

### First 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      | Look Out!                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Define and identify careless and careful behavior.</li> <li>Explain the importance of accepting responsibility for your actions.</li> <li>Identify ways to make situations safe.</li> </ul>      |   |
|      | 2      | Be Careful When You Play! | <ul style="list-style-type: none"> <li>List rules for different kinds of safe play.</li> <li>Show how helping each other helps keep you safe.</li> <li>Perform safe ways to play.</li> </ul>  |   |
|      | 3      | Fire Can Hurt You         | <ul style="list-style-type: none"> <li>Identify the dangers of fire, ways to prevent fires, and what to do in case of fire.</li> <li>Explain the importance of protecting others.</li> <li>Create a fire escape/safety plan.</li> </ul> |   |



|   |   |                              |  |  |
|---|---|------------------------------|--|--|
|   | 4 | Who Knows the Rules?         | <ul style="list-style-type: none"><li>● Identify community safety helpers.</li><li>● Demonstrate appreciation to community safety helpers through projects.</li><li>● Practice asking for help including reading, writing, and saying your name, address, and phone number.</li></ul>  |  |
| 2 | 1 | Head to Toe                  | <ul style="list-style-type: none"><li>● Identify body parts and functions including the five senses, brain, lungs, heart, teeth, bones, and skin.</li><li>● Listen and respond to what your senses tell you.</li><li>● Practice protecting the body from harm by learning various safety routines.</li><li>● Compare and contrast the function of the body and its parts with a family, a team, and a community.</li></ul> |  |
|   | 2 | Blood Goes Around and Around | <ul style="list-style-type: none"><li>● Explain how blood goes around and around through the body making it possible for the heart, lungs, liver, stomach, and intestines to function.</li><li>● Perform experiments to develop respect for the way the body works.</li><li>● Practice paying attention to the signals your body gives you.</li></ul>  |  |
|   | 3 | I take Good Care of My Body  | <ul style="list-style-type: none"><li>● List age-appropriate ways to take good care of one's body.</li><li>● Tell what it means to be responsible.</li></ul>   |  |
|   | 4 | My Body is Extra Special     | <ul style="list-style-type: none"><li>● Discover your own body's uniqueness and your own special talents.</li><li>● Respect the differences in different people.</li><li>● Practice looking for special qualities in others.</li><li>● Compare and contrast features.</li></ul>  |  |
| 3 | 1 | Why Do We Eat?               | <ul style="list-style-type: none"><li>● Explain the words <i>food</i>, <i>fuel</i>, and <i>energy</i> and tell how food is transformed into energy.</li><li>● Explain the reasons it is important to be responsible in choosing healthful food.</li></ul>  |  |
|   | 2 | Food In Your Body            | <ul style="list-style-type: none"><li>● Trace the path food takes through the body.</li><li>● Respect the workings of the body by</li></ul>  |  |



|   |   |                           |  |  |
|---|---|---------------------------|--|--|
|   |   |                           | <p>explaining consequences of food selections.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Demonstrate proper food handling techniques and explain effects on the body.</li><li>● Explain how handwashing protects one's body.</li></ul>   |  |
|   | 3 | What is Healthful Food?   | <ul style="list-style-type: none"><li>● List a variety of healthful and less healthful foods, and their effects upon the body.</li><li>● Explain the relationship between feelings, appetite, and food choices.</li><li>● Plan and prepare a healthful meal with a trusted adult.</li><li>● Compare and contrast healthful and less healthful foods.</li></ul> |  |
|   | 4 | Which Foods to Choose?    | <ul style="list-style-type: none"><li>● Explain the rules of eating which are represented by ChooseMyPlate.gov.</li><li>● State acceptance of familial and cultural differences in healthful food, and prepare and try a variety of multicultural foods.</li><li>● Prepare a variety of healthful meals using food groups.</li></ul>                           |  |
| 4 | 1 | All About Medicines       | <ul style="list-style-type: none"><li>● Identify what is and what is not medicine.</li><li>● Commit to informing others about the dangers of taking medicines not prescribed for them.</li><li>● Practice differentiating between medicines and non-medicines.</li><li>● Compare and contrast candy to chewable vitamins or chewable pain relievers.</li></ul> |  |
|   | 2 | Who Can Give Medicine?    | <ul style="list-style-type: none"><li>● Name appropriate adults who can give medicine to a child.</li><li>● Show how you respect the knowledge and opinions of trusted adults.</li><li>● Practice saying "No!" to those persons who are not responsible for giving you medicine.</li></ul>   |  |
|   | 3 | What Does Medicine Do?    | <ul style="list-style-type: none"><li>● Discover how medicine helps the body.</li><li>● Admire the wonder of medicines.</li><li>● Demonstrate caring for someone who is ill.</li></ul>   |  |
|   | 4 | Medicine Can Mean Trouble | <ul style="list-style-type: none"><li>● Identify medicines as drugs.</li><li>● Respect rules about taking medicines.</li></ul>   |  |



