

TEXT 1

Heu de respondre a les preguntes que us faran les persones que examinen sobre el contingut del text següent. Aquesta part de la prova oral durarà 3 o 4 minuts. Disposeu de 10 minuts per a llegir el text i preparar-la.

DORMIR BÉ ÉS IMPORTANT

Mentre dormim, el cos desenvolupa activitats importants per al seu funcionament. Dormir bé és positiu per a la nostra salut física, mental i emocional, ja que augmenta la nostra capacitat de concentració i de memòria, millora l'estat d'ànim i fa créixer l'esperança de vida.

En general, és més important dormir bé que fer-ho moltes hores. D'altra banda, no totes les persones necessiten dormir el mateix nombre d'hores, i aquest, a més a més, varia amb l'edat, l'estació de l'any o el nivell de cansament.

La quantitat total d'hores necessàries està entre les sis i les onze diàries, amb una mitjana de set o vuit hores per a les persones adultes. Les persones més joves necessiten dormir més que la gent gran; com els adolescents, per exemple, que necessiten dormir nou hores.

Canal Salut (adaptació)