

**CONCURSUL DE EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE****ETAPA INTERJUDEȚEANĂ****16 MAI 2026****CLASELE a VII-a și a VIII-a****SUBIECTE:****I.ALEGERE SIMPLĂ**

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

**1.O.M.S.recomandă activitatea fizică la copii 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

**2.Comportamentul sedentar presupune activitatea de tip:**

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

**3.Stresul poate fi diminuat dacă:**

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

**4.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

**5.Eticheta alimentară ne oferă informații despre:**

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

**6.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

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

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

**8.Proteinele:**

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

**9.Activitatea fizică regulată reduce riscul de:**

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

**10.În activitatea fizică aerobică mușchii:**

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

**11.Vitamina PP:**

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

**12.Consumul cronic de alcool:**

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

**13. 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

**14. Particulele în suspensie provin din:**

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

**15. Iodul provine din alimentație în proporție de:**

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

**16. 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

**17. Regulile pentru programul zilnic includ:**

- A. cititul
- B. program de somn variabil
- C. igienă personală săptămânală
- D. mese la ore fixe

**18. Cea mai importantă masă a zilei este:**

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

**19. Lipidele mononesaturate se găsesc în:**

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

**20. Capacitatea de muncă este redusă:**

- A. joi
- B. miercuri
- C. marți
- D. luni

**21. 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

**22. 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

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

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

**24. Produsele de fumat pe bază de tutun încălzit:**

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

**25. 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

**26. Poluanții alergizanți produc:**

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

**27. 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

**28. Sănătatea publică vizează:**

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

**29.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

**30.Următoarea afirmație despre consumul de droguri este falsă:**

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

**31.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

**32.Persoanele care se confruntă cu depresia prezintă:**

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

**33.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

**34.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

**35.Efectele fizice ale consumului de droguri sunt:**

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

**36.Problemele de sănătate mintală la adolescenți:**

- A.nu influențează viața de zi cu zi
- B.nu sunt reale
- C.trebuie tratate cu seriozitate
- D.dispar întotdeauna fără ajutor

**37.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

**38.Manipularea psihologică:**

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

**39.Receptorii nicotini:**

- 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

**40.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

**41.Pentru a preveni 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

**42.O unitate de alcool reprezintă:**

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

**43.O sursă secundară de calciu este:**

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

**44.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

**45.Porția ideală de mâncare este similară ca dimensiune cu:**

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

**46.Femeile fumătoare pot da naștere unor copii:**

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

**47.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

**48.Deficitul de acid ascorbic afectează:**

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

**49.Sursele de magneziu sunt:**

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

**50.Proteinele animale se găsesc în:**

- A.lapte
- B.carne rosie
- C.ouă
- 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.Igiena personală cuprinde:**

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

**52.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

**53.Clorul se găsește în proporție relativ mare în:**

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

**54.Cuprul se găsește în cantități mari în:**

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

**55.Lipidele**

- 1.provin din alimentație
- 2.sunt sintetizate din glucide
- 3.sunt sintetizate din proteine
- 4.sunt sintetizate din vitamine

**56.Excesul de retinol poate provoca:**

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

**57.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

**58.Consumul de alcool este asociat cu:**

- 1.200 de boli
- 2.accidente de muncă
- 3.violență domestică
- 4.traumatisme

**59.PM 10 sunt responsabile pentru:**

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

**60.Consumul de droguri poate fi:**

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

**SUCCES!**