

## C1

### Text 6

#### Kreativität ist wieder *in*

1. Basteln, Stricken, Häkeln: Diese Hobbys sind wieder *in*. Viele Menschen wollen wieder mit den eigenen Händen etwas machen, etwas schaffen – als Ausgleich zum Stress im Berufsleben oder um etwas selbst zu machen und etwas Einzigartiges zu gestalten. Tätigkeiten, die lange Zeit nicht zum Bild eines modernen Menschen passten, werden wieder populär. Sich in der Freizeit Kleidung selber zu nähen, ist zum Beispiel das Hobby einer Frau aus Deutschland, die beruflich als Managerin tätig ist und viel unterwegs sein muss. Nach einem langen Arbeitstag im Büro möchte sie in ihrer Freizeit etwas mit ihren Händen tun, etwas selbst machen. Für sie ist Nähen wie eine Meditation, es hilft ihr, zur Ruhe zu kommen. So wie ihr geht es vielen, die im Berufsleben stark unter Druck stehen.
2. In einer Studie hat ein Institut 1500 Menschen in Deutschland befragt, was sie am liebsten in ihrer Freizeit tun. Das überraschende Ergebnis der Studie: Als altmodisch geltende Handarbeiten wie Stricken, Nähen, Häkeln oder im Garten arbeiten wird auch bei jungen Leuten immer beliebter. Eine Ursache für diesen Trend ist Forschern zufolge, dass sich viele Menschen im Berufsleben fremdbestimmt fühlen. Tätigkeiten werden oft nicht mehr von einer Person vom Anfang bis zum Ende durchgeführt. Dadurch geht die Kontrolle über die Arbeit verloren. Viele Menschen suchen also in ihrer Freizeit nach Hobbys, bei denen sie selbst entscheiden können, was sie machen, wann sie anfangen, aufhören und wann und wie sie etwas fertigstellen.
3. Und so näht man nun in öffentlichen Cafés oder betreibt wieder Ackerbau. Viele Großstädter, die sich keinen eigenen Garten leisten können, suchen ihr Glück auf einem Stück Feld, auf dem sie mit anderen gemeinsam Gemüse anbauen. Diese neuen Freizeitbeschäftigungen haben aber nicht nur mit Stressausgleich und Selbstverwirklichung zu tun. Viele Menschen praktizieren diese Hobbys auch einfach, weil sie die Gemeinschaft mit anderen suchen und etwas kreieren wollen, was man nicht kaufen kann, das einzigartig und originell ist.

#### Risponda alle seguenti domande in lingua italiana:

1. **Sempre più persone scoprono le attività creative di una volta per combattere lo stress della vita lavorativa. Selezioni la risposta corretta, attingendo le informazioni dal testo.**

☐ *vero*

☐ *falso*

**In quale sezione numerata si trova la risposta?**

☐ 1

☐ 2

☐ 3

2. Questa tendenza può essere anche considerata come una reazione ad un mondo del lavoro poco umano. Selezioni la risposta corretta, attingendo le informazioni dal testo.

☐ vero

☐ falso

In quale sezione numerata si trova la risposta?

☐ 1

☐ 2

☐ 3

3. Perché è sempre più interessante per l'uomo moderno avere dei passatempi creativi? (solo una risposta è corretta).

a) Perché spesso il lavoro è noioso e poco creativo.

b) Perché le persone cercano attività in cui poter decidere autonomamente come e quando fare qualcosa.

c) Perché cercano la compagnia e perché è bello lavorare a maglia in un bar.

d) Perché cercano attività per essere creativi e risparmiare.

4. Legga il testo. Mancano alcune parole. Scelga tra le 3 proposte la parola corretta per ogni spazio vuoto. Scriva la lettera nello spazio vuoto.

