|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **% DIFICULTAD** | **PUNTAJE TOTAL** | **PUNTAJE OBTENIDO** | **PORCENTAJE OBTENIDO**  |
| 60% | 44 |  |  |

****

**COLEGIO PEDRO DE VALDIVIA DE VILLARRICA**

Departamento de ciencias

Felipe Vidal

3° y 4° Medio

**EVALUACIÓN FORMATIVA 1**

**CIENCIAS DE LA SALUD 3° Y 4° MEDIO (SALUD, SOCIEDAD Y ESTILOS DE VIDA)**

|  |  |
| --- | --- |
| **NOMBRE:** |  |
| **CURSO:** | 3° Y 4° MEDIO  | **FECHA:** | ABRIL 2020 |
| **OBJETIVO(S) DE APRENDIZAJE** | **HABILIDADES** | **CONTENIDOS** |
| * Analizar relaciones causales entre los estilos de vida y la salud humana integral a través de sus efectos sobre el metabolismo, la energética celular, la fisiología y la conducta.
* Comprender la organización estructural y funcional del sistema nervioso y su injerencia sobre los otros sistemas corporales
 | * Conocer
* Comprender
* Relacionar
* Predecir
* Diferenciar
* Recordar
 | * Trastornos del sueño
* Estrés
* Insomnio
* Estilos de vida
* Sistema nervioso
* Drogas
 |

1. **Nombra tres trastornos del sueño trabajados en clases (3 puntos)**

|  |
| --- |
| 1. |
| 2. |
| 3. |

1. **Nombra dos conductas que sean parte de nuestro estilo de vida y que afecten nuestra salud (física, mental o ambas) y explica como la afectan. (4 puntos)**

|  |  |
| --- | --- |
| EjemploConsumo excesivo de alcohol. | Consumo excesivo de alcohol, nos afecta física y mental mente, ya que se ve afectado el sistema nervioso , se origina la perdida coordinación motriz, trastornos estomacales, problemas cardíacos, cáncer, daños cerebrales, pérdida de memoria grave y cirrosis hepática |
| 1. |  |
| 2. |  |

1. **Explica ¿Cómo podemos interpretar en nuestros días la frase que dice? “…temo el día en que la tecnología sobrepase nuestra humanidad. El mundo solo tendrá una generación de idiotas… ” (Albert Einstein) (2puntos)**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Lee el siguiente texto: “Nuestros cuerpos siguen naturalmente un ciclo que nos permite permanecer despiertos y alertas durante el día y nos ayuda a obtener descanso esencial por la noche. Pero cuando miramos estas pantallas cuando nos estamos preparando para dormir, nuestro cerebro se confunde. La luz brillante puede hacer que el cerebro piense que es hora de dejar de producir melatonina, una **hormona**que le da a su cuerpo la señal de que ‘**es tiempo de dormir**”

1. **De acuerdo al texto ¿qué parte del sistema nervioso se ve afectado? (1 punto)**
2. Sistema nervioso periférico b)Sistema nervioso central c)Sistema nervioso autónomo
3. **De acuerdo a tu realidad, completa la tabla indicando tus hábitos antes de dormir (2 puntos)**

|  |  |
| --- | --- |
| Horas | Hábitos de sueño ¿Qué haces antes de dormir? |
| 21:00 hras |  |
| 22:00 hras |  |
| 23:00 hras |  |
| 00:00 hras |  |

1. **En relación a tu respuesta, explica si las acciones que realizas antes de ir a dormir presentan algún efecto nocivo para tus hábitos de sueño. ¿Por qué? (3 puntos)**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **Completa la tabla con las ventajas que nos dan las tecnologías que usamos a diario. Menciona una ventaja por cada tecnología. (4 puntos)**

|  |  |
| --- | --- |
| Tecnologías | Ventajas  |
| Nootbook | 1. |
| Teléfonos inteligentes | 2. |
| Internet | 3. |
| Play (juego) | 4. |

1. **¿De qué forma nuestro sistema nervioso pude mantenernos a salvo y atento a los estímulos que provienen del medio? (3 puntos )**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **Explica brevemente el proceso mediante el cual nuestro sistema nervioso es capaz de responder frente a los estímulos (ejemplo pincharnos un dedo), nombrando las estructuras que participan en estas respuestas (5 puntos)**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **A nivel del sistema nervioso ¿Qué diferencias existe entre las respuestas reflejas y las respuestas más elaboradas? (4 puntos)**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **Completa la siguiente tabla de la clasificación de las drogas con la información que falta (9 puntos):**

 **Hongos Anfetaminas LSD Cocaína Pasta Base Alcohol Heroína Tolueno Clonazepan**

|  |  |
| --- | --- |
| Tipos de drogas | Ejemplos |
| Alucinógenas | 1.2.3. |
| Estimulantes | 1.2.3. |
| Depresoras | 1.2.3. |

1. **Lee la siguiente definición:**

“Sustancia que se utiliza con la intención de actuar sobre el sistema nervioso con el fin de potenciar el desarrollo físico o intelectual, de alterar el estado de ánimo o de experimentar nuevas sensaciones, y cuyo consumo reiterado puede crear dependencia o puede tener efectos secundarios indeseados”

**Esta definición corresponde al concepto de(1 punto):**

1. Medicamentos b) Drogas c) Estimulantes
2. **¿De qué maneras las diferentes drogas pueden afectar al sistema nervioso?**

**(3 puntos )**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_