

EXAMEN DE GRAD PRINCIPAL

Sesiunea 2018

SPECIALITATEA
IGIENA SI SANATATE PUBLICA**TEST - GRILĂ**
DE VERIFICARE A CUNOȘTINȚELOR

1. La primirea în Ordinul Asistenților Medicali Generaliști, Moaşelor și Asistenților Medicali din România, depunerea jurământului este:

- a) nu este obligatorie
- b) obligatorie
- c) opțională

2. Controlul și supravegherea exercitării profesiilor de asistent medical generalist, de moașă și de asistent medical sunt realizate de:

- a) alte organizații profesionale
- b) Ministerul Sănătății și de Ordinul Asistenților Medicali Generaliști, Moaşelor și Asistenților Medicali din România
- c) organizații sindicale

3. Nerealizarea anuală a numărului minim de credite stabilit de Consiliul național al Ordinului Asistenților Medicali Generaliști, Moaşelor și Asistenților Medicali din România se sancționează cu:

- a) avertisment
- b) suspendarea dreptului de liberă practică, până la realizarea numărului de credite respectiv
- c) muștrare

4. Consimțământul pacientului sau, după caz, al reprezentantului legal al acestuia nu este obligatoriu:

- a) în cazul fotografierii sau filmării sale într-o unitate medicală
- b) pentru recoltarea, păstrarea sau folosirea tuturor produselor biologice prelevate din corpul său, în vederea stabilirii diagnosticului
- c) când pacientul nu își poate exprima voința, dar este necesară o intervenție medicală de urgență

5. Calitatea de membru al Ordinului Asistenților Medicali Generaliști, Moaşelor și Asistenților Medicali din România, este dovedită prin:

- a) certificatul de membru;
- b) documente de studii care atestă formarea în profesie
- c) orice documente

6. Este nedemn și nu poate exercita profesia de asistent medical generalist, moașă și, respectiv, asistent medical:

- a) numai asistentul medical generalist, moașa și asistentul medical căruia i s-a aplicat sancțiunea interzicerii exercitării profesiei
- b) asistentul medical generalist, moașa și asistentul medical care au fost condamnați definitiv pentru săvârșirea unei infracțiuni legate de exercitarea profesiei și asistentul medical generalist, moașa și asistentul medical căruia i s-a aplicat interzicerea exercitării profesiei
- c) asistentul medical generalist, moașa și, respectiv, asistentul medical care au fost condamnați definitiv pentru săvârșirea oricărei infracțiuni

7. Practicarea profesiei de asistent medical generalist, moașă sau asistent medical de către o persoană care nu are această calitate ori nu îndeplinește condițiile prevăzute de Ordonanța de urgență nr.144/2008 aprobată cu modificări prin Legea nr. 53/2014, cu modificările și completările ulterioare

- a) constituie infracțiune și se pedepsește conform prevederilor Codului penal
- b) nu se pedepsește
- c) nu este prevăzută ca sancțiune

8. În vederea efectuării tehnicilor și/sau a manevrelor de îngrijire și/sau de tratament asupra unui minor, consimțământul trebuie obținut de la reprezentantul legal al minorului, cu excepția situațiilor de urgență:

- a) consimțământului este opțional
- b) nu este obligatoriu consimțământul reprezentantului legal fiind vorba despre un minor
- c) consimțământul trebuie obținut de la reprezentantul legal al minorului, cu excepția situațiilor de urgență

9. În vederea autorizării exercitării activităților specifice surorile medicale și oficianții medicali au obligația să se înregistreze în Ordinul Asistenților Medicali Generaliști, Moașelor și Asistenților Medicali din România?

- a) au obligația să se înregistreze în Ordinul Asistenților Medicali Generaliști, Moașelor și Asistenților Medicali din România
- b) nu este obligatorie autorizarea exercitării activităților specifice surorilor medicale și oficianților medicali
- c) înregistrarea este opțională

10. Înscrierea asistenților medicali generaliști, moașelor și asistenților medicali se face la:

- a) filiala județeană în a cărei rază se află unitatea la care urmează să își desfășoare activitatea, filiala județeană în a cărei rază își au domiciliul sau reședința ori, în situații speciale, la Biroul executiv al Ordinului Asistenților Medicali Generaliști, Moașelor și Asistenților Medicali din România
- b) Ministerul Sănătății
- c) Direcția de Sănătate Publică