*Lavorare con le mani allevia lo stress e fa bene alla salute*

*Dedicarsi ai propri hobby creativi è un'attività, non solo divertente, ma anche utile a prendersi cura di sé stessi e a migliorare il proprio stato di benessere. Anche detta arteterapia, si tratta di uno strumento che in alcuni casi può diventare un 1.\_\_\_\_\_ e proprio trattamento collaterale ad altri tipi di cure.*

*Spesso sottovalutiamo il fatto che le attività manuali, e soprattutto quelle creative, siano terapeutiche 2.\_\_\_\_\_ pari della meditazione e dello yoga. E questo è stato provato da diverse ricerche. In Nuova Zelanda, ad esempio, un team di psicologi ha preso 3.\_\_\_\_\_ campione 658 studenti universitari che, in occasione dell'esperimento, dovevano tenere per 13 giorni un diario giornaliero delle attività e del loro 4.\_\_\_\_\_ d'animo.*

*Analizzando 5.\_\_\_\_\_ scritto, gli esperti si sono resi conto che i ragazzi erano maggiormente positivi ed entusiasti se il giorno prima si erano dedicati a qualche attività creativa di loro gusto. 6.\_\_\_\_\_ ai propri hobby artistici preferiti (scrivere poesie o storie, dipingere, lavorare a maglia o ad uncinetto, sperimentare ricette di cucina, cantare o suonare) aiutava dunque ad aumentare il benessere 7.\_\_\_\_\_ e, di conseguenza, migliorava la creatività stessa.*

*Del potenziale dell'arteterapia si sta accorgendo sempre più anche la moderna medicina che, in alcuni casi, affianca ad altri tipi di trattamenti, e per alcune tipologie di pazienti, 8.\_\_\_\_\_ di pittura, canto, recitazione, musica, scrittura creativa, lavori a maglia, ecc.*

*Una particolare e moderna “branca” dell’arteterapia è la “Mandala Therapy”, attività manuale e creativa che negli ultimi anni sta prendendo sempre più 9.\_\_\_\_\_, e gode di un buon successo per il benessere che procura a chi la sperimenta. Si tratta di colorare dei mandala, un’attività apparentemente semplice ma in realtà molto potente, che è in grado infatti di attivare l’emisfero destro, 10.\_\_\_\_\_ la parte più creativa del nostro cervello.*

|     | <b>A</b>    | <b>B</b>  | <b>C</b>   |
|-----|-------------|-----------|------------|
| 1.  | altro       | reale     | vero       |
| 2.  | al          | di        | in         |
| 3.  | a           | da        | di         |
| 4.  | momento     | spirito   | stato      |
| 5.  | qual        | quanto    | quello     |
| 6.  | Dedicandosi | Dedicarsi | Dedicatisi |
| 7.  | percepito   | preso     | visto      |
| 8.  | riunioni    | sedute    | visite     |
| 9.  | gamba       | mano      | piede      |
| 10. | altrimenti  | oppure    | ossia      |

- 5. Il “fai da te” come risposta alla nostra società dei consumi e dell’ “usa e getta”. Lei pensa che si tratti solo di una moda? Motivi la Sua risposta con degli esempi (140–160 parole). Conti e riporti il numero delle parole usate nella produzione scritta.**

### **SOLUZIONI**

|           |           |           |
|-----------|-----------|-----------|
| Domanda 1 | Domanda 2 | Domanda 3 |
| vero - 1  | vero - 2  | b         |

## Soluzioni domanda 4

|     | A                      | B                 | C                |
|-----|------------------------|-------------------|------------------|
| 1.  | altro                  | reale             | <del>vero</del>  |
| 2.  | <del>al</del>          | di                | in               |
| 3.  | <del>a</del>           | da                | di               |
| 4.  | momento                | spirito           | <del>stato</del> |
| 5.  | qual                   | <del>quanto</del> | quello           |
| 6.  | <del>Dedicandosi</del> | Dedicarsi         | Dedicatisi       |
| 7.  | <del>percepito</del>   | preso             | visto            |
| 8.  | riunioni               | <del>sedute</del> | visite           |
| 9.  | gamba                  | mano              | <del>piede</del> |
| 10. | altrimenti             | oppure            | <del>ossia</del> |