

Testo B

Il testo che segue è l'articolo di un giornalista pubblicato in una rivista settimanale.

FATE DI PIÙ, NON IL MINIMO INDISPENSABILE

di Oliver Burkeman

Secondo le nuove linee guida del governo britannico, anche un minuto o due di attività fisica è meglio di niente: salire e scendere semplicemente le scale prima di passare un intero pomeriggio sul divano davanti alla televisione con un pacchetto di patatine è più sano che non prendersi nemmeno la briga di fare quel poco. Rientra addirittura nei 150 minuti di attività da moderata a intensa che dovremmo fare ogni settimana.

Prima consigliavano almeno 10 minuti, ma da anni la tendenza generale dei ricercatori è dire che non esiste un minimo. E questo non vale solo per l'esercizio fisico. Anche un po' di meditazione fa la differenza; cinque minuti di immersione nella natura migliorano la salute mentale; e anche se forse una porzione al giorno di verdura è troppo poco, è decisamente meglio che nessuna. Se vi state chiedendo se un minimo di sana attività sia meglio di niente, la risposta è quasi sempre sì.

È un po' strano, in effetti, che questo sia perfino oggetto di dibattito. Naturalmente, qualsiasi cosa è meglio di niente. Tanto per cominciare, è un buon inizio per costruire abitudini più solide. Ma le piccole azioni hanno un valore in sé. Il corpo umano non è un congegno digitale, e in genere la salute non è questione di raggiungere una soglia precisa, o una quota; quello che va bene per l'organismo in grandi quantità di solito va bene anche in quantità minori. Ovviamente, se avete un obiettivo specifico – come quello di partecipare alla maratona del prossimo anno, o di ridurre notevolmente le vostre probabilità di morte prematura – potrebbe esserci un minimo specifico. Ma per qualsiasi definizione significativa di "salute", è comunque più sano passare 23 ore e 59 minuti a letto intervallati da una breve passeggiata in giro per la stanza, che non alzarsi affatto.

Comportamenti sani

Il vero motivo di questa controversia non sono i fatti. È che le informazioni sono pericolose. Quando un'istituzione pubblica consiglia, diciamo, un minimo di 10 minuti, è perché teme che se non lo facesse, le persone che altrimenti avrebbero fatto attività fisica per 10 minuti si fermerebbero dopo due.



Perfino questa rubrica rischia di peggiorare le cose. Se avevate veramente pensato di passare tutto il giorno sul divano, forse vi ho persuaso a camminare per cinque minuti; ma se per caso sareste andati in palestra per un'ora, leggere queste parole potrebbe spingervi ad accontentarvi della passeggiata.

Per giustificare il comportamento che avete scelto, vi basta pensare a un'ipotetica versione alternativa di voi stessi che sarebbe stata ancora più pigra – non avrebbe fatto nessun esercizio – e poi congratularvi con voi stessi perché avete fatto di meglio (in questo modo possiamo giustificare tutto: dieci voli a lungo raggio all'anno possono essere dannosissimi per il clima, ma sono comunque meglio dei 200 che avremmo potuto fare).

Idealmente, dovremmo smettere di pensare ai comportamenti sani in termini di minimi: nell'ambito del ragionevole, dovremmo fare tutta l'attività fisica che possiamo, non quel poco con cui ce la possiamo cavare, pur ricordando che niente è troppo poco perché non valga la pena di provarci. Questo è un approccio sensato a tanti aspetti della vita, dall'essere un buon amico al prestare attenzione ai propri figli, dal risparmiare soldi a ridurre il proprio impatto ambientale. Per quanto facciamo, non sarà mai abbastanza. Ma questo non è un buon motivo per non fare nulla, anzi è proprio un buon motivo per fare qualcosa.

(<https://www.internazionale.it/opinione/oliver-burkeman/2019/10/01/fare-massimo-minimo>)

Commento

Il Testo B è di tipo argomentativo, caratterizzato da un registro medio e da un tono leggero, con sfumature ironiche. Si tratta di un articolo di rivista presentato nella sua interezza (senza tagli). L'argomentazione non è particolarmente stringente e la tesi dell'autore viene espressa più volte anche ricorrendo a esempi concreti. Per questo il testo, nonostante la complessità del tema trattato (psicologia e comportamento), non richiede un'eccessiva astrazione dei concetti. Sul piano linguistico la maggiore difficoltà è data dalla frequenza di periodi ipotetici; il testo non presenta particolari difficoltà lessicali, la sintassi è caratterizzata da periodi brevi e poche subordinate. La divisione in paragrafi è funzionale alla comprensione.

Date le caratteristiche del testo non si è ritenuto di formulare domande di localizzazione di informazioni.

La ricostruzione del significato del testo è interrogata dal punto di vista dell'intero articolo attraverso la ricostruzione della sequenza logica delle argomentazioni (cfr. B1) e l'individuazione del tema e della tesi sostenuta (cfr. B7 – B8). Di alcune specifiche parti di testo (frasi o paragrafi) si è ricostruito il significato in senso più specifico (cfr. B4 – B5 – B6) con differenti modalità e formati. Domande di ricostruzione di significato puntuale e circoscritto pongono l'attenzione su espressioni idiomatiche (cfr. B2) o sulla localizzazione dei referenti logici (cfr. B3).