11. Fișa postului de asistent medical generalist, moașă și asistent medical se avizează de către:

- a) angajator
- b) nu se avizează
- c) Ordinul Asistenților Medicali Generaliști, Moașelor și Asistenților Medicali din România

12. Constituie încălcare a regulilor etice:

- a) nerespectarea programului de lucru
- b) înscrierea într-o organizație sindicală, conducerea sub influența bauturilor alcoolice / exprimarea unei opinii politice / înscrierea într-un partid politic
- c) jignirea, calomnierea și defăimarea profesională

13. Neplata cotizației datorate de membrii Ordinului Asistenților Medicali Generaliști, Moaşelor și Asistenților Medicali din România pe o perioadă de 6 luni se sancționează cu:

- a) mustrare
- b) suspendarea calității de membru până la plata cotizației datorate
- c) avertisment

14. Codul de etică și deontologie al asistentului medical generalist, moașei și asistentului medical are drept scop:

- a) apărarea demnității și a prestigiului profesiei de asistent medical generalist, de moașă și de asistent medical
- b) recunoașterea meritelor în exercitarea profesiei
- c) asigurarea libertății de expresie

15. Asistenților medicali generaliști, moaşelor și asistenților medicali care nu realizează anual numărul minim de credite stabilit de Consiliul național al Ordinului Asistenților Medicali Generaliști, Moaşelor și Asistenților Medicali din România li se poate suspenda dreptul de liberă practică:

- a) pe o perioadă de 12 luni
- b) până la realizarea numărului de credite
- c) pe o perioadă de 6 luni

16. Asistentul medical generalist, moașa și asistentul medical licențiați pot fi cadre didactice universitare în instituții de învățământ superior care pregătesc asistenți medicali generaliști, moașe și asistenți medicali, precum și personal de cercetare în instituții de cercetare?

- a) pot fi cadre didactice universitare în instituții de învățământ superior care pregătesc asistenți medicali generaliști, moașe și asistenți medicali, precum și personal de cercetare în instituții de cercetare
- b) nu pot fi și cadre didactice universitare în instituții de învățământ superior
- c) pot fi și cadre didactice universitare în instituții de învățământ superior dar nu și personal de cercetare în instituții de cercetare

17. Răspunderea disciplinară a membrilor Ordinului Asistenților Medicali Generaliști, Moaşelor și Asistenților Medicali din România

- a) nu exclude răspunderea civilă, contravențională și penală
- b) exclude răspunderea civilă
- c) nu răspund disciplinar

18. Asistenții medicali generaliști, moașele și asistenții medicali din sistemul public sau privat încheie o asigurare de răspundere civilă pentru:

- a) nu este obligatorie încheierea unei asigurări de răspundere civilă
- b) greșeli în activitatea profesională
- c) pentru bunuri

19. Avizul anual se acordă :

- a) numai după încheierea asigurării de răspundere civilă pentru greșeli în activitatea profesională, valabilă 3 luni
- b) nu este obligatorie încheierea asigurării de răspundere civilă pentru greșeli în activitatea profesională
- c) numai după încheierea asigurării de răspundere civilă pentru greșeli în activitatea profesională, valabilă pentru anul respectiv

20. Secretul profesional:

- a) nu este obligatoriu
- b) are ca obiect tot ceea ce asistentul medical generalist, moașa sau asistentul medical, în calitatea lor de profesionist, au aflat direct sau indirect în legătură cu viața intimă a pacientului, a familiei, a aparținătorilor, precum și problemele de diagnostic, prognostic, tratament, circumstanțe în legătură cu boala și alte diverse fapte, inclusiv rezultatul autopsiei;
- c) nu există și față de aparținători , colegi sau alte persoane din sistemul sanitar neinteresate de tratament, chiar și după terminarea tratamentului și decesul pacientului

21. Proteinele de clasa I sunt:

- a) proteine cu valoare biologică ridicată care conțin toți aminoacizii esențiali în proporții adecvate
- b) toate proteinele din alimente
- c) proteine cu valoare biologică inferioară din care lipsesc unu sau mai mulți aminoacizi esențiali

22. Îmbogățirea excesivă cu azotați a legumelor și fructelor rezultă din:

- a) lipsa sistemelor de irigație
- b) utilizarea frecventă a îngrășămintelor azotoase în agricultură
- c) ploi acide

