

EVALUACIÓN-FORMATIVA2- ORIENTACION-SEGUNDOSAB-OA4- SEMANA17

Objetivo: Identificar conductas de autocuidado en relación a su higiene personal, alimentación y actividad física.

OA4 Identificar y practicar, en forma guiada, conductas protectoras y de autocuidado en relación a:

- rutinas de higiene
- actividades de descanso, recreación y actividad física
- hábitos de alimentación
- resguardo del cuerpo y la intimidad
- la entrega de información personal

***Obligatorio**

1. Nombre completo: *

2. Curso: *

Marca solo un óvalo.

2°A

2°B

3. 1.- ¿Cómo podríamos definir de una manera corta y precisa el autocuidado? * 1 punto

Autocuidado

AUTOUIDADO

Es la práctica de actividades que inician las propias personas y desarrollan en su propio beneficio, procurando su salud y su bienestar

Marca solo un óvalo.

- A) Es cuidarme a mi mismo.
- B) Es cuidar a los demás.
- C) Es tener precaución.

4. 2.- ¿Cuál de las siguientes imágenes representa una actividad física? *

1 punto

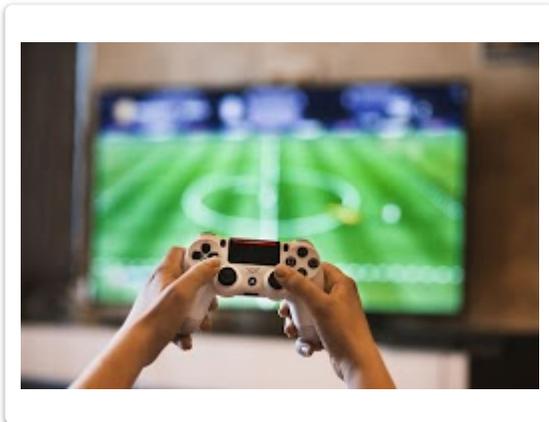
Marca solo un óvalo.



A)



B)



C)

5. 3.-Las siguientes imágenes tienen relación con: *

1 punto



Marca solo un óvalo.

- A) Actividad física.
- B) Higiene personal.
- C) Alimentación saludable.

6. 4.-¿Cuál de las siguientes acciones me ayudan a evitar un contagio de covid-19? *

1 punto

Marca solo un óvalo.

- A) Mantener mis ambientes sucios.
- B) Tener contacto con las demás personas.
- C) Lavar constantemente mis manos.

Lee el siguiente texto y luego responde las preguntas

¿Qué es una alimentación saludable?

Una **alimentación saludable** consiste en ingerir una variedad de alimentos que te brinden los nutrientes que necesitas para mantenerte sano, sentirte bien y **tener** energía.

Estos nutrientes incluyen las proteínas, los carbohidratos, las grasas, el agua, las vitaminas y los minerales, para mantenernos sanos.

7. 5.- ¿Qué es una alimentación saludable? *

1 punto

Marca solo un óvalo.

- A) Es ingerir comida chatarra que me aporte nutrientes.
- B) Es ingerir solo algunos alimentos que me aporten nutrientes
- C) Es ingerir una variedad de alimentos que me aporten nutrientes.

8. 6.- Una alimentación saludable te ayuda a: *

1 punto

Marca solo un óvalo.

- A) estar sano, tener energía y sentirte bien.
- B) estar sin energía y enfermo.
- C) estar cansado y excedido en mi peso.

9. 7.-¿Cuál de los siguientes platos sería una alimentación muy saludable? * 1 punto

Marca solo un óvalo.



A)



B)



C)

10. 8.- Durante el día debo consumir bastante líquidos, ¿Cuáles serían los más indicados para mantenerme saludable? * 1 punto

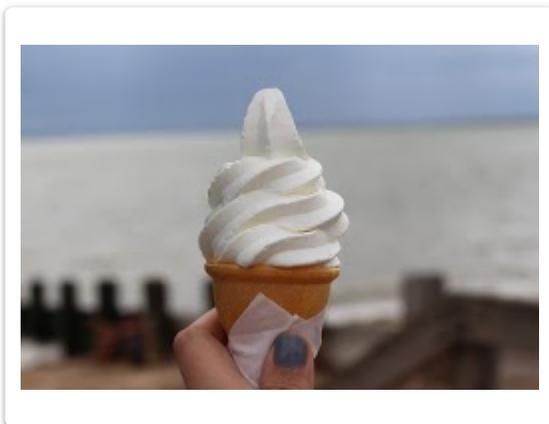
Marca solo un óvalo.



A)



B)



C)

11. 9.-Una alimentación saludable debe ir acompañada de: * 1 punto

Marca solo un óvalo.

- A) ejercicios físicos.
 B) juegos de videos.
 C) comida chatarra.

12. 10.- El lavado de dientes en las personas ,se debe realizar: *

1 punto

Marca solo un óvalo.

- A) solamente en las mañanas.
- B) solamente antes de dormir.
- C) después de cada comida.

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios