



Nombre alumno (a):

Puntaje máximo:
53 pts

Puntaje
Obtenido:

OA 6: Beneficios de la actividad física e higiene en la pubertad

I.- Lee comprensivamente los textos de los cuadros y responde brevemente. (12 pts)

* En la actualidad está demostrado que llevar una vida físicamente activa produce numerosos beneficios en la salud, tanto física como psicológicamente. Ayuda a prevenir el consumo de drogas, disminuye enfermedades cardiovasculares, obesidad, baja autoestima, hipertensión, debilitamiento de huesos y músculos. Según la OMS salud, es el estado de completo bienestar físico, mental y social.

1.- ¿Cuáles son los beneficios físicos y psicológicos que previenen el realizar actividad física? (7 pts)

- **Beneficios físicos:** Disminuye enfermedades
.....debilitamiento de**y**
- **Beneficios psicológicos:** ayuda a prevenir el**y**

* Durante la pubertad pierdes tus características infantiles, los cambios corporales producen más sudor y olores fuertes. Además la acumulación de gérmenes, hongos y microorganismos ocasionan enfermedades. Para tener tu cuerpo limpio debes mantener diariamente medidas de higiene personal.

2.- ¿Por qué es importante sobre todo en la pubertad, mantener una buena higiene personal? (5 pts)

Porque en la pubertad los cambios corporales producen más**y**

3.- ¿Qué previenes o por qué es importante mantener diariamente la limpieza de cada parte de tu cuerpo?

Porque previene la acumulación de**y**que ocasionan enfermedades.

II.- Completa con las claves y ordena secuencialmente desde que te levantas, las cuatro medidas de higiene que debes practicar diariamente para mantener tu cuerpo limpio y sano.

1- 2- 3 - 4	Cambiar – manos – Bañarme - Cepillar	(8 ptos)
--------------------	---	----------

N°	Practicar o medidas de higiene diarias
1	Lavo misdespués de ir al baño y antes de comer
2mis dientes
3 o asear mi cuerpo todos los días
4 todos los días mi ropa interior.

III.- Encierra en un círculo la letra de la alternativa más correcta.

1.- Realizar actividad física es:

- a) Nadar con mis amigos
- B) jugar básquetbol con mis compañeros
- c) movimientos de caminar y correr
- D) Conjunto de movimientos que hacemos con el cuerpo

2.- ¿Qué consecuencias crees que tiene para tu vida realizar actividades físicas diarias?

- a) Problemas respiratorios e infartos al corazón
- B) prevenir problemas cardiovasculares, hipertensión y obesidad
- C) Permanentes dolores musculares
- D) Sudoración, cansancio y fracturas

3.- ¿Qué beneficios obtienes al mantener buenos hábitos de higiene?

- a) Mayor seguridad en sí mismo
- B) Dar buena imagen
- C) Prevenir infecciones y malos olores
- D) todas son correctas

4.- ¿Qué situación NO CORRESPONDE a un ejemplo de buena higiene personal?

- a) Ducharme todos los días
- c) Cepillarme los dientes solo al levantarme
- b) Cambiarse de ropa interior todos los días
- d) lavarse las manos antes de cada comida

5.-Cuál de los siguientes enunciados NO CORRESPONDE a una consecuencia del sedentarismo

- a.- Aumenta el riesgo de padecer la enfermedad "Diabetes"
- b.- Incrementa la posibilidad de desarrollar sobrepeso, dolores articulares y contracturas.
- c.- incrementa el desarrollo de hipertensión arterial, osteoporosis y baja autoestima.
- d.- Mejora el sistema cardiovascular, la seguridad de sí mismo y la autoestima.

6.-Cuál de los enunciados NO CORRESPONDE a una buena acción de higiene personal.

- a. - Secarse muy bien el cabello, sobre todo detrás de las orejas y entre los dedos
- b.- Lavarse el pelo día por medio y ducharse todos los días para mantener la piel limpia y saludable.
- c.- Cambiarse ropa interior limpia, día por medio
- d.-. Cepillarse los dientes al levantarse, antes de acostarse y después de cada comida

¿Cómo el consumo de drogas afecta a las personas?

Las drogas son sustancias que ocasionan efectos nocivos en la salud y además provocan cambios en el comportamiento y en el estado de ánimo. Cuando una persona consume droga de forma reiterada y periódica, se habla de adicción, un padecimiento que afecta tanto a la persona como a quienes la rodean.

IV.- **Completa la tabla , clasificando las drogas según sus efectos en : Alucinógenas- Depresoras- Estimulantes.** Usa las claves del recuadro (11ptos)

Alcohol- Depresoras – Marihuana – Cardíaca – estimulantes - Cocaína - SNC. – Visuales - Diazepam - Alucinógenas - Tabaco

TIPO DE DROGA	EJEMPLO	CARACTERISTICAS O EFECTOS
		Activa el ... provocando estados de euforia.
	Éxtasis	Suprime el apetito, aumenta la frecuencia y respiratoria
		Provoca enfermedades respiratorias como, cáncer pulmonar, bronquitis y problemas cardiovasculares. Principal causa de muertes en el mundo.
		Disminución de la actividad cerebral, relajación y somnolencia
	Morfina y heroína	Provoca trastornos físicos y perturbaciones de la realidad. La morfina se emplea en pacientes terminales para aliviar el dolor.
		Disminuye los reflejos, la capacidad de reacción y la concentración. Provoca conductas agresivas.
		Altera la percepción de la realidad y produce Alucinaciones
	LSD	Produce perturbaciones auditivas y Parecen reales pero no lo son

Consumo de drogas en Chile

En nuestro país existen muchas drogas, las cuales se pueden clasificar en:

A) Drogas Lícitas o Legales: cuyo consumo y comercialización se encuentran permitidos por la ley, por ejemplo el alcohol, el tabaco y la marihuana (solo como consumo privado)

B) Drogas ilícitas o ilegales: es decir, aquellas cuyo consumo y comercialización no están permitidos por ley, por ejemplo, la cocaína y la pasta base.

V- Responde con una V si la afirmación es verdadera y con una F si es falsa.

(5 pts)

- 1..... .Droga es cualquier sustancia natural o artificial que daña sólo el funcionamiento físico.
- 2.....el tabaco no es perjudicial como otras adicciones.
- 3.....los medicamentos no son drogas.
- 4.....la crisis familiar puede ser un factor de riesgo frente al consumo de drogas.
- 5.....consumir drogas de vez en cuando no es perjudicial.

VI.- Encierra en un círculo la letra de la alternativa más correcta

1.- Las drogas ilícitas son aquellas que:

- | | |
|-----------------------------|---|
| a. están permitidas | b. están permitidas sólo para el uso personal |
| c. están prohibidas por ley | d. están permitidas para el consumo y venta |

2.- Una droga lícita o legal en Chile es:

- | | | | |
|--------------|----------------|---------------|------------|
| a. Marihuana | b. Cigarrillos | c. Pasta base | d. Cocaína |
|--------------|----------------|---------------|------------|

3.- Según los efectos en el organismo las drogas se clasifican en:

- | | |
|--|--|
| a. Legales e ilegales | b. Depresoras, estimulantes y fármacos |
| c. Depresoras, estimulantes y alucinógenas | d. Buenas y malas |

4.- Aquellas drogas que provocan estados de euforia y exaltación.

- | | | | |
|-----------------|---------------|-----------------|-----------------|
| a. estimulantes | b. depresoras | c. medicamentos | d. Alucinógenas |
|-----------------|---------------|-----------------|-----------------|

5.- Los factores de riesgo que predisponen al consumo de drogas son:

- | | | | |
|----------------------|---------------------|--------------------|------------------------|
| a. Crisis familiares | b. oferta de drogas | c. baja autoestima | d. todas son correctas |
|----------------------|---------------------|--------------------|------------------------|

6.- Cuál de los enunciados NO corresponde a un efecto por el consumo de alcohol

- a. produce sensación de relajación y alegría.
- b. produce una visión borrosa y problemas de coordinación
- c. En exceso puede provocar inconciencia y hasta un posible envenenamiento.
- d.- La sustancia que provoca la adicción a esta droga es la nicotina.

7.- Cuál de las siguientes sustancias corresponde a una droga ilícita

- a. Cigarrillo
- b. café
- c. pasta base
- d. Diazepam

8.- Ejemplos de drogas legales son:

- A) Cigarrillos, alcohol y silicona
- B) Paracetamol, café y Coca-Cola
- B) Cocaína, pasta base y marihuana
- D) A y B son correctas

9.- La definición “Sustancia natural o artificial que altera el funcionamiento físico o psicológico” corresponde a:

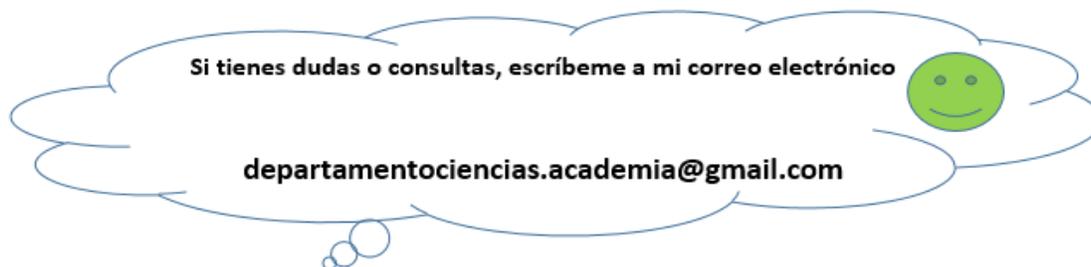
- a) Droga
- b) sustancias toxicas
- c)alucinógenos
- d) hierba

10.- Los factores de riesgo que podrían provocar la mala decisión de consumir drogas pueden ser:

- A) Rodearte de personas que te ofrezcan drogas
- B) Realizar deportes con frecuencia
- C) Baja autoestima
- D) solo A y C son correctas

11.- Los factores de protección que disminuyen las posibilidades para no consumir drogas son:

- A) Realizar ejercicio físico o algún deporte
- B) Mantener buenas relaciones familiares y sociales
- C) No relacionarte con personas que consuman drogas
- D) Todas son correctas



Pauta de evaluación Guía de estudio
“Ciencias Naturales”

- Guía N°4: **Junio 2021**
- Curso: 6° año
- Nombre Profesor(a): Osvaldo Loyola Valdivia
- Nombre estudiante: _____

NOTA

N° Objetivo Aprend.	N° de Ítem	Indicadores	Ptaje Ideal	Ptaje Obtenido
OA 6	I	Explican porque el deporte sistemático favorece la mantención del estado de salud.	12	
	II	Identifican conductas higiénicas adecuadas para la edad.	08	
	III	Reconocen los beneficios de realizar actividad física y cuidar la higiene en la pubertad	06	
OA 7	IV	Clasifican las drogas según sus efectos en: estimulantes, depresoras y alucinógenas	11	
	V		05	
	VI	Distinguen consecuencias individual y social del consumo de drogas, y señalan conductas de prevención y protección.	11	
Porcentaje de evaluación: 60%		Puntaje Total:	53	