23. Raportat la valoarea calorică a rației zilnice, lipidele trebuie să reprezinte:

- a) 10% din totalul caloric
- b) 20-30% din totalul caloric
- c) 90% din totalul caloric

24. Între sursele de poluare a apei se numără următoarele, cu excepția:

- a) surse organizate
- b) surse de apă în stare pură
- c) surse neorganizate, întâmplătoare

25. La copiii preșcolari, la începutul anului și după vacanțe, perioadele de activitate care cer efort intens:

- a) se reduc
- b) se prelungesc
- c) se mențin la fel pe tot parcursul anului

26. Ca agenți fizici pentru dezinfectia în unitățile alimentare se pot folosi:

- a) congelarea sau refrigerarea
- b) clorul și compușii acestuia

c) căldura prin opărire sau fierbere

27. Necesarul mediu de energie pentru o profesie cu cheltuială medie de energie - femeii este de:

- a) 2500 kcal
- b) 3600 kcal
- c) peste 4000 kcal

28. Rujeola este o boală infecțioasă cauzată de:

- a) paramixovirus
- b) coxavirus
- c) rotavirus

29. Care sunt cele mai frecvente transformări la pubertate:

- a) complianță și aspirații clare
- b) stabilitatea proceselor emoționale
- c) stare protestatară, vociferare

30. Principalele boli infecțioase care se transmit prin apă pot fi grupate în bacterioze cum ar fi:

- a) hepatita virală
- b) giardioza
- c) febra tifoidă

31. Distanța de la ghelele betonate pentru reziduurile menajere din cadrul unităților pentru ocrotirea, educarea și instruirea copiilor și a tinerilor și cea mai apropiată clădire a unității va fi de:

- a) 100 m
- b) 1 m
- c) 10 m

32. Între măsurile medicale de prevenire și combatere a poluării aerului se numără:

- a) stabilirea unor limite sau concentrații maxime admise
- b) construirea de întreprinderi în afara zonelor de locuit
- c) dotarea zonelor libere dintre locuințe și industrie cu spații verzi

33. Scarlatina este o boală infecțioasă acută, produsă de streptococul beta-hemolitic din grupa A și se caracterizează prin:

- a) erupție micropapuloasă pe fond congestiv urmată de descuamație
- b) febră, erupție maculopapuloasă urmată de descuamație.
- c) febră, fără erupție

34. La copilul școlar zilele de luni și vineri se caracterizează prin:

- a) randament similar cu zilele de marți-joi
- b) randament mai scăzut
- c) randament mai ridicat

35. Poluarea apelor cu leptospire este realizată în principal de către:

- a) lebede
- b) șobolanii de apă
- c) pescăruși

36. Se consideră o mână curată pentru personalul medical, dacă încărcătura microbiană nepatogenă:

- a) nu este mai mare de 40 UFC/ml
- b) nu este mai mare de 10 UFC/ml
- c) nu este mai mare de 100 UFC/ml

37. Scarlatina are o incubatie cu limite între:

- a) 1-5 ore
- b) 30-90 zile
- c) 1-10 zile

38. Principalele surse de potasiu sunt:

- a) carne și pește
- b) banane, pere, cartofi , grâu
- c) lapte și brânzeturi

39. Care din afirmațiile de mai jos este adevărată în legătură cu procesul de creștere și dezvoltare la copil:

- a) ritmul dezvoltării este uniform
- b) mediul social nu influențează hotărâtor dezvoltarea copiilor
- c) ritmul dezvoltării scade cu vârsta

40. Poliomielita se transmite prin:

- a) apă
- b) soluții perfuzabile
- c) aer

41. Incubația în tusea convulsivă este de:

- a) maxim 3 zile
- b) maxim 3 săptămâni
- c) maxim 3 luni

42. Registrele de evidență a sterilizării se păstrează pe fiecare secție unde se efectuează procedura de sterilizare pe o perioadă de:

- a) minim 6 luni
- b) maxim 30 zile
- c) minim 36 luni

43. Scarlatina se caracterizează prin:

- a) febră mare, angină, cefalee
- b) erupție cu caracter veziculos
- c) debut frust

44. Cele mai importante cauze ale oboselii sunt următoarele, cu excepția:

- a) recreație și odihnă reduse

- b) condiții de viață în familie corespunzătoare
- c) lipsa de activitate de mișcare

