

**CONCURSUL DE EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE
ETAPA JUDEȚEANĂ****25 APRILIE 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.Somnul odihnitor dezvoltă:

- A.atenția
- B.puterea de concentrare
- C.memoria
- D.toate răspunsurile sunt corecte

2.Efectele anxietății se manifestă la nivel fizic prin:

- A.musculatură relaxată
- B.senzație de stomac strâns
- C.amețeli
- D.tulburări de vedere

3.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

4.OMS recomandă pentru copiii și adolescenții să facă activitate fizică intensă timp de :

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

5.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

6.O persoană cu o stimă de sine pozitivă:

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

7.Activitatea fizică regulată reduce riscul de:

- A.cancer de sân
- B.alergie
- C.gastrită
- D.pneumonie

8.Un regim alimentar echilibrat presupune consumul de:

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

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

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

10.O sursă importantă de vitamina B12 este:

- A.carnea
- B.legendele
- C.fructele
- D.cerealele

11.Capacitatea de efort este influențată de:

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

12.Depresia este o boală psihică care poate apărea:

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

13.Care din următoarele vitamine este liposolubilă?

- A.tiamina
- B.acid ascorbic
- C.colecalciferol
- D.biotina

14.Activitatea fizică moderată presupune:

- A.înot
- B.drumeție montană
- C.pescuit
- D.grădinărit

15.Pentru a avea un somn odihnitor trebuie să:

- A.facem mișcare înainte de culcare
- B.să bem lichide înainte de culcare
- C.să avem o rutină de somn
- D.să vizionăm un film înainte de culcare

16.Diminuarea stresului se poate realiza prin:

- A.păstrarea rutinei zilnice
- B.regim alimentar
- C.sport ocazional
- D.somn minim 6 ore

17.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

18.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

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

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

20.Care este cea mai importantă sursă de colezcalciferol?

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

21.Următoarele afirmații sunt adevărate, mai puțin una:

- A.zincul se găsește în cantități mici în toate organele
- B.florul se găsește în oase
- C.cuprul se găsește în cantități mari în glandele suprarenale
- D.cromul se găsește în cantități mici în piele

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

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

23.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

24.Care din următoarele vitamine este hidrosolubilă?

- A.colecalciferol
- B.retinol
- C.tocoferol
- D. acid ascorbic

25.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 masa

26.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

27.Lipidele mononesaturate se găsesc în:

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

28.Excesul de sare determină în timp:

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

29.Lipidele saturate se găsesc în:

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

30.Produsele pe bază de tutun încălzit conțin:

- A.benzen
- B.nicotină
- C.nitrosamine
- D.toate răspunsurile sunt corecte

31.Proteinele vegetale se găsesc în:

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

32.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

33.Poluarea aerului cu particule în suspensie poate provoca:

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

34.Calciumul:

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

35.Care afirmație este falsă?

- A.casa se aerisește când afară este cald
- B.temperatura în casă trebuie să fie constantă
- C.curățenia casei trebuie să fie permanentă
- D.ferestrele casei trebuie șterse de praf

36.Adolescenții care consumă alcool au un risc de a deveni 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

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

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

38. Ce alimente sunt recomandate pentru o alimentație sănătoasă?

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

39.Substanța care inhibă activitatea SNC este:

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

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

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

41.Băuturile alcoolice trebuie consumate:

- A.ocazional
- B.în cantități mici
- C.după vârsta de 25 de ani
- D.toate răspunsurile sunt corecte

42.Câte porții de lactate trebuie să consumi într-o zi?

- A.1-2 porții
- B.2-3 porții
- C.3-4 porții
- D.5-6 porții

43.Micronutrienții sunt:

- A.lipide
- B.vitamine și minerale
- C.glucide
- D.proteine

44.Zahărul consumat în exces determină în timp:

- A. afectarea sistemului nervos central
- B. afectarea sistemului osos
- C. diabet zaharat de tip 2
- D. toate răspunsurile sunt corecte

45.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

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.Ne hidratăm corect pentru:

- 1.a avea rinichi sănătoși
- 2.a avea o piele frumoasă
- 3.a preveni îmbătrânirea
- 4.un somn bun

52.Igiena corpului presupune respectarea unor reguli:

- 1.parul se spală zilnic
- 2.fățu se spală dimineața
- 3.măinile se spală doar când sunt murdare
- 4.dinții se spală de două ori pe zi

46.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

47.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 nicotine

48.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

49.Următoarele afirmații sunt adevărate, mai puțin una:

- A.tiamina se stochează la nivelul ficatului
- B.acidul pantothenic este implicat în formarea hormonilor
- C.tocofeolul are rol important în coagularea sângelui
- D.acidul folic este recomandat femeilor gravide

50.Fumatul pasiv poate provoca:

- A.moartea subită a nou născutului
- B.otită medie la copil
- C.cancer pulmonar la adult
- D.toate răspunsurile sunt corecte

53.Consumul de alcool la copii și adolescenți:

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

54.Vitamina B2:

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

55.Excesul de zahăr determină o serie de afecțiuni:

- 1.apariția cariilor dentare
- 2.afectarea sistemului nervos
- 3.afectarea sistemului osos
- 4.scădere în greutate

56.Sănătatea mintală este influențată de:

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

57.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

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.Carbohidrații complecși:

- 1.produc o creștere bruscă a glicemiei
- 2.conferă energie organismului pentru mai mult timp
- 3.se găsesc în carne
4. se găsesc în legume

SUCCES!