



Comprensione scritta, esplorazione delle parole chiave con domande aperte, accoppiamento titolo/paragrafo, scelta multipla, completamento.

15 marzo 2015

Livello B2

## Attenzione!

### *Prima della lettura*

#### 1. Attenzione, concentrazione, distrazioni.

- Cosa fai per ritrovare l'attenzione quando ti distrai?
- Cosa ti distrae di più?
- Pensi che l'attenzione si possa allenare come puoi allenare il tuo corpo? Parlane a piccoli gruppi con i compagni.

### *Durante la lettura*

#### 2. Leggi il testo velocemente e abbina i titoli ai paragrafi.

- |  |                          |
|--|--------------------------|
| a. Bene Finito                           | b. Esercizio             |
| c. Attenzione superficiale               | d. Attenzione volontaria |
| e. Eccesso di informazione ed attenzione |                          |

#### 3. Leggi ancora una volta in modo accurato e segna (☑) le strategie per ritrovare la concentrazione suggerite nel testo.

- Disintossicati dalla tecnologia
- Passa del tempo con famiglia e amici
- Medita
- Fai una sana colazione
- Cammina per qualche minuto
- Controlla la posta elettronica solo 2-3 volte al giorno
- Scrivi quello che ti viene in mente
- Lavati il viso o fai una doccia

### *Dopo la lettura*

#### 4. Trova nel testo le parole che hanno questo significato:

- righe 1- 15: **rimedio** \_\_\_\_\_
- righe 15-25: **pericolo** \_\_\_\_\_
- righe 15-25: **premio** \_\_\_\_\_
- righe 25-40: **qualità** \_\_\_\_\_



## Attenzione!

*È la risorsa umana più scarsa e di maggior valore, soprattutto oggi, nell'età della distrazione.*

Fino a 15 anni fa squillava solo il telefono "unificato". Da tavolo o da parete, in casa o in ufficio. Poi è arrivato il cellulare e lo squillo è entrato nei ristoranti, supermercati, cinema e aule. Infine gli smartphone: non più solo telefonate, ma sms, foto, mail, video, social network.



1. \_\_\_\_\_ . Siamo sempre più bombardati di informazioni, ma contemporaneamente aumentano le diagnosi di "distrazione patologica" dei bambini, o la perdita di capacità di memorizzare degli adulti, che spesso nasce dall'attenzione superficiale.

E per riconquistare la concentrazione perduta si ricorre a ogni espediente, farmaci compresi. Ma cos'è l'attenzione? Può essere allenata? A partire da che età?

Rumori improvvisi, lampi di luce, puzze o profumi: tutto ciò che colpisce improvvisamente i sensi richiama un tipo di attenzione chiamata "automatica". Portano una notizia buona o cattiva? Per capire se si tratta di minaccia o di gratificazione si interrompe quello che si sta facendo, si verifica, per poi riprendere il filo interrotto. Sembrano interruzioni senza conseguenze, ma non è così. Le nuove tecnologie sono la prima fonte di distrazione e questa ha un costo, anche economico piuttosto elevato. Una ricerca americana ha studiato 1.000 dipendenti, dai top manager al più modesto impiegato, dimostrando che la frammentazione dell'attenzione con relativa ripresa del filo del discorso, fanno sprecare ogni giorno un po' più di 2 ore ore cioè il 28% della giornata lavorativa.

Per questo c'è chi corre ai ripari. Ecco alcuni consigli per tornare a essere produttivi: non più di 2 ore di connessione a Internet e 2-3 controlli al giorno delle email.

2. \_\_\_\_\_ . Nel 1971 Herbert Simon, Nobel dell'economia del 1978, aveva già spiegato tutte le difficoltà di oggi da eccesso di informazione. "L'informazione consuma l'attenzione dei destinatari. Quindi la ricchezza di informazione crea povertà di attenzione". Anni di studi psicologici hanno successivamente dimostrato che l'attenzione è la nostra risorsa più scarsa e di maggior valore.

3. \_\_\_\_\_ . Non si può prestare attenzione a tutto e l'attenzione è un bene finito: tutte le attività umane consumano attenzione, dal lavare i denti, al mangiare, dal rispondere a un sms all'evitare l'incidente quando si guida.



4. \_\_\_\_\_ . Ma c'è un'altra forma di attenzione, quella volontaria. È quella che dirigiamo consapevolmente alla pagina del libro. Questa attivazione, capace di dirigere il cervello nella direzione voluta, trasforma il mammifero in *Homo Sapiens* perché può escludere l'attenzione automatica.

5. \_\_\_\_\_ . Ma l'attenzione, come i muscoli, può essere esercitata. Leggere, imparare a suonare uno strumento, fare un puzzle o una costruzione con il Lego allenano l'attenzione volontaria. All'inizio la concentrazione sarà di breve durata e facilmente distraibile. Ma se il compito è associato a un'atmosfera gratificante, si imparerà a mantenerla nel tempo anche su mansioni noiose. Da adulti l'attenzione può essere potenziata con la meditazione o si può recuperare con alcune strategie come ascoltare musica per qualche minuto, fare una breve passeggiata o respirare lentamente. Il cervello sembra trarre beneficio dalla sosta e si lascia convincere a ritornare sul compito.

*Adattato da Focus n. 232 - febbraio 2012*



## Soluzioni

---

### Esercizio 1

È un'attività di brainstorming per raccogliere le idee e iniziare a crearsi delle aspettative sul testo. A partire dalle domande "stimolo" gli studenti hanno la possibilità di confrontarsi sul tema dell'articolo che leggeranno successivamente.

È possibile prevedere un momento conclusivo in cui i diversi gruppi riportano alla classe quanto è emerso dalle singole discussioni.

### Esercizio 2

1.c ; 2.e ; 3.a ; 4.d ; 5.b

### Esercizio 3

a. ; c. ; e. ; f.

### Esercizio 4

a. espediente ; b. minaccia ; c. gratificazione ; d. risorsa