

Numele elevului :

Clasa:

TEST DE EVALUARE

I. Completează noțiunile corespunzătoare în spațiile libere:

- a)este starea de funcționare optimă, fizică și psihică, a organismului.
- b)reprezintă alterarea stării de sănătate, în care este afectată integritatea organismului sau funcțiile lui.
- c)presupune cunoașterea și evitarea factorilor și a comportamentelor cu risc pentru apariția diferitelor boli.
- d)sunt evenimente excepționale, care pun în pericol mediul înconjurător, viața și sănătatea oamenilor.

2p

II. Asociați noțiunile punând litera corespunzătoare în fața cifrei:

- | | |
|-----------------------------|----------------|
| 1. agent patogen | a) pesticide |
| 2. aer poluat | b) obezitate |
| 3. alimente fast-food | c) sedentarism |
| 4. factor poluant din sol | d) virus |
| 5. lipsa activității fizice | e) asm bronșic |
| 6. proteine | |

1p

III. Încercuți litera corespunzătoare răspunsului corect:

1. Sunt agenți patogeni și determină apariția bolilor infecțioase:

- a) alcool, droguri, tutun
- b) bacterii, tântari, muște
- c) virusuri, bacterii, ciuperci parazite
- d) gripa, tuberculoza, dizenteria.

2. Igiena personală vizează:

- a) curățenia corpului, hainelor și a locuinței
- b) un regim echilibrat de odihnă și mișcare
- c) o alimentație sănătoasă
- d) toate cele de mai sus.

3. În categoria situațiilor de urgență se încadrează:

- a) inundații, lumina puternică, tusea
- b) cutremure, incendii, poluare
- c) incendii, inundații, gripa
- d) inundații, cutremure, incendii.

4. Consumul de droguri duce la:

- a) strănut, sughit, clipit exagerat
- b) pierderea echilibrului, dureri musculare

- c) obezitate, sedentarism, diabet
- d) halucinații, pierderea memoriei, pupile dilatate.

2 p

IV. Precizați dacă sunt adevărate sau false propozițiile următoare și corectați afirmațiile false:

1. Mă spăl pe mâini cu apă și săpun doar dimineața și seara.
2. Cea mai de temut consecință a sedentarismului este obezitatea, pentru că duce la diabet zaharat, hipertensiune arterială, boli de inimă, cancer.
3. Efectele consumului de alcool se manifestă mai întâi asupra SN, dar consumul de lungă durată afectează grav și alte organe și nu produce dependență.
4. Dacă nu poți ieși repede dintr-o încăpere, deoarece focul, sau fumul blochează calea de evacuare, cere ajutor de la fereastră sau sună la 112.

2p

- V.** În pauza mare toți elevii din clasă au ieșit în curte. Ana s-a întors cu mâna plină de sânge (așa ca în imagine), însoțită de două colegi. Doamna dirigintă aduce repede trusa pentru acordarea primului ajutor și cele două fete trebuie să o ajute

Oare ce ar trebui ele să își amintească despre acordarea primului ajutor și care sunt etapele ce trebuie parcurse?

2p



Se acordă din oficiu - 1p