45. Poluarea biologică a solului se referă la:

- a) diseminarea de germeni patogeni sau condiționat patogeni de sol
- b) contaminarea prin utilizarea de substanțe chimice pentru agricultură
- c) contaminarea cu reziduri radioactive

46. În unitățile de alimentație păstrarea probelor de mâncare gătită este obligatorie pentru un interval de:

- a) 144 ore
- b) 72 ore
- c) 36 ore

47. Cantitatea de aer de care are nevoie organismul uman în timp de 24 de ore este echivalentă cu:

- a) 1-2 metri cubi
- b) 12-14 metri cubi
- c) 15-16 metri cubi

48. Principalele efecte ale radiațiilor ionizante asupra organismului sunt următoarele:

- a) afectarea reumatismală
- b) acțiunea cancerigenă
- c) boala cardiovasculară

49. Pentru a preveni acțiunea nocivă a zgomotului limita acceptabilă pentru poluarea sonoră în afara locuinței este de:

- a) 600 decibeli
- b) 6 decibeli
- c) 60 decibeli

50. Răul de munte apare în cazul ascensiunii pe munte la persoanele neantrenate de la:

- a) 1000-1500 m
- b) 1500-2000 m
- c) 2500 - 3000 m

51. Turbiditatea apei este dată de:

- a) temperatura crescută a mediului
- b) substanțele solubile în apă
- c) substanțele insolubile în apă

52. Ouăle pot vehicula următorii germeni:

- a) Salmonella
- b) Clostridium difficile
- c) Legionella

53. Deșeurile de amalgam de la tratamentele stomatologice sunt considerate:

- a) nepericuloase, dar sunt colectate separat
- b) periculoase, fiind marcate cu asterisc și au regim special în ceea ce privește managementul acestora
- c) nepericuloase, dar fac obiectul evidențelor cabinetelor stomatologice

54. Nevoia de somn/24 ore la copilul mic (19-36 luni) este de:

- a) 5-6 ore
- b) 16-17 ore
- c) 12-13 ore

55. Herpesul genital se poate manifesta prin următoarele simptome, cu excepția:

- a) durere și senzație de arsură în zona genitală
- b) erupție sub formă de vezicule în zona genitală
- c) ușoară jenă în zona genitală

56. Conform Ordinului 914/2016 pentru aprobarea normelor privind condițiile pe care trebuie să le îndeplinească un spital în vederea obținerii autorizației sanitare, autorizarea sanitară a spitalului reprezintă:

- a) un act tehnic și juridic, eliberat de Consiliul Județean
- b) un dosar tehnic ce cuprinde planul dimensionat cu structura interioară a spitalului
- c) procesul de analiză și investigație ce are ca rezultat emiterea autorizației sanitare de funcționare

57. Curtea școlii trebuie să îndeplinească următoarele condiții, cu excepția:

- a) să permită desfășurarea activităților recreative
- b) să aibă o suprafață de 10-50 metri pătrați/elev/tură
- c) să permită fenomenul de băltire a apei

58. Următoarele reprezintă criteriile igienice de alcătuire a orarului, cu excepția:

- a) cele mai multe ore se vor programa marțea, miercurea și joia
- b) se va urmări programarea a două sau mai multe ore consecutive ale aceluiași obiect de studiu
- c) în prima și ultima oră se evită programarea obiectelor foarte dificile

59. În cazul gonoreei (blenoragiei) la femei secreția vaginală:

- a) crește cantitativ
- b) scade cantitativ
- c) nu se modifică

60. Tratamentul gripei necomplicate se face cu:

- a) antitermice, antitusive, antialgice
- b) antibiotice, antitermice, antitusive
- c) antitusive, antibiotice, antialgice

61. Profilaxia antidifterică se face cu:

- a) vaccinul DTP
- b) vaccinul HPV

c) vaccinul ROR

62. Rubeola are o perioadă de incubație de:

- a) 30-60 zile
- b) 2-3 săptămâni
- c) 1-3 zile

63. Analizele medicale ce nu pot fi efectuate în laboratoarele de analize medicale în sistem ambulatoriu sunt:

- a) hemocultura
- b) biochimie
- c) cultură și antibiogramă pentru diagnosticul bacteriologic al tuberculozei și al altor micobacterioze prin examen microscopic

