

## Unità 7

### La prevenzione

**In questa unità imparerai:**

- a comprendere testi che danno informazioni su come prevenire alcune malattie
- parole relative alla prevenzione e a stili di vita sani
- l'uso dell'imperativo diretto con i pronomi
- a comprendere frasi coordinate per asindeto

### Lavoriamo sulla comprensione

L'ambiente in cui viviamo e le cose che facciamo tutti i giorni possono essere causa di alcune malattie. Prevenire significa fare sempre attenzione a cosa mangiamo e a come ci comportiamo. Le nostre abitudini sono importanti!

Ricorda sempre che per qualsiasi problema di salute puoi contattare un medico.

Ti presentiamo un testo preso dalla guida 12 Semplici Regole di Prevenzione Contro il Cancro e Qualche Consiglio in Più per i Lavoratori del Dipartimento di traumatologia, Ortopedia e Medicina del Lavoro dell'Università degli Studi di Torino.

Questi consigli per prevenire il cancro sono molto utili anche per evitare altri problemi di salute e vivere in modo sano.

Ecco alcune parole ed espressioni che possono aiutarti a capire il testo.

<b>Parole ed espressioni</b>	<b>Significato</b>
<b>in presenza di minori</b>	quando vicino a te ci sono minorenni (persone con meno di 18 anni)
<b>attività fisica</b>	camminare o fare sport ecc.
<b>obesità</b>	eccessivo aumento del peso
<b>moderare</b>	controllare, limitare
<b>esposizione al sole</b>	tempo che passiamo sotto il sole
<b>scottarsi</b>	bruciare la propria pelle
<b>esposizione ad agenti cancerogeni</b>	ricevere gli effetti di sostanze pericolose che provocano il cancro
<b>tumefazione</b>	gonfiore, ingrossamento di una parte del corpo
<b>persistenza di sintomi</b>	segni di una malattia che non passano
<b>screening</b>	esame, controllo medico ciclico, periodico
<b>carcinoma</b>	tipo di tumore

<b>vaccinazione</b>	introdurre nell'organismo sano un farmaco (vaccino) per essere immuni da una malattia infettiva
---------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------

Leggi il testo e fai le attività di comprensione.

### LE REGOLE DEL CODICE EUROPEO CONTRO IL CANCRO

1. Non fumare, se fumi smetti. Se non riesci a smettere, non fumare in presenza di minori.
2. Evita l'obesità.
3. Fai ogni giorno attività fisica.
4. Mangia ogni giorno frutta e verdura, almeno cinque porzioni.
5. Se bevi alcolici (birra, vini, liquori), modera il loro consumo a due bicchieri al giorno, non berne di più.
6. Presta attenzione all'eccessiva esposizione al sole. È di importanza fondamentale proteggere bambini e adolescenti. Gli individui che hanno la tendenza a scottarsi al sole devono proteggersi per tutta la vita dall'eccessiva esposizione.
7. Osserva scrupolosamente le raccomandazioni per prevenire l'esposizione ad agenti cancerogeni noti. Le sostanze cancerogene sono pericolose: non le toccare e non le respirare.
8. Rivolgiti a un medico se noti la presenza di tumefazione, ferita che non guarisce, neo che cambia forma, sanguinamenti anomali, persistenza di sintomi quali tosse, raucedine, acidità di stomaco, difficoltà a deglutire, modifiche delle abitudini intestinali o urinarie. Il tuo dottore può aiutarti, ascoltalo sempre.
9. Per le donne dai 25 anni in su, screening per il carcinoma della cervice uterina.
10. Per le donne sopra i 50 anni screening per il carcinoma mammario.
11. Per individui sopra i 50 anni screening per il cancro colon rettale.
12. Partecipa ai programmi di vaccinazione contro l'epatite B.

Testo tratto e modificato da  
<http://tumoriprofessionali.ispesl.it/Prodotti/Monografie/12%20regole%20contro%20il%20cancro.pdf>

**1. Leggi il testo e indica se l'affermazione è vera o falsa.**

	Vero	Falso
1. Non fumare se ci sono bambini vicino a te.		
2. Fai molto movimento e mangia sempre frutta e verdura.		
3. Gli alcolici non fanno male.		
4. Puoi stare molto tempo al sole senza protezioni.		
5. Non stare in contatto con sostanze cancerogene.		
6. Parla con il tuo medico se alcuni problemi di salute non passano.		
7. Le donne di 25 anni o più devono fare uno screening per il carcinoma della cervice uterina.		
8. Solo i bambini devono fare il vaccino contro l'epatite B.		

## 2. Leggi di nuovo il testo e scegli l'alternativa corretta.

1. Se fumi,

- a) fuma solo dopo pranzo.
- b) non fumare più di 10 sigarette al giorno.
- c) smetti di fumare.

2. Fai sempre attività fisica, controlla il tuo peso e

- a) mangia frutta e verdura.
- b) fai sempre colazione.
- c) bevi molta acqua.

3. Puoi bere

- a) sempre più di due bicchieri di alcolici.
- b) al massimo due bicchieri di alcolici ogni giorno.
- c) due bicchieri di alcolici solo durante giorni particolari.

4. Non passare troppo tempo

- a) in luoghi molto caldi.
- b) in auto.
- c) al sole.

5. Segui sempre tutte le regole per

- a) ricevere solo pochi effetti di sostanze cancerogene.
- b) non ricevere gli effetti di sostanze cancerogene.
- c) ricevere gli effetti di sostanze cancerogene solo a lavoro.

6. Quando una ferita non guarisce o un neo cambia forma

- a) cerca informazioni su internet.
- b) contatta subito un dottore.
- c) cambia medicinale.

7. Lo screening per il cancro colon rettale è importante per


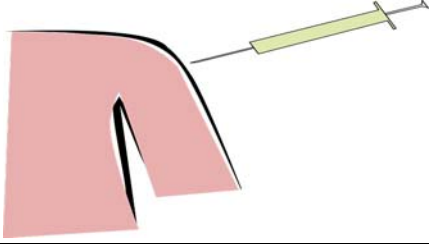


- a) donne con più di 25 anni.
- b) uomini e donne con più di 50 anni.
- c) uomini con più di 50 anni.

8. Il vaccino per l'epatite B è

- a) per tutti.
- b) solo per i minori.
- c) per uomini e donne con più di 25 anni.

## Lavoriamo sulle parole

3. Abbina le immagini alle parole.

1. vaccinazione	a. 
2. divieto di fumo	b. 
3. frutta	c. 
4. screening	d. 

1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_ 4. \_\_\_\_\_

4. Abbina le parole alle definizioni.

1. neo	a. eccessivamente grasso
2. screening	b. irregolare, insolito
3. vaccino	c. bevanda che contiene alcol
4. agente cancerogeno	d. punto o macchia scura sulla pelle
5. deglutire	e. controllo medico periodico, da fare a intervalli regolari
6. obeso	f. farmaco che previene una malattia infettiva
7. anomalo	g. sostanza che provoca il cancro
8. alcolico	h. inghiottire il cibo

1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_ 4. \_\_\_\_\_ 5. \_\_\_\_\_ 6. \_\_\_\_\_ 7. \_\_\_\_\_ 8. \_\_\_\_\_

5. Completa le frasi con le parole del riquadro.

sopra – esposizione – cancro – sintomi – screening – alcol – prevenire – sano

1. Il fumo provoca il \_\_\_\_\_.
2. Il tuo medico può darti informazioni su dove e quando puoi fare lo \_\_\_\_\_.
3. L'eccessiva \_\_\_\_\_ al sole è molto pericolosa, soprattutto per la tua pelle.
4. Se i \_\_\_\_\_ di una malattia continuano a lungo, contatta subito il medico.
5. Non bere troppi liquori, l'\_\_\_\_\_ è dannoso per la salute.
6. Per vivere in modo \_\_\_\_\_ è importante muoversi molto e mangiare frutta e verdura.
7. Segui sempre le regole per \_\_\_\_\_ i tumori.
8. Le donne \_\_\_\_\_ i 50 anni devono fare lo screening per il carcinoma mammario.

## Lavoriamo sulla grammatica

6. Scegli l'alternativa corretta.

**Alcune regole contro il cancro:**

1. Non fumare e modera il consumo di alcolici: \_\_\_\_\_ al massimo due bicchieri al giorno.
  - a. bevine
  - b. berne
2. Il tuo peso è importante: \_\_\_\_\_ sempre. Non mangiare troppo e fai attività fisica.
  - a. controllalo
  - b. controllilo

3. Quando hai un problema di salute, chiama sempre il dottore e \_\_\_\_\_ bene i tuoi problemi.
- spiega gli
  - spiegagli
4. La tua pelle è importante: \_\_\_\_\_ sempre, non stare troppo tempo al sole senza protezioni.
- la proteggi
  - proteggila
5. Evita l'esposizione a sostanze cancerogene, \_\_\_\_\_ mai.
- non le toccare
  - non le tocchi
6. Se hai più di 50 anni, fai lo screening per il cancro colon rettale. \_\_\_\_\_.
- non dimentichilo
  - non lo dimenticare
7. Segui i programmi di vaccinazione contro l'epatite B. Il vaccino è molto importante per la tua salute, \_\_\_\_\_ !
- pensaci
  - pensarlo
8. Queste regole sono importanti: \_\_\_\_\_ sempre.
- seguile
  - seguirle

### 7. Abbina le parole di sinistra con quelle di destra.

- |                                    |                                                                                |
|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Il professore vi dice:          | a. Luigi, torna a casa prima delle 19! Se fai più tardi, telefonami.           |
| 2. Il dottore vi dice:             | b. finisci questo lavoro e poi chiamami al telefono. Mi trovi nel mio ufficio. |
| 3. La mamma ti dice:               | c. ditemi qual è il vostro problema di salute.                                 |
| 4. Il tuo capo, a lavoro, ti dice: | d. ragazzi, datemi i vostri compiti e fate silenzio.                           |

1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_ 4. \_\_\_\_\_

**Per saperne di più sull'imperativo diretto con pronomi, leggi la Scheda 1 che trovi alla fine dell'Unità**

## Lavoriamo ancora...

### 8. Completa il testo con le parti mancanti. Scegli l'alternativa corretta.

Le vaccinazioni sono pericolose? – Quali sono in Italia le vaccinazioni gratuite? – Quali sono le vaccinazioni obbligatorie?

1. \_\_\_\_\_

Il Calendario vaccinale 2012-2014 prevede l'offerta gratuita delle seguenti vaccinazioni:

- vaccinazioni obbligatorie nell'infanzia e successivi richiami;
- vaccinazioni raccomandate nell'infanzia e successivi richiami (contro pertosse, infezioni da haemophilus influenzae b-Hib, morbillo-parotite-rosolia);
- vaccinazione anti-HPV per le ragazze nel corso del 12° anno di vita;
- vaccinazioni antipneumococcica ed antimeningococcica C per tutti i nuovi nati;
- vaccinazione antinfluenzale per le persone oltre i 65 anni;
- vaccinazione contro la varicella per tutti i nuovi nati (a partire dal 2015).

2. \_\_\_\_\_

In Italia sono obbligatorie, per tutti i nuovi nati, le seguenti vaccinazioni:

- antidifterica
- antitetanica
- antipoliomielitica
- antiepatite virale B.

Alcune vaccinazioni sono obbligatorie per determinate categorie di persone e di lavoratori.

3. \_\_\_\_\_

I vaccini sono sicuri se somministrati da personale qualificato che rispetta norme di buona pratica, usa vaccini conservati in modo appropriato, utilizza siringhe sterili e monouso, rispetta le vie e le sedi di inoculazione prescritte, tiene conto di eventuali circostanze che possano controindicare, in maniera definitiva o temporanea, la vaccinazione. I vaccini utilizzati in Italia sottoposti a controlli di sicurezza ed efficacia.

Testo tratto e modificato da [www.salute.gov.it/portale/p5\\_1\\_1.jsp?lingua=italiano&id=33](http://www.salute.gov.it/portale/p5_1_1.jsp?lingua=italiano&id=33)

### 9. Riordina le parole per formare una frase.

1. Marco – accende la luce. – entra, – apre la porta,
2. Luigi – esce di casa, – prende l'autobus. – si sveglia,
3. Maria e Gianni – mangiano, – escono di casa. – preparano il pranzo,
4. Lo studente – chiude il libro. – legge, – apre il libro,
5. Carla – compra il giornale, – entra nel negozio, – esce.

**Per saperne di più sulle frasi coordinate per asindeto, leggi la Scheda 2 che trovi alla fine dell'Unità**

## SCHEDA 1

### Imperativo diretto con pronomi

Osserva queste frasi tratte dal testo dell'Unità di Lavoro.

Il tuo dottore può aiutarti, **ascoltalo** sempre.

Le sostanze cancerogene sono pericolose: **non le toccare** e **non le respirare**.

Le parole evidenziate sono verbi all'imperativo con pronomi.

I **pronomi diretti**, i **pronomi indiretti** e **combinati** e le particelle **ci** e **ne** sono sempre uniti ai verbi all'imperativo diretto, come suffissi.

Quando l'imperativo diretto è negativo abbiamo due possibilità (il significato non cambia):

1. la particella o il pronome precedono l'imperativo

Le sostanze cancerogene sono pericolose: **non le toccare** e **non le respirare**.

Non vi piace il gelato? **Non lo mangiate**.

Questo formaggio non è buono, **non lo compriamo**.

2. la particella o il pronome si uniscono all'imperativo

Le sostanze cancerogene sono pericolose: **non toccarle** e **non respirarle**.

Non vi piace il gelato? **Non mangiatelo**.

Questo formaggio non è buono, **non compriamolo**.

Quando la particella o il pronome si uniscono all'imperativo, la seconda persona singolare perde la **-e** finale

### Attenzione!

Con i verbi irregolari: **andare**, **dare**, **fare**, **stare**, **dire**, i pronomi e le particelle raddoppiano la consonante iniziale.

Tua madre ha bisogno di aiuto. **Dalle** una mano.

**Dimmi** subito tutto.

Con il pronome **gli** non abbiamo il raddoppiamento.

**Digli** subito tutto.



## SCHEDA 2

### Le frasi coordinate per asindeto.

Osserva queste frasi tratte dal testo dell'Unità di Lavoro.

Il personale qualificato rispetta norme di buona pratica, usa vaccini conservati in modo appropriato, utilizza siringhe sterili e monouso, rispetta le vie e le sedi di inoculazione prescritte.

Le proposizioni coordinate sono frasi collegate tra loro su un piano di parità sintattica, ogni frase mantiene la propria autonomia.

Nelle frasi tratte dal testo dell'Unità di Lavoro puoi osservare alcune frasi **coordinate per asindeto**.

Quando usiamo la coordinazione per **asindeto** abbiamo il semplice accostamento delle proposizioni separate da virgole, senza congiunzioni.

Luigi apre la porta, entra in casa, accende la luce.

Usiamo le frasi coordinate per asindeto quando vogliamo dare alla frase un ritmo più veloce e incalzante.