

Name:

Klasse/Jahrgang:

Standardisierte kompetenzorientierte schriftliche
Reifeprüfung / Reife- und Diplomprüfung

12. Mai 2022

Italienisch

Lesen B1

Hinweise zum Bearbeiten der Aufgaben

Sehr geehrte Kandidatin, sehr geehrter Kandidat!

Dieses Aufgabenheft enthält vier Aufgaben.

Verwenden Sie für Ihre Arbeit einen schwarzen oder blauen Stift.

Bevor Sie mit den Aufgaben beginnen, nehmen Sie das Antwortblatt heraus.

Schreiben Sie Ihre Antworten ausschließlich auf das dafür vorgesehene Antwortblatt. Beachten Sie dazu die Anweisungen der jeweiligen Aufgabenstellung. Sie können im Aufgabenheft Notizen machen. Diese werden bei der Beurteilung nicht berücksichtigt.

Schreiben Sie bitte Ihren Namen in das vorgesehene Feld auf dem Antwortblatt.

Bei der Bearbeitung der Aufgaben sind keine Hilfsmittel erlaubt.

Kreuzen Sie bei Aufgaben, die Kästchen vorgeben, jeweils nur ein Kästchen an. Haben Sie versehentlich ein falsches Kästchen angekreuzt, malen Sie dieses vollständig aus und kreuzen Sie das richtige Kästchen an.

A	<input type="checkbox"/>	B	<input checked="" type="checkbox"/>	C	<input checked="" type="checkbox"/>	D	<input type="checkbox"/>
---	--------------------------	---	-------------------------------------	---	-------------------------------------	---	--------------------------

Möchten Sie ein bereits von Ihnen ausgemaltes Kästchen als Antwort wählen, kreisen Sie dieses Kästchen ein.

A	<input type="checkbox"/>	B	<input checked="" type="checkbox"/>	C	<input checked="" type="checkbox"/>	D	<input type="checkbox"/>
---	--------------------------	---	-------------------------------------	---	-------------------------------------	---	--------------------------

Schreiben Sie Ihre Antworten bei Aufgaben, die das Eintragen von einzelnen Buchstaben verlangen, leserlich und in Blockbuchstaben. Falls Sie eine Antwort korrigieren möchten, malen Sie das Kästchen aus und schreiben Sie den richtigen Buchstaben rechts neben das Kästchen.

<input type="checkbox"/>	B	<input checked="" type="checkbox"/>	G	<input type="checkbox"/>	F
--------------------------	---	-------------------------------------	---	--------------------------	---

Falls Sie bei den Aufgaben, die Sie mit einem bzw. bis zu maximal vier Wörtern beantworten können, eine Antwort korrigieren möchten, streichen Sie bitte die falsche Antwort durch und schreiben Sie die richtige daneben oder darunter. Alles, was nicht durchgestrichen ist, zählt zur Antwort.

falsche Antwort	richtige Antwort
----------------------------	------------------

Jede richtige Antwort wird mit einem Punkt bewertet. Bei jeder Aufgabe finden Sie eine Angabe zu den maximal erreichbaren Punkten.

Viel Erfolg!

NAME:

ANTWORTBLATT

Un ristorante da vedere

0	A	<input type="checkbox"/>	B	<input checked="" type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>	D	<input type="checkbox"/>
1	A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>	D	<input type="checkbox"/>
2	A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>	D	<input type="checkbox"/>
3	A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>	D	<input type="checkbox"/>
4	A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>	D	<input type="checkbox"/>
5	A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>	D	<input type="checkbox"/>
6	A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>	D	<input type="checkbox"/>
7	A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>	D	<input type="checkbox"/>

Von der
Lehrperson
auszufüllen

richtig falsch

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

___ / 7 P.

1

Pasta Grannies

0	<i>un libro</i>
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	

Von der
Lehrperson
auszufüllen

richtig falsch

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

___ / 7 P.

2

ANTWORTBLATT

3

6 isole da scoprire

0 B	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>	7 <input type="checkbox"/>
8 <input type="checkbox"/>			

Von der Lehrperson auszufüllen

richtig	falsch	richtig	falsch	richtig	falsch	richtig	falsch
		1 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		4 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		7 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	8 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		

