



Fourth 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	Who Keeps Us Safe and How They Do It	<ul style="list-style-type: none"> Define community and explain how the organization of each local government department helps to keep us safe through people, regulations, and laws. Demonstrate respect for the people, rules, and laws that protect you and those you love by selecting and implementing a method of expressing appreciation. Practice following community regulations and respecting people who keep us safe. Compare and contrast local government departments to determine roles in keeping the community safe. 	



	2	How the Community Handles Conflict	<ul style="list-style-type: none">● Explain peaceful methods used to resolve conflicts within a community.● Demonstrate respect for peaceful conflict resolution by resolving a conflict in a constructive manner.● Practice peaceful skills used for conflict resolution.● Analyze scenarios for the use of peaceful conflict resolution methods.	
	3	When Violence Breaks Out	<ul style="list-style-type: none">● Identify examples of different forms of violence and their causes.● Explain how you would convince others to solve conflicts peacefully.● Practice appropriate group tactics which avoid violence.	
	4	My Part in Keeping the Community Safe	<ul style="list-style-type: none">● List ways you can help prevent violence and increase safety in your community.● Practice common methods of peaceful conflict resolution in a variety of test scenarios.	
2	1	How Teeth are Built	<ul style="list-style-type: none">● Explain the structure of the human mouth including the tongue and the teeth.● Compare and contrast the different types of human teeth.	
	2	Those Useful Teeth	<ul style="list-style-type: none">● Explain the different functions of the teeth.● Build respect for the unique functions of the human teeth.● Make a habit of protecting your teeth from injury.● Determine the effects of broken, missing, and misplaced teeth on eating, talking, and smiling.	
	3	Caring For Your Teeth	<ul style="list-style-type: none">● Discover routines necessary for proper dental care.● Assume responsibility for the day-to-day care of your teeth including avoiding substances that are harmful to you, your health, and your teeth.● Compare, contrast, and evaluate consumer dental care products on the market.	



	4	Teeth Problems and Solutions	<ul style="list-style-type: none">● Identify a variety of dental problems and solutions.● Develop respect for the ability of the dental profession to remedy a variety of dental problems.● Classify dental problems by probable cause, need for treatment, type of treatment, and type of dental specialty.	
3	1	The Digestive Process, What Helps and What Hurts	<ul style="list-style-type: none">● Explain the digestive system and identify factors that can help or harm the digestive process.● Develop respect for the role good nutrition plays in disease prevention by ranking health choices.● Practice choosing foods that promote dental health, strong bones, and healthy muscles.● Compare and contrast factors that help or hinder the digestive system.	
	2	The Balancing Act - Calories and Nutrients	<ul style="list-style-type: none">● Describe the relationship between calories, energy, and nutrients.● Demonstrate responsibility for improving eating and exercise habits.● Evaluate your personal plan for nutrition and activity balance.	
	3	It's Your Choice...Or is it?	<ul style="list-style-type: none">● Identify influences affecting eating patterns.● Select nutritious foods reflecting aesthetic and sensory preferences.● Resist unhealthful influences.● Compare and contrast healthful and unhealthful dietary influences.	
	4	Becoming a Careful Consumer	<ul style="list-style-type: none">● Explain factors affecting consumer buying habits.● Describe how choosing foods at the grocery store can reflect respect for the family.● Read and interpret information on three different types of product labels.	
4	1	How Smoking Harms the Body	<ul style="list-style-type: none">● List the chemicals in cigarettes, cigars, and chewing tobacco and explain how they harm the body.	



			<ul style="list-style-type: none">• Describe the value of smoke-free lungs.• Practice becoming informed about substances that will harm your body.• Compare the lungs of a smoker to the lungs of a nonsmoker.	
	2	Why Do People Smoke?	<ul style="list-style-type: none">• Explain the physical and psychological effects of addiction to tobacco.• Develop respect for how hard it is to break a bad habit.• Analyze reasons why people start to smoke and find it hard to quit.	
	3	Advertising and Other Influences on Your Behavior	<ul style="list-style-type: none">• List people and other things in your life that influence your behavior.• Analyze tobacco advertisements for marketing techniques.• Classify the pressures that influence your behavior as positive or negative and be able to support your conclusions.	
	4	Smoking and Your Community	<ul style="list-style-type: none">• Describe the effects of smoking, including secondhand smoke, on a community.• Apply decision making skills to determine the most healthful action when confronted with secondhand smoke.	
5	1	Taking Care of Your Body	<ul style="list-style-type: none">• Identify things that can hurt your body.• Show how important you feel it is to use common sense in potentially harmful situations.• Compare and contrast a dangerous situation with a harmless situation and reach a healthful conclusion.	
	2	Critical Thinking to the Rescue	<ul style="list-style-type: none">• List three reasons why critical thinking is important in helping us keep our bodies safe.• Show that you feel it is important to have the ability to make a good decision in a given situation.• Practice refusal skills which are the result of responsible decision making.	



