

Celga



PROBA B (ORAL)

Caderno do persoal
examinador



XUNTA DE GALICIA

C2-B-19

PARTE 1 (Texto escrito)

A continuación, lea vostede o seguinte artigo sobre como se debe facer unha boa lista da compra para aforrar. Tome as notas que precise.

Na entrevista oral terá que:

- Resumir o texto.
- Realizar unha exposición.
- Conversar sobre o tema.

Aforrar na compra: como facer a lista perfecta



Planificar os menús semanais e facer a lista da compra só cos ingredientes necesarios permite aforrar diñeiro e non malgastar comida.

Non se pode nin se debe renunciar á comida sa e variada, pero si hai que tentar non gastar máis do necesario. Un modo de logralo é facer unha lista da compra eficaz, para o que lle hai que dedicar o tempo necesario e non facela a correr.

A importancia de facer unha lista da compra

Para iso, debemos abrir o frigorífico, mirar o que hai e o que falta e apuntar. Ir á despensa e facer a mesma operación. E repetila de novo ao abrir o conxelador, e tras unha ollada polos baños, polo lavadoiro e pola cociña. Unha vez feita a lista, xa podemos baixar ao supermercado.

E unha das claves para facer unha lista completa e que axude a aforrar é facer unha previsión dos menús que se prepararán ao longo da semana. Estes deben ser variados, sans e non repetitivos. E isto é aínda máis importante se hai nenos ou nenas que coman no colexio ou se algún membro da familia come fóra da casa.

Ademais de todo o mencionado, facer listas da compra axudaranos a non esquecer nada e tamén a non comprar artigos que xa se teñen.

Facer unha lista perfecta en catro pasos

Hai tantos xeitos de facer unha lista da compra coma persoas, e a cada unha resultarlle útil o seu modo de facela. A seguir, indícase unha proposta que pode ser de utilidade para elaborar unha lista da compra e, polo tanto, para aforrar e non malgastar a comida. Os pasos son moi sinxelos:

- Realizar un orzamento e axustarse a el na medida en que sexa posible.
- Facer anotacións, aínda que non fai falta que sexan moi elaboradas. Abonda con que quede claro que produtos hai que comprar e que produtos se compraron xa. O que si é moi importante é colocar a lista nun lugar ben visible e cómodo para ir apuntando.
- Planificar os menús semanais, isto é fundamental para aforrar e evitar tirar a comida.
- Escribir os produtos necesarios por categorías. É dicir, almorzos, carne, peixe, verdura, sobremesas, bebidas, hixiene, fogar...
- E, unha vez no supermercado, é moi importante ter en conta os distintos prezos, a caducidade e as ofertas que haxa no momento.

Texto adaptado da revista *Consumer*

PARTE 2

1. BENVIDA E PREGUNTAS DE CONTACTO PERSOAL

1-2 minutos aprox.

Orientacións para o avaliador: esta parte NON é un interrogatorio e as preguntas NON se avalían. Trátase de que o candidato se sinta a gusto e de que se tranquilice, polo que cómpre evitar as preguntas que o poidan incomodar ou as que resulten molestas.

- Como se chama?
 - A que se dedica?
 - De onde é? Fale un pouco sobre a súa cidade/vila/aldea...
 - Canto tempo leva estudando galego?
 - Por que o estuda?
 - Que lle gusta facer no tempo libre? Que afeccións ten?
- (Se procede)
- Que lle gusta máis da cultura galega?
 - Que diferenzas atopa entre a cultura galega e a súa?

2. RESUMO

2 minutos aprox.

Orientacións para o avaliador: o candidato ten que realizar un resumo do artigo. Nesta fase preténdese comprobar que o candidato entendeu o texto. NON é unha proba de memoria e, polo tanto, non é relevante que non lembre detalles concretos. En caso de que quede en branco, ou de que o seu resumo resulte excesivamente breve, pódese axudar formulando algunha(s) das seguintes preguntas:

Faga un resumo do contido do artigo.

- Indique dous dos aspectos básicos para aforrar na compra?
- Por que é importante facer unha lista da compra?
- Cales sons os pasos para facer unha lista perfecta?
- Recorda outras propostas para aforrar na compra?

3. RELATO

3 minutos aprox.

Orientacións para o avaliador: nesta parte o candidato debe relatar unha anécdota ou unha historia. O entrevistador escollerá unha das alternativas e diralle ao candidato que faga un relato. Se este non avanza, poderáselle axudar con preguntas do tipo: Que pasou? Cando? Como? Onde? Con quen? A opción de relato que se lle dá ao candidato (A, B, C...) debe manterse tamén na parte de interacción.

- A. Conte con detalle que fai vostede ou alguén da súa familia para facer a compra semanal.
- B. Relate algunha anécdota vivida por vostede ou por algunha persoa próxima facendo a compra un día normal.
- C. Conte con detalle algúns trucos que teña utilizado para aforrar á hora de facer a compra (promocións, descontos, tarxetas de cliente, valesõ).

4. INTERACCIÓN

4 minutos aprox.

Orientacións para o avaliador:

A partir de temas relacionados co texto, establecerase unha conversa co candidato.

Hai que ter en conta que NON se trata dun interrogatorio.

As preguntas son só suxestións e DEBEN ADECUARSE, na medida do posible, ao discurso do candidato.

OPCIÓN A

- Adoita facer unha lista da compra? Apunta todo o que necesita?
- Realiza unha compra semanal ou vai mercando o que necesita?
- Compra nunha gran superficie ou prefire as tendas especializadas? Que vantaxes ten para vostede cada unha delas?
- Cre que os produtos frescos teñen a mesma calidade nunha gran superficie ca nun mercado? Entón, a que se deben as diferenzas de prezos?
- Gústalle comprar nos mercados? E adquirir produtos locais? Por que?

Se procede

- Compare os hábitos á hora de mercar en Galicia con respecto ao seu lugar de orixe.

OPCIÓN B

- É partidario de elaborar un menú semanal e de comprar todo o que necesita ou prefire adaptarse aos produtos de tempada ou en promoción?
- Á hora de facer os menús, combina carne e peixe? Come moita froita e verdura? Gústalle as sobremesas?
- Adoita vostede ou alguén da súa familia comer fóra da casa? Teno en conta á hora de planificar o menú familiar?
- Cre que é posible comer variado e san sen gastar demasiado? E sen repetir os mesmos menús?

Se procede

- Compare os hábitos á hora de comer en Galicia con respecto ao seu lugar de orixe.

OPCIÓN C

- Fai vostede normalmente a compra? Por que? Gústalle levar unha listaxe co que necesita? Por que?
- Cando vai mercar, axústase ao que realmente necesita ou acaba sempre comprando de máis? Por que?
- Axústase a un orzamento semanal/mensual? Compra igual dependendo da época do ano?
- Cal cre que é o mellor método para que os cartos rendan máis? Utiliza algún truco para aforrar (promocións, ofertas...)?

Se procede

- Compare os hábitos á hora de aforrar en Galicia con respecto ao seu lugar de orixe.