___ / 8 P.

4

Consigli per dormire bene

0 K	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>	7 <input type="checkbox"/>
8 <input type="checkbox"/>	9 <input type="checkbox"/>		

Von der Lehrperson auszufüllen

richtig	falsch	richtig	falsch	richtig	falsch	richtig	falsch
		1 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		4 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		7 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	8 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	9 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

___ / 9 P.

___ von 31 P.

1

7 P.

Leggete il testo su un locale molto particolare, poi scegliete la risposta corretta (A, B, C o D) per completare ogni frase (1-7). Mettete una crocetta (☒) nella casella giusta sul foglio delle risposte. La prima risposta (0) c'è già e serve come esempio.



Un ristorante da vedere

Si trova a Vacone, in provincia di Rieti, il ristorante più piccolo al mondo. “Solo per Due”, questo il nome del locale che è stato infatti concepito per accogliere due sole persone a pasto. Il ristorante presenta un unico tavolo e non si corre mai il rischio di doversi mettere in fila ad aspettare il proprio turno.

Qui tutta l'attenzione dei proprietari è dedicata alle sole due persone che hanno prenotato, con l'intento di offrire un'esperienza davvero indimenticabile alle coppie che vogliono festeggiare un'occasione speciale o magari cercano un posticino tranquillo e fuori del comune per riconciliarsi dopo una lite.

Per la sua peculiarità, il ristorante “Solo per Due” è diventato ben presto famoso sia in Italia che all'estero, tanto da essere oramai un indirizzo imperdibile non solo per i turisti, ma in particolar modo per tutti gli innamorati.

L'esperienza, unica nel suo genere, inizia ben prima di sedersi a tavola. Una volta varcato il cancello del ristorante situato a 70 km da Roma, ci si trova immersi in un grazioso giardino, dove sono coltivate e collezionate specie di palme provenienti da tutto il mondo, tra cui numerose *Cycas revoluta*. Di grande suggestione è anche il contesto storico in cui è inserita la struttura che lo ospita, risalente al secolo scorso. All'esterno si possono ammirare le vestigia di un'antica villa romana che, stando a quanto riporta il poeta Carlo Bartolomeo Piazza, sarebbe stata la residenza di campagna del poeta latino Orazio.

Nelle sere d'inverno si può sorseggiare un aperitivo scaldandosi al fuoco del vecchio camino, accanto al quale si trova il “libro dei pensieri”, che custodisce le storie di tutti gli innamorati passati di qua. Quando ci si siede a tavola, l'atmosfera diventa magica, con le luci che si abbassano ed i candelabri accesi. Gli ospiti possono chiamare il cameriere solo quando lo desiderano, servendosi di un campanellino d'argento.

Per un'esperienza davvero indimenticabile, anche il menù non poteva essere da meno, con una selezione di piatti a base di ingredienti tipici del territorio, come il rinomato olio extravergine d'oliva, il formaggio di pecora, le numerose specie di funghi, frutta selvatica, pasta e pane fatti in casa, carni e dolci locali. Il tutto accompagnato dai vini delle migliori cantine.

Il ristorante “Solo per Due” è aperto tutti i giorni dell'anno, sia a pranzo che a cena. La prenotazione avviene telefonicamente durante le ore pomeridiane e può essere fatta anche con largo anticipo. Al momento della conferma verranno stabiliti i dettagli utili a personalizzare l'evento, con la possibilità di scegliere il menù, il dolce, i vini, la musica di sottofondo, i fiori e, soprattutto, l'orario d'arrivo. Il costo? In media è di 250 euro a persona.