64. Complicațiile parotiditei epidemice sunt următoarele, cu excepția:

- a) meningita urliană
- b) pancreatita urliană
- c) hepatita

65. Caracteristicile principale ale epidemiei hidrice sunt următoarele, cu excepția:

- a) apar în mod treptat, lent
- b) cuprind un număr mare de cazuri
- c) apar în mod deosebit în jurul unei surse de apă care a favorizat epidemia

66. Conform criteriilor de igienă și asepsie, secțiile medicale cu paturi sunt încadrate în:

- a) zona "neutră" a spitalului
- b) zona "murdară" a spitalului
- c) zona "curată" a spitalului

67. Care dintre cele de mai jos reprezintă poluanți cancerigeni organici:

- a) plumb
- b) hidrocarburi policiclice aromatice
- c) azbest

68. Normele tehnice privind gestionarea deșeurilor rezultate din activități medicale reglementează modul în care se realizează:

- a) igiena spațiilor medicale
- b) ambalarea, stocarea temporară, transportul, colectarea deșeurilor
- c) producerea, tratarea și eliminarea deșeurilor menajere

69. Care dintre cele de mai jos constituie o cauză a stării de oboseală a copilului și adolescenților:

- a) creșterea orelor de somn
- b) timp crescut pentru recreație și odihnă
- c) activitate extrașcolară prelungită

70. În general, pubertatea la băieți apare:

- a) la aceeași vârstă cu fetele
- b) 1-2 ani mai devreme decât la fete
- c) 1-2 ani mai târziu decât la fete

71. Care dintre afirmațiile de mai jos este adevărată în ceea ce privește dezinfecția mâinilor în funcție de nivelul de risc:

- a) în situație de risc minim se recomandă dezinfecția igienică a mâinilor prin spălarea cu apă și săpun antiseptic
- b) în situație de risc minim se recomandă spălarea simplă igienică a mâinilor cu apă și săpun lichid
- c) în situație de risc minim se recomandă dezinfecția chirurgicală a mâinilor prin frecare cu antiseptic

72. O bancă școlară trebuie să îndeplinească următoarele criterii ergonomice, cu excepția:

- a) corpul elevului să fie la o distanță de maxim 20 cm de pupitrul băncii
- b) să-i asigure o bază de sprijin pe scaunul băncii
- c) să asigure un spațiu fiziologic de lucru elevului

73. Necesarul zilnic de proteine pentru un adult este de:

- a) sub 10 grame/zi
- b) 800-1000 grame/zi
- c) 80-100 grame/zi

74. În iluminatul sălilor de clasă, pentru evitarea efectului de umbrire, ferestrele trebuie amplasate:

- a) lateral stânga față de poziția elevilor în bănci
- b) în oricare din variantele de mai sus
- c) lateral dreapta față de poziția elevilor în bănci

75. Principalele surse de calciu sunt:

- a) lapte și brânzeturi
- b) fructe consumate în stare crudă
- c) cereale și leguminoase uscate

76. Importanța iodului pentru organismul uman rezultă din:

- a) intră în structura hormonilor tiroidieni
- b) activează vitaminele din complexul B
- c) intră în structura Hb

77. Pentru sălile de clasă din școli cubajul de aer este recomandabil să fie:

- a) 5-8 metri cubi aer/elev
- b) 1-2 metri cubi aer/elev
- c) peste 30 metri cubi aer/elev

78. Care dintre măsurile antiepidemice în focar de mai jos se adresează întreruperii căilor de transmitere:

- a) depistarea precoce a cazului
- b) dezinfecția, sterilizarea

c) creșterea rezistenței organismului

79. Meningita meningococică este produsă de:

- a) neisseria meningitidis
- b) bacilul koch
- c) elisabeth kingia meningoseptica

80. În varicelă perioada de contagiune este de:

- a) o dată cu apariția erupției și durează până la o săptămână după apariția ultimului val eruptiv
- b) cu 1-2 zile înainte de apariția erupției și durează până la o săptămână după apariția ultimului val eruptiv
- c) cu 1-2 zile înainte de apariția erupției și durează până la apariția erupției

81. Raportat la valoarea calorică a rației zilnice, glucidele trebuie să reprezinte:

- a) 5% din totalul caloric
- b) 90% din totalul caloric
- c) 50% din totalul caloric