			<ul style="list-style-type: none">● Use the decision making skill steps to make a choice that will keep your body as safe as possible.	
	3	In Tune with Your Emotions	<ul style="list-style-type: none">● Identify different feelings and examples of what can trigger those feelings.● Show how much you value talking to someone you trust.● Set a short-term goal to express feelings of pride, happiness, and friendliness, as well as doing something to help you feel good about something you presently feel bad about.● Analyze how our communication and actions reflect our emotions and our relationships.	
	4	Preventing Abuse	<ul style="list-style-type: none">● Define different kinds of abuse, including sexual harassment.● Explain the value of privacy.● Practice standing up for your right to privacy, including practicing refusal skills.● Demonstrate how to be supportive, empathetic, compassionate, and respectful toward others who have experienced abuse.	
6	1	Hormones and Body Changes	<ul style="list-style-type: none">● Describe how hormones affect body function, and state emotional changes during puberty.● Show how important it is to care for your body as you grow and develop.● Practice identifying, expressing, and managing feelings appropriately, including controlling emotional outbursts.● Analyze what it means to grow up.	
	2	What is Good Hygiene?	<ul style="list-style-type: none">● Define good hygiene.● Assume responsibility for self-grooming and hygiene, and rate how valuable you feel keeping clean is to your health.● Set goals for keeping clean.	
	3	Illness Prevention and Good Hygiene	<ul style="list-style-type: none">● Identify different microorganisms including viruses, bacteria, and fungi that contribute to illness in the body.● Show that you like yourself enough to set up hygiene routines for illness prevention.	



			<ul style="list-style-type: none"> Practice age-appropriate illness prevention skills. 	
	4	Looking Good, Feeling Great	<ul style="list-style-type: none"> Name things that contribute to a healthy appearance (hair, skin, nails, teeth, posture, and dress). Develop a positive body image. Distinguish between cosmetics and hygiene products. 	
7	1	Drug Free and Asset Strong!	<ul style="list-style-type: none"> Identify assets and sources of pressure which lead to drug experimentation. Make a model or write a story or play showing how strong, positive values can overcome negative pressures. Practice saying "No!" in threatening situations. Evaluate the effectiveness of various methods of refusing negative pressures. 	
	2	Drugs: What are They and What They Do	<ul style="list-style-type: none"> Identify various drugs, classify them into categories, and explain the effects of each drug. Demonstrate that you respect the value of being drug free. List healthful activities that can provide real benefits for people who might be tempted to use drugs. Predict the consequences of using drugs to solve problems. 	
	3	Making Smart Decisions	<ul style="list-style-type: none"> Identify personal, long-term goals and formulate steps to reach them. Explain the value of decision making skills in choosing to be drug free. Practice recognizing and making decisions that will help you reach your long-term goals. Compare and contrast the effects of various decisions on long-term goals. 	
	4	How and Where to Find Help	<ul style="list-style-type: none"> Identify resources that you can trust in the community that can help with drug problems in the family. 	



			<ul style="list-style-type: none">● Explain the advantages of using all of the resources available to you instead of trying to “go it alone.”● Practice asking for help using what you have learned about being assertive.	
8	1	Puzzled About Germs	<ul style="list-style-type: none">● Define the immune system and discover its ability to fight germs.● Show how you respect your great body by setting up standards of care to live by.● Role-play how a healthy immune system fights germs.● Set goals to build and maintain a healthy defense system.	
	2	Universal Precautions	<ul style="list-style-type: none">● List ways in which HIV and other illnesses are and are not transmitted.● Demonstrate to others your concern about the dangers of taking unhealthy risks.● Make a plan to practice good personal hygiene skills to avoid communicable diseases.● Identify and practice habits to keep yourself and others healthy.	
	3	Know Yourself and Your Friends	<ul style="list-style-type: none">● Identify positive qualities in yourself and those qualities that you would like to see in your friends.● Make a pledge to be a responsible person, including listing behaviors that reflect that sense of responsibility.● Identify strategies for taking healthy risks, including self-talk and mindful breathing.● Evaluate if a risk is worth taking based on personal beliefs and values, safety, and consequences.	
	4	Illness and the Community	<ul style="list-style-type: none">● Discover how illness and disease have affected your community.● Show how important you feel it is to treat those who are ill with kindness and dignity.	
9	1	Sound and the Ear	<ul style="list-style-type: none">● Explain the basic principle of sound and describe the functions of the major parts of the ear.	



			<ul style="list-style-type: none">● Discover the amazing interdependence of the hearing parts of your body with your brain.● Practice increasing the sensitivity of your hearing in situations where you would normally rely more heavily on the sense of sight.	
	2	Taking Care of Your Ears	<ul style="list-style-type: none">● Describe at least three ways you can help prevent injury or medical damage to your ears.● Show why responsible behavior is the key to injury prevention.	
	3	Hearing Impairments	<ul style="list-style-type: none">● Identify different kinds of hearing impairments and explain what can be done to treat the impairment or compensate for it.● Think of some specific ways that you can show kindness to and have patience with someone who is hearing impaired.● Practice doing without your sense of hearing and discover how it affects you.● Compare and contrast two forms of communication.	
	4	Sound and the Environment	<ul style="list-style-type: none">● Discover the role sound plays in our environment and safeguards from noise pollution.● Plan ways to improve the sound environment of your school.● Analyze the present sound environment and predict the consequences of making changes in that environment.	
10	1	Types of Exercise	<ul style="list-style-type: none">● Define physical fitness.● Rate on a scale of 1–10 how important you feel exercise is and explain why you feel that way.● Practice different forms of exercise.	
	2	Exercise for the Whole Body	<ul style="list-style-type: none">● Identify benefits of exercise for each part of the body.● Demonstrate the importance of exercise for the heart, lungs, and bones.● Set goals to exercise different parts of your body.	



			<ul style="list-style-type: none">● Compare and contrast a physically fit person to one who is not.	
	3	The Benefits of Exercise	<ul style="list-style-type: none">● Explain the role exercise plays in keeping your muscles healthy.● Demonstrate the connection between exercise and self-worth.● Practice evaluating and monitoring your own fitness level.● Analyze how sleep and exercise help you deal with stress.	
	4	Routines for Safe Exercise	<ul style="list-style-type: none">● Discover the importance of warming up, stretching, and cooling down when exercising.● Explain why a proper exercise program is valuable to your body.● Practice exercising properly.	

Temas de la lección de salud de jardín de infantes

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	Quién nos mantiene a salvo y cómo lo hacen	<ul style="list-style-type: none"> Defina comunidad y explique cómo la organización de cada departamento del gobierno local ayuda a mantenernos seguros a través de personas, reglamentos y leyes. Demuestre respeto por las personas, las reglas y las leyes que lo protegen a usted y a sus seres queridos seleccionando e implementando un método para expresar aprecio. Practique seguir las normas de la comunidad y respetar a las personas que nos mantienen a salvo. Compare y contraste los departamentos del gobierno local para determinar los roles para mantener segura a la comunidad. 	
	2	Cómo la comunidad	<ul style="list-style-type: none"> Explicar los métodos pacíficos utilizados para resolver conflictos dentro de una comunidad. 	



		maneja el conflicto	<ul style="list-style-type: none"> ● Demostrar respeto por la resolución pacífica de conflictos resolviendo un conflicto de manera constructiva. ● Practica habilidades pacíficas utilizadas para la resolución de conflictos. ● Analizar escenarios para el uso de métodos pacíficos de resolución de conflictos. 	
	3	Cuando estalla la violencia	<ul style="list-style-type: none"> ● Identificar ejemplos de diferentes formas de violencia y sus causas. ● Explique cómo convencería a otros para resolver conflictos pacíficamente. ● Practique técnicas grupales apropiadas que eviten la violencia.. 	
	4	Mi parte para mantener segura a la comunidad e	<ul style="list-style-type: none"> ● Enumere las formas en que puede ayudar a prevenir la violencia y aumentar la seguridad en su comunidad. ● Practique métodos comunes de resolución pacífica de conflictos en una variedad de escenarios de prueba. 	
2	1	Cómo se construyen los dientes	<ul style="list-style-type: none"> ● Explicar la estructura de la boca humana incluyendo la lengua y los dientes. ● Compara y contrasta los diferentes tipos de dientes humanos. 	
	2	Esos dientes útiles	<ul style="list-style-type: none"> ● Explicar las diferentes funciones de los dientes. ● Fomentar el respeto por las funciones únicas de los dientes humanos. ● Acostúmbrate a proteger tus dientes de lesiones. ● Determinar los efectos de los dientes rotos, perdidos y mal colocados en comer, hablar y sonreír. 	
	3	Cuidando tus dientes	<ul style="list-style-type: none"> ● Descubre las rutinas necesarias para un correcto cuidado dental. ● Asuma la responsabilidad del cuidado diario de sus dientes, lo que incluye evitar sustancias que sean dañinas para usted, su salud y sus dientes. ● Compare, contraste y evalúe productos de cuidado dental de consumo en el mercado. 	



	4	Problemas y soluciones de los dientes	<ul style="list-style-type: none"> ● Identificar una variedad de problemas y soluciones dentales. ● Desarrollar respeto por la capacidad de la profesión dental para remediar una variedad de problemas dentales. ● Clasifique los problemas dentales por causa probable, necesidad de tratamiento, tipo de tratamiento y tipo de especialidad dental. 	
3	1	El proceso digestivo, lo que ayuda y lo que duele	<ul style="list-style-type: none"> ● Explicar el sistema digestivo e identificar los factores que pueden ayudar o dañar el proceso digestivo. ● Desarrolle respeto por el papel que juega una buena nutrición en la prevención de enfermedades clasificando las opciones de salud. ● Practique elegir alimentos que promuevan la salud dental, huesos fuertes y músculos saludables. ● Compara y contrasta los factores que ayudan o dificultan el sistema digestivo. 	
	2	El Acto de Equilibrio - Calorías y Nutrientes	<ul style="list-style-type: none"> ● Describir la relación entre calorías, energía y nutrientes. ● Demostrar responsabilidad para mejorar los hábitos alimenticios y de ejercicio. ● Evalúe su plan personal para el equilibrio de la nutrición y la actividad. ● 	
	3	Es tu elección... ¿o no?	<ul style="list-style-type: none"> ● Identificar las influencias que afectan los patrones de alimentación. ● Seleccione alimentos nutritivos que reflejen preferencias estéticas y sensoriales. ● Resiste las influencias nocivas. ● Comparar y contrastar influencias dietéticas saludables y no saludables 	
	4	Convertirse en un consumidor cuidadoso	<ul style="list-style-type: none"> ● Explicar los factores que afectan los hábitos de compra de los consumidores. ● Describa cómo la elección de alimentos en el supermercado puede reflejar respeto por la familia. 	



			<ul style="list-style-type: none">• Leer e interpretar información en tres tipos diferentes de etiquetas de productos.	
4	1	Cómo fumar daña el cuerpo	<ul style="list-style-type: none">• Haz una lista de las sustancias químicas de los cigarrillos, los puros y el tabaco para mascar y explica cómo dañan el cuerpo.• Describa el valor de los pulmones libres de humo.• Práctica informarte sobre las sustancias que dañan tu cuerpo.• Compara los pulmones de un fumador con los pulmones de un no fumador.	
	2	¿Por qué la gente fuma?	<ul style="list-style-type: none">• Explicar los efectos físicos y psicológicos de la adicción al tabaco.• Desarrolle respeto por lo difícil que es romper un mal hábito.• Analizar las razones por las que las personas empiezan a fumar y les resulta difícil dejarlo.	
	3	Publicidad y otras influencias en su comportamiento	<ul style="list-style-type: none">• Haga una lista de personas y otras cosas en su vida que influyen en su comportamiento.• Analice los anuncios de tabaco en busca de técnicas de marketing.• Clasifica las presiones que influyen en tu comportamiento como positivas o negativas y poder sustentar sus conclusiones.	
	4	Fumar y su comunidad	<ul style="list-style-type: none">• Describir los efectos del tabaquismo, incluido el humo de segunda mano, en una comunidad.• Aplicar habilidades de toma de decisiones para determinar la acción más saludable cuando se enfrente al humo de segunda mano.	
5	1	Cuidando tu cuerpo	<ul style="list-style-type: none">• Identifica las cosas que pueden dañar tu cuerpo.• Muestre cuán importante cree que es usar el sentido común en situaciones potencialmente dañinas.• Compare y contraste una situación peligrosa con una situación inofensiva y llegue a una conclusión saludable.	



