

Celga



Certificado
Lingua
Galega

2

PROBA B (ORAL)

Caderno do persoal examinador



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

C2-B-19

PARTE 1 (Texto escrito)

A continuación, vai ler vostede un artigo sobre o sono da revista dixital *Disquecool*. Tome as notas que precise. Na entrevista oral terá que:

- Resumir o texto.
- Facer un breve relato.
- Conversar sobre o tema.

Unha sesta no traballo

Dormir era unha das actividades do día a día que dende sempre se considerou *imprescindible*. Agora, o feito de non durmir é considerado un mal menor ou polo menos así foi como comezou a ser visto por moitas persoas.

Arianna Huffington conta no seu libro *A revolución do sono* que nos últimos séculos empezamos a convencer nos de que durmir é unha absoluta perda de tempo.

En parte, isto débese aos cambios sociais e económicos dos últimos séculos. As fábricas empezaron a estar abertas día e noite e precisábase persoal disposto a traballar moitas horas seguidas. Así empezou a estenderse a idea de que a necesidade de durmir é un síntoma de debilidade e non durmir un sinal de eficiencia. De feito, nas entrevistas aos grandes directivos das empresas, a maioría sempre presume de durmir só unhas poucas horas.

Pero isto, en termos de saúde, resulta fatal. O corpo necesita durmir un número mínimo de horas, e non é un capricho do que poidamos prescindir. Arianna Huffington aprendeuno á forza, cando se esvaeceu de puro esgotamento despois de durmir pouco e mal. Tamén conta as experiencias doutras persoas, tanto empresarias como traballadoras, que sufriron esta experiencia algunha vez.

A idea de que durmir é perder o tempo aínda se mantén, pero tamén hai movementos que reivindicán a importancia do sono. Xa hai empresas que pechan luces e sistemas para que o persoal deixe de traballar e durma, non só por unha cuestión de saúde, senón tamén para mellorar a súa produtividade.

Outras empresas abriron salas de sesta na oficina. De feito, compañías como Google ou Nike compran cadeiras de deseño e instalan espazos VIP para que descanse o seu persoal. Así e todo, o importante non é tanto a cadeira, senón que exista unha zona



privada que se poida usar durante 30 ou 40 minutos para botar un sono. Media hora abonda para descansar, durmir e ata soñar. E é que, como confirman algúns estudos, soñar tamén é importante porque mellora a memoria, a aprendizaxe e axuda a que nos preparemos para situacións imprevistas.

As zonas para sesta tamén están entrando noutros espazos nos que ata o de agora dominaba a cultura de non durmir. Algunhas universidades estadounidenses poñen á disposición do alumnado durante os exames salas para que a xente que estuda moitas horas non teña que restarlle tanto tempo ao sono.

Texto adaptado de *Disquecool*

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. ■ Como foi mudando a idea que a xente ten sobre o sono nos últimos séculos? ■ Por que se produciu, segundo Arianna Huffington, ese cambio de idea? ■ Que lle pasou á autora e a outras persoas por falta de horas de sono? ■ Que iniciativas teñen algunhas empresas para que o seu persoal descanse e sexa máis produtivo no traballo?	
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 algún suceso que lle pasase a vostede ou a algunha persoa coñecida por non durmir ou non durmir as horas suficientes.
- B.** Relate algún soño que tivese vostede ou algunha persoa coñecida que lle parecese especialmente feliz ou extraordinario.
- C.** Conte como eran as condicións de traballo que tiña algunha persoa maior que coñeza.

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

- A vostede gústalle durmir? Dorme moitas horas ou abóndalle con poucas? Foi cambiando os hábitos de sono co paso do tempo?
- Dorme habitualmente a sesta?
 - Canto tempo? Resúltalle reparadora ou esperta de mal humor Por que?
 - Non llo permiten as súas ocupacións, ou prefire facer outras actividades? Cales?
- Ten vostede algún hábito que lle axude a adormecer? Gústalle ler, ver a televisión, escoitar música...? Que prefire? Por que?
- Como cre que se sente unha persoa cando dorme mal ou non dorme o suficiente? Como lle pode afectar ás súas relacións coa familia, amigos, compañeiros/as de traballo?
- Podería dar algún consello para durmir ben?

(Se procede)
- Hai algunha diferenza nos hábitos de sono das persoas en Galicia e no seu lugar de orixe?

OPCIÓN B

- Cre que soñar é tan beneficioso para as persoas como se afirma no texto? Por que? Soña vostede con frecuencia? Lembra despois o que soñou?
- Soña normalmente con cousas que lle ocorreron durante o día ou que lle preocupan? As vivencias do día quítanlle o sono?
- Cre que a falta de horas de sono pode acabar provocando desequilibrios e doenzas nas persoas ou pensa que o corpo se acostuma facilmente a durmir menos? Considera necesario durmir oito horas? Por que?
- Cre que a maneira de vivir de antes se axustaba máis ás necesidades de durmir e de descanso que teñen as persoas? Por que?
- Non cre que o ritmo de vida de hoxe en día e a ampla oferta de actividades de lecer (deporte, música, cine...) lle restan moitas horas ao sono?

(Se procede)

- Hai algunha diferenza nos hábitos de sono das persoas en Galicia e no seu lugar de orixe?

OPCIÓN C

- Que opina sobre as medidas que tomaron as empresas que se citan no texto? Cre que son convenientes? Por que?
- Considera que facilitarlle o descanso ao persoal é beneficioso para a empresa, ou supónlle perdas?
- Gustaríalle traballar nunha empresa deste tipo? Que preferiría, descansar un pouco no traballo ou rematar antes a xornada? Por que?
- Cre que a presión dos xefes/as no traballo fai que o empregado ou empregada sexa máis eficiente? Por que cre que está tan valorado traballar moito e durmir pouco ?
- Cre que se poderían tomar outras medidas para que o persoal se sinta máis motivado e/ou valorado? Cales?

(Se procede)

- Considera que hai diferenzas entre as condicións laborais das persoas traballadoras en Galicia e os do seu lugar de orixe?

