



FOLLA DE IDENTIFICACIÓN DA PROBA ESCRITA

<u>Lugar da proba:</u>	
<u>Data:</u>	<u>Nivel:</u> <u>CELGA 3</u>

DATOS DA PERSOA CANDIDATA:

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

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

INSTRUCCIÓN 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.**



2019320001

Celga



Certificado
Lingua
Galega

3



XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE CULTURA E TURISMO
Secretaría Xeral de Política Lingüística

C3-A-II-19



Proba A1

Vostede ten un blog sobre alimentación. Logo de ver o seguinte vídeo, decide escribir un comentario para promover o consumo de alimentos conxelados. No texto, de 300 palabras, vostede deberá:

- Explicar como mellorou o proceso de conxelación nos últimos tempos.
- Indicar os principais beneficios de consumir produtos conxelados.
- Dar a súa opinión sobre os produtos conxelados que ofrece o mercado.
- Valorar a importancia que ten a industria dos conxelados en Galicia.

**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 forma parte dunha asociación veciñal. Despois de ler un artigo sobre os baños de bosque, decide escribirlle unha carta ao alcalde ou alcaldesa da súa vila para suxerirlle que se inclúan na programación de actividades. Neste escrito, de 300 palabras, deberá:

- Presentarse e indicar o motivo do seu escrito.
- Explicarlle en que consisten os baños de bosque e cales son os lugares idóneos para realizalos.
- Darlle a súa opinión sobre esta actividade e salientar os seus efectos terapéuticos na saúde física e mental.
- Propoñerlle realizar unha ruta de baños forestais no concello e mencionar os beneficios para a economía da zona.

BAÑOS DE BOSQUE: A TERAPIA QUE BENEFICIA A SAÚDE

O *shinrin-yoku* ou medicina do bosque, que consiste en pasear, pararse e gozar dos espazos naturais, conta con preto de dous millóns de adeptos no Xapón e vai gañando peso en España

Os bosques, ademais de seren espazos naturais fermosos, son lugares que poden mellorar o estado mental e físico das persoas. Así o defenden diversos estudos científicos e expertos que recomentan os «baños de bosque». Esta terapia orixinaria do Xapón, onde a practican entre un e dous millóns de persoas, propón visitar os bosques para aproveitar os seus efectos terapéuticos.

Que é un baño de bosque?

En 1982, o Goberno xaponés poñía en marcha os baños forestais (*shinrin-yoku*) como unha terapia de relaxación mental e física para unha crecente poboación urbana sometida a niveis intensos de competitividade e tensión e, de paso, para protexer e valorizar os bosques.



de e tensión e, de paso, para protexer e valorizar os bosques. Agora, entre un e dous millóns de persoas practican o *shinrin-yoku* no país nipón, estima Yoshifumi Miyazaki, fisiólogo e antropólogo da Universidade de Chiba (O Xapón) e un dos pioneiros do estudo científico dos baños de bosque.

Os baños de bosque teñen diversos beneficios na saúde física e mental das persoas, segundo varias investigacións científicas

O baño de bosque consiste en camiñar, sentar, estirarse, observar elementos naturais da contorna e gozar do silencio e dos sons naturais de forma relaxada. Inspirouse nas tradicións xintoístas e budistas que promoven a comunicación coa natureza a través de todos os sentidos.

Desde a súa posta en marcha, diversas investigacións comprobaron de forma científica os efectos beneficiosos desta actividade na saúde física e mental: diminución da tensión, da ansiedade ou do insomnio; mellora da diabetes, da obesidade, das enfermidades cardiovasculares ou do sistema inmunitario; aumento do optimismo e benestar psicolóxico e diminución do estado de ánimo negativo.

Ademais do Xapón, outros países contan con este tipo de iniciativas. Na República de Corea puxeron en marcha a «curación forestal». Nos Estados Unidos, e tamén noutros países, a Asociación de Terapia Natural e Forestal (ANFT) realiza baños de bosque e forma guías para os dar. En Europa, ademais do labor da ANFT, pódense atopar outras iniciativas en Alemaña, Austria ou no Reino Unido.

Como facer un baño de bosque?

Hai diversas maneiras, como recolle a guía *Baños de bosque*, unha proposta de saúde publicada polo Instituto da Vida Saudable, que ofrece detalles sobre esta práctica e, en xeral, sobre como un medio natural san beneficia a saúde. A alternativa máis sinxela consiste en percorrer un bosque ou un parque urbano con natureza por conta propia. A opción organizada implica apuntarse a un grupo con guía e realizar unha sesión de dúas ou tres horas ou varias sesións durante varios días.

As fragas maduras, con exemplares grandes e antigos e unha gran comunidade de plantas e animais, son as preferibles para practicar esta actividade. Con todo, os estudos científicos sinalan tamén os beneficios para a saúde de estar en contacto con todo tipo de espazos naturais, incluídos parques urbanos ou espazos de natureza mariña.

En canto aos prezos dunha ruta con guía, hai varias posibilidades. Se consta dunha única sesión, oscilan entre os 25 e os 30 euros, mentres que, se son terapias de varios días con aloxamento incluído, móvense entre os 110 e os 290 euros.

Onde facer baños de bosque no noso país?

A guía mencionada anteriormente identificou os vieiros naturais seguros e accesibles para facilitar a práctica destas andainas no noso territorio. Os percorridos están xeolocalizados en distintas áreas naturais protexidas e pódese acceder a eles de forma gratuíta co móbil, mediante a aplicación Wikiloc.

Ademais, empresas como Biotop Natura, Ports Experience e Rural Salut brindan baños de bosque guiados.

Texto adaptado da revista *Eroski Consumer*



ESPAZO PARA ESCRIBIR A PROBA A2

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the student to write their response to the A2 test.

ESPAZO PARA ESCRIBIR A PROBA A2



ESPAZO PARA ESCRIBIR A PROBA A2

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the student to write their response to the A2 exam question.



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	
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	Apto/a	Non apto/a
A1																		
A2																		

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	
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	Apto/a	Non apto/a
A1																		
A2																		

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	
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	Apto/a	Non apto/a
A1																		
A2																		

Número de palabras proba A1:

Número de palabras proba A2:

Observacións:

