione: 2 minuti

Intervento: 2-3 minuti

L'altra persona candidata Le ha detto che deve cominciare a lavorare da casa e non sa come organizzarsi.



5 REGOLE PER LAVORARE DA CASA

1. Prendi cura del tuo spazio di lavoro.
2. Pianifica la tua giornata.
3. Idratati, idratati, idratati
4. Le pause sono sacre.
5. Attieniti all'orario lavorativo.

ATTIVITÀ 1: PRODUZIONE DI TESTI ORALI

...../12.5 punti

Deve trattare i seguenti punti:

- **Indica** quali sono gli aspetti che Lei valuta di più in un lavoro.
- **Racconti** una Sua esperienza lavorativa positiva.



SCHEDA 2C: UNA VITA SALUTARE

Preparazione: 2 minuti

Intervento: 2-3 minuti

L'altra persona candidata Le ha detto che vuol mangiare più sano.

Consigli pratici

- ✓ Coinvolgere la famiglia nella programmazione dei menu
- ✓ Quando si fa la spesa attenersi alla lista compilata
- ✓ Privilegiare cereali integrali, verdura e frutta
- ✓ Variare le modalità di cottura, dando comunque sempre la preferenza, come condimento, all'olio extravergine d'oliva

ATTIVITÀ 1: PRODUZIONE DI TESTI ORALI

...../12.5 punti

Deve trattare i seguenti punti:

- **Indichi** i benefici di fare sport per la nostra salute.
- **Dia la Sua opinione** sulla meditazione o su altri metodi per ridurre lo stress.



SCHEDA 2A: SCUOLA

Preparazione: 1 minuto

Intervento: 6-7 minuti

ATTIVITÀ 2: COPRODUZIONE DI TESTI ORALI

...../12.5 punti

Voi tre volete fare un poster per commemorare la Settimana della lingua italiana nella vostra scuola di lingue.

- Parlate del significato di ciascuna immagine e sceglietene una per il poster.
- Dovete mettervi d'accordo sull'immagine da scegliere per il poster.





SCHEDA 2B: SCUOLA

Preparazione: 1 minuto

Intervento: 6-7 minuti

ATTIVITÀ 2: COPRODUZIONE DI TESTI ORALI

...../12.5 punti

Voi tre volete fare un poster per commemorare la Settimana della lingua italiana nella vostra scuola di lingue.

- Parlate del significato di ciascuna immagine e sceglietene una per il poster.
- Dovete mettervi d'accordo sull'immagine da scegliere per il poster.





SCHEDA 2C: SCUOLA

Preparazione: 1 minuto

Intervento: 6-7 minuti

ATTIVITÀ 2: COPRODUZIONE DI TESTI ORALI

...../12.5 punti

Voi tre volete fare un poster per commemorare la Settimana della lingua italiana nella vostra scuola di lingue.

- Parlate del significato di ciascuna immagine e sceglietene una per il poster.
- Dovete mettervi d'accordo sull'immagine da scegliere per il poster.

