PRE- POSTEST

SALUD ESCOLAR: VEO BIEN, ESCUCHO CLARO, SONRÍO SIEMPRE

Nombre del estudiante: _____

Edad: _____

Curso: _____

Fecha: _____

Instrucciones: Lee detalladamente e indica tu respuesta

1. Salud Bucal

¿Qué debemos hacer para cuidar nuestros dientes?

a) Comer muchos dulces y no cepillarse

b) Cepillarse los dientes después de cada comida

c) Solo ir al dentista cuando duele un diente

2. Alimentación Saludable

¿Cuál es un ejemplo de un alimento saludable?

a) Papas fritas y gaseosa

b) Chocolate y caramelos

c) Frutas y verduras

3. Prevención del Consumo de Cigarrillo

¿Por qué no debemos fumar cigarrillos?

a) Porque es divertido

b) Porque puede hacer daño a los pulmones y al corazón

c) Porque es muy caro

PRE- POSTEST

SALUD ESCOLAR: VEO BIEN, ESCUCHO CLARO, SONRÍO SIEMPRE

4. Gestión de Emociones

¿Qué podemos hacer cuando estamos muy enojados?

a) Gritar y tirar cosas

b) Respirar profundo y contar hasta diez

c) Pegarle a alguien

5. Salud Visual y Auditiva

¿Qué ayuda a cuidar nuestros ojos y oídos?

a) Escuchar música con audífonos muy fuerte

b) Leer con buena luz y no ver pantallas por mucho tiempo

c) Ver televisión solo en la noche

6. Actividad Física

¿Por qué es importante movernos y hacer ejercicio?

a) Porque nos hace más lentos

b) Porque nos ayuda a estar sanos y fuertes

c) Porque así no hacemos tareas