

CONCURSUL DE EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE**FAZA JUDEȚEANĂ****29 MARTIE 2025****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. 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

2. Macronutrienții sunt reprezentați de:

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

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

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

4. Acidul folic:

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

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

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

6. Produsele pe bază de tutun încălzit conțin:

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

7. 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

8. 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

9. Consumul de alcool crește riscul de cancer:

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

10. Fumatul activ poate provoca cancer:

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

11. Trichomoniaza se manifestă prin:

- A. secreții vaginale albicioase
- B. durere la urinare
- C. secreții vaginale cu sânge
- D. niciun răspuns nu este corect

12. Poluarea aerului cu particule în suspensie poate provoca:

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

13. Activitatea fizică intensă presupune:

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

14. Bolile cu transmitere sexuală:

- A. afectează în mare măsură femeile
- B. sunt cauzate de bacterii, paraziți, virusuri
- C. au același tratament
- D. afectează în mare măsură bărbații

15.Bolile mintale apar:

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

16.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

17.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

18.Faza REM se caracterizează prin:

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

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

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

20.Tocoferolul:

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

21.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

22.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

23.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

24.Câte porții de lactate

trebuie să consumi într-o zi?

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

25.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

26.Activitatea SNC este stimulată de:

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

27.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

28.Organismul este alcătuit din apă în proporție de:

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

29.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

30.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

31.Activitatea SNC este inhibată de:

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

32.HPV-ul reprezintă:

- A.cea mai frecventă BTS la femei
- B.cea mai frecventă BTS la bărbați
- C.se transmite doar prin contact sexual
- D.niciun răspuns nu este corect

33.BTS se pot manifesta prin:

- A.usturimi la urinare
- B.febră
- C.iritații la nivelul mâinilor
- D.toate răspunsurile sunt corecte

34.Diminuarea stresului se poate realiza prin:

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

35.Care afirmație este falsă?

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

36.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

37.Un regim alimentar echilibrat presupune consumul de:

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

38.Care este cea mai importantă sursă de colecalciferol:

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

39.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

40.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

41.Sifilisul se manifestă în patru faze:

- A.în prima fază apar leziuni generalizate
- B.în faza a doua apare căderea părului
- C.în faza a treia apar modificări la nivelul sistemului nervos
- D.niciun răspuns nu este corect

42.Excesul de sare determină în timp:

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

43.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

44.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 măduva osoasă

45.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

46.Lipidele saturate se găsesc în:

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

47.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

48.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

49.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

50.Proteinele vegetale se găsesc în:

- A.cartofi
- B.năut
- C.salată
- 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.Hepatita B:

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

52.Gonoreea:

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

53.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

54.Consumul de alcool la copii și adolescenți:

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

55.Riboflavina:

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

56.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

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.Sănătatea mintală este influențată de:

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

59.Vitamina PP:

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

60.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

SUCCES!