|   |   |                                  |   |  |
|---|---|----------------------------------|---|--|
| 5 | 1 | How Do We Talk? How Do We Listen | <ul style="list-style-type: none"><li>• List the different parts of the body that help us to talk and to hear, and show how each process works.</li><li>• Develop respect for people who have speaking and hearing problems.</li><li>• Show how you can take care of your ears to prevent injury.</li></ul>   |  |
|   | 2 | We Talk and Listen               | <ul style="list-style-type: none"><li>• Define the word communication and describe the importance of communication in the world around you.</li><li>• Discover the value of good communication skills including being a “good listener” through various role-play situations.</li><li>• Practice good communication skills with different people and in different situations, including talking on the phone.</li></ul>   |  |
|   | 3 | People Talk In Many Ways         | <ul style="list-style-type: none"><li>• List at least five ways that people can communicate with each other.</li><li>• Develop respect for the amazing variety of languages that people use to communicate.</li><li>• Practice speaking and listening in different ways.</li><li>• Compare the way you talk when you are sad or mad or glad.</li></ul>  |  |
|   | 4 | Tell How You Feel                | <ul style="list-style-type: none"><li>• Explain how talking with someone you trust, including sharing your feelings, can help you.</li><li>• Define the word trustworthy and tell why it is important to have that quality.</li><li>• Practice communication skills for getting help in different situations.</li><li>• Think about all of the different resources you have for help with different kinds of problems and match the problems to the right helper.</li></ul> |  |
| 6 | 1 | We Have Many Feelings            | <ul style="list-style-type: none"><li>• Identify a variety of feelings and recognize the verbal and nonverbal cues associated with each.</li><li>• Demonstrate how to care about people by paying attention to their feelings.</li><li>• Practice recognizing various emotions.</li><li>• Compare and contrast two opposite emotions,</li></ul>   |  |



|   |   |                              |  |  |
|---|---|------------------------------|--|--|
|   |   |                              | such as happiness and sadness.   |  |
|   | 2 | Talking Helps Me Feel Better | <ul style="list-style-type: none"><li>● Discover why talking to somebody about problems helps you feel better.</li><li>● Show someone you trust that you appreciate him or her.</li><li>● List people you trust to talk to when you feel bad.</li></ul>  |  |
|   | 3 | Sharing Our Feelings         | <ul style="list-style-type: none"><li>● Identify situations that can evoke anger and discover helpful ways to deal with these events and feelings.</li><li>● Show why it is important to think before you act when you are mad.</li><li>● Practice ways to talk things out or work things out nonviolently.</li><li>● Compare and contrast healthy and unhealthy ways to behave when something or someone makes you mad.</li></ul> |  |
|   | 4 | My Body Is Private           | <ul style="list-style-type: none"><li>● Define the word private and identify private parts of your body.</li><li>● Demonstrate respect for personal safety by practicing the personal safety skills for risky situations.</li><li>● Practice yelling and telling when someone does not respect your privacy.</li><li>● Analyze the difference between safe, unsafe, and confusing touches.</li></ul>                               |  |
| 7 | 1 | What Are Drugs?              | <ul style="list-style-type: none"><li>● Define the word <i>drug</i> and identify various substances as drugs.</li><li>● Tell why it is important to have rules and laws about drugs.</li><li>● Practice using rules for deciding which substances are okay for you to eat and drink.</li><li>● Compare and contrast medicines and drugs that are illegal.</li></ul>  |  |
|   | 2 | No Smoking, Please!          | <ul style="list-style-type: none"><li>● Tell what tobacco and nicotine are and explain the harmful effects of smoking.</li><li>● Build appreciation for laws and community helpers who try to protect people from the dangers of smoking, including passive</li></ul>  |  |



|   |   |                              |  |  |
|---|---|------------------------------|--|--|
|   |   |                              | <p>smoking.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Make a plan to do things to help keep your lungs healthy.</li><li>● Compare and contrast what advertisements say about smoking with what you have learned.</li></ul>   |  |
|   | 3 | Drinking Hurts Your Thinking | <ul style="list-style-type: none"><li>● Explain why alcohol is a drug, what it does to the body, and reasons why people drink alcohol.</li><li>● Show how talking out problems with a trusted adult will help you feel better.</li><li>● Practice recognizing a “dare” and responding to it with good refusal skills.</li></ul>      |  |
|   | 4 | Safe and Strong              | <ul style="list-style-type: none"><li>● Describe people in your community who are there to help keep you safe and healthy.</li><li>● Show that you feel proud that you can say “No!” when you need to.</li><li>● Make a pledge to make healthy choices</li><li>● Create a plan to help your community be safe and healthy.</li></ul> |  |
| 8 | 1 | Getting Sick                 | <ul style="list-style-type: none"><li>● Identify signs of illness.</li><li>● Show you like yourself enough to promise to take care of yourself when you are sick.</li><li>● Identify those you can tell when you do not feel well.</li></ul>   |  |
|   | 2 | Germs                        | <ul style="list-style-type: none"><li>● Define <i>germs</i> and discover how they spread.</li><li>● Show respect for others by promising to try not to spread germs.</li><li>● Practice ways to keep germs from spreading.</li><li>● Compare and contrast a communicable and noncommunicable illness.</li></ul>                      |  |
|   | 3 | Getting Better               | <ul style="list-style-type: none"><li>● Identify things you can do which help you get better.</li><li>● Do something to thank your family for taking care of you when you are sick.</li><li>● Practice different ways to express sympathy for those who are sick.</li></ul>  |  |
|   | 4 | Do Not Share                 | <ul style="list-style-type: none"><li>● Identify rules which help to keep our</li></ul>  |  |



|   |   |                                    |  |  |
|---|---|------------------------------------|--|--|
|   |   | Your Germs                         | <p>community free from illness caused by germs.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Let those in charge know how important you feel it is to keep the community as clean and germ free as possible.</li><li>• Practice ways to help keep the community clean.</li></ul>  |  |
| 9 | 1 | How I Breathe                      | <ul style="list-style-type: none"><li>• Identify the basic need of all humans to breathe; describe what happens when you breathe and how your sense of smell works.</li><li>• Tell why it is important to always have good, clean air to breathe.</li></ul>  |  |
|   | 2 | Don't Hurt Your Lungs              | <ul style="list-style-type: none"><li>• Define the word pollution and give different examples of pollution, including identifying substances that pollute the air and harm your lungs.</li><li>• Set a goal to stay away from tobacco use in all forms, including trying to avoid secondhand smoke.</li><li>• Practice different behaviors to avoid pollution that will harm your lungs.</li><li>• Analyze why smoking hurts your lungs.</li></ul> |  |
|   | 3 | Runny Nose, Stuffy Nose            | <ul style="list-style-type: none"><li>• Define respiration and describe what can happen to breathing because of colds, allergies, and asthma.</li><li>• Commit to sharing any symptoms of respiratory problems you may have with a trusted adult.</li><li>• Practice recognizing symptoms of allergies, colds, and other respiratory problems.</li><li>• Compare and contrast the symptoms of colds, allergies, and asthma.</li></ul>              |  |
|   | 4 | Breathing Faster, Breathing Slower | <ul style="list-style-type: none"><li>• Describe how exercise affects your breathing and your respiratory health.</li><li>• Tell why you need to be responsible about getting exercise.</li><li>• Practice breathing exercises that will help you with your speech, your ability to play musical instruments, and your general respiration.</li><li>• Compare how you feel when you breathe very fast and when you breathe very slowly.</li></ul>  |  |



