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 padre de familia o encargado: _____
Inicia: _____ **Finaliza:** _____

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

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.

LIVEWORKSHEETS

Selección de respuesta. Valor 30 puntos. 1 punto cada acierto.
Instrucciones. Leo con atención cada enunciado y dibujo un chek el paréntesis (✓) 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.

LIVEWORKSHEETS

¿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.

LIVEWORKSHEETS

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.

LIVEWORKSHEETS

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

( ) Sobrepeso.

( ) 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.

LIVEWORKSHEETS

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

LIVEWORKSHEETS

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.

LIVEWORKSHEETS

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)_____

LIVEWORKSHEETS

- **¿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, yogurt, 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.)

LIVEWORKSHEETS