

**CONCURSUL DE EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE
FAZA INTERJUDEȚEANĂ
16 MAI 2026
CLASELE a IX-a, a X-a și a XI-a**

BAREM:

III. SUBIECT DE CREAȚIE:

Concepeți un eseu cu titlul:

“Adevărul din spatele consumului de alcool,tutun si droguri.”

1p-consumul de tutun este întotdeauna periculos pentru sănătate și afectează atât persoana care îl consumă cât și pe cei din jurul acestuia;

1p-la adolescenți, dependența de nicotină apare mai repede și după cantități mult mai mici de nicotină decât la adulți, datorită particularităților structurilor cerebrale implicate în procesele addictive;

1p-fumatul afectează pielea, datorită unei proaste oxigenări pielea are un aspect de piele obosită (este un factor de risc pentru acnee);

0.5p-fumatul poate determina apariția paradontozei și cariilor;

0.5p-fumatul diminuează simțul mirosului și implicit al gustului;

0.5p-fumatul produce un miros neplăcut al respirației (halena);

0.5p-fumatul scade capacitatea de a face sport;

1p-fumatul produselor de tutun încălzit generează emisii care sunt inhalate de fumător, dar și emisii în aerul înconjurător (fumat pasiv al persoanelor din mediul respective);

1p-nicotina introdusă în organism prin fumat/vapat ajunge la creier în câteva secunde legându-se de receptorii nicotinici;Pe măsură ce fumezi mai mult timp, creierul dezvoltă un număr mai mare de receptori nicotinici, proces care duce la o nevoie crescută de nicotină și apare nevoia de a fuma în continuare (adicția la nicotină);

1p-oprirea fumatului nu duce la scăderea numărului de receptori nicotinici deja formați în organism, însă aceștia devin inactivi, astfel încât când te reapuci de fumat, dependența revine;

1p-nicotina intră în sistemul nervos central și stimulează producția de dopamină, crescând riscul de dependență;

1p-nicotina afectează negativ dezvoltarea creierului, inclusiv capacitatea de a lua decizii, capacitatea de a învăța și de a memora;Nicotina poate schimba fizic structura creierului, modul în care se conectează neuronii, ceea ce produce probleme de sănătate mentală.

1p-consumul cronic de alcool interferează cu starea de nutriție ducând la apariția malnutriției;

3p-consumul de alcool provoacă dependență și crește riscul de:

-boli cardiovasculare (consumul cronic de alcool se corelează cu obezitatea abdominală);

-afecțiuni ale aparatului digestiv;

-tulburări de memorie, demență;

-anxietate, depresie, halucinații, gânduri suicidare;

-probleme de ordin sexual;

-cancer (oral, esofagian, faringian, laringian, hepatic, colon, rect și de sân);

1p-consumat înainte de somn va produce tulburări ale acestuia;

1p-sub 25 de ani chiar și o cantitate mică de alcool poate afecta viața;

1p– consumul de alcool la copii și adolescenți afectează regiunile creierului care controlează gândirea, emoțiile și comportamentul;

1p-consumul de alcool în perioada de creștere și dezvoltare rapidă (înainte sau în timpul pubertății) poate perturba echilibrul hormonal critic necesar pentru dezvoltarea normală a organelor, mușchilor și oaselor;

0.5p-consumul de alcool poate compromite relația cu familia și prietenii, sănătatea, studiile și cariera;

0.5p-consumul de alcool este un factor de risc pentru implicare în accidente, violență, viol, scandaluri, probleme cu poliția;

1p-consumul de alcool este asociat cu scăderea performanțelor școlare și creșterea ratei de absentism;

2p-problemele de sănătate apărute în urma consumului de droguri:

- slăbirea sistemului imunitar ce determină creșterea riscului pentru diferite infecții;
- probleme cardiovasculare de tipul tulburări de ritm cardiac, atac de cord, distrugerea venelor;
- stare generală de rău, vomă și dureri abdominale,afectare gravă a ficatului;
- afectare cerebrală gravă;

1p-problemele comportamentale apărute în urma consumului de droguri:paranoia,agresivitate,dependență,halucinații,impulsivitate,pierderea controlului;

2p-consumul de droguri influențează viața în multe feluri: deteriorarea relațiilor cu prietenii și familia,deteriorarea situației financiare,expunerea la accidente, probabilitatea de a contacta boli cu transmitere sexuala, probabilitatea de a apărea o sarcină nedorită;

1p-folosirea corectă a termenilor specifici,integrarea lor firească în text;

1p-introducerea unor informații suplimentare față de bibliografia concursului;

1p- creativitate și originalitate;

1p- cursivitatea și coerența exprimării;

1p- respectarea normelor de redactare;