|           |   |                             |   |  |
|-----------|---|-----------------------------|---|--|
| <b>10</b> | 1 | Run, Jump, and Skip         | <ul style="list-style-type: none"><li>● Discover how exercise is needed at all ages to make the body healthy and strong.</li><li>● Demonstrate that you are responsible about getting exercise every day.</li></ul>   |  |
|           | 2 | Staying Physically Fit      | <ul style="list-style-type: none"><li>● Define the words physically fit and explain how good food, exercise, and sleep help you to be physically fit.</li><li>● Show how good it makes you feel to set a goal and reach it.</li><li>● Set a health goal that you can reach in one week.</li></ul>   |  |
|           | 3 | Getting Better All the Time | <ul style="list-style-type: none"><li>● Describe how much more you are able to do with your muscles and bones than you were able to do when you were a baby.</li><li>● Show how you can help to make exercise important in your family.</li><li>● Plan and practice different games and exercises that are good for different parts of your body.</li></ul> |  |
|           | 4 | Fair Play                   | <ul style="list-style-type: none"><li>● List the rules for playing fairly.</li><li>● Show how you value a friend who is a good sport.</li><li>● Practice controlling anger when you get mad at someone with whom you are playing.</li></ul>   |  |



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       | ¡Estar atento!               | <ul style="list-style-type: none"> <li>Definir e identificar el comportamiento descuidado y cuidadoso.</li> <li>Explique la importancia de aceptar la responsabilidad de sus acciones.</li> <li>Identificar formas de hacer que las situaciones sean seguras.</li> </ul> |   |
|        | 2       | ¡Ten cuidado cuando juegues! | <ul style="list-style-type: none"> <li>Enumere las reglas para los diferentes tipos de juego seguro.</li> <li>Muestre cómo ayudarse unos a otros ayuda a mantenerse a salvo.</li> <li>Realizar formas seguras de jugar.</li> </ul>                                       |   |
|        | 3       | El fuego puede lastimarte    | <ul style="list-style-type: none"> <li>Identificar los peligros de incendio, formas de prevenir incendios y qué hacer en caso de incendio.</li> <li>Explicar la importancia de proteger a los demás.</li> </ul>  |   |



