

Sixth Grade Health Lesson Topics

Listed below are the lessons, topics, and a brief description for each of the ten kindergarten health units. According to Section: 18A:35-4.7 of the New Jersey Administrative Code:

Parent's statement of conflict with conscience: Any child whose parent or guardian presents to the school principal a signed statement that any part of the instructions in health, family life education or sex education is in conflict with his conscience, or sincerely held moral or religious beliefs shall be excused from that portion of the course where such instruction is being given and no penalties as to credit or graduation shall result therefrom.

If you have already submitted a signed statement to the principal of your child's home school, then please complete the form below and check off the lessons you are asking that your child opt out from.

I wish for my child, _____, to be excused from the following topics of the health family life, sexuality education lesson due to moral, ethical and/or religious beliefs:

Parent/Guardian Signature _____ Date _____

Student's Health Teacher _____

Unit	Lesson	Topic	Description	✓
1	1	About Allergies and Asthma	<ul style="list-style-type: none"> Define the words allergy and asthma and discover how they affect the body. Simulate allergic conditions to increase empathy for others who have allergies and asthma. Compare and contrast different allergic reactions. 	
	2	Feeling Good About You	<ul style="list-style-type: none"> Demonstrate an understanding of your own special needs and medical problems. Assume personal responsibility for your well-being. Practice coping skills. 	



	3	Risks to Your Health and Safety	<ul style="list-style-type: none">● Discover why smoking poses a high risk to people with medical problems, including allergies and asthma.● Rank health values and priorities.● Practice refusal skills tailored to your particular situation.	
	4	First Aid for Allergies and Asthma	<ul style="list-style-type: none">● Explain first aid procedures for allergies, asthma, and other medical problems.● Demonstrate responsible behavior in helping people with medical problems.● Develop and practice first aid skills.	
2	1	The Cells in Your Body	<ul style="list-style-type: none">● Discover the different needs and functions of the cells within the body and identify the components common to each type of cell.● Make a commitment to avoid harmful substances affecting the cells.● Practice sorting and classifying information.● Compare and contrast the different kinds of cells in the body and their functions.	
	2	How Cells Grow, Reproduce, and Work Together	<ul style="list-style-type: none">● Explain how cells grow, reproduce, and form tissues, organs, and systems.● Show respect for the complexity and interrelation of systems within the human body.● Protect the ability of the cells to grow and reproduce through healthful habits such as eating well, getting rest, and exercising.	
	3	You and Your Genes	<ul style="list-style-type: none">● Explain the function of genetic material in the human body.● Respect the uniqueness of each individual.● Identify genetic tendencies for health risks.	
	4	Sick Cells	<ul style="list-style-type: none">● Describe what can happen when cells behave abnormally.● Show you care about others by urging them to avoid substances that damage cells in the body.● Practice refusal skills when faced with the decision to take harmful substances or engage	



			in behavior that can destroy or damage healthy cells.	
3	1	Dietary Guidelines and the Life Cycle	<ul style="list-style-type: none">● Describe the Dietary Guidelines.● Demonstrate the positive effects of a healthful diet.● Construct a diet plan for a family that allows for differing dietary needs and includes adapting recipes for meal plans.● Compare and contrast the dietary needs of family members at different stages of the life cycle.	
	2	Consumer Skills and Meal Planning	<ul style="list-style-type: none">● Summarize the factors that are important in responsible meal planning and shopping for a family.● Design a demonstration to teach others the value of reading food labels on food products.● Compare unit prices at two different grocery stores and analyze possible reasons for the price differences.	
	3	Eating Disorders	<ul style="list-style-type: none">● Identify healthful and unhealthful reasons for eating and explain what the consequences can be in certain eating disorders.● Write a reflection on the value of recognizing that every person has a unique body.● Set realistic goals to achieve a healthful energy balance in eating habits.● Analyze resources that exist in the community for help with stress and other family problems.	
	4	Food Handling	<ul style="list-style-type: none">● From information collected about how food is handled in restaurants for safety, make your own set of rules for safe food handling.● For each of the skill steps in food handling (storage, preparation, serving) , name a practice which helps to protect yourself or others.● Analyze food preparation and storage methods in your school cafeteria according to government regulations and school rules.	