La forma del testo è indagata attraverso le tecniche argomentative utilizzate dall'autore (cfr. B9) e con l'analisi del tono dell'autore (cfr. B11). La comprensione è saggiata anche attraverso il confronto della tesi sostenuta con elementi esterni al testo (cfr. B10).

Domanda B1

Le frasi presentate in disordine sintetizzano l'articolo. Riordinale nella sequenza logica del testo.

Frase in disordine	Frase in ordine
Sempre più spesso si sente dire che "fare poco" di qualcosa è meglio che non farlo affatto	1. ...
Ciascuno dovrebbe approcciare la vita secondo le proprie possibilità, non guardando agli "standard minimi"	2. ...
Il governo britannico ha detto che anche un solo minuto di attività fisica fa bene alla salute	3. ...
Abbassare il limite "minimo" degli standard consigliati può stimolare qualcuno e impigrire qualcun altro	4. ...

Ordine corretto:

1. Il governo britannico ha detto che anche un solo minuto di attività fisica fa bene alla salute
2. Sempre più spesso si sente dire che "fare poco" di qualcosa è meglio che non farlo affatto
3. Abbassare il limite "minimo" degli standard consigliati può stimolare qualcuno e impigrire qualcun altro
4. Ciascuno dovrebbe approcciare la vita secondo le proprie possibilità, non guardando agli "standard minimi"

Formato: riordino

Macro-aspetto: Ricostruire il significato del testo, a livello locale o globale

Descrizione della domanda: Allo studente si chiede di ricostruire la sequenza logica delle argomentazioni presentate nel testo.

Nella descrizione analitica dei livelli questa domanda può essere ricondotta al **Livello 3**

Domanda B2

salire e scendere semplicemente le scale prima di passare un intero pomeriggio sul divano davanti alla televisione con un pacchetto di patatine è più sano che non **prendersi** nemmeno **la briga** di fare quel poco.

Che cosa significa l'espressione "prendersi la briga"?

- Impegnarsi in qualcosa
- Fare qualcosa di fretta
- Entrare in contrasto con qualcuno
- Trovarsi di fronte a fatti spiacevoli

Formato: scelta multipla semplice

Macro-aspetto: Ricostruire il significato del testo, a livello locale o globale

Descrizione della domanda: Allo studente si chiede di indicare il significato di un'espressione idiomatica di uso comune, tra l'altro facilmente ricavabile dal contesto.

Nella descrizione analitica dei livelli questa domanda può essere ricondotta al **Livello 1**

Domanda B3

Quando l'autore afferma "È un po' strano, in effetti, che questo sia perfino oggetto di dibattito" (terzo paragrafo), a che cosa si riferisce il pronome "questo"?

- Alla domanda se una piccola quantità di qualcosa, in tema di abitudini salutari, sia meglio di niente
- Ai dubbi circa l'utilità di fare un po' di esercizio fisico
- All'idea che una porzione di verdura al giorno sia insufficiente per una dieta equilibrata
- Al principio secondo cui le buone abitudini, che richiedono uno sforzo iniziale, hanno bisogno di tempo per consolidarsi

Formato: scelta multipla semplice

Macro-aspetto: Ricostruire il significato del testo, a livello locale o globale

Descrizione della domanda: Allo studente si chiede di identificare il referente logico di un pronome (dimostrativo). Il referente è costituito da una idea (qui in forma di domanda) più volte ripresa nel testo.

Nella descrizione analitica dei livelli questa domanda può essere ricondotta al **Livello 2**

Domanda B4

L'autore afferma che "quello che va bene per l'organismo in grandi quantità di solito va bene anche in quantità minori". Quale tra le seguenti frasi, tratte dal testo, ribadisce il medesimo concetto?

- "anche un po' di meditazione fa la differenza"
- "leggere queste parole potrebbe spingervi ad accontentarvi della passeggiata"
- "se avete un obiettivo [...] potrebbe esserci un minimo specifico"
- "in questo modo possiamo giustificare tutto"

Formato: scelta multipla semplice

Macro-aspetto: Ricostruire il significato del testo, a livello locale o globale

Descrizione della domanda: Allo studente si chiede di riconoscere il significato di una frase, riguardante il tema centrale del testo, individuandone una riformulazione presente in un'altra porzione di testo.

Nella descrizione analitica dei livelli questa domanda può essere ricondotta al **Livello 2**

Domanda B5

Qual è l'opinione dell'autore circa le linee guida emanate dagli enti pubblici?

