

A. COMPRENSIONE:

- Leggi il testo (p. 2):

Le parole sottolineate sono spiegate nella colonna 1 delle pagine 3 e 4 (“Lessico e Esercizi”).

Quando è richiesto, completa la colonna 1 con l’articolo determinativo.

- Traduci le parole in francese (pp. 3-4, colonna 2).

PER ADESSO, NON FARE GLI ESERCIZI DELLA COLONNA 3

B. ESPRESSIONE ORALE: breve discussione in 2

1. Quali sono i tuoi buoni propositi per il 2026?
2. Fra i 6 consigli dati, quali ti sembrano davvero rilevanti?
3. Dopo aver letto questi consigli, che cosa cambieresti nei tuoi propositi?

C. ESERCIZI colonna 3:

Sul foglio “Lessico e Esercizi” (pp. 3 e 4): esegui le consegne della colonna 3.

Cenone, conto alla rovescia, spumante e auguri... e poi buoni propositi. A capodanno, o comunque all'inizio dell'anno nuovo, facciamo spesso un elenco di ciò che deve cambiare nella nostra vita.

A giugno però 6 persone su 10 hanno già mollato, e qualcuno non ricorda neppure che cosa si era ripromesso. Tanto che il 20% rifarà la lista identica l'anno seguente: fare più sport, smettere di fumare, risparmiare, studiare di più o migliorare le relazioni con gli altri...

Eppure, se affrontati nel modo giusto, i buoni propositi possono certamente aiutarci a migliorare. E l'inizio dell'anno, quando tutti si aspettano qualcosa di nuovo, può anche essere un buon momento per porsi degli obiettivi. Ma come mantenerli?

Ecco 6 consigli per aiutarti a mantenere i buoni propositi:

1. Focalizzati su obiettivi davvero personali.

Spesso siamo spinti a porci obiettivi che gli altri considerano rilevanti, ma la prima regola è capire quali sono davvero i cambiamenti che ritieni importanti per te.

2. Non esprimere desideri troppo generici.

“Devo essere più ordinato/a” è troppo vago. Meglio un proposito preciso: “metterò in ordine la mia stanza. E la terrò in ordine”. Passerai così dal volere al fare.

3. Determina degli obiettivi concreti, e procedi per piccoli passi.

Per esempio, per dimagrire davvero proponiti di calare di tre kg entro febbraio, e poi di altri tre entro aprile.

4. Condividi l'obiettivo.

Non necessariamente su Facebook o altri social network, ma il fatto di condividere i tuoi propositi e obiettivi con chi ti sta accanto ti aiuterà a restare concentrato sul loro raggiungimento.

5. Monitora i progressi.

Ti farà restare concentrato sull'obiettivo, ti aiuterà a capire se sei sulla strada giusta e ti darà soddisfazione.

6. Sii lungimirante.

Non prendere un impegno con te stesso/a sulla base di ciò che hai in mente o che ti preoccupa a capodanno: rifletti invece su ciò che davvero vuoi cambiare e aggiorna il proposito tutto l'anno.

1. Completa con l'articolo se richiesto (colonna 1)

2. Traduci (colonna 2)

3. Completa come richiesto la colonna 3

1	2	3	
SPIEGAZIONE Quando richiesto (....), aggiungi l'articolo determinativo (il, la, lo, l', i, gli, le)	FRANCESE	ESEGUI LE CONSEGNE DATE NELLE CASELLE	
il cenone <i>La cena che si fa l'ultima notte dell'anno.</i>			
il conto alla rovescia <i>es.: 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0</i>			
.... spumante <i>Un vino che spumeggia nella coppa. Ad esempio, lo champagne è un vino spumante.</i>		articolo + nome al plurale:	
.... auguri <i>L'espressione del desiderio che accada qualcosa di bene. Si usa al plurale.</i>		articolo + nome al singolare:	
i buoni propositi <i>Ferma intenzione di fare una cosa, di comportarsi in un determinato modo</i>		articolo + nome al singolare:	
capodanno <i>Il primo giorno dell'anno.</i>			
l'elenco <i>sinonimo: la lista</i>		articolo + nome al plurale:	
mollato <i>part. pass. di "mollare": allentare la presa. Fig.: cedere.</i>		Presente indicativo <i>Io</i> :	Imperativo <i>Tu</i> :
ripromesso <i>part. passato di "ripromettere". Ripromettersi: promettere a se stesso di fare qualcosa.</i>		Ripromettersi => Pres. indicat. <i>Io</i> :	Ripromettersi => Imperat. <i>Tu</i> :
spinti <i>part. passato di "spingere" (il contrario è "tirare").</i>		Presente indicativo <i>Io</i> :	Imperativo <i>Tu</i> :

porci = “porre a noi”.		“Siamo spinti a porci” => alla 1° pers. sing.: (Io)	
terrò da “tenere”: futuro, 1° pers. sing.		Presente indicativo Io:	Imperativo Tu:
entro Prima della fine di		Segna con una croce la risposta giusta: Se un documento è “da consegnare entro il 31 gennaio 2022”: ☐ lo devi consegnare il 31/01/2022 (non prima, né dopo) ☐ lo devi consegnare prima del 31/01/2022 ☐ lo puoi consegnare anche il 31/01/2022	
chi ti sta accanto <u>Le persone che ti stanno accanto</u> (=le persone che ti sono vicine)		Sostituisci “chi vuole” con altre parole nella frase: “Ecco alcuni consigli per chi vuole viaggiare in bici” “Ecco alcuni consigli per viaggiare in bici”	
monitorare dall'inglese “monitor” (schermo): controllare l'andamento di un processo nel tempo			
lungimirante Che sa prevedere i futuri sviluppi dei fatti		Metti al plurale: - la politica lungimirante: - il piano lungimirante:	
.... impegno Obbligo preso nei riguardi di qualcuno		articolo + nome al plurale:	
aggiornare Tenere a giorno, modificare una cosa per renderla rispondente alle esigenze presenti		Passato prossimo Io:	Futuro Io: