



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.
- B Intensa.
- C Sedentaria.
- D Moderada.

2 ¿Qué tipo de actividad física desarrolla Francisca?

- A Vigorosa.
- B Intensa.
- C Sedentaria.
- 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.
- B Lavar tus manos antes de comer.
- C Limpiar y desinfectar una herida.
- D Lavar tus dientes después de cada comida.

4 ¿Qué conducta corresponde a una alimentación saludable?

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

5 ¿Qué conducta no corresponde a una alimentación saludable?

- A Beber agua para hidratarse.
- B Comer muchas frutas y verduras.
- C Ingerir muchas grasas.
- 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.
- B Cepillarse los dientes.
- C Ducharse todos los días.
- 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.
- B Realizar algún deporte frecuentemente.
- C Trasladarse en bicicleta cuando sea posible.
- D Subir por ascensores en vez de escaleras.

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 microorganismos.

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.

C Bañarse sin ninguna frecuencia.

B Cepillarse los dientes después de consumir alimentos.

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.

C Comprender por qué los fumadores se enferman.

B Identificar qué sustancia provoca la adicción.

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.

C No acelera la actividad del sistema nervioso.

B Altera la percepción y las sensaciones.

D No disminuye la actividad del sistema nervioso.

13 ¿Cuáles de las siguientes drogas corresponden a drogas lícitas, 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.

C Factores de riesgo.

B Tentaciones.

D Adicciones.