

**CONCURSUL DE EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE
FAZA JUDEȚEANĂ
29 MARTIE 2025
CLASELE a V-a și a VI-a**

SUBIECTE:**I. ALEGERE SIMPLĂ**

La următoarele întrebări (1-30) alegeți răspunsul corect din variantele propuse:

1. Corpul pierde cantități importante de apă prin:

- A. diureză
- B. defecație
- C. transpirație
- D. toate răspunsurile sunt corecte

2. La vârful piramidei alimentare sunt reprezentate:

- A. făinoasele
- B. produsele lactate
- C. produsele din carne
- D. niciun răspuns nu este corect

3. Te hidratezi corespunzător atunci când:

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

4. Al patrulea factor de risc privind mortalitatea globală este:

- A. diabetul
- B. consumul de tutun
- C. lipsa activității fizice
- D. hipertensiunea arterială

5. O bună sănătate orală presupune:

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

6. Sedentarismul te predispune la:

- A. depresie
- B. cancer de sân
- C. accident vascular cerebral
- D. toate răspunsurile sunt corecte

7. Activitatea fizică scăzută presupune:

- A. plimbare cu câinele
- B. activități casnice
- C. tenis de masă
- D. toate răspunsurile sunt corecte

8. Diminuarea stresului se poate realiza prin:

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

9. Consumul de apă dintr-o zi nu trebuie să fie mai mic de:

- A. 8 pahare
- B. 7 pahare
- C. 6 pahare
- D. 5 pahare

10. Activitatea fizică intensă presupune:

- A. aerobic
- B. drumeție montană
- C. mers rapid
- D. mers cu role

11. Beneficiile activității fizice sunt:

- A. întărește oasele
- B. scade riscul osteoporozei
- C. induce o stare de entuziasm
- D. toate răspunsurile sunt corecte

12. Faza REM se caracterizează prin:

- A. contractare musculară
- B. relaxare musculară
- C. ambele variante sunt adevărate
- D. niciuna din variante nu este adevărată

13.Fosforul se găsește la nivelul oaselor și dinților în proporție de:

- A.65%
- B.75%
- C.85%
- D.95%

14.Acidul folic:

- A.se găsește în sparanghel
- B.previne anomalii genetice
- C.asigură buna funcționare a sistemului nervos central
- D.toate răspunsurile sunt corecte

15.Proteinele vegetale se găsesc în:

- A.morcovi
- B.linte
- C.salată
- D.toate răspunsurile sunt corecte

16.Lipidele saturate se găsesc în:

- A.uleiul de măsline
- B.uleiul de cocos
- C.uleiul de porumb
- D.uleiul de pește

17.Macronutrienții sunt reprezentați de:

- A.lipide
- B.glucide
- C.proteine
- D.toate răspunsurile sunt corecte

18.Tocoferolul:

- A.are rol antioxidant
- B.ajuta la absorbția calciului
- C.se produce la nivelul pielii
- D.toate răspunsurile sunt corecte

19.Care din vitaminele următoare este hidrosolubilă?

- A.biotina
- B.acidul folic
- C.tiamina
- D.toate răspunsurile sunt corecte

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

- A.3 lingurițe
- B.4 lingurițe
- C.5 lingurițe
- D.6 lingurițe

21.Recomandările Academiei Americane de Pediatrie în privința orelor de somn sunt:

- A.copii 6-12 ani între 8-10 ore de somn
- B. copii 6-12 ani între 9-14 ore de somn
- C. copii 13-18 ani între 9-12 ore de somn
- D. copii 13-18 ani între 8-10 ore de somn

22.Bolile mintale apar:

- A.mai frecvent în Europa
- B.mai frecvent în Asia
- C.mai frecvent în Africa
- D.niciun răspuns nu este corect

23.Stilul decizional poate fi:

- A.delăsător
- B.compliant
- C.intuitiv
- D.toate răspunsurile sunt corecte

24.Efectele anxietății se manifestă la nivel fizic prin:

- A.senzație de stomac strâns
- B.mușchi încordați
- C.stare de alertă
- D.toate răspunsurile sunt corecte

25.Înainte de a prepara hrana este obligatoriu:

- A.să mergem la cumpărături
- B.să citim rețeta
- C.să ne spălăm pe mâini
- D.toate răspunsurile sunt corecte

26.Următoarele afirmații despre acidul ascorbic sunt adevărate,mai puțin una:

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

27.Excesul de sare determină în timp:

- A.afectare respiratorie
- B.afectare osoasă
- C.afectare digestivă
- D.niciun răspuns nu este corect

28.Persoanele cu nivel insuficient de activitate fizică au risc de moarte prematură cu:

- A.10-20% mai mult
- B. 20-30% mai mult
- C. 30-40% mai mult
- D. 50-60% mai mult

29.Sedentarismul te predispune la diferite boli,mai puțin una:

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

30.Care este cea mai importantă sursă de colecalciferol:

- A.carnea de porc
- B.carnea de vită
- C.lumina naturală
- D.carnea de pui

II.ALEGERE GRUPATĂ

La următoarele întrebări (31-40) se propun mai multe variante de răspuns, numerotate cu 1,2,3,4.

Răspundeți 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

31.Sănătatea mintală este influențată de:

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

32.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

33.Ne hidratăm corect pentru:

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

34.Vitamina B2:

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

35.Excesul de zahăr determină o serie de afecțiuni:

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

36.Igiena corpului presupune respectarea unor reguli:

- 1.părul 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

37.Carbohidrații complecși:

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

38.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

39.Fosforul:

- 1.se găsește în proporție de 95% la nivelul oaselor și dinților
- 2.intervine în absorbția intestinală a calciului
- 3.intervine în absorbția intestinală a florului
- 4.intervine în absorbția intestinală a glucozei

40.Pentru a avea un somn odihnitor:

- 1.gustarea de seară trebuie să fie una ușoară
- 2.evită să bem lichide multe înainte de culcare
- 3.ne culcăm la aceeași oră în fiecare zi
- 4.facem sport înainte de culcare

SUCCES!