



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. | C Sedentaria. |
| B Intensa. | D Moderada. |

2 ¿Qué tipo de actividad física desarrolla Francisca?

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

4 ¿Qué conducta corresponde a una alimentación saludable?

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

5 ¿Qué conducta no corresponde a una alimentación saludable?

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