4	1	Keep This Body Safe	<ul style="list-style-type: none">● Review different safety hazards and the injuries that might result.● Show you are responsible by taking time to analyze risks before doing things that might injure you.● Practice safety procedures for injury prevention.	
	2	Bullying	<ul style="list-style-type: none">● Explain the roles kids play that encourage or discourage bullying.● Demonstrate respect and empathy for others.● Identify efforts to reduce bullying in and out of school.	
	3	Getting Help	<ul style="list-style-type: none">● Identify what might precipitate different kinds of emotions.● Rate the importance of communication in terms of dealing with certain emotions.● Compile a list of those with whom you can talk depending on the type of need.	
	4	Sexual Harassment and Sexual Abuse	<ul style="list-style-type: none">● Define sexual harassment and sexual abuse.● Demonstrate responsibility by taking a stand against harassment.● Practice assertive responses to personal safety situations.● Analyze situations to determine child safety skills to use in situations endangering personal safety.	
5	1	Stress and Your Body	<ul style="list-style-type: none">● Define stress and explain the ways it can help or hurt your body.● Tell why some kinds of stress are valuable to you.● Practice becoming aware of symptoms of stress in yourself and others.● Analyze your own body's reactions to different types of stress.	
	2	Recognizing the Cause of Stress in Your Life	<ul style="list-style-type: none">● Describe various sources of stress for different people at different stages of life.● Show how having a feeling of control over one's circumstances can lessen stress.	



			<ul style="list-style-type: none"> ● Practice recognizing in advance, situations that might cause you negative stress. ● Analyze various sources of stress to discover the root cause. 	
	3	Coping with Stress	<ul style="list-style-type: none"> ● Describe positive ways of managing and coping with stress. ● Determine the level of stress that is comfortable for you in short, medium, and long range time frames. ● Create a stress management plan to reduce negative stress (include goal setting, problem solving, seeking resources for help, refusal skills, assertiveness, and conflict resolution). ● Compare and contrast positive and negative methods of coping with stress. 	
	4	Communities in Stress	<ul style="list-style-type: none"> ● Explain how stress can be felt throughout a community. ● Respect how your actions can sometimes cause stress for others. ● Set goals to do what you can to contribute to lowering stress in the community. 	
6	1	Growing Up Physically	<ul style="list-style-type: none"> ● Describe the physical changes which happen to the body during puberty and why they happen. ● Identify personal strengths, talents, or positive attributes ● Practice hygiene routines for enhanced appearance and analyze the effect on your self-esteem. ● Analyze why adolescents are so embarrassed to discuss physical changes during puberty. 	
	2	From Fertilization to Birth	<ul style="list-style-type: none"> ● Identify the stages of growth from fertilization to birth. ● Write a letter of advice on why abstinence is a healthy choice for people their age. 	
	3	Emotional Maturity	<ul style="list-style-type: none"> ● Define emotional maturity. ● Set goals to be responsible to self, family, and community. 	



			<ul style="list-style-type: none">● Practice using refusal skills when faced with risks that could change your life forever.	
	4	Relationships	<ul style="list-style-type: none">● Describe a meaningful friendship.● Show how important mutual respect is to you in a relationship.● Practice refusal, assertion, and communication skills for risky behavior.● Identify how to demonstrate respect and support for a person who is dealing with an unhealthy relationship.	
7	1	What is Addiction?	<ul style="list-style-type: none">● Define physical and psychological addiction and describe the effects of addiction to various behaviors and substances.● State the value and positive benefits of a drug-free lifestyle.● Write and sign a contract to stay drug free.	
	2	The Pressures Around Us	<ul style="list-style-type: none">● Identify external and internal pressures that are common in adolescence and ways to cope with these pressures.● Demonstrate how positive values can help you resist pressures to experiment with drugs.● Practice three different positive ways to cope with pressure.● Compare the effects of positive and negative responses to pressure.	
	3	Getting Help	<ul style="list-style-type: none">● Explain the need for help with alcohol and drug addiction as well as problems that could lead to addiction and identify appropriate resources.● Examine why a person in trouble often finds it difficult to go for help.● List school and community resources in your area.	
	4	Feeling Good About Me	<ul style="list-style-type: none">● Identify lack of self-esteem as a reason for drug experimentation and describe what can be done to build self-esteem.● Demonstrate self-respect by setting goals to overcome areas of weakness.	



			<ul style="list-style-type: none">● Identify personal strengths, weaknesses, and assets.	
8	1	Infectious and Noninfectious Diseases	<ul style="list-style-type: none">● Explain the difference between infectious and noninfectious diseases.● Show how important you think it is for you to prevent the spread of infectious diseases.● Create a list of healthy behaviors to avoid other peoples' germs.● Justify how the use of universal precautions can prevent disease.	
	2	All About HIV	<ul style="list-style-type: none">● Describe how HIV destroys the immune system and makes the patient susceptible to many diseases.● Show how important you think it is for you to stay away from potentially harmful situations.● Analyze your knowledge about the transmission of HIV as it relates to risky situations.	
	3	Sexually Transmitted Diseases	<ul style="list-style-type: none">● Identify how to protect yourself against sexually transmitted diseases.● Show how being responsible can prevent you from being harmed or causing harm to someone else.● Practice refusal skills in risky situations that could cause injury or transmission of disease.	
	4	Helping Hands in the Community	<ul style="list-style-type: none">● Identify those whom you can turn to for help in different situations.● Do a project to show how helping others increases your own self-worth.● Set a goal to help someone who is ill or incapacitated.● Analyze what would happen if we did not know whom to turn to for help.	
9	1	Environment Counts	<ul style="list-style-type: none">● Define the environment and identify the components of a healthful environment.● Explain the importance of a drug and violence-free environment.● Research community laws which protect the community environment.	



			<ul style="list-style-type: none">● Compare and contrast healthful and unhealthful environments.	
	2	Problems with Pollution and Solutions	<ul style="list-style-type: none">● Describe ways in which the environment can be polluted.● Explain behaviors which show respect and responsibility in preventing pollution and cleaning up pollution.● Identify steps a community could take in creating and maintaining a pollution-free environment.	
	3	Emotional Environment for Healthy Growth	<ul style="list-style-type: none">● Define a safe community.● Identify the values needed to produce a safe community.● Set goals for community members which contribute to creating an emotionally healthful model environment.	
	4	Community Resources - Help for Renewal	<ul style="list-style-type: none">● Explain how community resources work together to provide a safe and healthful environment.● Demonstrate the importance of a community philosophy that values its citizens and environment.● Construct a model community which provides the structure for a healthful physical and emotional environment for its citizens including a community guide book that explains a community philosophy and governance.● Evaluate the resources in your model community that are available to help with the environment and the emotional well being of the community members.	
10	1	Exercise and Physical Fitness	<ul style="list-style-type: none">● Describe the benefits of exercise.● Demonstrate a sense of responsibility regarding your health.● Set goals and carry out a plan to get exercise to strengthen all parts of the body.● Analyze the components of physical fitness.	



2	Injuries and Exercise	<ul style="list-style-type: none">● Identify causes of common injuries in exercise.● Demonstrate the importance of exercising properly to avoid injury.● Practice injury avoidance routines.	
3	Steroids	<ul style="list-style-type: none">● Explain the effects of steroids.● Evaluate the worth of having a healthy body against the risk of destroying your health with drugs.● Practice refusal skills.● Analyze the importance of winning.	
4	Sports-Rules, Plans, and Safety	<ul style="list-style-type: none">● Identify appropriate safety gear for different sports.● Demonstrate respect for your safety by making a plan to take appropriate sports safety precautions including becoming a smart shopper for safe sports equipment.● Create a diet and exercise plan.● Analyze the importance of rules in sports.	

