**CIUDADES, ENTORNOS Y RURALIDAD SALUDABLE**

**EDUCACION Y COMUNICACIÓN PARA LA SALUD EN EL AMBITO COMUNITARIO**

**PRE TEST ( ) POS TEST ( )**

**NOMBRE: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**ENTIDAD O COMUNIDAD A LA QUE PERTENECE: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Por favor responda **falso** o **verdadero** a los siguientes enunciados:

1. Los derechos sexuales son más importantes que los reproductivos ya que la mayoría de las actividades sexuales se practican en búsqueda del placer. F\_\_\_\_ V\_\_\_
2. Orientación sexual es lo mismo que educación sexual, se refieren al conjunto de conceptos que se le ofrecen a una población sobre la sexualidad. F\_\_\_\_ V\_\_\_\_
3. La buena convivencia me permite el respeto a la diferencia y aumenta mi inteligencia emocional.

F\_\_\_\_ V\_\_\_\_

1. Un conflicto bien resuelto permite, respetar los derechos y necesidades propias y de los demás, manteniendo el equilibrio saludable. F\_\_\_\_ V**\_\_\_\_**
2. Conocer bien el problema facilita la toma de decisiones y elegir entre varias alternativa la mejor.

F\_\_\_\_ V**\_\_\_\_**

1. La actividad física es cualquier movimiento corporal voluntario que implique gasto de energía.

 F\_\_\_\_ V**\_\_\_\_**

1. El autocuidadocomprende todo lo que hacemos por nosotros mismos, nuestras prácticas y hábitos para mantener un buen estado de salud y prevenir la aparición de enfermedades. F\_\_\_\_ V**\_\_\_\_**

1. El consumo nocivo de alcohol es un problema en salud pública que pone en peligro no solo la salud individual sino la salud familiar, social y poblacional. F\_\_\_\_ V**\_\_\_\_**
2. El consumo nocivo de alcohol solo tiene efectos en la persona que lo ingiere, y no constituye un riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas. F\_\_\_\_\_ V**\_\_\_\_**
3. El tabaco contamina, pero más los automóviles y las fábricas. Un cáncer de pulmón te puede dar por la contaminación ambiental no por el consumo de cigarrillo. F\_\_\_\_ V**\_\_\_\_**
4. El sentido de la vida está directamente relacionado con la obtención de éxito, dinero, logros, pareja, trabajo, placer, etc. F\_\_\_\_ V**\_\_\_\_**
5. Una de las formas de prevenir la Enfermedad Respiratoria Aguda y la Enfermedad diarreica aguda es a través de lavado de las manos y la higiene de a tos . F**\_\_\_\_** V **\_\_\_\_**
6. De las siguientes opciones, marque con **una X**, los **tres** valores que favorecen el sentido de vida
7. Conocimiento\_\_\_\_\_
8. Templanza\_\_\_\_\_
9. Actitud \_\_\_\_\_
10. Sabiduría\_\_\_\_\_
11. Rectitud\_\_\_\_\_
12. Creación \_\_\_\_\_
13. Experiencia \_\_\_\_\_
14. Éxito\_\_\_\_\_
15. El consumo de tabaco puede generar: orden
16. Problemas en la piel, en el aparato respiratorio enfermedades del Corazón.
17. Afecta La reproducción masculina y la femenina, genera problemas en el aparato digestivo Boca y garganta
18. Genera síndrome de abstinencia
19. a, b y c son correctas
20. Ninguna de las anteriores
21. De las siguientes opciones, marque con **una X**, los **tres** estilos de comunicación existentes orden
22. Persuasivo\_\_\_\_\_
23. Asertivo \_\_\_\_\_
24. Pasivo \_\_\_\_\_
25. Lógico\_\_\_\_\_
26. Propositivo\_\_\_\_\_
27. Irónico\_\_\_\_\_
28. Agresivo \_\_\_\_\_
29. Amoroso\_\_\_\_\_
30. La esencia de una comunicación efectiva esta relacionada con: **Excepto**
31. Capacidad de decir «NO»\_\_\_\_\_
32. Capacidad de pedir favores y hacer solicitudes\_\_\_\_\_
33. Capacidad de buscar siempre mis propios intereses \_\_\_\_\_
34. Capacidad de expresar sentimientos positivos y negativos\_\_\_\_\_
35. Capacidad de iniciar, continuar y terminar conversaciones\_\_\_\_\_
36. Capacidad de respetar mis derechos y los de los demás\_\_\_\_\_
37. Cuáles cree usted que son los beneficios de vivir en una vivienda y entorno saludable, **marque con una X:** orden
38. Mejora la salud **\_\_\_**\_ e. Disminuye problemáticas de convivencia social \_\_\_\_
39. Contribuye al desempeño laboral\_\_\_\_ f. Incrementa el acceso al transporte público\_\_\_\_
40. Mejora mis relaciones familiares \_\_\_ g. Disminuye el riesgo de desastres \_\_\_\_
41. Contribuye al medio ambiente \_\_\_\_ h. Ninguno de las anteriores\_\_\_\_
42. ¿Cuánto tiempo a la semana se debe dedicar a la actividad física para una vida saludable? MINIMO
43. 150 minutos
44. 200 minutos
45. 300 minutos
46. 400 minutos
47. 500 minutos
48. Las siguientes prácticas hacen parte del autocuidado de la salud: **Excepto**
49. Cepillarte los dientes
50. Tener una alimentación saludable
51. Realizar actividad física
52. Llevar una vida agitada y estar sometido a situaciones de stress
53. Procurar por el mantenimiento de una vivienda saludable.
54. Para prevenir una discapacidad es importante:
	1. Conducir a alta velocidad.
	2. Correr por las escaleras.
	3. Poner rejas en ventanas para evitar las caídas.
	4. Revisar la fecha de vencimiento de los medicamentos y alimentos.
	5. C y D Son ciertas.
55. ¿Cómo cuidamos nuestros oídos?
56. Usando copitos para la limpieza del oído.
57. Evitando la exposición al ruido.
58. Tomando medicamentos sin prescripción médica.
59. No consultando cuando hay algún dolor de oído.
60. ¿Qué es la cultura del silencio?
61. Promover espacios libres de ruido.
62. Estar en silencio todo el día.
63. Una norma nacional.
64. Escuchar música a alto volumen.
65. ¿Sabe cuánta cantidad de crema debes utilizar para el cepillado dental? D
66. ¿Debes enjuagarte la boca con agua después de cepillarte?

Sí\_\_\_ No: \_\_\_

1. Cree usted que existe una relación directa entre cuidar nuestra salud y cuidar el medio ambiente: orden
2. Si existe una relación entre ambas \_\_\_\_ b. No existe ninguna relación entre ambas\_\_\_\_
3. El consumo mínimo de frutas y verduras es:
4. 400 gramos/ día equivalentes a 3 porciones de fruta y 2 de verduras
5. 600 gramos /día equivalentes a 3 porciones de fruta y 3 de verduras
6. 250 gramos/día equivalentes a 2 porciones de fruta y 1 de verdura
7. Ninguna de las anteriores
8. Cuáles son los grupos de alimentos que conforman el plato saludable de la familia colombiana
9. Plátano, tubérculos, cereales, fruta y verduras.
10. Plátano, tubérculos, cereales frutas, verduras y derivados lácteos.
11. Grasas, azucares, carne, huevos, productos lácteos, frutas, verduras, cereales tubérculos y plátanos.
12. ninguna de las anteriores.