
Preguntas del examen previo/posterior para el 5º grado

1. **¿Cuál de las siguientes situaciones requiere primeros auxilios, pero la vida NO corre riesgo?**
 - A. Alguien que se está atorando.
 - B. Alguien teniendo un ataque cardíaco
 - C. Alguien que le está sangrando la nariz
 - D. Alguien que ha perdido el conocimiento
2. **¿Qué tan de acuerdo o desacuerdo estás de la siguiente oración? “Es muy importante aprender destrezas de primeros auxilios.”**
 - A. Estoy de acuerdo firmemente
 - B. Estoy en desacuerdo firmemente
 - C. Estoy algo de acuerdo
 - D. Estoy algo en desacuerdo
3. **La maniobra Heimlich ayuda a una persona...**
 - A. a que se sienta amada.
 - B. que tiene alergia.
 - C. que está sangrando.
 - D. que se está atorando.
4. **Si uno de tus amigos toma veneno por error, el mejor lugar para llamar para ayuda es...**
 - A. la estación de policía.
 - B. tu doctor.
 - C. el hospital.
 - D. el centro de control del envenenamiento.
5. **Debes llamar al 911 cuando...**
 - A. ves a dos perros peleando.
 - B. ves que un rayo cae en un cerco que está lejos.
 - C. uno de tus amigos se cayó de la escalera y parece haberse golpeado gravemente.
 - D. ves que alguien está manejando sin usar su cinturón de seguridad.
6. **¿Cuál de los siguientes NO es parte del cerebro?**
 - A. El cerebelo
 - B. El tálamo
 - C. El hipotálamo
 - D. El tendón
7. **¿Qué tan de acuerdo o desacuerdo estás de la siguiente declaración? “El decir ¡no! a las drogas es la mejor alternativa.”**
 - A. Estoy realmente de acuerdo
 - B. Estoy un poco de acuerdo
 - C. Estoy un poco en desacuerdo
 - D. Estoy realmente en desacuerdo
8. **Las drogas estimulantes, como la cafeína...**
 - A. desaceleran el cuerpo.
 - B. aceleran el corazón.
 - C. te ponen soñoliento.
 - D. se llaman también depresivas.
9. **Si otro niño o niña trata de buscarte pleito, lo mejor es...**
 - A. alejarse de la persona o tratar de hablarle sobre el problema.
 - B. darle un golpe antes que te golpee.
 - C. darle un golpe, pero sólo si te pega primero.
 - D. hacer que tus amigos te ayuden a golpearlo.
10. **Si otro niño o niña trata de buscarte pleito y tú decides alejarte y no pelear, ¿Qué sería algo bueno que pasaría?**
 - A. Nadie saldría lastimado por la pelea.
 - B. No te meterías en problemas con tu maestro o maestra.
 - C. No te meterías en problemas con la policía.
 - D. Todos los anteriores son buenos resultados de evitar una pelea.
11. **¿Cuáles preguntas NO son pasos para resolver conflictos?**
 - A. Preguntarte “¿Qué es el conflicto?”
 - B. Preguntarte: “¿Qué quiero?” “¿Qué quieres?”
 - C. Preguntarte: “¿Cómo puede ganar de cualquier manera?”
 - D. Preguntarte: “¿Cuáles son soluciones posibles?”

12. **Las grasas, vitaminas, proteínas y carbohidratos se llaman:**
- A. Nutrientes
 - B. Minerales
 - C. Normas nutricionales
 - D. Grupos de alimentos
13. **¿Cuál de los siguientes menús para el almuerzo es el más saludable?**
- A. Pollo, manzana, zanahorias y leche
 - B. Pollo, *twinkies*, barra de chocolate, leche
 - C. Pan con jamón, papitas fritas, zanahoria, soda
 - D. Pan con jamón, soda, dos barras de chocolate, manzana, papitas fritas.
14. **¿Qué se debe tener en consideración al planear una dieta?**
- A. La salud y condición médica general
 - B. El nivel de actividad
 - C. La edad
 - D. Todos los anteriores
15. **¿Cuál de las siguientes enfermedades tiene que ver con comida contaminada?**
- A. Salmonela
 - B. Hepatitis A
 - C. Triquinosis
 - D. Todas las anteriores
16. **Cuál de los siguientes alimentos contiene grasa?**
- A. Zanahoria
 - B. Hamburguesa
 - C. Manzana
 - D. Espinaca
17. **¿Cuál NO es parte del sistema respiratorio?**
- A. El estómago
 - B. Los alvéolos
 - C. Los bronquios
 - D. La traquea
18. **¿Cuál de los siguientes podría causar enfermedad a los pulmones?**
- A. Fumar
 - B. La contaminación del aire
 - C. El humo de segunda mano
 - D. Todos los anteriores
19. **¿Cuál es la manera más saludable de lidiar con el estrés?**
- A. Hacer dieta
 - B. Comer de más
 - C. Hacer ejercicios
 - D. Gritarle a tus amigos
20. **¿Qué tan de acuerdo o desacuerdo estás de la siguiente declaración? “Es importante que yo cuente con un sistema de apoyo.”**
- A. Estoy realmente de acuerdo
 - B. Estoy un poco de acuerdo
 - C. Estoy un poco en desacuerdo
 - D. Estoy realmente en desacuerdo
21. **¿Las glándulas en el sistema endocrino incluyen...**
- A. la pituitaria, tiroides y páncreas
 - B. el corazón, las venas y arterias.
 - C. los pulmones, alvéolos y bronquios
 - D. los músculos, la médula espinal y los nervios
22. **John es la persona más baja de su clase y está subido de peso. Estas jugando *kickball* y notas que tus amigos están fastidiando a John. ¿Qué harías?**
- A. Ignorar la situación.
 - B. Unirte con tus amigos para fastidiar a John.
 - C. Pedirles a tus amigos que paren de fastidiar a John.
 - D. Golpear a John para que tus amigos piensen que eres bravo.
23. **La mala higiene puede causar...**
- A. el cabello grasoso y mal aliento.
 - B. olor corporal.
 - C. enfermedades.
 - D. todos los anteriores.
24. **¿Cuál es un ejemplo positivo de la presión social?**
- A. Golpear a alguien para impresionar a tus amigos.
 - B. Fastidiar a alguien para impresionar a tus amigos.
 - C. Alentar a tus amigos para jugar al básquetbol.
 - D. Tomar cerveza con tus amigos.

