

FOLLA DE IDENTIFICACIÓN DA PROBA ESCRITA

Lugar da proba:		Data:		Nivel:	CELGA 3
------------------------	--	--------------	--	---------------	----------------

DATOS DA PERSOA CANDIDATA:

Apelidos e nome:					
DNI / NIE / Pasaporte:		Nacionalidade:			
Data de nacemento:	___ / ___ / _____		Sexo:	Home ☐	Muller ☐
Lugar de nacemento:	☐ Galicia ☐ Outras comunidades de España ☐ Europa ☐ América ☐ África ☐ Asia ☐ Oceanía				
Lugar de residencia:	☐ Cidade ☐ Vila ☐ Aldea				
Tipo de estudos cursados:	☐ Universitarios ☐ Secundarios ☐ Primarios ☐ Sen estudos				

Estes datos serán totalmente confidenciais. Empregaranse só para efectuar a análise psicométrica das probas de avaliación.

INSTRUCCIÓNS PARA A PERSOA CANDIDATA:

▪ Lea detidamente as instrucións do exame antes de comezar a responder. ▪ Empregue bolígrafo negro ou azul. ▪ Non se permite usar material de apoio. ▪ Adecúese á tarefa que se lle pide. ▪ Axústese ao número de palabras que se lle pide. Valorarase negativamente que non chegue a ese número de palabras ou que se exceda demasiado. ▪ Non se lle proporcionará outro caderno de exame. ▪ Debe empregar as letras maiúsculas e as minúsculas segundo corresponda. ▪ Non utilice o seu nome real no texto da proba nin marque o exame con ningún sinal (por exemplo, non use típex). ▪ Terá que entregar os borradores ao final da proba. Estes borradores destruíranse e en ningún caso se valorarán. ▪ Non adecuarse a estas normas pode supor a anulación do exame ou obter unha cualificación negativa nalgún dos parámetros de avaliación.

Celga

Certificado
Lingua

3

Proba A1

Vostede colabora cunha revista cultural e para o próximo número decide redactar un **artigo** sobre a Illa de San Simón. Logo de ver o vídeo, redacte un texto no que, en **300 palabras**, ten que:

- Presentar a Illa de San Simón e indicar como e cando ir.
- Explicar en que consiste a visita e quen a organiza.
- Salientar a súa importancia histórica e paisaxística.
- Recomendar a visita a este lugar declarado Ben de Interese Cultural e defender iniciativas encamiñadas á promoción do patrimonio.

NON ESCRIBA NESTA PÁXINA

COMECE NA SEGUINTE

ESPAZO PARA ESCRIBIR A PROBA A1

ESPAZO PARA ESCRIBIR A PROBA A1

ESPAZO PARA ESCRIBIR A PROBA A1

Proba A2

Vostede ten unha amiga que vive con dúas persoas maiores. Hai pouco, comentoulle a preocupación que sente pola saúde destas. Logo de ler o seguinte artigo, decide escribirlle **unha mensaxe electrónica**. No texto, en **300 palabras**, ten que:

- Comentarlle que atopou un artigo que lle pode interesar e por que.
- Mencionarlle algunha curiosidade sobre os datos da enquisa, para o que debe achegar algunha anécdota ou experiencia persoal.
- Proporlle un modelo de menú diario e xustificalo.
- Suxerirlle algunha actividade de vida saudable.

A ALIMENTACIÓN DOS NÓS MAIORES



O noso país envellece. Para descubrir cales son os hábitos de alimentación dos nosos maiores realizouse un estudo cun total de 1200 entrevistas a persoas entre 65 e 90 anos.

Quen son?

En canto ao sexo, o 54 % son mulleres e o 46 % restante son homes. O grupo de idade máis numeroso é o de 65 a 69 anos (supoñen un 40 %), mentres que un 30 % ten de 70 a 74 anos e de 75 a 80 anos. Polo que toca á convivencia, o 53 % dos maiores consultados vive exclusivamente coa súa parella, un 26 % forma un fogar unipersoal e só o 21 % convive cos fillos ou cos netos. En canto ao nivel de renda, o 52 % dispón duns ingresos mensuais situados por debaixo dos 1000 euros, o 33 % restante sitúase na banda dos 1000 a 1500 euros, e só o 15 % restante ingresa máis de 1501 euros. Por último, e respecto á saúde, o 54 % valora o seu estado de saúde como bo ou moi bo, aínda que o 38 % di que sofre achaques propios da idade que, con todo, non o invalida para levar unha vida normal.

