

	<b>UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE MADRID</b> <b>PRUEBA DE ACCESO A LA AUNIVERSIDAD PARA MAYORES DE 25 AÑOS</b> <b>Convocatoria 2012</b>  <b>MATERIA: ITALIANO</b>	<b>COMÚN</b>
--	--	--------------

## INSTRUCCIONES GENERALES Y VALORACIÓN

### INSTRUCCIONES:

Leer atentamente el texto y contestar en italiano a las preguntas que siguen.

### DURACIÓN DEL EJERCICIO:

Una hora

### CALIFICACIÓN:

La pregunta 1 se calificará con un máximo de 3 puntos; las preguntas 2, 3, 4 y 5 con un máximo de 1 punto; la pregunta 6 con un máximo de tres puntos.

### APRILE, DOLCE DORMIRE

Dormiamo poco, anzi, sempre di meno, specialmente d'estate. Lo conferma una recentissima ricerca americana: negli ultimi venti anni la durata media del sonno si è ridotta di 45 minuti. Le cause possono essere tante: la pressione sul lavoro, i programmi televisivi notturni, l'uso dei computer per i giochi e per navigare su Internet. Tra giugno e settembre, poi, la notte si restringe almeno di un'ora. In estate cambia completamente il ritmo sonno-veglia e dormiamo di meno.

Nelle giornate d'estate più lunghe, il tramonto arriva alle dieci e il giorno, inteso come luce, dura dalle 14 alle 15 ore. Lo stimolo luminoso eccessivo interferisce con l'attività di una ghiandola che produce l'ormone attivatore del sonno. Così dormiamo di meno e ne risente l'equilibrio psico-fisico con sintomi che vanno dall'irritabilità a leggere depressioni soprattutto fra le categorie sottoposte a stress.

Anche le variazioni esterne della temperatura possono compromettere la qualità del riposo. Quando fa più caldo il sonno diventa più instabile, specie se nella stanza da letto ci sono più di trenta gradi. Da studi recenti risulta che oltre certi limiti (33-34 gradi) il sonno, in particolare la fase in cui si sogna, va in crisi.

La mancanza di sonno, o meglio un sonno disturbato, può diventare un pericolo sociale. Il numero di incidenti di traffico dovuti a sonnolenza in estate è due volte superiore a quelli causati dall'alcol. Inoltre uno studio condotto dal Dipartimento della Sanità della California ha dimostrato che il 70% di coloro che dormivano solamente sei ore per notte aumentava del 30-40% il rischio di contrarre infezioni.

 <p>UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE MADRID</p>	<p style="text-align: center;"><b>UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE MADRID</b> PRUEBA DE ACCESO A LA AUNIVERSIDAD PARA MAYORES DE 25 AÑOS Convocatoria <b>2012</b></p> <p><b>MATERIA: ITALIANO</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>COMÚN</b></p>
--	--	---

1/ Riassumere in poche parole il contenuto del testo (evitare di ripetere le stesse parole ed espressioni).

2/ Dire se è vero o falso:

2.1. L'uso dei computer aiuta il sonno

2.2. In estate dormiamo di più.

2.3 Dormire poco provoca serie depressioni

2.4 La mancanza di sonno può diventare un pericolo sociale

3/ Dire l' opposto dei seguenti sostantivi e aggettivi: "estate", "caldo", "superiore", "ultimi".

4.1. Volgere al plurale la seguente frase:

*Lo stimolo luminoso eccessivo interferisce con l'attività della ghiandola.*

4.2. Scrivere un frase con ognuno di questi sostantivi:

*"notte", "riposo", "estate", "lavoro", "tramonto", "rischio".*

5/ Volgere al tempo futuro tutti i verbi del brano seguente:

*Così dormiamo di meno e ne risente l'equilibrio psico-fisico con sintomi che vanno dall'irritabilità a leggere depressioni*

6/ Scrivere dieci righe per esprimere la tua opinione sull'importanza del sonno e del riposo nelle nostre abitudini.