82. Transmiterea fișei unice de raportare pentru bolile transmisibile către autoritatea de sănătate publică județeană/municipiului București se face în termen de maximum:

- a) 15 zile
- b) 30 zile
- c) 5 zile

83. Sursele alimentare cele mai bogate în fier sunt reprezentate de:

- a) carne macră și viscere
- b) varza și conopida
- c) banane, pere, cartofi, grâu

84. Sursele ce asigură apa potabilă din fântâni, puțuri de mică adâncime și captări de apă, exploatate în sistem local, vor fi controlate prin prelevare de probe de apă și analize de laborator :

- a) la un interval de 12 luni
- b) la un interval de 8- 10 zile
- c) la un interval de 1-3 luni

85. Sacii negri sau transparenti se folosesc pentru colectarea deșeurilor:

- a) nepericuloase
- b) infecțioase
- c) periculoase

86. O problemă de sănătate frecventă la copiii cu creștere intensă și rapidă în perioada prepubertară este reprezentată de:

- a) dizarmonie cu dezvoltare musculară insuficientă
- b) paralizie acută flască
- c) BDA

87. Depunerea de germeni patogeni pe mâini fără multiplicarea lor reprezintă:

- a) infecție
- b) ambele
- c) contaminare

88. Alcoolul are următoarele efecte asupra creierului, cu excepția:

- a) produce halucinații sau comă
- b) încetinește activitatea creierului
- c) stimulează activitatea intelectuală

89. Sifilisul primar se manifestă prin:

- a) febră, stare generală alterată
- b) eroziune locală și ganglioni măriți de volum
- c) vezicule locale dureroase sau nedureroase

90. În greutatea corporală a unui adult, apa reprezintă:

- a) 60%
- b) 10%
- c) 100%

91. Germenii care se consideră indicatori ai contaminării aerului se dezvoltă la:

- a) 37 grade Celsius
- b) 4 grade Celsius
- c) - 30 grade Celsius

92. Următoarele sunt manifestări de oboseală la copii și adolescenți, cu excepția:

- a) reducerea capacității de înțelegere
- b) îmbunătățirea memoriei
- c) tulburări de atenție

93. Compartimentul/serviciul responsabil pentru prevenirea infecțiilor asociate asistenței medicale în unitatea în care a avut loc expunerea accidentală la produse biologice este responsabil să::

- a) urmăresc vaccinarea persoanei expuse și finalizarea schemei de vaccinare
- b) analizeze datele în conformitate cu metodologia transmisă de Institutul Național de Sănătate Publică
- c) transmită Ministerului Sănătății raportul de analiză anual

94. Care dintre afirmațiile de mai jos este adevărată despre recipientul în care se face colectarea deșeurilor periculoase rezultate din activități medicale:

- a) se reutilizează ori de câte ori este nevoie
- b) poate fi reprezentat de cutie de carton, sac galben sau negru
- c) este de unică folosință și se elimină o dată cu conținutul

95. Alegeți din variantele de mai jos pe cel care reprezintă risc de îmbolnăvire prin lapte contaminat:

- a) virusul gripal
- b) bacilul Koch bovin
- c) bacilul anaerob

96. Privitor la mediul ambiant din sălile de clasă, următoarele sunt adevărate, cu excepția:

- a) este recomandabil să rămână imobil (să nu prezinte mișcarea aerului)
- b) este recomandabil să fie mai curând rece decât cald
- c) este recomandabil să fie mai curând uscat decât umed

97. Care dintre condițiile biologice de mai jos trebuie îndeplinită pentru ca apa să fie potabilă:

- a) să conțină tripton industrial
- b) să nu conțină organisme vizibile cu ochiul liber
- c) să conțină organisme polisaprobe

98. Aerul este un amestec de gaze în care concentrația cea mai mare revine:

- a) azotului
- b) ozonului
- c) oxigenului

99. Procedura de distrugere a majorității microorganismelor patogene sau nepatogene de pe tegument cu ajutorul agenților fizici și/sau chimic, se numește:

- a) dezinfecție
- b) asepsie
- c) antisepsie

100. Durata însumată a timpului de lucru la școală și a pregătirii temelor pentru acasă ar trebui să nu depășească:

- a) 5-7 ore/zi
- b) 14-16 ore/zi
- c) 10-12 ore/zi