



# INGLÉS

## CERTIFICADO DE NIVEL AVANZADO C1

CONVOCATORIA MAYO 2024

### MEDIACIÓN - TAREA 1

ALUMNO: OFICIAL  LIBRE  THAT'S ENGLISH

APELLIDOS: \_\_\_\_\_ NOMBRE: \_\_\_\_\_

DNI/NIE: \_\_\_\_\_ EOI: \_\_\_\_\_

**La parte de mediación consta de dos tareas. En esta sesión usted va a realizar la primera tarea.**

#### INSTRUCCIONES PARA LA REALIZACIÓN DE ESTA PARTE:

DURACIÓN: 45 minutos

- Esta parte consta de una única tarea. Lea las instrucciones al principio y realícela según se indica.
- Debe ajustarse al tema propuesto; de lo contrario, la tarea no será calificada.
- La tarea escrita a lápiz o en rojo no se calificará.
- No está permitido el uso de diccionarios.
- No escriba en los recuadros sombreados.

	TAREA 1 (escrita)	TAREA 2 (oral)	TOTAL
PUNTOS			/ 20

CALIFICACIÓN
/ 10

**Write an e-mail to Jill (180-200 words) following the instructions given. Include any relevant information that you think may be important for her to start her own vegetable garden in the terrace of her flat, as well as any sociocultural aspects about Spain or Spanish people.**

**MARK**

Jill, a 55-year-old British neighbour of yours, is living alone in a rented flat that has a large sunny terrace in Madrid. She has recently become a vegetarian because of some health issues, and she has decided to go organic although these products are rather expensive. She has never had green fingers, but she is thinking of turning the terrace of her flat into an urban vegetable garden to reduce her food bill. Since her Spanish is not very good, she has asked you to help her understand some basic information she has found on a Spanish website, and you have offered to send her an email.

## **Consejos para tener tu propio huerto en la terraza del piso donde vives**

Lo primero es informarse para no infringir las normas de tu municipio, tu comunidad de vecinos o tu contrato de alquiler. Averigua la capacidad recomendada según los metros disponibles, la altura máxima de las plantas y sus soportes, así como las recomendaciones sobre el uso de fertilizantes o pesticidas. Ten también mucho cuidado con el sistema de riego que decidas instalar y evita siempre posibles filtraciones de agua y humedades por el uso de mangueras.



La exposición al sol de tu terraza determinará las variedades de plantas que cultives en ella. Las mejores orientaciones son sur, suroeste y sureste, con un viento moderado (o una protección adecuada). Si no cuentas con ellas, evita cultivar variedades como, por ejemplo, los tomates, calabacines, berenjenas, pimientos y guindillas y, en su lugar, opta por verduras de hoja como espinacas, puerros, lechugas o tubérculos como zanahorias o nabos. No obstante, si hace mucho calor en verano o heladas en invierno es mejor meter las macetas en el interior.

Aunque hay muchos tipos de recipientes para elegir, es mejor optar por la terracota (por su capacidad de drenaje) y tener en cuenta el tamaño y la profundidad de la maceta para cada planta:

- Las poco profundas (15-25 cm) pueden utilizarse para especies de crecimiento rápido, como plantas aromáticas, lechugas y rábanos.
- Las profundas (mínimo 40 cm) serán necesarias para cultivar hortalizas de fruto con raíces profundas, como tomates, pepinos, calabacines o berenjenas.
- Las más grandes se adaptan mejor a las hortalizas y plantas del campo (zanahorias, albahaca, romero, menta, etc.) que actúan como insecticidas naturales. Las patatas también necesitan más espacio, así como las fresas, frambuesas y moras.
- Las altas son mejores para las hortalizas que necesiten el sol (tomates, calabacines, berenjenas, pimientos, etc.).
- Los cultivos en vertical son especialmente adecuados para los tomates o las judías, que pueden trepar por las barandillas del balcón, las pérgolas o los tutores adaptados (enrejado, malla metálica, varas de madera, etc.). También tienen la ventaja de bloquear la vista de los vecinos.
- Los sacos de cultivo tienen la ventaja de ser ligeros, lavables y fáciles de trasladar.
- Recuerda que además de macetas necesitarás unas herramientas básicas como una pequeña pala y una azada, una regadera y unas tijeras de podar.