|   |   |                             |  |  |
|---|---|-----------------------------|--|--|
|   |   |                             | <ul style="list-style-type: none"><li>● Cree un plan de escape/seguridad en caso de incendio.</li></ul>  |  |
|   | 4 | ¿Quién conoce las reglas?   | <ul style="list-style-type: none"><li>● Descubra la singularidad de su propio cuerpo y sus propios talentos especiales.</li><li>● Respeta las diferencias en las diferentes personas.</li><li>● Practique buscando cualidades especiales en los demás.</li><li>● Comparar y contrastar características.</li></ul>  |  |
| 2 | 1 | Cabeza a los pies vueltas   | <ul style="list-style-type: none"><li>● Identifique las partes y funciones del cuerpo, incluidos los cinco sentidos, el cerebro, los pulmones, el corazón, los dientes, los huesos y la piel.</li><li>● Escucha y responde a lo que te dicen tus sentidos.</li><li>● Practique proteger el cuerpo del daño aprendiendo varias rutinas de seguridad.</li><li>● Compara y contrasta la función del cuerpo y sus partes con una familia, un equipo y una comunidad.</li></ul> |  |
|   | 2 | La sangre da vueltas y      | <ul style="list-style-type: none"><li>● Explique cómo la sangre circula por el cuerpo haciendo posible que funcionen el corazón, los pulmones, el hígado, el estómago y los intestinos.</li><li>● Realice experimentos para desarrollar el respeto por la forma en que funciona el cuerpo.</li><li>● Practica prestando atención a las señales que te da tu cuerpo.</li></ul>  |  |
|   | 3 | Cuido bien mi cuerpo        | <ul style="list-style-type: none"><li>● Enumere formas apropiadas para la edad de cuidar bien el propio cuerpo.</li><li>● Di qué significa ser responsable.</li></ul>  |  |
|   | 4 | Mi cuerpo es extra especial | <ul style="list-style-type: none"><li>● Descubra la singularidad de su propio cuerpo y sus propios talentos especiales.</li><li>● Respeta las diferencias en las diferentes personas.</li><li>● Practique buscando cualidades especiales en los demás.</li><li>● Comparar y contrastar características.</li></ul>  |  |



|          |   |                                    |   |  |
|----------|---|------------------------------------|---|--|
| <b>3</b> | 1 | ¿Por qué comemos?                  | <ul style="list-style-type: none"><li>● Explique las palabras comida, combustible y energía y diga cómo la comida se transforma en energía.</li><li>● Explique las razones por las que es importante ser responsable al elegir alimentos saludables.</li></ul>  |  |
|          | 2 | Alimentos en tu cuerpo             | <ul style="list-style-type: none"><li>● Traza el camino que toma la comida a través del cuerpo.</li><li>● Respete el funcionamiento del cuerpo explicando las consecuencias de la selección de alimentos.</li><li>● Demostrar técnicas adecuadas de manipulación de alimentos y explicar los efectos en el cuerpo.</li><li>● Explique cómo el lavado de manos protege el cuerpo.</li></ul>              |  |
|          | 3 | ¿Qué es la Alimentación Saludable? | <ul style="list-style-type: none"><li>● Enumere una variedad de alimentos saludables y menos saludables, y sus efectos sobre el cuerpo.</li><li>● Explicar la relación entre los sentimientos, el apetito y la elección de alimentos.</li><li>● Planifica y prepara una comida saludable con un adulto de confianza.</li><li>● Comparar y contrastar alimentos saludables y menos saludables.</li></ul> |  |
|          | 4 | ¿Qué alimentos elegir?             | <ul style="list-style-type: none"><li>● Explique las reglas de alimentación que están representadas en ChooseMyPlate.gov.</li><li>● Declarar la aceptación de las diferencias familiares y culturales en los alimentos saludables, y preparar y probar una variedad de alimentos multiculturales.</li><li>● Prepare una variedad de comidas saludables usando</li></ul>                                 |  |
| <b>4</b> | 1 | Todo sobre los medicamentos        | <ul style="list-style-type: none"><li>● Identificar qué es y qué no es medicina.</li><li>● Comprométase a informar a los demás sobre los peligros de tomar medicamentos que no les hayan recetado.</li><li>● Practica diferenciar entre medicamentos y no medicamentos.</li></ul>   |  |