	2	Pensamiento crítico al rescate	<ul style="list-style-type: none">● Enumere tres razones por las que el pensamiento crítico es importante para ayudarnos a mantener nuestros cuerpos seguros.● Demuestra que sientes que es importante tener la capacidad de tomar una buena decisión en una situación dada.● Practique habilidades de rechazo que son el resultado de una toma de decisiones responsable.● Use los pasos de la habilidad para tomar decisiones para tomar una decisión que mantenga su cuerpo lo más seguro posible.	
	3	En sintonía con tus emociones	<ul style="list-style-type: none">● Identifique diferentes sentimientos y ejemplos de lo que puede desencadenar esos sentimientos.● Demuestra cuánto valoras hablar con alguien en quien confías.● Establece una meta a corto plazo para expresar sentimientos de orgullo, felicidad y amistad, además de hacer algo que te ayude a sentirte bien con algo que actualmente te hace sentir mal.● Analizar cómo nuestra comunicación y acciones reflejan nuestras emociones y nuestras relaciones.	
	4	Prevención del abuso	<ul style="list-style-type: none">● Definir diferentes tipos de abuso, incluido el acoso sexual.● Explique el valor de la privacidad.● Practique defender su derecho a la privacidad, incluida la práctica de habilidades de rechazo.● Demostrar cómo ser solidario, empático, compasivo y respetuoso con otras personas que han sufrido abuso.	
6	1	Hormonas y cambios corporales	<ul style="list-style-type: none">● Describa cómo las hormonas afectan la función corporal y establezca los cambios emocionales durante la pubertad.● Muestre lo importante que es cuidar su cuerpo a medida que crece y se desarrolla.	



			<ul style="list-style-type: none"> ● Practique identificar, expresar y manejar los sentimientos de manera adecuada, incluido el control de los arrebatos emocionales. ● Analiza lo que significa crecer. 	
	2	¿Qué es la Buena Higiene?	<ul style="list-style-type: none"> ● Definir buena higiene. ● Asuma la responsabilidad del aseo personal y la higiene, y evalúe qué tan valioso cree que es mantenerse limpio para su salud. ● Establezca metas para mantenerse limpio. 	
	3	Prevención de enfermedades y buena higiene	<ul style="list-style-type: none"> ● Identifique diferentes microorganismos, incluidos virus, bacterias y hongos, que contribuyen a la enfermedad en el cuerpo. ● Demuestra que te gustas lo suficiente como para establecer rutinas de higiene para la prevención de enfermedades. ● Practique habilidades de prevención de enfermedades apropiadas para la edad. 	
	4	Verse bien, sentirse genial	<ul style="list-style-type: none"> ● Nombre las cosas que contribuyen a una apariencia saludable (cabello, piel, uñas, dientes, postura y vestimenta). ● Desarrollar una imagen corporal positiva. ● Distinguir entre cosméticos y productos de higiene. 	
7	1	Libre de Drogas y Activo Fuerte!	<ul style="list-style-type: none"> ● Identificar activos y fuentes de presión que conducen a la experimentación con drogas. ● Haga un modelo o escriba una historia o una obra de teatro que muestre cómo los valores fuertes y positivos pueden superar las presiones negativas. ● Practique decir "¡No!" en situaciones amenazantes. ● Evaluar la efectividad de varios métodos para rechazar presiones negativas. 	
	2	Drogas: qué son y para qué sirven	<ul style="list-style-type: none"> ● Identifique varias drogas, clasifíquelas en categorías y explique los efectos de cada droga. ● Demuestra que respetas el valor de estar libre de drogas. 	



			<ul style="list-style-type: none"> Haga una lista de actividades saludables que puedan proporcionar beneficios reales para las personas que podrían verse tentadas a consumir drogas. Predecir las consecuencias del uso de drogas para resolver problemas. 	
	3	Tomar decisiones inteligentes	<ul style="list-style-type: none"> Identificar objetivos personales a largo plazo y formular pasos para alcanzarlos. Explique el valor de las habilidades para tomar decisiones al elegir estar libre de drogas. Práctica reconocer y tomar decisiones que te ayudarán a alcanzar tus metas a largo plazo. Comparar y contrastar los efectos de varias decisiones sobre objetivos a largo plazo. 	
	4	Cómo y dónde encontrar ayuda	<ul style="list-style-type: none"> Identifique recursos en los que pueda confiar en la comunidad que puedan ayudar con los problemas de drogas en la familia. Explique las ventajas de usar todos los recursos disponibles en lugar de tratar de "hacerlo solo". Practica pedir ayuda usando lo que has aprendido sobre ser asertivo. 	
8	1	desconcertado acerca de los gérmenes	<ul style="list-style-type: none"> Define el sistema inmunológico y descubre su capacidad para combatir los gérmenes. Muestre cómo respeta su gran cuerpo al establecer estándares de cuidado para vivir. Haga un juego de roles sobre cómo un sistema inmunitario saludable combate los gérmenes. Establezca metas para construir y mantener un sistema de defensa saludable. 	
	2	Precauciones universales	<ul style="list-style-type: none"> Enumere las formas en que el VIH y otras enfermedades se transmiten y no se transmiten. Demuestre a los demás su preocupación por los peligros de tomar riesgos nocivos para la salud. Haga un plan para practicar buenas habilidades de higiene personal para evitar enfermedades transmisibles. 	