**Use the space below to note down and organise your ideas.  
These notes will not be marked.**

## TEST 5 – FIT DURING PREGNANCY

**Your Irish friend, Sarah, is a single mum who is three months pregnant with her first baby. She is a sporty person and she would like to continue exercising safely until the baby's arrival. She is considering joining the local gym. Help her to fully understand her options, as her Spanish is not too fluent. Make sure you mention any sociocultural factors which may be important.**

### EMBARAZO EN FORMA

Nuestros gimnasios te ofrecen una variada oferta:

#### EMBARAZO ACTIVO

Una visión completa del embarazo y post parto. Incluye clases de actividad física en sala y en piscina, para trabajar de forma integral todos los grupos musculares con y sin elementos. Además, se realizan actividades al aire libre, tanto en el período gestacional como luego con los bebés.



El valor del curso es de 220€/mes, o totalmente gratuito para las abonadas.

#### NATACIÓN PRENATAL

Un método para ayudar a preparar el cuerpo para el momento de dar a luz.

Durante las sesiones se realizan ejercicios enfocados a trabajar la musculatura abdominal y perineal, para que tus músculos adquieran tonicidad y flexibilidad. Evitarás los dolores de espalda, mejorarás tu circulación y agilidad.

Practicar ejercicio suave durante el embarazo ayuda a una más rápida y eficaz recuperación tras el parto.

Curso completo hasta el parto por 350€, 50% de descuento para abonadas.

#### NATACIÓN PARA BEBÉS

Disfruta con tu bebé desde su nacimiento con las clases de natación que hemos preparado. Los ejercicios supervisados por nuestros especialistas tienen grandes beneficios para tu hijo: le ayudan a relajarse, estimulan su apetito y le ofrecen confianza e independencia.

Abono de 2 clases semanales por 60€/mes, o 20€/mes para abonos familiares.

#### ABONOS DE SOCIO

Abono Individual Completo: 48,88€/mes

Abono Familiar: 41,93€ por adulto/mes (requisito unidad familiar de un adulto mayor de edad, su cónyuge y los hijos comunes).

Ambos abonos permitirán acceder al centro durante todo el horario del mismo.

Adapted from @<https://go-fit.es/SaludBienestar/Index/familia>

**You have 5 minutes to prepare during which you can take notes. While speaking you can refer to this card and your notes but not read them. Speaking time: 2-3 minutes. You will be recorded.**

## TEST 6 – STROKE FIRST AID & PREVENTION

Your friend Ethan is a 78-year-old English expat living in Marbella. He has quite an active life but he's overweight, he drinks alcohol and smokes regularly. After his latest check-up, his doctor warned him about the potential risk of suffering a stroke. He gave Ethan a leaflet with some recommendations. Tell Ethan how to prevent a stroke and what to do in the event of one. Make sure you mention any sociocultural factors which may be important.

### PREVENCIÓN Y PRIMEROS AUXILIOS FRENTE AL ICTUS

Hasta un 80% de los ictus se podrían evitar.

#### PREVENCIÓN DEL ICTUS

Es importante mantener una dieta sana, como la mediterránea. Evita el sobrepeso y haz ejercicio moderado de forma regular que también contribuye a nivelar la tensión arterial y el colesterol, así como a reducir el estrés. Abandona malos hábitos como el consumo de alcohol y de tabaco.

#### SÍNTOMAS Y CÓMO ACTUAR EN CASO DE ICTUS

Si conoces las señales de alarma de un ictus podrás actuar con rapidez y en su caso, minimizar los posibles daños de la lesión.

(Ver el infográfico adjunto)

Adapted from ©<https://cinfasalud.cinfa.com/p/ictus/>

**You have 5 minutes to prepare during which you can take notes. While speaking you can refer to this card and your notes but not read them. Speaking time: 2-3 minutes. You will be recorded.**

TEST 6 – STROKE FIRST AID & PREVENTION (ANNEX)

# CÓMO ACTUAR ANTE UN ICTUS



El ictus es la **PRIMERA** causa de muerte en las mujeres y la **SEGUNDA** en los hombres.



El **80%** de los casos se puede prevenir siguiendo hábitos saludables.



Se manifiesta de forma repentina con varios síntomas evidentes.

## 6 SEÑALES DE ALARMA PARA DETECTAR UN ICTUS



## PASOS A SEGUIR



ACTUAR CON **RAPIDEZ** Y LLAMAR A LOS SERVICIOS DE EMERGENCIA.