Temas de la lección de salud de sexto grado

A continuación se enumeran las lecciones, los temas y una breve descripción de cada una de las diez unidades de salud de kindergarten. Según la Sección: 18A:35-4.7 del Código Administrativo de Nueva Jersey:

Declaración de conflicto de conciencia de los padres: cualquier niño cuyo padre o tutor presente al director de la escuela una declaración firmada de que cualquier parte de las instrucciones sobre salud, educación sobre la vida familiar o educación sexual está en conflicto con su conciencia o creencias morales o religiosas sinceras. será excusado de la parte del curso en la que se imparta dicha instrucción y no se impondrán sanciones en cuanto a créditos o graduación.topic

Si ya envió una declaración firmada al director de la escuela de origen de su hijo, complete el formulario a continuación y marque las lecciones que solicita que su hijo opte por no participar.

Deseo que mi hijo, _____, esté exento de los siguientes temas de la lección de educación sexual, vida familiar y salud debido a creencias morales, éticas y/o religiosas:

Firma del padre/tutor _____ Fecha _____

Maestro de Salud del Estudiante _____

Unidad	lección	Tema	Descripción	✓
1	1	Acerca de las alergias y el asma	<ul style="list-style-type: none"> Define las palabras alergia y asma y descubre cómo afectan al organismo. Simule condiciones alérgicas para aumentar la empatía por otras personas que tienen alergias y asma. Comparar y contrastar diferentes reacciones alérgicas. 	
	2	Sentirse bien contigo	<ul style="list-style-type: none"> Demostrar una comprensión de sus propias necesidades especiales y problemas médicos. Asumir la responsabilidad personal por su bienestar. Práctica habilidades de afrontamiento. 	
	3	Riesgos para su salud y seguridad	<ul style="list-style-type: none"> Descubre por qué fumar representa un alto riesgo para las personas con problemas médicos, incluidas las alergias y el asma. Clasifique los valores y prioridades de salud. 	



			<ul style="list-style-type: none">● Practique habilidades de rechazo adaptadas a su situación particular.	
	4	Primeros auxilios para alergias y asma	<ul style="list-style-type: none">● Explicar los procedimientos de primeros auxilios para alergias, asma y otros problemas médicos.● Demostrar un comportamiento responsable al ayudar a las personas con problemas médicos.● Desarrollar y practicar habilidades de primeros auxilios.	
2	1	Las células de tu cuerpo	<ul style="list-style-type: none">● Descubre las diferentes necesidades y funciones de las células dentro del cuerpo e identifica los componentes comunes a cada tipo de célula.● Comprométete a evitar sustancias nocivas que afecten a las células.● Práctica ordenar y clasificar la información.● Comparar y contrastar los diferentes tipos de células del cuerpo y sus funciones.	
	2	Cómo crecen, se reproducen y trabajan juntas las células	<ul style="list-style-type: none">● Explicar cómo las células crecen, se reproducen y forman tejidos, órganos y sistemas.● Mostrar respeto por la complejidad e interrelación de los sistemas dentro del cuerpo humano.● Proteger la capacidad de las células para crecer y reproducirse a través de hábitos saludables como comer bien, descansar y hacer ejercicio.	
	3	Tú y tus genes células enfermas	<ul style="list-style-type: none">● Explicar la función del material genético en el cuerpo humano.● Respetar la singularidad de cada individuo.● Identificar las tendencias genéticas de los riesgos para la salud.	
	4	células enfermas	<ul style="list-style-type: none">● Describe lo que puede suceder cuando las células se comportan de manera anormal.● Muestre que se preocupa por los demás instándolos a evitar las sustancias que dañan las células del cuerpo.	