- 0 Dato che al ristorante i posti sono limitati, non ci sono
- A gruppi turistici.
 - B le code.
 - C tanti camerieri.
 - D i menù per bambini.
- 1 È un locale ideale per le persone che si aspettano
- A porzioni grandi.
 - B un cuoco a cinque stelle.
 - C un pasto veloce.
 - D un luogo silenzioso.
- 2 Intorno al ristorante si trovano
- A fontane.
 - B piante.
 - C fiori rari.
 - D ampie terrazze.
- 3 Per rendere l'ambiente speciale ci sono
- A quadri famosi.
 - B tende lunghe.
 - C illuminazioni romantiche.
 - D buoni profumi.
- 4 I pasti sono composti da
- A cibi esotici.
 - B prodotti regionali.
 - C almeno cinque portate.
 - D bevande fatte in casa.
- 5 In questo locale si servono i clienti
- A da martedì a domenica.
 - B cinque giorni la settimana.
 - C sempre tranne a Ferragosto.
 - D senza giorno di chiusura.
- 6 È possibile riservare un tavolo
- A molto tempo prima.
 - B un giorno prima.
 - C via e-mail.
 - D via sms.
- 7 Quando si prenota un tavolo si può decidere anche
- A la forma delle candele.
 - B il colore della tovaglia.
 - C cosa mangiare.
 - D il numero di camerieri.

Leggete l'intervista a Vicky che ha un canale YouTube dove alcune nonne italiane mostrano come si fa la pasta. Rispondete alle domande (1-7) usando al massimo 4 parole. Scrivete le risposte nelle caselle previste sul foglio delle risposte. La prima risposta (0) c'è già e serve come esempio.



Pasta Grannies

Come è nata l'idea di farsi raccontare i segreti della pasta dalle nonne?

Stavo facendo ricerche per un libro quando per caso mi sono imbattuta in alcune donne che facevano la pasta a mano tutti i giorni. Mi sono accorta che erano tutte di una certa età. Ho cominciato a fare foto alle donne del mio villaggio, ma fare la pasta è una cosa molto fisica, che richiedeva dei video. Ho fatto i primi video ed è nato il canale YouTube *Pasta Grannies*. All'inizio era un gioco, ma YouTube è un animale che va nutrito spesso e ho finito per mettere un nuovo video ogni settimana.

Un bell'impegno. Dove trova tutte le 'nonne' impastatrici?

Ormai è diventato un lavoro a tempo pieno e siamo una squadra: io e Livia siamo la parte creativa, Andrea è il cameraman e grande consumatore di pasta, ho un paio di editor freelance e Giovanni è il mio *granny finder*, che mi segnala le nonne da contattare. La regola è che siano over 65 e, ovviamente, che abbiano una ricetta da raccontare. In questo modo il canale ha più di 200 interviste, nonne di tutta Italia. Non siamo ancora stati in Calabria ma per il resto abbiamo coperto tutte le regioni. E ogni città, ogni villaggio ha le sue ricette. Ho imparato tantissimo in questo senso.

Il canale YouTube ha più di 400mila iscritti. Chi sono i visitatori di *Pasta Grannies*?

Le statistiche dicono che quasi il 40% sono americani, ma tanti vengono anche da Australia, Canada, Russia, Germania. Le interviste sono in italiano. E l'età media è piuttosto bassa, dai 25 anni.

Tra le persone che ha intervistato ha mai trovato un 'nonno'?

Solo una o due volte. Fare la pasta è una prerogativa femminile, a quanto pare. Ma mi ricordo un uomo a Città di Castello, che ha iniziato a fare la pasta una volta rimasto vedovo. E un altro che amava andare nei boschi a raccogliere erbe e funghi da usare poi nelle sue paste.

Che progetti ha per il futuro di *Pasta Grannies*?

Nell'immediato il libro: uscirà a ottobre, sarà intitolato ovviamente *Pasta Grannies* e conterrà le ricette che ho raccolto in questi anni. Poi vorrei continuare a filmare in Italia, ma mi piacerebbe anche esplorare altri Paesi, come Grecia o Croazia, che hanno una ricca tradizione di cucina. Poi chissà, *Pasta Grannies* potrebbe diventare un programma televisivo.

Qualche incontro che le è rimasto nel cuore?

Tantissime persone. Ma ricordo in particolare Letizia di Trapani. Ha 100 anni e fa ancora la pasta per la famiglia. È la più anziana tra le nonne che abbiamo intervistato, ma ha un account Facebook.

E Vicky ha imparato a fare la pasta?

Certo! E anche bene.

0	Per che cosa cercava informazioni Vicky quando ha incontrato le prime nonne?
1	Dove in Italia ha incontrato le signore che ha ripreso nelle prime immagini?
2	Con quale frequenza posta un nuovo filmato su YouTube?
3	All'incirca quanti filmati di Vicky si trovano già su YouTube?
4	All'incirca quante persone seguono le <i>Pasta Grannies</i> online?
5	Quale ingrediente metteva nella sua pasta uno dei pochi nonni? (Date <u>una</u> risposta.)
6	A partire da quando si può comprare la versione scritta delle ricette?
7	In futuro dove vuole girare video fuori dall'Italia? (Date <u>una</u> risposta.)

3**8 P.**

Leggete i testi su bellissime isole da visitare. Scegliete il testo corretto (A-F) per ogni domanda (1-8). Si possono usare i testi più volte. Scrivete le risposte nelle caselle previste sul foglio delle risposte. La prima risposta (0) c'è già e serve come esempio.



6 isole da scoprire

A

Galapagos! Le Isole con la I maiuscola! Questo paradiso terrestre al largo delle coste dell'Ecuador è Patrimonio UNESCO da molti anni grazie alla sua incredibile ricchezza di flora e fauna. Il 90% delle isole è stato dichiarato riserva naturale, quindi piante e animali vivono indisturbati e offrono spettacoli unici al mondo. Nuotate con gli squali, ammirate le tartarughe giganti e le coloratissime iguane, esplorate l'arcipelago in lungo e in largo: se volete un'estate indimenticabile, questo è il viaggio che fa per voi.

B

Molto più vicino a noi, ecco un'altra isola che lascia sempre a bocca aperta e che vi farà innamorare ancora una volta delle meraviglie nostrane. L'isola d'Elba è stupenda in ogni stagione, con i suoi paesini affacciati sul mare limpido della Toscana, le sue baie raggiungibili solo in barca (o in motorino!) e naturalmente la sua cucina da 10 e lode. La meta ideale per vacanze da sogno, senza spendere una fortuna!

C

È stato un anno faticoso e avete bisogno di una vacanza lontano da tutto, per disconnettere i pensieri e dimenticarvi del resto del mondo? Nessun problema, le Comore sono qui apposta per realizzare i vostri desideri. Sperate nell'Oceano Indiano, al largo della costa del Mozambico, questo gruppetto di isole sono il manifesto dell'incontaminato: spiagge di sabbia bianca, acqua turchese, fitte foreste, vulcani e avventure ad ogni passo. Scopritele in fretta, prima che il turismo le trasformi per sempre!

D

Nella classifica delle isole da non perdere non potevano mancare le Hawaii, regine incontrastate dei panorami da cartolina e della dolce vita marina. Per gli amanti di sport e avventure all'aria aperta Maui è la destinazione ideale: meravigliosi sentieri tra gli eucalipti dove sfrecciare in mountain bike, cascate nascoste tra vulcani e foreste, onde perfette per il surf e fondali da urlare per chi adora lo snorkelling. Aggiungete ottimi ristoranti e una cultura molto affascinante, e avrete il quadro completo. Vedere per credere!

E

Ma perché andare dall'altra parte del mondo quando con un volo breve ed economico possiamo ritrovarci in un'isola meravigliosa, ricca di riserve naturali, cultura e tradizioni affascinanti, una incredibile varietà di spiagge e una gioia di vivere tutta italiana? È sempre l'anno giusto per riscoprire la Sardegna: esploratela in lungo e in largo, dai ristoranti sul porto di Cagliari ai tramonti selvaggi della Maddalena, dai colori splendidi di Bosa alle dune profumate di Torre dei Corsari. Ce n'è davvero per tutti i gusti!

F

Se amate la vita di mare ma non volete rinunciare a escursioni tra tesori dell'antichità, villaggi rustici e vibrante vita notturna, Kos è l'isola che fa per voi. Le sue spiagge sono tra le più belle della Grecia, ma al suo interno si nascondono molte altre sorprese: rovine millenarie, castelli medievali, vallate piene di fiori e vegetazione, e una piccola ma affascinante capitale che saprà conquistarvi con la sua atmosfera gioiosa e internazionale. Da non perdere!

Quale destinazione...

è un luogo meraviglioso durante tutto l'anno?	0	
permette anche di scoprire costruzioni del passato?	1	
ha spiagge dove si può arrivare solo con pochi mezzi di trasporto?	2	
è perfetta per persone che adorano fare attività nella natura?	3	
offre la possibilità di fare il bagno con delle creature del mare?	4	
si trova a poca distanza? (Date <u>due</u> risposte.)	5	6
è consigliata per un viaggio da fare appena possibile per visitare una natura ancora selvaggia?	7	
è quasi del tutto sotto protezione per la diversità biologica?	8	

Leggete i testi su come migliorare il sonno. Scegliete il consiglio corretto dalla lista (A-L) per ogni paragrafo (1-9). Ci sono due consigli da non usare. Scrivete le risposte nelle caselle previste sul foglio delle risposte. La prima risposta (0) c'è già e serve come esempio.



Consigli per dormire bene

0 ____

Il colore della luce è un elemento che ha la sua importanza. Quando ti stai preparando per andare a letto, scegli una luce calda. L'ideale è una lampadina con intensità luminosa regolabile, che ti permette di cambiare il calore della luce in base alle tue esigenze.

1 ____

La camera da letto deve essere il più buia possibile, ma spesso impedire alla luce di filtrare può essere difficile. Le tende oscuranti e quelle a rullo possono fare una grande differenza, impedendo alla luce naturale e a quella artificiale di entrare nella stanza.

2 ____

La temperatura è un altro dei fattori più importanti per un buon sonno. La temperatura ideale della camera da letto è compresa tra i 16 e i 20 °C. Ma oltre a quella dell'ambiente, cerca sempre di mantenere una corretta temperatura del letto e del corpo.

3 ____

Aggiungi alla tua camera degli elementi naturali, come piante o fiori. Il verde nella camera da letto aiuta a ripulire l'aria e a rendere l'ambiente più accogliente e piacevole. Esistono in particolare alcune piante che più di altre sono indicate per migliorare il sonno.

4 ____

Quando si tratta di arredare la camera da letto, ti consigliamo di scegliere uno stile semplice per favorire l'ordine: una stanza ordinata e pulita ti permetterà di dormire in modo più rilassato e risvegliarti con più energia. Anche i colori possono influenzare la nostra mente in modi diversi. Le tinte più rilassanti sono il blu, il giallo e il verde.

5 ____

Un materasso confortevole, un cuscino che si adatta alla tua posizione di riposo e il piumone giusto sono fondamentali per un buon sonno. La scelta di un materasso duro o di uno morbido influenzerà la posizione durante il sonno. Anche la scelta del cuscino è molto importante: dovrebbe adattarsi ai tuoi gusti, ma anche alla tua posizione di riposo.

6 ____

Vai a letto e metti la sveglia più o meno alla stessa ora ogni giorno. Creare una routine fa sì che il tuo corpo si abitui ad addormentarsi e svegliarsi al momento giusto anche senza sveglia. Una routine che preveda otto ore di sonno al giorno sarebbe l'ideale.

7 ____

Ci sono di certo persone che si addormentano sempre davanti alla TV. Tuttavia, il televisore non è affatto un valido aiuto per addormentarsi. In camera da letto andrebbe quindi evitata la TV, ma anche il *tablet* e lo *smartphone*.

8 ____

Crea un rituale da seguire tutte le sere prima di andare a letto. Per rilassarti e riuscire ad attenerti al programma stabilito, fai un'attività breve e rilassante prima di addormentarti. Bevi un bicchiere di latte, leggi un libro rilassante, pratica la meditazione o fai esercizi di stretching dolci.

