

Examenul național de bacalaureat 2026
Proba E. a)
Limba și literatura română
pentru școlile și secțiile cu predare în limba maghiară
Simulare

Varianța 2

Filiera tehnologică

- Toate subiectele sunt obligatorii. Se acordă zece puncte din oficiu.
- Timpul de lucru efectiv este de trei ore.

Subiectul I

30 de puncte

Citește cu atenție textul dat:

Stil de viață sănătos: recomandări, contraindicații

Stilul de viață sănătos a devenit unul dintre cele mai intens dezbătute subiecte, atât în comunitatea științifică, cât și în media (sub numeroasele ei forme), astfel încât informațiile sunt tot mai numeroase și tot mai variate, lăsând populația generală interesată de acest subiect, confuză.

Primul element care trebuie clarificat este însăși natura „schimbătoare” a datelor științifice în ceea ce privește recomandările pentru un stil de viață sănătos: știința evoluează, trecerea timpului aduce date prețioase cu privire la populația care aderă la un tip de stil de viață sau altul, iar acest lucru ar trebui mai degrabă să ne bucure decât să ne facă să ne îndoim de veridicitatea datelor.

În ce constă un stil de viață sănătos

Un stil de viață sănătos, fie că este vorba despre copii, adulți sau vârstnici, se bazează pe șase piloni esențiali: alimentație, activitate fizică, somn, managementul stresului, renunțarea la uzul de substanțe precum tutunul sau alcoolul și, nu în ultimul rând, calitatea relațiilor interumane.

Adoptarea unui stil de viață sănătos este un proces mult mai complex decât „trebuie să slăbesc” sau „de mâine nu mai mănânc un anumit aliment”. Atât corpul, cât și mintea noastră au nevoie de susținere pentru ca noi să ne simțim bine, iar abordarea trebuie să fie una integrativă, care ia în calcul toți acei piloni menționați anterior. Este important să îți cuantifici rezultatele la care te conduce un stil de viață sănătos cu ajutorul unor instrumente obiective și precise, cum este calculatorul de grăsime corporală.

De ce este important un stil de viață sănătos

Beneficiile unui stil de viață sănătos sunt nenumărate și sunt documentate la toate vârstele.

Un stil de viață sănătos în perioada copilăriei nu doar că ajută la dezvoltarea armonioasă a copiilor, ci le creează obiceiuri care vor rămâne cu ei pe parcursul întregii vieți. Este important să introducem alimente sănătoase de tipul proteinelor slabe, cerealelor integrale, legumelor și fructelor în dieta copiilor încă din perioada de diversificare, pentru a încuraja gustul și preferința pentru acestea. La fel de importantă este limitarea accesului la alimente foarte dulci sau procesate de tipul chipsurilor, snacksurilor, dulciurilor și sucurilor acidulate.

Timpul petrecut în aer liber, jocurile imaginative, socializarea și timpul de calitate petrecut cu părinții trebuie, de asemenea, să primeze în fața timpului petrecut în fața ecranelor (TV, tabletă, telefon mobil).

de Dr. Roman Deiana-Sorina, Medic Specialist, Medicina stilului de viață – Nutriție,
<https://www.medlife.ro/articole-medicale/stil-de-viata-sanatos-recomandari-contraindicatii>

Scrive, pe foaia de examen, răspunsul la fiecare dintre următoarele cerințe cu privire la textul dat.

I. Scrie litera corespunzătoare răspunsului corect.

6 puncte

Un stil de viață sănătos înseamnă, potrivit textului:

- a. un interval foarte redus de joc în aer liber.
- b. o perioadă foarte restrânsă petrecută cu părinții.
- c. un timp foarte scurt petrecut în fața ecranelor.
- d. un răstimp foarte mic pentru socializarea.

II. Notează „A” sau „F” în dreptul literei corespunzătoare fiecărui enunț pentru a stabili dacă acesta este „adevărat” sau „fals”, valorificând informațiile din textul dat.

8 puncte

- a. Un stil de viață sănătos se bazează pe trei piloni esențiali.
- b. Adoptarea unui stil de viață sănătos înseamnă doar să pierzi în greutate.

- c. Pentru a ne simți bine trebuie să avem grijă atât de corpul nostru, cât și de mintea noastră.
d. O dietă sănătoasă presupune a fi consumate proteine slabe, cereale integrale, legume și fructe.

III. Scrie, pe foaia de examen, în dreptul fiecărei cifre una dintre literele (a – e) corespunzătoare fragmentelor care lipsesc din textul de mai jos. **8 puncte**

Somnul pentru un stil de viață sănătos

Somnul suficient și calitativ este nenegociabil pentru un stil de viață sănătos. Din punct de vedere cantitativ, bărbații beneficiază de pe urma a șapte ore de somn/noapte, în timp ce femeile necesită 8-9 ore de somn/noapte.

