

FICHA EVALUATIVA. HÁBITOS SALUDABLES Y PRIMEROS AUXILIOS.



EJERCICIO 1. Observa la pirámide alimenticia y di si estas afirmaciones son verdaderas o falsas.

VERDADERO

FALSO

- Podemos comer dulces todos los días que queramos.
- La cantidad de alimentos que se tienen que consumir en mayor cantidad se encuentran en la zona media de la pirámide.
- El pescado es una comida que se debe comer muy de vez en cuando.
- Un filete de carne lo podemos comer a diario.
- Si no me gusta la fruta, no tengo por qué comerla, ya que no es obligatorio.
- Me puedo tomar varios vasos de leche o yogures a lo largo del día.

EJERCICIO 2. Di cuáles de los siguientes alimentos son perjudiciales o beneficiosos para una persona.

BENEFICIOSO

PERJUDICIAL

CHORIZO

ACEITE

POLLO

CEBOLLA

LENTEJAS

CARNE

LECHE/YOGURES

DONUTS

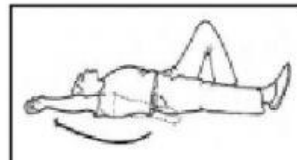
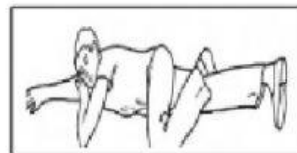
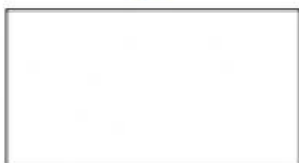
PLÁTANO

MACARRONES

EJERCICIO 3. Marca la respuesta correcta.

- El número de emergencia es el 112.
- Hematoma es cuando nos sale sangre del cuerpo.
- Una contusión es un golpe.
- Cuando sufrimos un esguince tenemos que ponernos hielo.
- Un esguince es cuando movemos una articulación más de lo que podemos.
- Una fractura es la rotura de un hueso.
- Para detener una hemorragia tenemos que echarle agua.

EJERCICIO 4. Arrastra las imágenes de forma ordenada, para colocar a una persona en la Posición Lateral de Seguridad (PLS).



EJERCICIO 5. Elige la respuesta o respuestas correctas.

Siempre me tengo que lavar las manos antes de tratar una herida.

Si me mareo, tengo que tumbarme en el suelo despacio boca arriba cerca de una pared y estirar las piernas usando de apoyo la pared para que se me pase poco a poco.

Cuando me sale sangre por la nariz tengo que echar la cabeza hacia atrás.

Para curar una herida es suficiente con echar agua.

El alcohol y las gasas son los utensilios que tengo que utilizar para limpiar una herida.

Si tengo una sensación de mareo, tengo que sentarme y ya se me pasará.

Cuando tenga que socorrer a alguien, no pasa nada si me quedo parado sin hacer nada porque esa se persona se pondrá bien rápidamente.

En el caso de socorrer a alguien, siempre la tengo que poner en PLS.

EJERCICIO 6. ¿Cuáles de las siguientes imágenes corresponden con buenos hábitos posturales y cuáles no? Pulsa en las casillas azules que creas que son hábitos posturales saludables.