9 ____

La camera da letto dovrebbe essere riservata solo al sonno. Se invece hai una scrivania proprio in camera da letto, dovresti spostarla nel soggiorno o nella camera degli ospiti. In questo modo, inizierai ad associare la tua camera da letto al sonno e al relax, piuttosto che al lavoro e allo stress.

Per dormire bene bisogna...

A	avere una camera da letto con il giusto numero di gradi.
B	avere un orario regolare per le ore in cui si dorme.
C	tenere gli oggetti elettronici fuori dalla camera.
D	fare le stesse cose regolarmente alla fine della giornata.
E	scegliere degli oggetti comodi per il letto.
F	avere delle piante in camera che abbassano la temperatura.
G	preferire una camera meno caotica.
H	avere delle piante in camera per renderla più sana.
I	scegliere una luce elettrica piacevole per rendere la camera più comoda.
J	usare delle stoffe per rendere la camera meno luminosa.
K	scegliere un'illuminazione che si può adattare ai propri bisogni.
L	usare la camera da letto esclusivamente per dormire.

Bildquellen

Aufgabe 1: © mohamed_hassan / www.pixabay.com

Aufgabe 2: © nerudol / www.shutterstock.com

Aufgabe 3: © qimono / www.pixabay.com

Aufgabe 4: © fotum / www.fotolia.com

Textquellen

Aufgabe 1: Autor/in nicht genannt: È italiano il ristorante più piccolo del mondo.

<https://initalia.virgilio.it/italiano-ristorante-piu-piccolo-mondo-33821> [15.10.2021] (adaptiert).

Aufgabe 2: De Rosa, Daniela: Ecco come ho trovato e filmato le Pasta Grannies.

https://www.repubblica.it/londra/2019/09/14/news/_ecco_come_ho_trovato_e_filmato_le_pasta_grannies_-236012078/?refresh_ce [15.10.2021] (adaptiert).

Aufgabe 3: Ameglio, Irene: 20 isole bellissime da scoprire questa estate.

<https://www.skyscanner.it/notizie/vacanze-estate-2016-20-isole-da-vedere> [15.10.2021] (adaptiert).

Aufgabe 4: Text 0 und 1: Autor/in nicht genannt: È possibile imparare a dormire profondamente?

<https://www.ikea.com/it/it/product-guides/better-sleep/e-possibile-imparare-a-dormire-profondamente-pub2195a9a9> [15.10.2021] (adaptiert).

Text 2, 4, 5: Autor/in nicht genannt: Riscopri il piacere del sonno.

<https://www.ikea.com/it/it/product-guides/better-sleep/dormire-bene-vivere-meglio-pubd5ccca41> [15.10.2021] (adaptiert).

Text 3: Autor/in nicht genannt: Come dormire meglio in una camera confortevole.

<https://blog.perdormire.com/come-dormire-meglio-camera/> [15.10.2021] (adaptiert).

Text 6: Lombardini, Silvia: Non riesco a dormire: come faccio? 5 trucchi per dormire come un ghio.

<https://www.ilgiardinodeilibri.it/speciali/non-riesco-a-dormire-5-trucchi-per-dormire-come-ghiro.php> [15.10.2021] (adaptiert).

Text 7: Autor/in nicht genannt: Guida IKEA per dormire meglio – Consigli contro i disturbi del sonno.

<https://www.ikea.com/ch/it/product-guides/consigli-contro-i-disturbi-del-sonno-pub28895e8d> [15.10.2021] (adaptiert).

Text 8: Autor/in nicht genannt: Come Prepararsi per Andare a Letto.

<https://www.wikihow.it/Prepararsi-per-Andare-a-Letto> [15.10.2021] (adaptiert).

Text 9: Autor/in nicht genannt: 6 errori comuni di arredamento che possono sabotare il tuo sonno.

<https://www.semplicemag.com/2020/01/15/6-errori-comuni-di-arredamento-che-possono-sabotare-il-tuo-sonno/> [13.07.2020] (adaptiert).