			<ul style="list-style-type: none">● Identifique y practique hábitos para mantenerse saludable a usted mismo y a los demás.	
	3	Conócete a ti mismo y a tus amigos	<ul style="list-style-type: none">● Identifica cualidades positivas en ti mismo y aquellas cualidades que te gustaría ver en tus amigos.● Comprométase a ser una persona responsable, incluida una lista de comportamientos que reflejen ese sentido de responsabilidad.● Identifique estrategias para asumir riesgos saludables, incluido el diálogo interno y la respiración consciente.● Evaluar si vale la pena correr un riesgo en función de las creencias y valores personales, la seguridad y las consecuencias.	
	4	La enfermedad y la comunidad	<ul style="list-style-type: none">● Descubra cómo la enfermedad y la enfermedad han afectado a su comunidad.● Muestre lo importante que siente que es tratar a los enfermos con amabilidad y dignidad.	
9	1	El sonido y el oído	<ul style="list-style-type: none">● Explicar el principio básico del sonido y describir las funciones de las partes principales del oído.● Descubra la asombrosa interdependencia de las partes auditivas de su cuerpo con su cerebro.● Practique aumentando la sensibilidad de su audición en situaciones en las que normalmente dependería más del sentido de la vista.	
	2	Cuidando tus oídos	<ul style="list-style-type: none">● Describa al menos tres formas en que puede ayudar a prevenir lesiones o daños médicos en sus oídos.● Muestre por qué el comportamiento responsable es la clave para la prevención de lesiones.	
	3	Deficiencias auditivas	<ul style="list-style-type: none">● Identifique diferentes tipos de deficiencias auditivas y explique qué se puede hacer para tratar la deficiencia o compensarla.	



			<ul style="list-style-type: none">● Piense en algunas formas específicas en las que puede mostrar amabilidad y paciencia con alguien que tiene problemas de audición.● Práctica prescindir de tu sentido del oído y descubre cómo te afecta.● Compara y contrasta dos formas de comunicación.	
	4	Sonido y Medio Ambiente	<ul style="list-style-type: none">● Descubre el papel que juega el sonido en nuestro entorno y la protección contra la contaminación acústica.● Planifique formas de mejorar el entorno sonoro de su escuela.● Analizar el entorno sonoro actual y predecir las consecuencias de realizar cambios en ese entorno.	
10	1	tipos de ejercicio	<ul style="list-style-type: none">● Defina aptitud física.● Califique en una escala del 1 al 10 qué tan importante cree que es el ejercicio y explique por qué se siente así.● Practica diferentes formas de ejercicio.	
	2	Ejercicio para todo el cuerpo	<ul style="list-style-type: none">● Identificar los beneficios del ejercicio para cada parte del cuerpo.● Demostrar la importancia del ejercicio para el corazón, los pulmones y los huesos.● Establece metas para ejercitar diferentes partes de tu cuerpo.● Compare y contraste a una persona en buena forma física con otra que no lo está.	
	3	Los beneficios del ejercicio	<ul style="list-style-type: none">● Explique el papel que juega el ejercicio para mantener los músculos sanos.● Demostrar la conexión entre el ejercicio y la autoestima.● Practique la evaluación y el control de su propio nivel de condición física.● Analiza cómo el sueño y el ejercicio te ayudan a lidiar con el estrés.	
	4	Rutinas para un ejercicio seguro	<ul style="list-style-type: none">● Descubre la importancia de calentar, estirar y enfriar al hacer ejercicio.	



**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">• Explique por qué un programa de ejercicio adecuado es valioso para su cuerpo.• Práctica ejercitarte adecuadamente.	
--	--	--	---	--