

<u>Nombre:</u>	<u>Curso:</u> Laboral 2B	<u>Fecha:</u> 23 Noviembre
Puntaje total: 18 puntos	Puntaje obtenido:	Nota:

Evaluación Mensual Noviembre AVD Grupo Tarde

Objetivo: Demostrar las competencias adquiridas en diversas actividades de la vida diaria relacionadas con hábitos de higiene y salud, preparación de alimentos, cuidado de la ropa y valores.

Selecciona la alternativa correcta. Lee con atención antes de responder.

Item 1: Hábitos de higiene y salud

1. Para evitar contagiarte de enfermedades como Covid, resfriados y otras se recomienda:

- a) Tomar sol todos los días.
- b) Mantener las manos limpias, lavándolas por lo menos 20 segundos varias veces al día.

2. Una dieta balanceada es:

- a) una dieta que incluya frutas y verduras, abundante agua, evitar comida frita o rápida y preferir carnes blancas como pollo o pescado en vez de carnes rojas.
- b) una dieta que me haga bajar de peso rápidamente sin dejar de comer las cosas que más me gustan.

3. El lavado de dientes debe ser:

- a) Solo después de comer dulces y alimentos azucarados.
- b) Mínimo dos veces al día, al levantarse y antes de dormir. Idealmente más veces.

4. Si las uñas siguen sucias después de haber lavado las manos con agua y jabón, puede deberse a que:

- a) la técnica de lavado de manos no está siendo correcta o te estas lavando las manos pocas veces por lo que la suciedad se acumula en las uñas.
- b) tus uñas tienen una forma especial que acumula suciedad a pesar de lavarse correctamente las manos.

5. ¿Es saludable tener las uñas sucias si me he lavado las manos correctamente? ¿Podrías decir que tus manos están limpias?

- a) si, la mayoría de la gente tiene las uñas sucias a pesar de que las manos están limpias y no están enfermos.
- b) no, las uñas sucias pueden hacer que todo lo que toque se contamine y podrías enfermarse.

6. La ducha diaria tiene una función importante, aparte de dejar la piel con un olor agradable:

- a) Elimina los virus y bacterias que viven en la piel y pueden causar enfermedades.
- b) Solo es un gasto de agua que no beneficia en nada.

7. Lavar la ropa sirve para mantenerte limpio y bien presentado. Para lavar la ropa necesitas saber:

- a) que tipo de tela usa, si se destiñe o no para separarla por colores, si puede lavarse con agua caliente o fría, toda esta información la encuentras en la etiqueta de la prenda de vestir.
- b) solo debes juntar la ropa sucia y ponerla en agua y detergente, luego enjuagar.

Item 2 Valores:

1. La honestidad es:

- a) un valor

b) una característica como ser simpático o ser alegre.

2. Las personas honestas tienen:

a) amor a la justicia y verdad por sobre el beneficio personal

b) buen carácter

3. La autoestima es:

a) las ganas de superación

b) quererse y valorarse uno mismo y a los demás.

4. La frase “cuando me respeto, soy capaz de respetar a los demás” quiere decir:

a) Hay que ser siempre educado.

b) La única manera de poder valorar y respetar a los demás es comenzando por quererse uno mismo, aceptándose y sintiéndose valioso.

5. La autonomía es cuando:

a) una persona puede valerse por sí mismo en la sociedad.

b) una persona es egoísta y piensa solo en sí misma.

6. Algunas tareas relacionadas con la autonomía son:

a) realizar rutinas de higiene personal, saber cocinar, saber movilizarse en una ciudad independientemente.

b) salir a tomar helados, ver televisión, jugar en el computador.

Item 3: Actividades relacionadas con la comida

1. Las frutas y verduras crudas:

a) antes de consumir deben ser lavadas cuidadosamente para eliminar insectos o tierra, o peladas si se tratan de frutas.

b) pueden comerse directamente sin lavarse.

2. ¿Qué utensilio se necesita para pelar y cortar una fruta?

a) un tenedor

b) un cuchillo

3. ¿Qué objeto se usa habitualmente para hervir agua y preparar un té?

a) un hervidor o tetera

b) un sartén

4. ¿Qué objeto necesitas para calentar comida congelada?

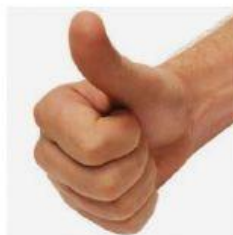
a) un horno o un microondas

b) una olla

5. Al calentar comida congelada en un horno microondas debes:

a) estar seguro que el envase es apto para microondas, por lo tanto, no se derretirá ni tiene partes metálicas.

b) poner el envase con tapa dentro del microondas y esperar que se caliente.



Ya has terminado!!!!!!



Escuela Especial Los Algarrobos Coanil Alto Hospicio

Prof. Pamela Valdebenito
2021