

TEST DE EVALUARE

ȘTIINȚE ALE NATURII - 27.11.2020

1. Completați următoarele enunțuri

a) Părțile componente ale corpului nostru sunt

.....

b) Enumerați 5 organe interne

.....

c) Schimbarea unui tip de activitate cu altul reprezintă odihnă

.....

2. Adevărat sau fals

Efortul prelungit duce la apariția oboselii.

Odihna activă înseamnă somn.

Avem nevoie de un program zilnic de odihnă.

Fără odihnă, organismul nu se poate reface după efort.

A asculta muzică după lecții înseamnă odihnă activă.

Somnul face ca oboseala să dispară.

3. Care dintre activitățile enumerate sunt specifice unui mod de viață sănătos?

Respect mesele principale

Mănânc numai seara.

Beau în fiecare zi minim 8 pahare de apă.

Atunci când am ocazia fac plajă de dimineață până seara.

Fac întotdeauna câteva exerciții de înviorare dimineața.

Stau la televizor până seara târziu.

Nu îmi place să fac mișcare.

Cartofii prăjiți și dulciurile sunt preferatele mele.