Escuela Los Rastrojos
Ciencias Naturales: 6° Básico
Profesor: José Silva Pinto

Ficha de Ciencias Naturales
Higiene y prevención de la drogas.

Lea atentamente antes de contestar y seleccione una sola alternativa correcta.

Lea la siguiente situación y responda las preguntas 1 y 2

"Marcelo permanece gran parte del día sin hacer actividad física, ya que prefiere jugar videojuegos y chatear en el computador, mientras que Francisca pasa gran parte del día entrenando tenis".

1 ¿Qué tipo de actividad física desarrolla Marcelo?

A Vigorosa.
C Sedentaria.
B Intensa.
D Moderada.

2 ¿Qué tipo de actividad física desarrolla Francisca?

A Vigorosa.
C Sedentaria.
B Intensa.
D Moderada.

3 Un hábito de vida saludable es asear y cuidar nuestro cuerpo. ¿Cuál de las siguientes situaciones no es parte de dicho hábito?

A Compartir tu cepillo de dientes.
C Limpiar y desinfectar una herida.
B Lavar tus manos antes de comer.
D Lavar tus dientes después de cada comida.

4 ¿Qué conducta corresponde a una alimentación saludable?

A Beber poca agua.
C Ingerir muchas grasas.
B Comer pocas frutas.
D Disminuir la ingesta de azúcar.

5 ¿Qué conducta no corresponde a una alimentación saludable?

A Beber agua para hidratarse.
C Ingerir muchas grasas.
B Comer muchas frutas y verduras.
D Disminuir la ingesta de azúcar.

6 ¿Cuál de las siguientes medidas de higiene no contribuye a la prevención de enfermedades?

A Lavarse las manos.
C Ducharse todos los días.
B Cepillarse los dientes.
D Utilizar desodorante.

7 La Organización Mundial de la Salud (OMS) propone diversas actividades para mantener una vida saludable. ¿Cuál no representa un ejemplo de estas actividades?

A Jugar con amigos al aire libre.
C Trasladarse en bicicleta cuando sea posible.
B Realizar algún deporte frecuentemente.
D Subir por ascensores en vez de escaleras.

LIVEWORKSHEETS

8 ¿Cuál de los siguientes no es un beneficio de la actividad física?

A Hace más resistentes los huesos y los músculos.

B Hace más flexibles los huesos y los músculos.

C Hace más frágiles los huesos y los músculos.

D Hace más fuertes los huesos y los músculos.

9 ¿Por qué se debe mantener una buena higiene personal?

A Para evitar que se produzca sudor.

B Para promover la secreción de grasa corporal.

C Para promover el desarrollo de microrganismos.

D Para evitar el contagio de enfermedades.

10 ¿Cuál de las siguientes acciones contribuye al cuidado de la salud?

A No lavarse las manos antes de comer.

B Cepillarse los dientes después de consumir alimentos.

C Bañarse sin ninguna frecuencia.

D Consumir frutas y verduras sin lavarlas previamente.

11 Un grupo de científicos investigó los componentes del cigarrillo, concluyendo que si se disminuye el porcentaje de nicotina, los nuevos fumadores podrían deshacer el mal hábito antes de convertirse en adictos. A partir de la conclusión de la investigación, ¿qué buscaban los científicos?

A Describir las sustancias tóxicas de los cigarrillos.

B Identificar qué sustancia provoca la adicción.

C Comprender por qué los fumadores se enferman.

D Crear conciencia de lo dañino que es el tabaquismo.

12 Según el efecto que tiene el alcohol en el sistema nervioso central, puede ser clasificado como estimulante, ya que:

A Su consumo está permitido por la ley.

B Altera la percepción y las sensaciones.

C No acelera la actividad del sistema nervioso.

D No disminuye la actividad del sistema nervioso.

13 ¿Cuáles de las siguientes drogas corresponden a drogas lícita, es decir, están permitidas su comercio de manera legal?

1 Cocaína 2 Tabaco 3 Alcohol 4 Marihuana.

A 1 y 2 B 2 y 3 C 3 y 4 D 1 y 3

14 ¿Cómo se denominan las situaciones que favorecen el consumo de drogas?

A Factores de protección.

B Tentaciones.

C Factores de riesgo.

D Adiciones.

LIVEWORKSHEETS