A alimentación importa

Debido aos cambios na composición corporal e ao descenso xeral da actividade física, as persoas maiores deben tomar un menor número de calorías e tamén asegurar unha achega adecuada de proteínas de calidade para compensar a perda de masa muscular.

Nas comidas principais (almorzo, comida e cea) han de estar presentes alimentos enerxéticos coma o pan, o arroz, a pasta, as patacas e os legumes, así como os

alimentos ricos en proteínas de maior calidade, que son os de orixe animal (carnes, peixes, ovos e derivados). Nas carnes, é preferible o corte máis magro e sempre cociñado de maneira sinxela, como á prancha, ao forno, no microondas, á grella ou estufado con pouco aceite.

Entre horas, é aconsellable elixir froitas e lácteos sinxelos que axudan a equilibrar o menú diario coa súa achega de fibra, vitaminas, minerais e substancias antioxidantes. Tampouco se debe esquecer a auga. Convén consumir de seis a oito vasos ao día, sempre en función da época do ano e do exercicio que se realice.

Na enquisa, o 95 % das persoas maiores de 65 anos consultadas asegura que come pan e cereais diariamente e o 91 % tamén toma leite. Ademais, o 85 % incorpora froita á súa dieta diaria. No caso das verduras, das hortalizas e dos tubérculos, só o 57 % manifesta consumilos todos os días e o 29 % realiza tres ou catro tomas semanais.

Os legumes adoitan tomarlos unha ou dúas veces por semana, tal e como indica o 79 % dos consultados. Pola súa banda, as carnes e os seus derivados e o peixe ou o marisco cómense preferentemente unha ou dúas veces por semana, como sinala o 61 % e o 55 %, respectivamente. Así mesmo, os ovos consómense na súa maioría entre 1 e 2 veces á semana.

Por último, os produtos precociñados ou preparados non lles interesan. De feito, o 74 % asegura que non os toma. Tampouco os aperitivos ou os azucres e a bolería industrial forman parte da súa cesta da compra. O 86 % nunca os consome ou faino esporadicamente. Non obstante, si lle interesan os produtos baixos en sal (adquíreos o 25 % de quen complementa a súa dieta) e os baixos en graxas (o 23 %). Ademais, hai outro tipo de artigos que teñen relevancia para estes consumidores: os produtos enriquecidos con calcio, con omega-3, os que axudan a combater o colesterol e os que melloran as defensas.



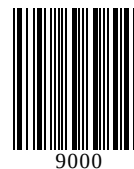
En definitiva, unha boa alimentación pode mellorar a vida dos nosos maiores e axudalos a gozar máis da súa vellez.

Texto adaptado da revista *Eroski Consumer*

NON ESCRIBA NESTA PÁXINA

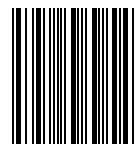
COMECE NA SEGUINTE

ESPAZO PARA ESCRIBIR A PROBA A2



ESPAZO PARA ESCRIBIR A PROBA A2

ESPAZO PARA ESCRIBIR A PROBA A2



--

PROBA PARA A OBTENCIÓN DO CERTIFICADO DE LINGUA GALEGA
CELGA

FOLLA DE REVISIÓN DA PROBA

Apelidos e nome ou código da persoa que revisa a proba (3ª corrección):

	Adecuación				Cohesión e coherencia				Gramática				Léxico				Cualificación	
A1	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	Apto/a	Non apto/a
A2	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		

Número de palabras proba A1:

Número de palabras proba A2:

Observacións:

PROBA PARA A OBTENCIÓN DO CERTIFICADO DE LINGUA GALEGA CELGA

FOLLA DE SUPERVISIÓN DA PROBA

Apelidos e nome ou código da persoa que supervisa a proba (2ª corrección):

	Adecuación				Cohesión e coherencia				Gramática				Léxico				Cualificación	
A1	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	Apto/a	Non apto/a
A2	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		

Número de palabras proba A1:

Número de palabras proba A2:

Observacións:

PROBA PARA A OBTENCIÓN DO CERTIFICADO DE LINGUA GALEGA
CELGA

FOLLA DE AVALIACIÓN DA PROBA

Apelidos e nome ou código da persoa que avalía a proba (1ª corrección):

	Adecuación				Cohesión e coherencia				Gramática				Léxico				Cualificación	
A1	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	Apto/a	Non apto/a
A2	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		

Número de palabras proba A1:

Número de palabras proba A2:

Observacións: