

**CONCURSUL DE EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE
ETAPA INTERJUDEȚEANĂ****16 MAI 2026****CLASELE a IX-a, a X-a și a XI-a****SUBIECTE:****I. ALEGERE SIMPLĂ**

La următoarele întrebări (1-50) alegeți răspunsul corect din variantele propuse:

1.Receptorii nicotinici:

- A.scad numeric când te oprești din fumat
- B.cresc numeric pe măsură ce fumezi
- C.se inactivează dacă schimbi țigările
- D.niciun răspuns nu este corect

2.Sursele de magneziu sunt:

- A.legumele verzi
- B.ouăle
- C.carnea roșie
- D.carnea albă

3.Chlamydia are următoarele simptome:

- A.secreții vaginale gălbui
- B.durere la urinat
- C.durere în abdomenul superior
- D.durere în piept

4.Alimentația nesănătoasă împreună cu lipsa mișcării:

- A.cresc riscul de apariție a hipertensiunii arteriale
- B.cresc riscul de apariție a diferitelor forme de cancer
- C.cresc riscul de apariție a diabetului zaharat de tip 2
- D.toate răspunsurile sunt corecte

5.Proteinele:

- A.nu influențează creșterea
- B.intră în alcătuirea tuturor țesuturilor
- C.vegetale sunt cele mai importante
- D.niciun răspuns nu este corect

6.Sănătatea mintală și bunăstarea psihologică depind de:

- A.circumstanțele socio-economice
- B.factorii de mediu
- C.caracteristicile individuale și comportamentale
- D.toate răspunsurile sunt corecte

7.Acidul folic are rol important în buna funcționare:

- A.a sistemului digestiv
- B.a sistemului cardiovascular
- C.a sistemului nervos central
- D.a sistemului osteo-articular

8.Bolile mintale:

- A.de regulă au o singură cauză
- B.apar în special în Europa
- C.apar în special în anumite culturi
- D.niciun răspuns nu este corect

9.Activitatea fizică regulată reduce riscul de:

- A.miopie
- B.pneumonie
- C.depresie
- D.dermatită

10.Pilula de a doua zi:

- A.se ia de câte ori este nevoie
- B.se ia de maxim trei ori pe an
- C.se ia de maxim două ori pe an
- D.se ia de maxim patru ori pe an

11.Porția ideală de mâncare este similară ca dimensiune cu:

- A.dimensiunea palmei
- B.dimensiunea pumnului
- C.dimensiunea farfuriei
- D.niciun răspuns nu este corect

12.Adicția:

- A.dispare fără ajutor
- B.este o boală cronică a sistemului nervos central
- C.afectează doar sănătatea fizică
- D.niciun răspuns nu este corect

13.O unitate de alcool reprezintă:

- A.două pahare cu vin
- B.trei beri
- C.un shot
- D.niciun răspuns nu este corect

14.Lipidele mononesaturate se găsesc în:

- A.soia
- B.alune
- C.margarină
- D.niciun răspuns nu este corect

15.Consumul cronic de alcool:

- A.determină obezitate abdominală
- B.determină malnutriție
- C.este factor de risc pentru bolile cardiovasculare
- D.toate răspunsurile sunt corecte

16.Simptomele BTS pot fi:

- A.secreții vaginale/peniene
- B.febră
- C.ganglioni limfatici inghinali inflamați
- D.toate răspunsurile sunt corecte

17.Poluantii alergizanți produc:

- A.pneumoconioze
- B.alergii cutanate
- C.alergii respiratorii
- D.toate răspunsurile sunt corecte

18.Principiile de bază ale alimentației sănătoase presupun:

- A.alimentație cât mai variată
- B.limitarea consumului de zahăr
- C.limitarea consumului de sare
- D.toate răspunsurile sunt corecte

19.Proteinele animale se găsesc în:

- A.lapte
- B.carne rosie
- C.ouă
- D.toate răspunsurile sunt corecte

20.Iodul provine din alimentație în proporție de:

