

**CONCURSUL DE EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE
ETAPA JUDEȚEANĂ****25 APRILIE 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. Cantitatea de apă care trebuie consumată într-o zi depinde de:

- A. temperatura mediului
- B. anotimp
- C. calitatea apei
- D. temperatura apei

2. Următoarele afirmații despre vitamina C sunt adevărate, mai puțin una:

- A. are acțiune antioxidantă
- B. reglează nivelul de zahăr din organism
- C. accelerează procesul de îmbătrânire
- D. nu poate fi produsă în organism

3. Următoarele afirmații sunt adevărate, mai puțin una:

- A. consumul de zahăr trebuie limitat
- B. consumul de sare trebuie limitat
- C. consumul de fructe și legume trebuie limitat
- D. consumul de alimente proaspete nu trebuie limitat

4. Pentru a avea un somn odihnitor trebuie să:

- A. facem mișcare înainte de culcare
- B. să bem lichide înainte de culcare
- C. să vizionăm un film înainte de culcare
- D. temperatura din cameră să fie de maxim 21 de grade

5. Următoarele afirmații sunt adevărate, mai puțin una:

- A. alimentele consumate trebuie să fie în termenul de valabilitate
- B. fructele și legumele se spală cu multă apă și detergent
- C. apa consumată trebuie să provină din surse controlate
- D. înainte de a prepara hrana este obligatoriu să ne spălăm pe mâini

6. Diminuarea stresului se poate realiza prin:

- A. sport ocazional
- B. regim alimentar
- C. păstrarea rutinei zilnice
- D. rețelele de socializare

7. Lipidele mononesaturate se găsesc în:

- A. avocado
- B. ulei de peste
- C. ulei de palmier
- D. ulei de cocos

8. O persoană cu o stimă de sine pozitivă:

- A. reușește să facă față greutăților
- B. nu are curajul de a lua decizii
- C. este nesigură în acțiuni
- D. nu reușește să facă față situațiilor

9. Activitatea fizică regulată reduce riscul de:

- A. alergie
- B. depresie
- C. gastrită
- D. pneumonie

10. OMS recomandă pentru copii și adolescenți să facă activitate fizică moderată în fiecare zi timp de :

- A. 20 minute
- B. 30 minute
- C. 15 minute
- D. 60 minute

11. Efectele anxietății se manifestă la nivel fizic prin:

- A. musculatură relaxată
- B. amețeli
- C. palme transpirate
- D. tulburări de vedere

12. Sedentarismul te predispune la diferite boli, mai puțin una. Găsește excepția!

- A. diabet zaharat
- B. cancer de colon
- C. diabet insipid
- D. depresie

13. Somnul neodihnitor predispune la:

- A. depresie
- B. hipotensiune arterială
- C. rahitism
- D. alergii

14. Activitatea fizică moderată presupune:

- A. mers în ritm rapid
- B. drumeție montană
- C. pescuit
- D. înot

15. Prezervativul masculin protejează împotriva BTS:

- A. în proporție de 100%
- B. în proporție de 50%
- C. în proporție de 85%
- D. în proporție de 95%

16. Care afirmație despre sifilis este adevărată?

- A. o persoană infectată dar fără simptome transmite boala
- B. o persoană infectată dar fără simptome nu transmite boala
- C. o persoană infectată cu simptome nu transmite boala
- D. boala se manifestă în două faze

17. Dacă te hidratezi corect:

- A. articulațiile sunt mai sănătoase
- B. sistemul imunitar este mai puternic
- C. te concentrezi mai bine
- D. toate răspunsurile sunt corecte

18. Capacitatea de efort este influențată de :

- A. curba fizilogică zilnică
- B. curba fizilogică anuală
- C. curba fizilogică săptămânală
- D. toate răspunsurile sunt corecte

19. Semnele de alertă pentru sănătatea mintală sunt următoarele, mai puțin una:

- A. nervozitate
- B. pierderea interesului pentru orice fel de activitate
- C. entuziasmul
- D. stări de anxietate frecvente