			<ul style="list-style-type: none">● Practique habilidades de rechazo cuando se enfrente a la decisión de tomar sustancias dañinas o participar en un comportamiento que puede destruir o dañar las células sanas.	
3	1	Pautas dietéticas y el ciclo de vida	<ul style="list-style-type: none">● Describir las pautas dietéticas.● Demostrar los efectos positivos de una dieta saludable.● Elabore un plan de dieta para una familia que tenga en cuenta las diferentes necesidades dietéticas e incluya la adaptación de recetas para los planes de alimentación.● Compare y contraste las necesidades dietéticas de los miembros de la familia en diferentes etapas del ciclo de vida.	
	2	Habilidades del consumidor y planificación de comidas	<ul style="list-style-type: none">● Resuma los factores que son importantes en la planificación responsable de las comidas y las compras para una familia.● Diseñe una demostración para enseñar a otros el valor de leer las etiquetas de los alimentos en los productos alimenticios.● Compare los precios unitarios en dos supermercados diferentes y analice las posibles razones de las diferencias de precios.	
	3	Trastornos de la alimentación	<ul style="list-style-type: none">● Identificar razones saludables y no saludables para comer y explicar cuáles pueden ser las consecuencias en ciertos trastornos alimentarios.● Escribe una reflexión sobre el valor de reconocer que cada persona tiene un cuerpo único.● Establecer metas realistas para lograr un equilibrio energético saludable en los hábitos alimentarios.● Analizar los recursos que existen en la comunidad para ayudar con el estrés y otros problemas familiares.	
	4	Manipulación de Alimentos	<ul style="list-style-type: none">● A partir de la información recopilada sobre cómo se manipulan los alimentos en los restaurantes por motivos de seguridad,	



			<p>elabore su propio conjunto de reglas para la manipulación segura de los alimentos.</p> <ul style="list-style-type: none">● Para cada uno de los pasos de habilidad en la manipulación de alimentos (almacenamiento, preparación, servicio), nombre una práctica que ayude a protegerse a sí mismo oa los demás.● Analice los métodos de preparación y almacenamiento de alimentos en la cafetería de su escuela de acuerdo con las regulaciones gubernamentales y las reglas escolares.	
4	1	Mantenga este cuerpo seguro	<ul style="list-style-type: none">● Revise los diferentes peligros de seguridad y las lesiones que podrían resultar.● Demuestre que es responsable tomándose el tiempo para analizar los riesgos antes de hacer cosas que puedan lastimarlo.● Practique procedimientos de seguridad para la prevención de lesiones.	
	2	Acoso	<ul style="list-style-type: none">● Explique los roles que juegan los niños que alientan o desalientan el acoso.● Demostrar respeto y empatía por los demás.● Identificar los esfuerzos para reducir el acoso dentro y fuera de la escuela.	
	3	Obteniendo ayuda	<ul style="list-style-type: none">● Identificar lo que podría precipitar diferentes tipos de emociones.● Valora la importancia de la comunicación en el tratamiento de determinadas emociones.● Compile una lista de aquellos con quienes puede hablar según el tipo de necesidad.	
	4	Acoso sexual y abuso sexual	<ul style="list-style-type: none">● Defina acoso sexual y abuso sexual.● Demostrar responsabilidad tomando una posición contra el acoso.● Practicar respuestas asertivas a situaciones de seguridad personal.● Analizar situaciones para determinar las habilidades de seguridad infantil para usar en situaciones que pongan en peligro la seguridad personal.	



5	1	El estrés y tu cuerpo	<ul style="list-style-type: none">● Defina el estrés y explique las formas en que puede ayudar o dañar su cuerpo.● Di por qué algunos tipos de estrés son valiosos para ti.● Practique tomar conciencia de los síntomas de estrés en usted mismo y en los demás.● Analice las reacciones de su propio cuerpo a los diferentes tipos de estrés.	
	2	Reconocer la causa del estrés en tu vida	<ul style="list-style-type: none">● Describir varias fuentes de estrés para diferentes personas en diferentes etapas de la vida.● Muestra cómo tener un sentimiento de control sobre las propias circunstancias puede disminuir el estrés.● Practique reconocer de antemano situaciones que puedan causarle estrés negativo.● Analice varias fuentes de estrés para descubrir la causa raíz.	
	3	Sobrellevar el estrés	<ul style="list-style-type: none">● Describir formas positivas de manejar y afrontar el estrés.● Determine el nivel de estrés que le resulte cómodo a corto, mediano y largo plazo.● Cree un plan de manejo del estrés para reducir el estrés negativo (incluya el establecimiento de metas, la resolución de problemas, la búsqueda de recursos para obtener ayuda, las habilidades de rechazo, la asertividad y la resolución de conflictos).● Comparar y contrastar métodos positivos y negativos para hacer frente al estrés.	
	4	Comunidades en estrés	<ul style="list-style-type: none">● Explique cómo se puede sentir el estrés en toda una comunidad.● Respeta cómo tus acciones a veces pueden causar estrés a los demás.● Establezca metas para hacer lo que pueda para contribuir a reducir el estrés en la comunidad.	
6	1	Creecer físicamente	<ul style="list-style-type: none">● Describir los cambios físicos que ocurren en el cuerpo durante la pubertad y por qué ocurren.● Identificar fortalezas personales, talentos o atributos positivos	



