

Test evaluare
Autocunoaștere și stil de viață sănătos și echilibrat
Anul școlar 20____-20____
Clasa a VIII-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. Reziliența este capacitatea de a trece peste momentele dificile din viață | 4 puncte |
| b. Persoanele care au dezvoltat o gândire critică acționează cu impulsivitate | 4 puncte |
| c. Încrederea în sine influențează reușita personală | 4 puncte |
| d. Deciziile pe care le luăm trebuie să fie sigure și sănătoase | 4 puncte |
| e. Fenomenul de bullying este o relație abuzivă cu potențial de risc | 4 puncte |

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

..... se conturează prin capacitatea de autocunoaștere și de stabilire a unor obiective pe termen scurt, mediu și lung. este o caracteristică a creierului uman.
..... reprezintă un act de alegere dintre mai multe opțiuni posibile. Identificarea problemei, analiza problemei, generarea de soluții alternative, analiza consecințelor, luarea deciziei reprezintă etapele unui pot avea efecte devastatoare asupra sănătății noastre pe termen lung.

Lista termenilor: **proces de luare a deciziei, comportamente de risc, viziune personală, gândire și decizie.**

I. 3. Enumerați trei valori importante pentru sănătatea vieții de familie. **10 puncte**

Partea a II-a (30 puncte)

Scrieți un text de minim 50 rânduri, cu titlul *Știu să iau o decizie*. Urmăriți, în elaborarea lui, următoarele aspecte:

- Evidențierea etapelor luării unei decizii;
- Prezentarea a minim două exemple de situații în care ați luat o decizie sigură și sănătoasă.

10 puncte din oficiu

Total: 100 puncte