

**Segunda Prueba Escrita****I Semestre lectivo 2025****Materia: Ciencias****Dirección Regional de Educación: Puriscal****Centro Educativo: Escuela Rogelio Fernández Güell****Nombre de la persona docente: Licda. Ana Elena Parra Campos****Nombre de la persona estudiante:****Sección: 3-4**

Fecha de realización:

Duración de la prueba: 80 minutos

Firma del parente de familia o encargado:

Inicia: _____ **Finaliza:** _____

Valor total: 35 puntos	Puntos obtenidos:	Calificación obtenida:	% Obtenido:
Porcentaje total: 10%			

Instrucciones generales

- Escuche las indicaciones de la maestra.
- Lea con mucha atención su examen. Proceda a resolverlo con orden y letra legible.
- Si tiene dudas, levante la mano y espere a ser atendido.
- Use lápiz de grafito para completar la prueba.
- En las respuestas que muestren tachones, borrones u otra situación dudosa no se aceptaran reclamos.
- Realice letra legible para entender lo que escribe. Se rebajan puntos según lo establecido si a la hora de revisar el docente no entiende.
- Revise la prueba antes de entregarla.
- Trabaje en orden y silencio.
- La prueba consta de tres partes: selección única y respuesta construida.



Selección de respuesta. Valor 30 puntos. 1 punto cada acierto.

Instrucciones. Leo con atención cada enunciado y dibujo un check (✓) que contenga la respuesta correcta. Valor puntos.

1. ¿Por qué es **importante consumir alimentos nutritivos?**

- () Para enfermarnos más.
- () Para comer solo lo que sabe bien.
- () Para tener más energía y estar saludables.

2. ¿Cuál de los siguientes alimentos es **fuente de carbohidratos?**

- () Pollo
- () Pastas
- () Queso

3. ¿**Para qué sirven los alimentos con proteínas?**

- () Para aumentar las grasas.
- () Para dar sabor a las comidas.
- () Para el crecimiento y reparación de los tejidos.

4. ¿Cuál es el **nombre de los alimentos que son la fuente principal de energía para las personas?**

- () Lípidos.
- () Minerales
- () Carbohidratos.

5. Lea la siguiente información

Son alimentos que constituyen una reserva de energía y deben de consumirse con medida.



¿A qué **tipo de alimento** se refiere la información anterior?

- Lípidos.
- Minerales.
- Vitaminas.

6. Lea la siguiente información

Es un alimento necesario para el crecimiento, ayudan en la formación de tejidos y controlan la actividad celular.

¿A qué **tipo de alimento** se refiere la información anterior?

- Sal.
- Harinas.
- Vitaminas.

7. Lea la siguiente información

Intervienen en el crecimiento de los huesos, contribuyen al control nervioso y da energía.

¿A qué tipo **de alimento se refiere** la información anterior?

- Azúcar.
- Minerales.
- Gaseosas.

8. ¿Por qué es importante **seguir las normas de higiene en la cocina**?

- Para que los alimentos se ensucien más rápido.
- Para evitar enfermedades y cuidar la salud.
- Para que la cocina quede desordenada.



9. ¿Qué **alimentos** son recomendados para el **desayuno**?

- Pinto con huevo.
- Cereal azucarado.
- Chicharrones con coca cola.

10. ¿Cómo deben ser los **alimentos** que debes incluir en tus **comidas diarias**?

- Solo carne y huevos.
- Solo frutas y verduras.
- Variados y nutritivos.

11. ¿Cuál es una **norma de higiene** en la cocina?

- Acomodar las sillas bien.
- Dejar todos los basureros sin tapa.
- Guardar los alimentos lavados en la refrigeradora.

12. ¿Por qué es importantes **leer las etiquetas** de los **alimentos** para nuestra salud?

- Para ver el precio.
- Para saborear bien el producto.
- Ver cuando es la fecha de vencimiento.

13. ¿Qué debes hacer con los **alimentos procesados**?

- Evitarlos.
- Comerlos todos los días.
- No hay problema en comerlos.

14. ¿Cuál es un **efecto positivo** de comer **alimentos nutritivos**?

- Sobrepeso.
- Aumento de la energía.
- Problemas de salud mental.



15. ¿Cuál es un efecto **negativo de comer en exceso alimentos poco nutritivos**?

- () Sobre peso.
- () Ganas de aprender.
- () Aumento de la energía.

16. ¿Cuál es una **acción humana que daña la integridad** física y su dignidad humana?

