ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΘΝΙΚΗΣ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΚΡΑΤΙΚΟ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΓΛΩΣΣΟΜΑΘΕΙΑΣ

Ministry of National Education and Religious Affairs

English Language Certification

LEVEL	**B1**	**on the scale set by the Council of Europe**
MODULE	**2**	**Writing and mediation**

Period	**May 2008**

ATTENTION

- Do not open this booklet until the exam begins.
- Respond to both activities.
- Write your texts in your notebook. Use a pen, not a pencil.
- Do not write your name in or under either of your texts.
- You have **45 minutes** to complete this part of the exam.

ACTIVITY 1

Every month the magazine *Teens International* runs a contest. Hundreds of people from all over the world take part but only one person wins a trip to an exotic country! As you can see below, last month Maria Monterubio won. Imagine you are Elena or Costas Spanoudis and you're taking part in the competition this month. Use the test below as a model, but write an **original** text (100 words), **describing** the person who's had the biggest influence on your life.

Teens International, April 2008

The WHO'S INFLUENCED YOU contest

Send us your answer and win a trip to an exotic place!

April 2008 contest winner

Maria Monterubio
18 years old

The person who has had the most influence on my life is a teacher at primary school. Her name was Amanda Cooper and she was kind and funny. She was about 40 at the time, I guess, but she always seemed older to us. She had a lovely voice and a big smile. She always encouraged us but me especially because I was new at that school and very shy. My parents and I had just moved to Rome and they were very busy. I didn't know anybody and was lonely. Mrs Cooper helped me make friends and do well in school. I will always remember her.

ACTIVITY 2

Imagine you are Toni Alexiou and that your friend Brad is under a lot of stress because of exams, so he doesn't sleep well. Use information from the text below, and write **an email message** (about 100 words), **giving him some tips to help him with his sleeping problem**. Use some of the information below, signing your message as **Toni**. Do **not** use your real name.

Για να απολαμβάνετε τον ύπνο

Ξέρατε ότι η αϋπνία επηρεάζει μέχρι και το 60% του πληθυσμού; Ξέρατε ότι το πρόβλημα γίνεται χρόνιο, όταν για περισσότερο από ένα μήνα δυσκολεύεστε να αποκοιμηθείτε ή να κοιμάστε για ικανοποιητικό χρονικό διάστημα; Ξέρατε ότι μεγάλο ποσοστό του πληθυσμού παίρνει χάπια για να μπορεί να κοιμάται;

Αν κι εσείς έχετε μια κάποια δυσκολία στον ύπνο, να μερικές ιδέες που μπορούν να σας βοηθήσουν:

- **Η άσκηση στη διάρκεια της μέρας είναι το καλύτερο «υπνωτικό χάπι»: η ιδανική άσκηση, σύμφωνα με τους ειδικούς, είναι αυτή που γίνεται 4-6 ώρες πριν από τον ύπνο.**
- **Να διατηρείτε μια σταθερή θερμοκρασία στο υπνοδωμάτιό σας, ούτε πολλή ζέστη ούτε πολύ κρύο.**
- **Να προσπαθείτε να κοιμάστε σχεδόν την ίδια ώρα κάθε βράδυ. Οι ειδικοί συμφωνούν ότι το μυστικό για έναν μη διαταραγμένο ύπνο είναι να τηρούμε ένα κάποιο σταθερό πρόγραμμα.**
- **Πίνετε ένα ζεστό ποτήρι γάλα ή χαμομήλι.**
- **Να φροντίζετε να μην παίρνετε τις έγνοιες στο κρεβάτι μαζί σας.**

ΤΕΛΟΣ ΜΗΝΥΜΑΤΟΣ