



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 2009

ATTENTION

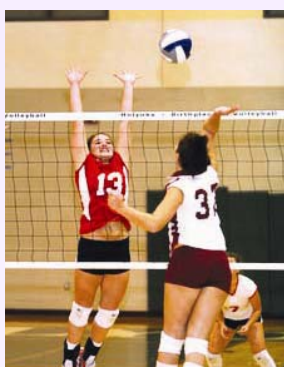
- Do not open this booklet until the exam begins.
- Respond to both activities.
- Write your texts in your notebook. Use a pen, not a pencil.
- Do not write your name in or under either of your texts.
- You have **45 minutes** to complete this part of the exam.

ACTIVITY 1

Imagine that your school publishes a monthly magazine and one section is on special events and achievements related to school life. Using the text below as a model, write **an article** (about 100 words) about a tree planting event your class participated in. The title of your article is **"OUR SCHOOL PARTICIPATES IN A TREE PLANTING EVENT"** and it will appear in the next issue of the magazine.

Withington Magazine, Issue 35, May 2009

SPECIAL EVENTS AND OUTSTANDING ACHIEVEMENTS



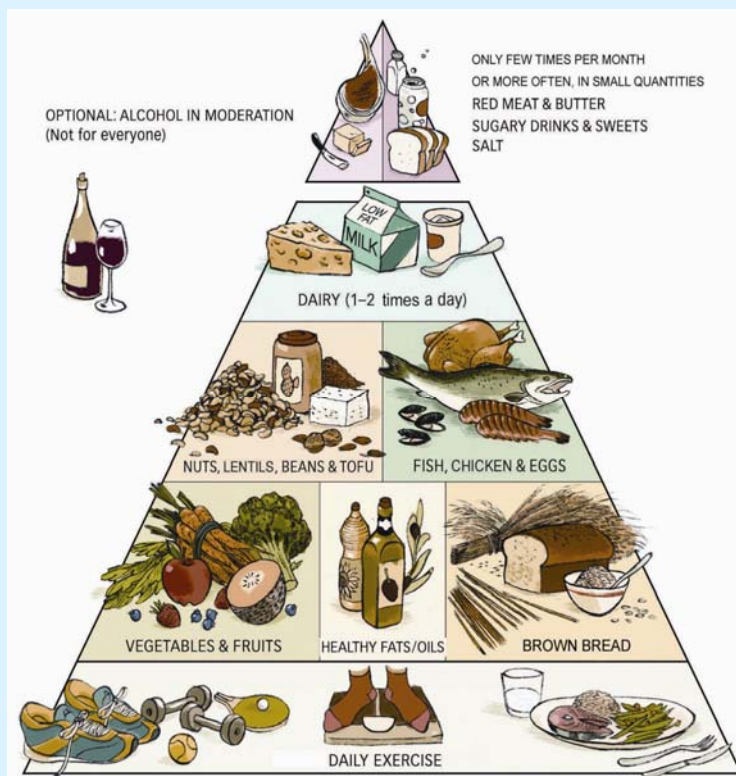
OUR GIRLS' VOLLEYBALL TEAM WINS THE DISTRICT CUP

Last Saturday, our girls' volleyball team took part in the district finals. I was lucky enough to be part of our wonderful team! It was a tough game, so we played tough. We were facing St. Catherine's and that is one strong team. Until the last set, everyone thought we would lose. But, we managed to score three points in a row –with Laura Biskin's wonderful move– and we are the winners! Our school is. We are going to be the top team in our district for a whole year! One would think that every single student of our school would rejoice. Well, I'm not so sure about that. Our boys' volleyball team has not won a single match so far this season, and they might not forgive us for our victory. Is that so, boys?

ACTIVITY 2

Last summer, your friend Scott asked you about the “Mediterranean diet” but you had no idea what it was. Now, you’ve just found the text below. Write an **email** (about 100 words) to Scott, **explaining** what the Mediterranean diet is all about. Sign as Alex.

Μεσογειακή διατροφή



Ο όρος «Μεσογειακή διατροφή» αναφέρεται στον τρόπο που τρέφονται και που ζουν οι λαοί της Μεσογείου. Είναι συνώνυμος με την υγιεινή διατροφή και τη μακροζωία. Περιλαμβάνει ψωμί, δημητριακά, φρούτα, λαχανικά, γαλακτοκομικά, όσπρια (φασόλια, φακές, κλπ.), ψάρια, κοτόπουλο, αβγά, ελαιόλαδο και ελάχιστο κρέας. Αποδίδεται σχηματικά με τη μορφή μιας πυραμίδας που δείχνει την καθημερινή, εβδομαδιαία και μηνιαία απαιτούμενη ποσότητα των ειδών διατροφής.

Σύμφωνα με αυτή την πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής, συνιστώνται τα εξής:

- Κόκκινο κρέας σε μικρές ποσότητες, λίγες φορές τον μήνα
- Γλυκά, αναψυκτικά και αλάτι, σε μικρές ποσότητες
- Χρήση μελιού αντί ζάχαρης
- Καθημερινά μικρές ποσότητες γαλακτοκομικών προϊόντων, π.χ. τυρί και γιαούρτι
- Κοτόπουλο και ψάρι 1-2 φορές την εβδομάδα
- Αυγά έως 4 την εβδομάδα
- Όσπρια (φασόλια, φακές κλπ.), ξηροί καρποί, 1-2 φορές την εβδομάδα
- Άφθονες τροφές φυτικής προέλευσης όπως φρούτα, λαχανικά, πατάτες και δημητριακά
- Λάδι ελιάς αντί για οποιοδήποτε άλλο λίπος ή έλαιο
- Ψωμί ολικής αλέσεως αντί για λευκό
- Φυσική δραστηριότητα (περπάτημα, κίνηση γενικότερα) για καλή υγεία και ευεξία
- Προαιρετικά: λογική κατανάλωση κρασιού (1-2 ποτηράκια με τα γεύματα)

ΤΕΛΟΣ ΜΗΝΥΜΑΤΟΣ