20. O bună sănătate orală presupune:

- A. consumul de sucuri cu moderație
- B. vizita ocazională la stomatolog
- C. spălatul pe dinți de două ori pe zi
- D. o dietă bazată exclusiv pe legume și fructe

21. Un regim alimentar echilibrat presupune consumul de:

- A. fructe și legume
- B. lactate
- C. carne
- D. alimente cât mai variate

22. Depresia este o boală psihică care poate apărea:

- A. la pubertate
- B. la orice vârstă
- C. în urma unei infecții bacteriene
- D. în copilărie

23. Igiena corpului presupune respectarea unor reguli, mai puțin una. Găsește excepția!

- A. fața se spală o dată pe zi
- B. mâinile se spală înainte și după masă
- C. părul se spală de una sau de două ori pe săptămână
- D. corpul se spală zilnic și după fiecare activitate fizică

24. Următoarele afirmații sunt adevărate, mai puțin una:

- A. alimentația sănătoasă te ajută să te dezvolți normal
- B. alimentația sănătoasă te ajută să-ți îmbunătățești performanțele intelectuale
- C. organismul este alcătuit din apă în proporție de 50%
- D. alimentația sănătoasă presupune consumul moderat din toate categoriile de alimente

25. Următoarele afirmații sunt adevărate, mai puțin una:

- A. fumatul afectează pielea
- B. fumatul scade capacitatea de a face sport
- C. fumatul nu diminuează simțul mirosului
- D. fumatul este un factor de risc pentru acne

26. Poluarea apei are ca sursă principală:

- A. apa de ploaie
- B. gunoiul menajer
- C. aerul
- D. inundațiile

27. Fumatul conventional ne expune la:

- A. un amestec de 5000 de substanțe chimice
- B. un amestec de 1000 de substanțe chimice
- C. un amestec de 4000 de substanțe chimice
- D. un amestec de 7000 de substanțe chimice

28. Lipidele saturate se găsesc în:

- A. carnea grasă
- B. uleiul de porumb
- C. uleiul de măsline
- D. uleiul de peste

29. Pentru a te hidrata corespunzător trebuie să:

- A. consumi cantități mari de apă
- B. bei apă în mod regulat
- C. consumi sucuri naturale
- D. bei apă după fiecare masă

30. Proteinele vegetale se găsesc în:

- A. lactate
- B. carne
- C. ouă
- D. linte

31. Carbohidrații simpli:

- A. au valoare nutrițională mare
- B. îți dau energie pentru mult timp
- C. determină creșterea rapidă a glicemiei
- D. se găsesc în fructe

32.Care din următoarele vitamine este liposolubilă?

- A.vitamina B1
- B.vitamina C
- C.vitamina D
- D.vitamina B7

33.Calciul:

- A.intervine în formarea oaselor și dinților
- B.intervine în contracția și relaxarea musculară
- C.intervine în coagularea sângelui
- D.toate răspunsurile sunt corecte

34. Care din următoarele vitamine este hidrosolubilă?

- A. vitamina D
- B. vitamina A
- C. vitamina E
- D. vitamina C

35.Dependența de nicotină la adolescenți:

- A.apare mai repede decât la adulți
- B. apare mai greu decât la adulți
- C.nu apare deloc
- D.apare dar după cantități mari de nicotină

36.Poluarea aerului cu particule în suspensie poate provoca:

- A.ciroză hepatică
- B.gastrită
- C.dermatită
- D.aritmii cardiace

37.OMS recomandă consumul zilnic de zahăr să nu depășească:

- A.2 lingurițe
- B. o linguriță
- C. 5 lingurițe
- D. 6 lingurițe

38.Care este cea mai importantă sursă de vitamina D?

- A.lumina naturală
- B.gălbenușul de ou
- C.untura de pește
- D.ciupercile

39.Excesul de sare determină în timp:

- A.afecțiuni cardiovasculare
- B.afectare osoasă
- C.afectare renală
- D.toate răspunsurile sunt corecte

40. Substanța care inhibă activitatea SNC este:

- A.alcoolul
- B.cocaina
- C.nicotina
- D.cofeina

41.Câte porții de legume trebuie să consumi într-o zi?

- A.2 porții
- B. 4 porții
- C. 3 porții
- D. 5 porții

42.Ce alimente sunt recomandate pentru o alimentație sănătoasă?

- A.alimentele proaspete
- B.alimentele semipreparate congelate
- C.mezelurile
- D.alimentele preparate industrial

43.Cancerul de col uterin:

- A.este o consecință a infecției cu HPV
- B.depistat în stadii incipiente se vindecă
- C.se dezvoltă lent
- D. toate răspunsurile sunt corecte

44.Câte porții de fructe trebuie să consumi într-o zi?

- A. 2 porții
- B. 3 porții
- C. 4 porții
- D. 5 porții

45.Igiena zonei intime se face:

- A.de două ori pe zi
- B.de două ori pe săptămână
- C.la două zile
- D.din două în două săptămâni

46.Consumul de sare dintr-o zi nu trebuie să depășească:

- A.o jumătate de linguriță
- B.o linguriță
- C.2 lingurițe
- D. 3 lingurițe

47.Cea mai gravă BTS este:

- A.sifilisul
- B.gonoreea
- C.SIDA
- D.hepatita B

48.Substanța care stimulează activitatea SNC este:

- A.alcoolul
- B.morfina
- C.amfetamina
- D.heroina

49.Consumul cronic de alcool:

- A.determină apariția malnutriției
- B.asigură un aport de minerale
- C.nu interferă cu utilizarea nutrienților
- D. asigură un aport de proteine

50.Adolescenții care consumă alcool au un risc de a devenii alcoolici la vârsta adultă:

- A.de patru ori mai mare
- B. de două ori mai mare
- C.de trei ori mai mare
- D. de cinci ori mai mare

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 variantele 1,2,3 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. Riboflavina:

1. acționează ca antioxidant celular
2. contribuie la producerea de globule albe
3. ajută la prevenția cataractei
4. nu trebuie consumată zilnic

52. Sănătatea mintală este influențată de:

1. factorii de mediu
2. caracteristici individuale
3. caracteristici comportamentale
4. circumstanțe socio-economice

53. Hepatita B:

1. se transmite prin mâini murdare
2. se poate croniciza
3. nu există tratament
4. se poate preveni prin vaccinare la naștere

54. Carbohidrații complecși:

1. produc o creștere bruscă a glicemiei
2. conferă energie organismului pentru mai mult timp
3. se găsesc în carne
4. sunt bogăți în vitamine și minerale

55. Gonoreea:

1. este cauzată de o bacterie
2. nu are tratament
3. se asociază frecvent cu chlamidia
4. nu se vindecă

56. Consumul de alcool la copii și adolescenți:

1. afectează memoria
2. perturbă echilibrul hormonal
3. afectează coordonarea mișcărilor
4. accelerează maturizarea sistemului reproducător

57. Vitamina PP:

1. este produsă în organism
2. are rol în procesarea grăsimilor
3. este stocată la nivelul ficatului
4. reglează zahărul din sânge

58. Calciul:

1. se află în proporție de 99% în oase și dinți
2. intervine în digestie
3. intervine în coagulare
4. este stocat la nivelul rinichilor

59. Într-o zi trebuie să mâncăm:

1. trei porții de fructe
2. patru porții de cereale
3. două porții de carne
4. trei porții de legume

60. Bolile provocate de fumatul pasiv pot fi:

1. otită medie la copil
2. afectarea tractului respirator inferior la copil
3. greutate mică la naștere a fătului
4. moartea subită a nou născutului

SUCCES!