|   |   |  |  |  |
|---|---|--|--|--|
|   |   |  | <ul style="list-style-type: none"><li>● Compare y contraste los dulces con las vitaminas masticables o los analgésicos masticables.</li></ul>  |  |
|   | 2 | ¿Quién puede dar medicina?             | <ul style="list-style-type: none"><li>● Nombre a los adultos apropiados que pueden darle medicamentos a un niño.</li><li>● Muestre cómo respeta el conocimiento y las opiniones de los adultos de confianza.</li><li>● Practique decir "¡No!" a aquellas personas que no son responsables de darle la medicina.</li></ul>  |  |
|   | 3 | ¿Qué hace la medicina?                 | <ul style="list-style-type: none"><li>● Descubra cómo la medicina ayuda al cuerpo.</li><li>● Admira la maravilla de los medicamentos.</li><li>● Demostrar que se preocupa por alguien que está enfermo.</li></ul>  |  |
|   | 4 | La medicina puede significar problemas | <ul style="list-style-type: none"><li>● Identificar los medicamentos como drogas.</li><li>● Respete las normas sobre la toma de medicamentos.</li></ul>  |  |
| 5 | 1 | ¿Cómo hablamos?                        | <ul style="list-style-type: none"><li>● Enumere las diferentes partes del cuerpo que nos ayudan a hablar y escuchar, y muestre cómo funciona cada proceso.</li><li>● Desarrolle respeto por las personas que tienen problemas de habla y audición.</li><li>● Muestre cómo puede cuidar sus oídos para evitar lesiones.</li></ul>   |  |
|   | 2 | ¿Cómo escuchamos?                      | <ul style="list-style-type: none"><li>● Define la palabra comunicación y describe la importancia de la comunicación en el mundo que te rodea.</li><li>● Descubra el valor de las buenas habilidades de comunicación, incluido ser un "buen oyente", a través de diversas situaciones de juego de roles.</li><li>● Practique buenas habilidades de comunicación con diferentes personas y en diferentes situaciones, incluso hablando por teléfono.</li></ul> |  |
|   | 3 | La gente habla de muchas maneras       | <ul style="list-style-type: none"><li>● Enumere al menos cinco formas en que las personas pueden comunicarse entre sí.</li></ul>   |  |



|   |   |                                  |   |  |
|---|---|----------------------------------|---|--|
|   |   |                                  | <ul style="list-style-type: none"><li>● Desarrolle respeto por la asombrosa variedad de idiomas que la gente usa para comunicarse.</li><li>● Practica hablar y escuchar de diferentes maneras.</li><li>● Compara la forma en que hablas cuando estás triste, enojado o contento.</li></ul>  |  |
|   | 4 | Di cómo te sientes               | <ul style="list-style-type: none"><li>● Explique cómo hablar con alguien en quien confíe, incluso compartir sus sentimientos, puede ayudarlo.</li><li>● Defina la palabra digno de confianza y diga por qué es importante tener esa cualidad.</li><li>● Practique habilidades de comunicación para obtener ayuda en diferentes situaciones.</li><li>● Piense en todos los diferentes recursos que tiene para ayudar con diferentes tipos de problemas y relacione los problemas con el ayudante adecuado.</li></ul> |  |
| 6 | 1 | tenemos muchos sentimientos      | <ul style="list-style-type: none"><li>● Identifique una variedad de sentimientos y reconozca las señales verbales y no verbales asociadas con cada uno.</li><li>● Demuestre cómo preocuparse por las personas prestando atención a sus sentimientos.</li><li>● Practique el reconocimiento de varias emociones.</li><li>● Compara y contrasta dos emociones opuestas, como la felicidad y la tristeza.</li></ul>  |  |
|   | 2 | Hablar me ayuda a sentirme mejor | <ul style="list-style-type: none"><li>● Descubre por qué hablar con alguien sobre los problemas te ayuda a sentirte mejor.</li><li>● Muéstrale a alguien en quien confíes que lo aprecias.</li><li>● Haz una lista de personas en las que confíes para hablar cuando te sientas mal.</li></ul>  |  |
|   | 3 | Compartiendo Nuestros            | <ul style="list-style-type: none"><li>● Identifique situaciones que puedan provocar ira y descubra formas útiles de lidiar con estos eventos y sentimientos.</li><li>● Muestre por qué es importante pensar antes de actuar cuando está enojado.</li></ul>  |  |