Tomar una medicina que fue recetada originalmente para tu hermano o hermana, sería un ejemplo de:

- E. mal uso de una droga
- F. abuso de una droga
- G. tolerancia de una droga
- H. adicción a una droga

25. ¿Qué describe mejor a una persona que está adicta a una droga? Alguien que...

- A. desea mucho una droga y necesita su función.
- B. usa una droga una vez.
- C. usa una droga que le ha dado el doctor.
- D. se rehúsa a usar drogas.

26. El abuso de las drogas de un pariente puede ser debido a...

- A. accidentes.
- B. pérdida del trabajo.
- C. enfermedad.
- D. todos los anteriores.

27. Si alguien en tu familia bebe y eso causa problemas o te preocupa, lo mejor es...

- A. gritarle para que trate de que pare de hacerlo.
- B. quedarte callado o callada esperando que el problema pase.
- C. tratar de esconder el alcohol.
- D. platicar con una persona adulta que puedas tener confianza.

28. En el futuro, ¿qué tan probable es que probarás la marihuana?

- A. Muy probable
- B. Algo probable
- C. Muy improbable
- D. Nunca voy a probar la marihuana

29. El trabajo de las plaquetas es...

- A. cambiar el color de la sangre a azul.
- B. causar la coagulación y parar el sangrado.
- C. llevar el oxígeno a la sangre.
- D. llevar el anhídrido carbónico a la sangre.

30. El HIV se puede contagiar por medio de...

- A. toser.
- B. estornudar
- C. los mosquitos.
- D. el sexo.

31. ¿Cuál describe mejor cómo es que el SIDA afecta a una persona?

- A. Es más probable que la persona se rompa los huesos.
- B. La persona sube mucho de peso.
- C. La persona no puede rechazar los gérmenes.
- D. La persona está mareada todo el día.

32. Una persona NO está en riesgo de contagiarse el VIH si...

- A. recoge del piso una aguja hipodérmica usada.
- B. comparte con un amigo una aguja de coser para perforarse las orejas.
- C. tocar la sangre de otra persona.
- D. estar en clase con un estudiante que ha sido encontrado positivo de VIH.

33. La imitación y los testimonios de las celebridades, son maneras que las cosas que compras son:

- A. anunciadas
- B. probadas
- C. entregadas
- D. todas las anteriores

34. ¿Cuál es la manera de que puedes ser un comprador inteligente en el mercado?

- A. Si compras la comida más cara.
- B. Si lees las etiquetas.
- C. Si no lees las etiquetas.
- D. Si siempre compras comidas que cuestan menos.

35. ¿Cuál de los siguientes ayuda a desarrollar huesos fuertes?

- A. Una dieta rica en calcio
- B. El fósforo
- C. El ejercicio
- D. Todos los anteriores

36. **A Mark les gustan los deportes como el básquetbol y el soccer. ¿Cuáles son algunas cosas buenas que podrían pasarle a Mark por practicar los deportes?**
A. Mark podría hacer amigos nuevos.
B. Su cuerpo podría ser más saludable.
C. Mark se podría divertir.
D. Todos los anteriores son cosas buenas que suceden cuando se practica deporte.
37. **¿Qué tan de acuerdo o desacuerdo estás de la siguiente declaración? “Es importante hacer ejercicios de 4-5 veces por semana por 30 minutos por lo menos.”**
A. Estoy realmente de acuerdo
B. Estoy un poco de acuerdo
C. Estoy un poco en desacuerdo
D. Estoy realmente en desacuerdo
38. **Un acto reflejo es un movimiento que el cuerpo hace automáticamente.**
A. Verdadero B. Falso
39. **El alcohol no es una droga.**
A. Verdadero B. Falso
40. **La Pirámide de los alimentos es una guía para tomar buenas alternativas sobre la nutrición.**
A. Verdadero B. Falso
41. **El asma se puede contagiar de persona a persona.**
A. Verdadero B. Falso
42. **Fumar puede incrementar tu riesgo a las enfermedades del corazón.**
A. Verdadero B. Falso
43. **Durante la semana pasada, ¿has encarado el estrés en forma positiva, como hacer ejercicios o platicando con tus padres?**
A. Sí B. No
44. **Las emociones tienen poco efecto en tu salud.**
A. Verdadero B. Falso
45. **El acoso sexual es en contra de la ley.**
A. Verdadero B. Falso
46. **La resolución de conflictos es una destreza que puede ayudar a prevenir la violencia.**
A. Verdadero B. Falso
47. **La publicidad sobre sustancias adictivas es ilegal.**
A. Verdadero B. Falso
48. **Existen vacunas para inmunizarse y prevenir el HIV.**
A. Verdadero B. Falso
49. **Las condiciones del medio ambiente pueden afectar la seguridad física.**
A. Verdadero B. Falso