_____ **(1)**

Persoanele care nu dorm suficient sau se trezesc de mai multe ori pe noapte pot avea un risc crescut de boală coronariană, hipertensiune arterială, obezitate și chiar accident vascular cerebral.

Studiile arată și că un somn nesatisfăcător poate avea urmări asupra metabolismului prin creșterea senzației de foame prin eliberarea în exces a hormonilor leptină și grelină, răspuns scăzut la acțiunea insulinei, consumul în exces al alimentelor bogate în grăsimi, zaharuri și sare, scăderea activității fizice și apariția sindromului metabolic.

Corpul nostru produce și eliberează diverși hormoni pe parcursul unei zile, în strânsă legătură cu ritmul nostru circadian și tiparele de somn. _____ **(2)**

Memoria și procesele mentale sunt impactate direct de numărul de ore dormite și calitatea acestora, un somn insuficient conducând la tulburări de concentrare, ceață mentală și scăderea capacității de memorare.

_____ **(3)** Stresul reprezintă principalul factor modificabil asupra căruia ne putem îndrepta atenția, managementul acestuia îmbunătățind timpii de adormire, scăzând numărul de treziri/noapte și permițând creierului să se odihnească. _____ **(4)**

de Dr. Roman Deiana-Sorina, Medic Specialist, Medicina stilului de viață – Nutriție,
<https://www.medlife.ro/articole-medicale/stil-de-viata-sanatos-recomandari-contraindicatii>

- Din păcate, în climatul social actual există o sumedenie de factori care acționează ca disruptori ai unui somn odihnitor.
- Pe de altă parte, somnul insuficient cantitativ sau calitativ ne predispune la niveluri mai crescute de stres.
- Există excepții când a te abține de la a dormi este benefic.
- Calitatea somnului este, de asemenea, importantă, un somn calitativ fiind definit ca un somn continuu, neîntrerupt și calm, în urma căruia ne trezim odihniți și revigorați.
- Somnul calitativ aduce beneficii semnificative echilibrului hormonal.

IV. Scrie pe foaia de examen, în dreptul fiecărei cifre corespunzătoare răspunsul corect, selectând una dintre variante (a-c) **8 puncte**

Deși poate părea foarte complicat, în realitate, un somn odihnitor se poate obține destul de ușor: Încercați să păstrați o oră constantă ____ **(5)** culcare, lăsați deoparte telefonul și ____ **(6)** televizorul cu cel puțin o oră înainte de culcare, optând pentru activități _____ **(7)** pentru creier (citit, petrecut timp cu cei dragi, un duș relaxant), optați pentru o _____ **(8)** caldă și mai puțin intensă, aerisiți dormitorul înainte de culcare, și păstrați temperatura în dormitor cu 2 grade Celsius mai scăzută decât în restul casei.

de Dr. Roman Deiana-Sorina, Medic Specialist, Medicina stilului de viață – Nutriție,
<https://www.medlife.ro/articole-medicale/stil-de-viata-sanatos-recomandari-contraindicatii>

- | | | |
|----------------|--------------|--------------|
| 5. a. de | b. la | c. în |
| 6. a. închide | b. închideți | c. închidem |
| 7. a. relaxant | b. relaxante | c. relaxanți |
| 8. a. lumina | b. lumini | c. lumină |

Subiectul al II-lea

30 de puncte

Citește cu atenție textul dat:

M-am întors în camera mea ca să-i aștept pe părinții mei. La început, n-am simțit cum trec minutele, pentru că găfâiam, dar apoi mi-am dat seama că ar fi avut suficient timp să ajungă. Brusc, m-am prins unde erau. M-am strecurat pe coridor; fără să mă vadă nimeni, am coborât scara și-am mers, pe întuneric, până la biroul doctorului Düsseldorf.

Punct ochit! Acolo erau. Le auzeam vocile de dincolo de ușă. Pentru că obosisem rău coborând scara, am stat puțin să-mi trag sufletul, și-atunci s-a dus totul. Am auzit ce n-ar fi trebuit să aud. Mama plângea, doctorul Düsseldorf repeta mereu: „Am încercat totul, credeți-mă că am încercat totul”, iar tata îi răspundea cu vocea strângulată: „Sunt sigur, domnule doctor, sunt sigur”.

Am rămas cu urechea lipită de ușa de fier. Nu știai cine era mai rece, metalul sau eu.

După aceea doctorul Düsseldorf a spus:

– Vreți să-l îmbrățișați?

– N-o să am curajul, a spus mama.

– Nu trebuie să ne vadă în starea asta, a răspuns tata.

Și-atunci am înțeles că părinții mei sunt niște lași. Mai rău: doi lași care mă cred și pe mine laș!

Pentru că am auzit zgomote de scaune în birou, am bănuț că se pregătesc să iasă, așa că am deschis prima ușă pe care am întâlnit-o. Am ajuns în dulapul pentru mățuri, unde mi-am petrecut restul dimineții, fiindcă, poate tu nu știi, Doamne-Doamne, dulapurile pentru mățuri se deschid numai din afară, nu și dinăuntru, de parcă oamenii s-ar teme că noaptea mățurile, gălețile și cârpele ar șterge-o de acolo! Oricum, nu mă deranja să stau închis pe întuneric, pentru că nu mai aveam chef să văd pe nimeni și pentru că mâinile și picioarele nu mă mai ascultau, după șocul de care avusesem parte auzind ce auzisem.

Eric-Emmanuel Schmitt, *Oscar și Tanti Roz*

Scrie, pe foaia de examen, răspunsul la fiecare dintre următoarele cerințe cu privire la textul dat.

A.

I. Una dintre temele fragmentului selectat din opera literară *Oscar și Tanti Roz* de Eric-Emmanuel Schmitt este *Stilul de viață sănătos*. Precizează, în două-trei enunțuri, o altă temă identificată în textul dat, justificând răspunsul. **6 puncte**

II. Precizează, în minimum 20 de cuvinte, tipul de narator din textul dat, motivându-ți alegerea. **6 puncte**

B.

Te numești Ionela/Ionel, ești elevă/elev în clasa a XII-a, la Liceul Tehnologic din Dumbrava și te-ai hotărât să-ți schimbi obiceiurile nesănătoase din viața ta și să le înlocuiești cu un stil de viață sănătos. Redactează un text de minimum 100 de cuvinte, pentru blogul personal, în care să le împărtășești prietenilor decizia ta. **18 puncte**

Vei avea în vedere:

- prezentarea unei modalități prin care ai vrea să-ți îmbunătățești stilul de viață;
- prezentarea a două beneficii pe care crezi că le vei avea odată cu schimbarea stilului tău de viață;
- formularea unei invitații la dialog/schimb de opinii în legătură cu tema intervenției;
- utilizarea convențiilor specifice unei intervenții pe blog (de exemplu, formule de adresare, limbaj adecvat etc.);
- respectarea coerenței textului, a normelor de exprimare, de ortografie și de punctuație.

Notă

Pentru **conținut**, vei primi **14 puncte**.

Pentru **redactare**, vei primi **4 puncte** (utilizarea corectă a conectorilor în argumentare – 2 puncte; respectarea normelor de exprimare, de punctuație și a ortografiei – 1 punct, respectarea numărului minim de cuvinte indicat – 1 punct).

În vederea acordării punctajului, textul trebuie să dezvolte subiectul propus.

Subiectul al III-lea

30 de puncte

Scrive un eseu structurat, de minimum 250 de cuvinte, în care să ilustrezi tema **Stil de viață sănătos**. În elaborarea eseului, vei valorifica un text literar studiat la clasă și textul nonliterar dat de Dr. Roman Deiana-Sorina, Medic Specialist, Medicina stilului de viață – Nutritie, <https://www.medlife.ro/articole-medicale/stil-de-viata-sanatos-recomandari-contraindicatii>

Vei avea în vedere:

- evidențierea, pentru fiecare dintre textele alese, a unuia dintre următoarele elemente indicate (curent literar, orientare literară, gen literar, specie literară, tip de discurs, tip de text), menționând câte un exemplu relevant;
- compararea modului în care este reflectată tema în textele alese, prin ilustrarea unei asemănări și a unei deosebiri;
- prezentarea câte unei scene/secvențe semnificative pentru înțelegerea/interpretarea fiecărui text ales;
- valorificarea experienței culturale în abordarea temei date (literatura română/universală; pictură, cinematografie etc.).

Notă

Ordinea integrării reperelor în cuprinsul eseului este la alegere.

Pentru **conținutul** eseului, vei primi **22 de puncte**.

Pentru **redactarea** eseului, vei primi **8 puncte** (existența părților componente – introducere, cuprins, încheiere – 1 punct; logica înlănțuirii ideilor – 1 punct; abilități de analiză și de argumentare – 2 puncte; utilizarea limbii literare – 2 puncte; ortografia – 1 punct, punctuația – 1 punct).

În vederea acordării punctajului pentru redactare, eseu trebuie să aibă minimum 250 de cuvinte și să dezvolte subiectul propus.