
Preguntas -Examen Inicial y Posterior - Grado 4

- 1. ¿Qué debes hacer para tratar un conflicto?**
 - A. Hablar en voz alta
 - B. Llegar a un acuerdo con la otra persona
 - C. No hacer nada y esperar que pase
 - D. Intimidar a otros
- 2. Muchos tipos de violencia son asociados con las drogas y/o el alcohol.**
 - A. Sí
 - B. No
- 3. ¿Participar en programas o actividades después de la escuela te ayudará a estar sano y salvo?**
 - A. Sí
 - B. No
- 4. La capa superior protectora de los dientes se llama _____.**
 - A. Dentina
 - B. Pulpa
 - C. Esmalte
 - D. Corona
- 5. ¿Cuál de las afirmaciones sobre los dientes es cierta?**
 - A. Deben estar derechos
 - B. Te ayudan a hablar
 - C. Pueden tener caries
 - D. Mantiene tu lengua en tu boca
- 6. ¿Cuál es el mejor modo de mantener tus dientes sanos?**
 - A. Cepillarlos todos los días
 - B. Cepillarlos y usar el hilo dental todos los días
 - C. Masticar chicle sin azúcar después de comer?
 - D. Beber agua después de comer
- 7. ¿Cuál es la mejor manera de evitar las caries?**
 - A. Aplicar los sellos dentales y no preocuparte de cepillarte los dientes
 - B. Comer solamente comidas sanas y enjuagarte los dientes con agua.
 - C. Cepillar los dientes y usar hilo dental diariamente
 - D. Aplicar los sellos dentales, cepillarte y usar hilo dental diariamente.
- 8. ¿Quién es la persona indicada para poner los frenos dentales?**
 - A. Cirujano Oral
 - B. Dentista
 - C. Ortodoncista
 - D. Higienista Dental
- 9. ¿Qué tipo de alimentos ayudan a evitar enfermedades?**
 - A. Alimentos altos en fibra y bajos en grasa
 - B. Alimentos altos en sal y bajos en grasa
 - C. Alimentos altos en grasa y bajos en fibra
 - D. Alimentos altos en grasa y bajos en sal.
- 10. Los alimentos que contienen muchas calorías y pocas sustancias nutritivas no son muy sanos.**
 - A. Sí
 - B. No
- 11. ¿Qué le sucede a tu cuerpo si comes más calorías de las que tu cuerpo necesita?**
 - A. Te mantienes sano(a)
 - B. Ganas peso
 - C. Pierdes peso
 - D. Evitas la obesidad

12. **¿Cuál es el mejor modo de saber cuanta grasa y azúcar contienen los alimentos?**
- Comprar comidas baratas
 - Leer las etiquetas
 - Comprar las comidas que se ven sabrosas
 - Leer los comerciales de comidas
13. **La sección de _____ en las etiquetas de los alimentos muestran las calorías que contiene cada porción.**
- Ingredientes
 - Fecha de Caducidad
 - Datos de Nutrición
 - Conservantes
14. **La droga adictiva que se encuentra en el tabaco es _____.**
- Nicotina
 - Cafeína
 - Alcohol
 - Aspirina
15. **¿En que forma el no fumar ayuda a tus pulmones?**
- Evita enfermedades en los pulmones.
 - Evita que tus pulmones reciban oxígeno.
 - Mantiene tus pulmones sanos
 - No tiene ningún efecto en tus pulmones.
16. **Es fácil para la persona dejar de fumar.**
- Sí
 - No
17. **El humo del cigarrillo solo afecta a la persona que está fumando. No le hace daño a la que no fuma.**
- Sí
 - No
18. **¿Qué debes hacer si te encuentras solo y alguien trata de entrar a tu casa?**
- Llamar a un amigo
 - Llamar al 911
 - Esconderte en el sótano
 - Dejar que el extraño entre
19. **Cuando estás enojado, lo mejor que puedes hacer es _____.**
- Golpear a alguien
 - Gritarle a alguien
 - Hablar con alguien en quien confías
 - Comer
20. **Hay dos modos de tratar tus emociones, las sanas y las no sanas.**
- Sí
 - No
21. **¿Qué debes hacer si alguien te toca de una manera que te hace sentir mal?**
- Reírte
 - Olvidarte
 - Mantenerlo secreto
 - Decírselo a un adulto en quien confías.
22. **Las sustancias químicas que afectan tus emociones y tu cuerpo se llaman _____.**
- Proteínas
 - Hormonas
 - Enzimas
 - Amino ácidos
23. **¿Cuál es un ejemplo de buena higiene?**
- Hablarle a tu amigo
 - Bañarte
 - Ir a un juego de béisbol
 - Asistir a la escuela
24. **¿Cuál es la mejor manera de protegerte de los gérmenes?**
- Lavarte las manos frecuentemente
 - Tomar una aspirina
 - No jugar afuera cuando hace frío
 - Todo lo mencionado son maneras de protegerme contra los gérmenes.

25. ¿Podrías enfermarte si tocas los fluidos del cuerpo de otras personas.
A. Sí
B. No
26. Los medicamentos recetados y los sin receta son ejemplos de _____.
A. Drogas ilegales
B. Drogas legales
C. Drogas callejeras
D. Inhaladores
27. El VIH ataca el sistema _____, el que ayuda al cuerpo a combatir los gérmenes.
A. Digestivo
B. Inmunológico
C. Respiratorio
D. Nervioso
28. ¿Puedes contraer el VIH si abrazas a alguien.
A. Sí
B. No
29. Un modo de protegerte del VIH es no tocar la sangre de otros.
A. Sí
B. No
30. ¿Cuál es una señal de alguien que es un buen amigo?
A. Alguien que te presiona
B. Alguien que se burla de ti
C. Alguien que no te presiona
D. Alguien que trata de controlarte
31. El SIDA desaparecerá si alguien lo ignora.
A. Sí
B. No
32. ¿Cuáles son los nombres de los huesos que se encuentran detrás del tímpano?
A. Organo de corti, caracol, trompa de eustaquio
B. Tibia, peroné, esternón
C. Martillo, yunque, estribo
D. Herradura, martillo, ventana ovalada
33. Tu cerebro te ayuda a entender sonidos.
A. Sí
B. No
34. ¿Si alguien usa una podadora de césped, cuál es la mejor manera de proteger sus oídos?
A. Escuchar música con audífonos
B. Usar tapones en los oídos
C. Podar el césped velozmente
D. Ignorar el ruido
35. ¿Cómo puedes ayudar a alguien con problemas auditivos?
A. Gritándole
B. No hablándole
C. Teniéndole paciencia
D. Reírte de la persona
36. Los martillos neumáticos y excavadoras hacen tanto ruido que pueden dañar a las personas y al medio ambiente.
A. Sí
B. No
37. El ejercicio puede ayudar a evitar enfermedades del corazón.
A. Sí
B. No
38. La _____ es una enfermedad en los huesos que se puede controlar con ejercicio.
A. Enfermedad del corazón
B. Osteoporosis
C. Cáncer
D. SIDA
39. ¿Qué puedes hacer cuando te sientes estresado?
A. Comer más comidas sanas
B. Tomar una droga legal
C. Ignorar el estrés
D. Hacer ejercicios
40. Si no haces calentamiento de músculos antes de hacer ejercicio, puedes _____.
A. Tener frío
B. Sentirte cansado
C. Hacerte daño
D. Enfermarte