

Test evaluare
Autocunoaștere și stil de viață sănătos și echilibrat
Anul școlar 20____-20____
Clasa a V-a ____

Instituția educațională: _____

Numele și prenumele elevului: _____

Data susținerii testului: _____

- Pentru rezolvarea corectă a tuturor cerințelor din Partea I și din Partea a II-a se acordă 90 de puncte.
- Din oficiu se acordă 10 puncte.
- Timpul efectiv de lucru este de 45 de minute.

Partea I (60 puncte)

I. 1. Notați cu Adevărat (A) sau Fals (F) următoarele afirmații: **20 puncte**

- | | |
|--|----------|
| a. Generozitatea și onestitatea sunt caracteristici pozitive ale unei persoane | 4 puncte |
| b. Preferințele și interesele reprezintă activitățile de care o persoană este atrasă | 4 puncte |
| c. Abilitățile și aptitudinile nu se dezvoltă prin repetare și prin exersare | 4 puncte |
| d. În viață ne ghidăm și după valori | 4 puncte |
| e. „Voi reuși!” este o credință pozitivă | 4 puncte |

I. 2. Transcrieți textul de mai jos, completând fiecare spațiu liber cu termenul corespunzător din lista de termeni dată: **30 puncte**

..... este ritmul proceselor biologice ale unui organism (exemplu: alternanța perioadelor de odihnă cu cele de). Atunci când ne păstrăm corpul curat suntem atenți la Pentru a putea continua celelalte procese de creștere și, organismul nostru are nevoie de refacere pe timpul nopții și de o

Lista termenilor: **activitate, alimentație sănătoasă, dezvoltare, igienă personală și bioritm.**

I. 3. Enumerați două modificări în plan fizic și două schimbări în plan emoțional, ce pot apărea în perioada preadolescenței. **10 puncte**

Partea a II-a (30 puncte)

Scrieți un text de minim 10 rânduri, cu titlul *Stresul în perioada preadolescenței*. Urmăriți, în elaborarea lui, următoarele aspecte:

- Ce reprezintă stresul pentru voi;
- Factorii de stres la această vârstă;
- Manifestările stresului;
- Modalitățile prin care îl controlați.

10 puncte din oficiu

Total: 100 puncte