			<ul style="list-style-type: none"> ● Practica rutinas de higiene para mejorar la apariencia y analiza el efecto en tu autoestima. ● Analice por qué a los adolescentes les da tanta vergüenza hablar de los cambios físicos durante la pubertad. 	
	2	De la fecundación al nacimiento	<ul style="list-style-type: none"> ● Identificar las etapas de crecimiento desde la fertilización hasta el nacimiento. ● Escriba una carta de consejo sobre por qué la abstinencia es una opción saludable para las personas de su edad. 	
	3	Madurez emocional	<ul style="list-style-type: none"> ● Definir madurez emocional. ● Establecer metas para ser responsable con uno mismo, la familia y la comunidad. ● Practique el uso de habilidades de rechazo cuando se enfrente a riesgos que podrían cambiar su vida para siempre. 	
	4	Relaciones	<ul style="list-style-type: none"> ● Describe una amistad significativa. ● Muestre cuán importante es el respeto mutuo para usted en una relación. ● Practique habilidades de rechazo, aserción y comunicación para comportamientos riesgosos. ● Identificar cómo demostrar respeto y apoyo a una persona que está lidiando con una relación enfermiza. 	
7	1	¿Qué es la adicción?	<ul style="list-style-type: none"> ● Defina adicción física y psicológica y describa los efectos de la adicción a varios comportamientos y sustancias. ● Indique el valor y los beneficios positivos de un estilo de vida libre de drogas. ● Escriba y firme un contrato para mantenerse libre de drogas.. 	
	2	Las presiones que nos rodean	<ul style="list-style-type: none"> ● Identificar las presiones externas e internas que son comunes en la adolescencia y las formas de sobrellevar estas presiones. ● Demuestra cómo los valores positivos pueden ayudarte a resistir las presiones para experimentar con las drogas. 	



			<ul style="list-style-type: none">● Practique tres formas positivas diferentes de hacer frente a la presión.● Compare los efectos de las respuestas positivas y negativas a la presión.	
	3	Obteniendo ayuda	<ul style="list-style-type: none">● Explique la necesidad de ayuda con la adicción al alcohol y las drogas, así como los problemas que podrían conducir a la adicción e identifique los recursos apropiados.● Examine por qué una persona en problemas a menudo encuentran difícil buscar ayuda.● Haga una lista de los recursos de la escuela y la comunidad en su área.	
	4	Sentirse bien conmigo	<ul style="list-style-type: none">● Identifique la falta de autoestima como una razón para la experimentación con drogas y describa qué se puede hacer para desarrollar la autoestima.● Demostre respeto por uno mismo al establecer metas para superar las áreas de debilidad.● Identificar fortalezas, debilidades y activos personales.	
8	1	Enfermedades infecciosas y no infecciosas	<ul style="list-style-type: none">● Explique la diferencia entre enfermedades infecciosas y no infecciosas.● Muestre lo importante que cree que es para usted prevenir la propagación de enfermedades infecciosas.● Cree una lista de comportamientos saludables para evitar los gérmenes de otras personas.● Justifique cómo el uso de las precauciones universales puede prevenir enfermedades.	
	2	Todo sobre el HIV	<ul style="list-style-type: none">● HIV destruye el sistema inmunológico y hace que el paciente sea susceptible a muchas enfermedades.● Muestre cuán importante cree que es para usted mantenerse alejado de situaciones potencialmente dañinas.● Analice su conocimiento sobre la transmisión del HIV en relación con situaciones de riesgo.	