- () Discriminación.
- () La protección.
- () La colaboración.

17. ¿Cuál es un **derecho que tenemos todos los costarricenses**?

- () A la educación.
- () Ir de paseo al museo.
- () Ir al Teatro Nacional.

Lea la información

María está en el parque, jugando cuando un desconocido se le acerca y le ofrece llevarla a su casa en su carro. Ella se siente incómoda y no lo conoce.

18. ¿Cuál **es una medida de seguridad** que María debe tomar en esta situación?

- () Subirse al carro y agradecerle.
- () Guardar el secreto y no contarle a nadie.
- () Decirle que no, alejarse y buscar a un adulto de confianza.

19. ¿Qué **alimentos nutritivos son recomendados para el almuerzo**?

- () Un jugo y una galleta.
- () Agua, sandía y un popi.
- () Arroz, frijoles ensalada y pollo.



20. ¿Qué **alimentos nutritivos** son recomendados para la cena?

- () Agua y una galleta.
- () Una coca y una picarita.
- () Una sopa con verduras y pollo.

21. ¿Qué es **violencia sexual**?

- () Cuando le tocan el cuerpo o lo besan.
- () Cuando causan acciones de dolor físico.
- () Cuando se hieren los sentimientos y la autoestima.

22. ¿Qué es **violencia de género**?

- () Cuando le tocan el cuerpo o lo besan.
- () Cuando se discrimina por ser hombre o mujer.
- () Cuando se hieren los sentimientos y la autoestima.

23. ¿Qué es **violencia psicológica**?

- () Cuando se da un maltrato físico.
- () Cuando le tocan el cuerpo o lo besan.
- () Cuando se hieren los sentimientos y la autoestima.

24. ¿Qué es **violencia física**?

- () Cuando le tocan el cuerpo o lo besan.
- () Cuando se provoca golpes o moretones.
- () Cuando se hieren los sentimientos y la autoestima.

25. ¿Qué es **bullying o matonismo**?

- () Cuando le tocan el cuerpo o lo besan.
- () Cuando se provoca golpes o moretones.
- () Cualquier maltrato en el aula o redes sociales



26. Lea el siguiente caso

María llega a la escuela y varios compañeros le dicen que su piel es negra y fea. Ella se siente triste y no quiere ir a clases.

¿Qué situación está viviendo María?

- Jugando con sus amigos.
- Siendo víctima de bullying.
- Siendo víctima de abuso sexual.

27. Lea el siguiente caso

Luis siempre molesta a Sofía empujándola, mientras los demás niños miran y no dicen nada.

¿Qué tipo de **violencia está sufriendo Sofía**?

- Física.
- Sexual
- No hay violencia.

28. Lea el siguiente caso

El hermano de Esteban tiene 20 años, un día le dio golpes a su mamá y ella lloraba mucho.

¿Qué tipo de **violencia está sufriendo la mamá de Esteban**?

- Física.
- Sexual
- Bullying.

29. ¿Qué es la **dignidad humana**?

- Tener muchos amigos.
- La forma en que una persona se viste.
- El derecho de ser respetado y valorado como ser individual.



30. ¿Cuál de los siguientes es un **alimento poco nutritivo**?

- () queque
- () vegetales
- () hamburguesa

Respuesta Construida. Valor 5 pts.

Respuesta corta. Escriba en el espacio lo que se le solicita.

1-Escriba 2 enfermedades del Sistema Digestivo. Valor 2pts

Realice lo que se le solicita. Valor 3 pts.

-Lea el siguiente caso y realice lo que se le solicita

Sofía siempre lleva a la escuela de almuerzo solo hamburguesas, y refrescos muy azucarados. Últimamente se siente cansada y sin energía para jugar y estudiar.



1. Realice un **menú saludable para el almuerzo de Sofía, que incluya 2 alimentos nutritivos**. Valor 2 pts.

- a) _____
- b) _____
- c) _____



- **¿Por qué es importante tener una alimentación balanceada como estudiante?**

(Respuesta sugerida: Porque nos ayuda a tener energía para estudiar, jugar y estar saludables.)

- **¿Qué alimentos podrías sugerirle a Sofía para tener más energía durante el día?**

(Respuesta sugerida: Frutas, vegetales, agua, arroz, frijoles, carnes magras, pan integral, yogur, etc.)

- **¿Cómo te sentirías tú si solo comieras comida rápida y muchos refrescos todos los días? ¿Por qué?**

(Respuesta personal del estudiante, orientada a fomentar reflexión sobre hábitos saludables.)