

FOLLA DE IDENTIFICACIÓN DA PROBA ESCRITA

Lugar da proba:		Data:		Nivel:	CELGA 2
------------------------	--	--------------	--	---------------	----------------

DATOS DA PERSOA CANDIDATA:

Apelidos e nome:					
DNI / NIE / Pasaporte:			Nacionalidade:		
Data de nacemento:	___ / ___ / _____		Sexo:	home <input type="checkbox"/>	muller <input type="checkbox"/>
Lugar de nacemento:	<input type="checkbox"/> Galicia <input type="checkbox"/> Outras rexións de España <input type="checkbox"/> Europa <input type="checkbox"/> América <input type="checkbox"/> África <input type="checkbox"/> Asia <input type="checkbox"/> Oceanía				
Lugar de residencia:	<input type="checkbox"/> Cidade <input type="checkbox"/> Vila <input type="checkbox"/> Aldea				
Tipo de estudos cursados:	<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.

INSTRUCCIÓNS PARA A PERSOA CANDIDATA:

- Lean detidamente as instrucións do exame antes de comezar a responder.
- Empreguen bolígrafo negro ou azul.
- Non se permite usar material de apoio.
- Adecúense á tarefa que se lles pide.
- Axústense ao número de palabras que se lles pide. Valorarase negativamente que non cheguen a ese número de palabras ou que se excedan demasiado.
- Non se lles proporcionará outro caderno de exame.
- Deben empregar as letras maiúsculas e as minúsculas segundo corresponda.
- Non utilicen o seu nome real no texto da proba nin marquen o exame con ningún sinal (por exemplo, non usen típex).
- Terán 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



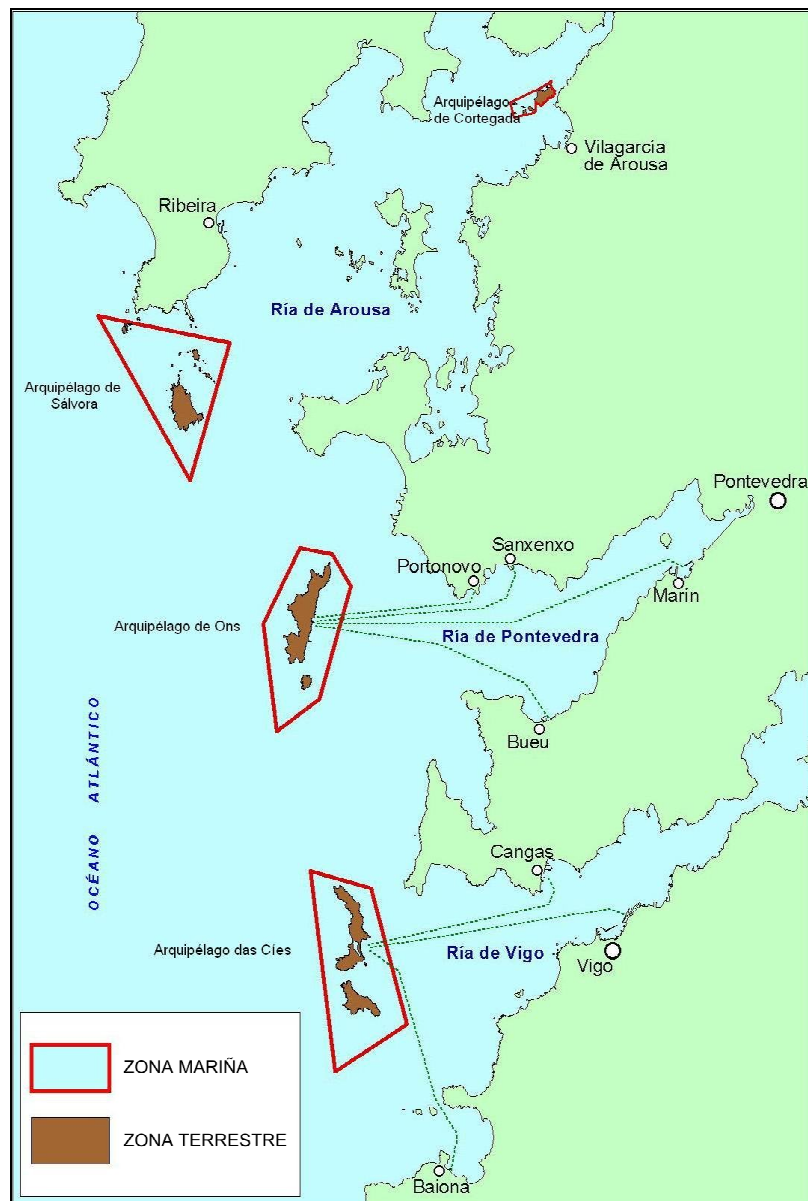
2



Proba A1

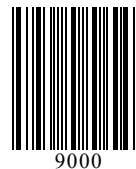
Despois de ver na televisión a seguinte reportaxe, vostede decide escribirlle a un amigo para lle propoñer unha excursión. Nesa **carta**, de **200 palabras**, vostede debe:

- Suxerirlle ao seu amigo facer unha excursión ao Parque Nacional das Illas Atlánticas.
- Explicarlle brevemente as características do parque.
- Comentalle como ir ás illas.
- Escoller algunha das rutas da reportaxe e propoñerlle facela.