	3	Enfermedades de transmisión sexual	<ul style="list-style-type: none">● Identificar cómo protegerse contra las enfermedades de transmisión sexual.● Muestre cómo ser responsable puede evitar que usted sea lastimado o cause daño a otra persona.● Practique habilidades de rechazo en situaciones de riesgo que podrían causar lesiones o transmisión de enfermedades.	
	4	Manos que ayudan en la comunidad	<ul style="list-style-type: none">● Identifique a quienes puede acudir en busca de ayuda en diferentes situaciones.● Haz un proyecto para mostrar cómo ayudar a otros aumenta tu autoestima.● Establezca una meta para ayudar a alguien que esté enfermo o incapacitado.● Analizar qué pasaría si no supiéramos a quién acudir en busca de ayuda.	
9	1	El medio ambiente cuenta	<ul style="list-style-type: none">● Definir el ambiente e identificar los componentes de un ambiente saludable.● Explicar la importancia de un ambiente libre de drogas y violencia.● Investigue las leyes comunitarias que protegen el medio ambiente de la comunidad.● Comparar y contrastar ambientes saludables y no saludables.	
	2	Problemas con la Contaminación y Soluciones	<ul style="list-style-type: none">● Describir las formas en que el medio ambiente puede ser contaminado.● Explicar los comportamientos que muestran respeto y responsabilidad en la prevención de la contaminación y la limpieza de la contaminación.● Identificar los pasos que una comunidad podría tomar para crear y mantener un ambiente libre de contaminación.	
	3	Entorno emocional para un crecimiento saludable	<ul style="list-style-type: none">● Definir una comunidad segura.● Identificar los valores necesarios para producir una comunidad segura.● Establezca metas para los miembros de la comunidad que contribuyan a crear un entorno modelo emocionalmente saludable.	



	4	Recursos comunitarios - Ayuda para la renovación	<ul style="list-style-type: none"> ● Explique cómo los recursos de la comunidad trabajan juntos para proporcionar un entorno seguro y saludable. ● Demostrar la importancia de una filosofía comunitaria que valore a sus ciudadanos y al medio ambiente. ● Construir una comunidad modelo que proporcione la estructura para un entorno físico y emocional saludable para sus ciudadanos, incluida una guía comunitaria que explique la filosofía y el gobierno de la comunidad. ● Evalúe los recursos en su comunidad modelo que están disponibles para ayudar con el medio ambiente y el bienestar emocional de los miembros de la comunidad. 	
10	1	Ejercicio y condición física	<ul style="list-style-type: none"> ● Describir los beneficios del ejercicio. ● Demostrar un sentido de responsabilidad con respecto a su salud. ● Establezca metas y lleve a cabo un plan para hacer ejercicio para fortalecer todas las partes del cuerpo. ● Analizar los componentes de la aptitud física. 	
	2	Lesiones y Ejercicio	<ul style="list-style-type: none"> ● Identificar las causas de las lesiones comunes en el ejercicio. ● Demostrar la importancia de hacer ejercicio correctamente para evitar lesiones. ● Practique rutinas para evitar lesiones. 	
	3	esteroides	<ul style="list-style-type: none"> ● Explicar los efectos de los esteroides. ● Evalúa el valor de tener un cuerpo sano contra el riesgo de destruir tu salud con drogas. ● Práctica habilidades de rechazo. ● Analizar la importancia de ganar. 	
	4	Deportes-Reglas, Planes y Seguridad	<ul style="list-style-type: none"> ● Identificar el equipo de seguridad apropiado para los diferentes deportes. ● Demuestre respeto por su seguridad al hacer un plan para tomar las precauciones adecuadas de seguridad en los deportes, lo que incluye convertirse en un comprador inteligente de equipos deportivos seguros. 	



**HACKENSACK
PUBLIC SCHOOLS**
EXCELLENCE IN EDUCATION

191 Second Street, Hackensack, NJ 07601
Phone: (201) 646-8000
Fax: (201) 646-0415
www.hackensackschools.org

			<ul style="list-style-type: none">• Crear un plan de dieta y ejercicio.• Analizar la importancia de las reglas en los deportes.	
--	--	--	--	--