

**CONCURSUL DE EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE  
ETAPA INTERJUDEȚEANĂ  
16 MAI 2026  
CLASELE a VII-a și a VIII-a**

**BAREM:**

**III. SUBIECT DE CREAȚIE:**

Concepeți un eseu cu titlul:

**“De ce aleg să spun NU alcoolului?”**

**2p**-alcoolul în doze mici, provoacă o senzație de veselie dar diminuează autocontrolul și reduce capacitatea de evaluare a riscurilor și de autoapărare;

-alcoolul în doze mari determină apariția somnolenței, scade tensiunea nervoasă și anxietatea;

**2p**- alcoolul este interzis pentru:

- copii și adolescenți deoarece organismul lor încă nu poate metaboliza alcoolul;

- femeile gravide sau care alăptează, alcoolul afectează fătul sau copilul;

- șoferi sau persoane care desfășoară activități ce necesită atenție;

- persoane care sunt în tratament cu diverse medicamente întrucât consumul de alcool interferează cu acestea;

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

**1p**-intoxicația etanolică este tranzitorie și apare după administrarea de alcool, determinând tulburări ale nivelului de conștiință, percepție, cunoaștere, dispoziție sau comportament. Ea poate apărea la orice concentrație de alcool în organism;

**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**-nu există o cantitate sigură de alcool care poate fi consumată de către adolescenți;

**3p**-dezvoltarea sistemului nervos și cel endocrin – consumul de alcool la copii și adolescenți afectează regiunile creierului care controlează gândirea, emoțiile și comportamentul;

-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;

-consumul de alcool în perioada pubertății accelerează negativ maturizarea sistemului reproducător;

**2p**-sănătatea mintală – consumul de alcool frecvent și în cantitate crescută este asociat cu scăderea stimei de sine, depresie, anxietate, tulburări de comportament, risc de sinucidere;

-adolescenții care consumă alcool au un risc de patru ori mai mare de a devenii dependenți de alcool la vârsta adultă;

**3p**-comportamentul social și relațiile cu cei din jur – consumul de alcool produce tulburări de comportament și impulsivitate, afectând abilitatea de a dezvolta relații sociale armonioase și de a face față situațiilor dificile;

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

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

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

**3p**-folosirea corectă a termenilor specifici,integrarea lor firească în text;

**3p**-introducerea unor informații suplimentare față de bibliografia concursului;

**1p**- creativitate și originalitate;

**1p**- cursivitatea și coerența exprimării;

**1p**- respectarea normelor de redactare;