ESPAZO PARA ESCRIBIR A PROBA A1

A large, empty rectangular box with a thin black border, occupying most of the page below the header. It is intended for the student to write their answers for the 'PROBA A1' section.



ESPAZO PARA ESCRIBIR A PROBA A1

A large, empty rectangular box with a thin black border, occupying the majority of the page. It is intended for the student to write their answers for the 'PROBA A1' section of the exam.

Proba A2

Vostede recibe unha mensaxe dun amigo na que lle fala das súas dificultades para durmir ben. Casualmente le nunha revista unha serie de consellos para conciliar o sono. Tendo en conta a mensaxe do seu amigo e os consellos da revista, contéstelle cunha **mensaxe electrónica** de **200 palabras**, na que debe:

- Saudar o seu amigo e mostrarse comprensivo coas súas dificultades para conciliar o sono.
- Salientar tres aspectos do seu estilo de vida que debe mudar para durmir mellor.
- Ofrecerlle catro consellos que lle faciliten o descanso e o sono comentándolle que vostede xa os probou.
- Despedirse coa recomendación de que seguir os seus consellos é unha boa idea.

FRAGMENTO DA MENSAXE DO SEU AMIGO

... outra das cousas que me están pasando e que me molesta moito é que durmo pouco e mal, acordo moitas veces pola noite e ao día seguinte ando canso. Non sei por que. Son unha persoa activa, traballo moitas horas e despois aínda vou ao ximnasio. Con todo iso debería de estar canso e quedar durmido axiña, pero non é así. Tampouco tomo moito café, só un tras o xantar e outro tras a cea; de feito a cervexa que bebo á hora de cear dáme somnolencia, pero despois non consigo durmir ben. Quizais tería que ser un pouco máis organizado, porque ás veces déitome cedo e ás veces quedo ata tarde traballando e vou para a cama coas preocupacións do traballo...

CONSELLOS PARA DURMIR MELLOR

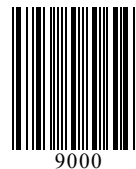
O sono é imprescindible para gozar dunha vida plena e saudable. Tamén para lles facer fronte ás tarefas do día a día. Algúns consellos moi simples poden axudar a mellorar de xeito notable a calidade do sono.

1. Procure deitarse e erguerse sempre á mesma hora. O costume axudará a durmir.
2. Non durma durante o día. Pola mañá limite o tempo de permanencia na cama se non dorme.
3. Faga exercicio diariamente. Se lle é posible, pola mañá, se non, a primeira hora da tarde. Non practique exercicio xusto antes de deitarse.
4. Evite comidas copiosas á hora de deitarse, pero tampouco se deite con fame. Un vaso de leite morno pode axudar a conciliar o sono.
5. Se fuma, déixeo. Durmirá moito mellor.
6. Tome só cafeína pola mañá e en cantidades limitadas.
7. Non beba alcol polo menos catro horas antes de deitarse. A inxestión excesiva de alcol, aínda que ao comezo produce somnolencia, é causa frecuente de espertares nocturnos.
8. Manteña o cuarto en condicións óptimas para durmir (sen ruído, temperatura ao redor de 20 °C, sen exceso de luz etc.).
9. Realice rituais antes de ir para a cama (cepillar os dentes, lavarse...). Un baño quente antes de deitarse axudará a relaxarse.

10. Baleire a vexiga antes de deitarse.
11. Distráíase da forma que prefira das preocupacións do día, polo menos 2 horas antes de deitarse.
12. Evite levar os problemas e os conflitos do día a día para a cama.
13. Ao deitarse, practique unha actividade relaxante, como escoitar música suave, ler...
14. Durma con roupa cómoda que non aperte ou, mellor aínda, sen nada de roupa.
15. Se algunha vez utiliza medicamentos para durmir, tente que sexa por un tempo limitado. Se este tempo se prolonga por algunha razón, descanse algún dos días da semana.

ESPAZO PARA ESCRIBIR A PROBA A2

A large, empty rectangular box with a thin black border, occupying most of the page below the header. It is intended for the student to write their answers for the 'PROBA A2' section.



ESPAZO PARA ESCRIBIR A PROBA A2

A large, empty rectangular box with a thin black border, occupying most of the page. It is intended for the student to write their answers for the A2 exam.