

CONCURSUL DE EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE**FAZA JUDEȚEANĂ****29 MARTIE 2025****CLASELE a VII-a și a VIII-a****SUBIECTE:****I.ALEGERE SIMPLĂ**

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

1.Epidemia tabagică omoară anual,la nivel mondial:

- A.patru milioane de oameni
- B.cinci milioane de oameni
- C.șase milioane de oameni
- D.șapte milioane de oameni

2.Fumatul activ poate provoca cancer:

- A.osos
- B.de col uterin
- C.de piele
- D.niciun răspuns nu este corect

3.Consumul de alcool crește riscul de cancer:

- A.de sân
- B.de colon
- C.esofagian
- D.toate răspunsurile sunt corecte

4.Intoxicația etanolică poate apărea la:

- A.10 g. alcool pur
- B.20 g. alcool pur
- C.30 g. alcool pur
- D.orice concentrație de alcool

5.Activitatea SNC este inhibată de:

- A.somnifere
- B.metadonă
- C.alcool
- D.toate răspunsurile sunt corecte

6.Poluarea aerului înconjurător și din locuințe cauzează anual:

- A.6.6 milioane decese premature
- B.6.7 milioane decese premature
- C.6.8 milioane decese premature
- D.6.9 milioane decese premature

7.Care sunt cele mai periculoase particule în suspensie pentru sănătate:

- A.PM 20
- B.PM 15
- C.PM 10
- D.PM 2,5

8.Câte portii de lactate trebuie să consumi într-o zi?

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

9.Fumatul pasiv poate provoca:

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

10.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

11.Poluarea aerului cu particule în suspensie poate provoca:

- A.gastrită
- B.dermatită
- C.greutate mica la naștere
- D.pancreatită

12.Activitatea SNC este stimulată de:

- A.alcool
- B.amfetamine
- C.heroina
- D.niciun răspuns nu este corect

13.Produsele pe bază de tutun încălzit conțin:

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

14.Care afirmație este falsă?

- A.nicotina afectează dezvoltarea creierului
- B.nicotina poate schimba fizic structura creierului
- C.oprirea fumatului determină scăderea numărului de receptori nicotinici
- D.nicotina ajunge la creier în câteva secunde

15.Fumatul conventional ne expune la:

- A.un amestec de 9000 de substanțe chimice
- B.un amestec de 8000 de substanțe chimice
- C.un amestec de 7000 de substanțe chimice
- D.un amestec de 6000 de substanțe chimice

16.Următoarele afirmații sunt adevărate,mai puțin una:

- A.alcoolul este interzis copiilor și adolescenților
- B.alcoolul este interzis șoferilor
- C.consumul de alcool în Europa este cel mai scăzut
- D.consumul de alcool reprezintă a treia cauză de boală

17.Dependența de nicotină la adolescenți:

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

18.Adolescenții care consumă alcool au un risc de a deveni alcoolici la vârsta adultă:

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

19.Un regim alimentar echilibrat presupune consumul de:

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

20.Excesul de sare determină în timp:

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

21.Care este cea mai importantă sursă de coledalciferol:

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

22.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

23.Bolile mintale apar:

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

24.Acizul folie:

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

25.Lipidele saturate se găsesc în:

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

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

- A.55%
- B.65%
- C.75%
- D.85%

27.Proteinele vegetale se găsesc în:

- A.cartofi
- B.năut
- C.salată
- D.toate răspunsurile sunt corecte.

28. Tocoferolul:

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

29.Macronutrienții sunt reprezentați de:

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

30. Activitatea fizică intensă presupune:

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

31.Diminuarea stresului se poate realiza prin:

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

32.Sedentarismul te predispune la:

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

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

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

34. 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

35. La vârful piramidei alimentare sunt reprezentate:

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

36. Corpul pierde cantități importante de apă prin:

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

37. 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

38. Faza REM se caracterizează prin:

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

39. Care din vitaminele următoare este hidrosolubilă?

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

40. 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

41. 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

42. 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

43. O persoană cu stimă de sine pozitivă:

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

44. Dacă te hidratezi corect:

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

45. Carbohidrații simpli:

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

46. Organismul este alcătuit din apă în proporție de:

- A. 60%
- B. 65%
- C. 70%
- D. 75%

47. Calciul:

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

48. Următoarele afirmații sunt adevărate, mai puțin una:

- A. cromul se găsește în piele
- B. florul se găsește în dinți
- C. iodul se găsește în ficat
- D. fierul se găsește în maduva osoasă

49. Următoarele afirmații sunt adevărate, mai puțin una:

- A. acidul ascorbic se găsește în kiwi
- B. magneziul se găsește în leguminoase
- C. clorul se găsește în carne
- D. fosforul se găsește în ouă

50. Sarea:

- A. ajută la buna funcționare a organismului
- B. contribuie la echilibrul hidric al organismului
- C. excesul determină afectare osoasă
- 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.

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

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.Igiena corpului presupune respectarea unor reguli:

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

53.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

54.Excesul de zahăr determină o serie de afecțiuni:

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

55.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

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.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

58.Ne hidratăm corect pentru:

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

59.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

60.Sănătatea mintală este influențată de:

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

SUCCES!