- A.60%
- B.70%
- C.80%
- D.90%

21.Ritmul bătăilor inimii și frecvența respirației nu cresc semnificativ în:

- A.activitatea fizică intensă
- B.activitatea fizică scăzută
- C.activitatea fizică moderată
- D.niciun răspuns nu este corect

22.Populația din România practică regulat activitatea fizică în procent de:

- A.4%
- B.3%
- C.2%
- D.1%

23.Sănătatea publică vizează:

- A.controlul poluării aerului
- B.prevenirea răspândirii bolilor
- C.eliminarea deșeurilor
- D.toate răspunsurile sunt corecte

24.Cea mai importantă masă a zilei este:

- A.cina
- B.prânzul
- C.micul dejun
- D.toate răspunsurile sunt corecte

25.Comportamentul sedentar presupune activitatea de tip:

- A.mersul la cumpărături
- B.vizionarea unui film
- C.drumeție în natură
- D.pescuit

26.Încălțăminte:

- A.ne ajută să ne mișcăm mai liber
- B.trebuie curățată de praf
- C.trebuie să corespundă formei piciorului
- D.toate răspunsurile sunt corecte

27.Consumul unei cantități mari de apă deodată:

- A.te hidratează mai bine
- B.se face doar dimineața
- C.se face doar seara
- D.niciun răspuns nu este corect

28.O sursă secundară de calciu este:

- A.orezul alb
- B.susanul
- C.margarina
- D.gemul de fructe

29.O.M.S.recomandă activitatea fizică la copiii și adolescenți:

- A.cel puțin 2 zile pe săptămână
- B.cel puțin 3 zile pe săptămână
- C.cel puțin 4 zile pe săptămână
- D.cel puțin 5 zile pe săptămână

30.Particulele în suspensie provin din:

- A.arderea combustibililor pentru transport
- B.agricultură
- C.industria chimică
- D.toate răspunsurile sunt corecte

31.Femeile fumătoare pot da nastere unor copii:

- A.cu risc mare de boli congenitale
- B.cu risc mare de boli pulmonare
- C.cu risc mare de cancer
- D.toate răspunsurile sunt corecte

32.Persoanele cu stimă de sine negativă:

- A.comunică fără emoții
- B.își asumă orice risc
- C.acționează mai puțin eficient
- D.au mai multă încredere în propriile forțe

33.Efectele fizice ale consumului de droguri sunt:

- A.sistem imunitar slab
- B.impotența
- C.infertilitate
- D.toate răspunsurile sunt corecte

34.În dezvoltarea fizică și psihică un rol important îl joacă:

- A.somnul
- B.cititul
- C.suplimentele alimentare
- D.hidratarea

35.Eticheta alimentară ne oferă informații despre:

- A.proveniența alimentului
- B.termenul de valabilitate
- C.substanțele conținute de aliment
- D.toate răspunsurile sunt corecte

36.Pentru a prevenii infecțiile aparatului respirator:

- A.ne spălăm mâinile cu apă și săpun cât mai des
- B.nu consumăm apă
- C.stăm în spații închise
- D.niciun răspuns nu este corect

37.În activitatea fizică aerobă mușchii:

- A.se mișcă ritmic
- B.nu se mișcă
- C.se mișcă sacadat
- D.niciun răspuns nu este corect

38.Sănătatea mintală este o resursă ce ne permite:

- A.să ne atingem potențialul intelectual
- B.să ne atingem potențialul emoțional
- C.să ne îndeplinim rolul în societate
- D.toate răspunsurile sunt corecte

39.Următoarea afirmație despre consumul de droguri este falsă:

- A.toleranța apare după consum repetat
- B.sevrajul apare în perioada de după renunțare la consum
- C.supradoza reprezintă utilizarea unei cantități mari
- D.consumul afectează doar sănătatea mintală

40.Asumarea responsabilităților în orice situație:

- A.poate fi dăunătoare
- B.poate aduce beneficii în viitor
- C.garantează succesul fără efort
- D.niciun răspuns nu este corect

41.Un regim alimentar echilibrat presupune:

- A.consumul de legume
- B.consumul de apă
- C.consumul moderat din toate categoriile de alimente
- D.toate răspunsurile sunt corecte

42.Vitamina PP:

- A.este produsă în organism
- B.ajută la multiplicarea celulară
- C.intervine în absorbția fierului
- D.este stocată la nivelul ficatului

43.Efectele anxietății sunt percepute:

- A.doar la nivel psihic
- B.doar la nivel fizic
- C.la nivel fizic și psihic
- D.niciun răspuns nu este corect

44.Persoanele care se confruntă cu depresia prezintă:

- A.lipsă de energie
- B.lipsă de motivare
- C.lipsă de concentrare
- D.toate răspunsurile sunt corecte

45.Produsele de fumat pe bază de tutun încălzit:

- A.alterează mitocondriile
- B.cresc stresul oxidativ
- C.afectează sănătatea cardiovasculară
- D.toate răspunsurile sunt corecte

46.Deficitul de acid ascorbic afectează:

- A.vederea
- B.auzul
- C.oasele
- D.mirosul

47.Pentru un somn odihnitor:

- A.temperatura din cameră să fie maxim 20 *C
- B.ne hidratăm bine
- C.facem mișcare înainte de culcare
- D.citim ceva plăcut înainte de culcare

48.Fumatul:

- A.nu dă dependență
- B.este un factor de risc pentru acnee
- C.ne expune la un amestec de 5000 de substanțe
- D.niciun răspuns nu este corect

49.Stresul poate fi diminuat dacă:

- A.mâncăm sănătos
- B.facem sport regulat
- C.pastrăm rutina zilnică
- D.toate răspunsurile sunt corecte

50.Manipularea psihologică:

- A.este înșelătoare
- B.este imorală
- C.este exploatare
- D.toate răspunsurile sunt corecte

II.ALEGERE GRUPATĂ

La următoarele întrebări (51-60) se propun mai multe variante de răspuns,numerotate cu 1,2,3,4.

Răsundeți cu:

- A-dacă variantele1,2,3 sunt corecte
- B-dacă variantele 1 și 3 sunt corecte
- C-dacă variantele 2 și 4 sunt corecte
- D-dacă varianta 4 este corectă
- E-dacă toate cele 4 variante sunt corecte

51.Sifilisul:

- 1.este cauzat de un virus
- 2.este cauzat de o bacterie
- 3.se manifestă în trei faze
- 4.se manifestă în patru faze

52.Consumul de droguri poate fi:

- 1.compulsiv
- 2.circumstanțial
- 3.recreațional
- 4.experimental

53.Piridoxina joacă un rol important în:

- 1.buna funcționare a sistemului digestiv
2. buna funcționare a sistemului renal
3. buna funcționare a sistemului osos
4. buna funcționare a sistemului nervos central

54.Clorul se găsește în proporție relativ mare în:

- 1.sânge
- 2.lichid cefalorahidian
- 3.limfă
- 4.secreții gastrointestinale

55.Excesul de retinol poate provoca:

- 1.uscăriunea pielii
- 2.tulburări de vedere
- 3.infecții ale tractului respirator
- 4.tulburări gastrice

56.Cuprul se găsește în cantități mari în:

- 1.inimă
- 2.rinichi
- 3.ficat
- 4.plămâni

57.PM 10 sunt responsabile pentru:

- 1.cancer laringian
- 2.mortalitate prematură
- 3.greutate mică la naștere
- 4.favorizarea bolilor respiratorii

58.Activitatea sistemului nervos central este inhibată de către:

- 1.marijuana
- 2.alcool
- 3.cocaină
- 4.metadona

59.Produsele de fumat pe bază de tutun încălzit:

- 1.produc emisii de substanțe toxice
- 2.eliberează vapori cu miros de nicotină
- 3.eliberează vapori cu miros de tutun
- 4.sunt mai puțin dăunătoare sănătății

60.Igiena personală cuprinde:

- 1.alimentația sănătoasă
- 2.mișcare
- 3.odihnă
- 4.igiena corpului și a hainelor

SUCCES!