- Sono inutili perché le persone decidono autonomamente come comportarsi
- Sono interessanti, ma la maggior parte delle volte ribadiscono cose note a tutti
- Sono preziose, ma in certi casi rischiano di essere demotivanti
- Sono indispensabili per indirizzare le persone verso un corretto stile di vita

Formato: scelta multipla semplice

Macro-aspetto: Ricostruire il significato del testo, a livello locale o globale

Descrizione della domanda: Allo studente si chiede di ricostruire il significato di una parte del testo (là dove l'autore esprime il proprio punto di vista sulle comunicazioni istituzionali) operando una facile inferenza sulla base di più elementi presenti nel testo.

Nella descrizione analitica dei livelli questa domanda può essere ricondotta al **Livello 2**

Domanda B6

Seleziona di volta in volta l'opzione corretta per completare una sintesi appropriata di uno dei concetti espressi dal testo.

Talvolta le indicazioni che riceviamo possono ottenere un risultato **opposto a / in linea con** quello previsto: se infatti ci viene detto che per essere virtuosi **basta poco / serve più** impegno in quello che facciamo, c'è la **concreta / lontana** possibilità che venga meno la voglia di sforzarsi.

Risposta corretta

Talvolta le indicazioni che riceviamo possono ottenere un risultato **opposto a** quello previsto: se infatti ci viene detto che per essere virtuosi **basta poco** impegno in quello che facciamo, c'è la **concreta** possibilità che venga meno la voglia di sforzarsi.

Formato: cloze

Macro-aspetto: *Ricostruire il significato del testo, a livello locale o globale*

Descrizione della domanda: Allo studente si chiede di completare, con le opportune parole, la sintesi di una porzione di testo data in un cloze.

Nella descrizione analitica dei livelli questa domanda può essere ricondotta al **Livello 2**

Domanda B7

Qual è il tema principale dell'articolo?

- Le buone abitudini per una vita sana
- I meccanismi psicologici che regolano il comportamento
- Il modo di comunicare delle istituzioni e le possibili reazioni dei cittadini
- La saggezza di chi sa accontentarsi delle piccole cose

Formato: scelta multipla semplice

Macro-aspetto: Ricostruire il significato del testo, a livello locale o globale

Descrizione della domanda: Allo studente si chiede di ricostruire il significato globale del testo. Per rispondere correttamente è necessario che lo studente si allontani dal testo e non si soffermi su singoli aspetti, secondari nell'economia dell'argomentazione.

Nella descrizione analitica dei livelli questa domanda può essere ricondotta al **Livello 2**

Domanda B8

Quale, tra i seguenti, potrebbe essere un titolo appropriato per il testo?

- Accontentarsi è bene, non accontentarsi è meglio
- Per quanto facciamo, non sarà mai abbastanza
- Costruire abitudini più solide
- Buoni motivi per non fare nulla

Formato: scelta multipla semplice

Macro-aspetto: Ricostruire il significato del testo, a livello locale o globale

Descrizione della domanda: Allo studente si chiede di ricostruire il significato complessivo del testo selezionando un titolo coerente. In questo caso, i distrattori sono caratterizzati dal fatto di rappresentare concetti presenti nel testo, ma nessuno di questi esaurisce il significato complessivo del testo.

Nella descrizione analitica dei livelli questa domanda può essere ricondotta al **Livello 3**

Domanda B9

Quale strategia utilizza l'autore per dare forza alla sua tesi e persuadere il lettore?

- Fare esempi concreti
- Citare fonti autorevoli
- Riportare dati numerici
- Confutare l'antitesi

Formato: scelta multipla semplice

Macro-aspetto: *Riflettere sul contenuto o sulla forma del testo, a livello locale o globale, e valutarli*

Descrizione della domanda: Allo studente si chiede di riconoscere una delle strategie argomentative messe in atto dall'autore nella costruzione del testo.

Nella descrizione analitica dei livelli questa domanda può essere ricondotta al **Livello 4**

Domanda B10

Quale tra i seguenti comportamenti è coerente con l'idea sostenuta dall'autore nel testo?

- Accontentarsi di studiare bene quello che siamo sicuri potrà servirci nel futuro
- Assumersi sempre solo le responsabilità che siamo obbligati a prenderci
- Riflettere sempre su come potremmo migliorare le nostre abitudini
- Considerare anche il più piccolo sforzo come qualcosa di cui essere fieri

Formato: scelta multipla semplice

Macro-aspetto: Ricostruire il significato del testo, a livello locale o globale

Descrizione della domanda: Allo studente si chiede di riformulare il significato complessivo del testo in relazione a una situazione logicamente coerente ma esterna al testo stesso.

Nella descrizione analitica dei livelli questa domanda può essere ricondotta al **Livello 4**

Domanda B11

Come si può definire il tono generale del testo?

- Leggero e scherzoso
- Allegro e scanzonato
- Serio e moraleggiante
- Sapiente e polemico

Formato: scelta multipla semplice

Macro-aspetto: *Riflettere sul contenuto o sulla forma del testo, a livello locale o globale, e valutarli*

Descrizione della domanda: Allo studente si chiede di riconoscere registro e tono del testo.

Nella descrizione analitica dei livelli questa domanda può essere ricondotta al **Livello 3**