|   |   |                                   |  |  |
|---|---|-----------------------------------|--|--|
|   |   |                                   | <ul style="list-style-type: none"><li>● Practique formas de hablar o resolver las cosas sin violencia.</li><li>● Compara y contrasta formas saludables y no saludables de comportarte cuando algo o alguien te hace enojar.</li></ul>  |  |
|   | 4 | Sentimientos mi cuerpo es privado | <ul style="list-style-type: none"><li>● Defina la palabra privado e identifique las partes privadas de su cuerpo.</li><li>● Demostrar respeto por la seguridad personal practicando las habilidades de seguridad personal para situaciones de riesgo.</li><li>● Practique gritar y decir cuando alguien no respeta su privacidad.</li><li>● Analice la diferencia entre toques seguros, inseguros y confusos..</li></ul>   |  |
| 7 | 1 | ¿Qué son las drogas?              | <ul style="list-style-type: none"><li>● Defina la palabra droga e identifique varias sustancias como drogas.</li><li>● Di por qué es importante tener reglas y leyes sobre las drogas.</li><li>● Practique el uso de reglas para decidir qué sustancias está bien comer y beber.</li><li>● Comparar y contrastar medicamentos y drogas que son ilegales.</li></ul>   |  |
|   | 2 | ¡No fumar por favor!              | <ul style="list-style-type: none"><li>● Decir qué son el tabaco y la nicotina y explicar los efectos nocivos de fumar.</li><li>● Desarrolle aprecio por las leyes y los ayudantes de la comunidad que intentan proteger a las personas de los peligros del tabaquismo, incluido el tabaquismo pasivo.</li><li>● Haga un plan para hacer cosas que ayuden a mantener sus pulmones sanos.</li><li>● Compare y contraste lo que dicen los anuncios sobre fumar con lo que ha aprendido.</li></ul> |  |
|   | 3 | Beber daña tu pensamiento         | <ul style="list-style-type: none"><li>● Explique por qué el alcohol es una droga, qué le hace al cuerpo y las razones por las que la gente bebe alcohol.</li><li>● Muestre cómo hablar sobre los problemas con un adulto de confianza lo ayudará a sentirse mejor.</li></ul>   |  |



|   |   |                          |  |  |
|---|---|--------------------------|--|--|
|   |   |                          | <ul style="list-style-type: none"><li>● Practique reconocer un "desafío" y responder a él con buenas habilidades de rechazo.</li></ul>   |  |
|   | 4 | Seguro y Fuerte          | <ul style="list-style-type: none"><li>● Describa a las personas en su comunidad que están allí para ayudarlo a mantenerse seguro y saludable.</li><li>● Demuestra que te sientes orgulloso de poder decir "¡No!" cuando lo necesites.</li><li>● Comprométase a tomar decisiones saludables</li><li>● Cree un plan para ayudar a su comunidad a estar segura y saludable.</li></ul> |  |
| 8 | 1 | Enfermarse               | <ul style="list-style-type: none"><li>● Identificar signos de enfermedad.</li><li>● Demuestra que te gustas lo suficiente como para prometer que te cuidarás cuando estés enfermo.</li><li>● Identifique aquellos a los que puede decir cuando no se siente bien.</li></ul>  |  |
|   | 2 | gérmenes                 | <ul style="list-style-type: none"><li>● Defina los gérmenes y descubra cómo se propagan.</li><li>● Muestre respeto por los demás prometiendo tratar de no propagar gérmenes.</li><li>● Practique formas de evitar que los gérmenes se propaguen.</li><li>● Comparar y contrastar una enfermedad transmisible y no transmisible.</li></ul>  |  |
|   | 3 | Mejorando                | <ul style="list-style-type: none"><li>● Identifique las cosas que puede hacer que lo ayuden a mejorar.</li><li>● Haz algo para agradecer a tu familia por cuidarte cuando estás enfermo.</li><li>● Practique diferentes formas de expresar simpatía por los que están enfermos.</li></ul>  |  |
|   | 4 | No comparta sus gérmenes | <ul style="list-style-type: none"><li>● Identificar reglas que ayuden a mantener nuestra comunidad libre de enfermedades causadas por gérmenes.</li><li>● Hágales saber a los encargados lo importante que cree que es mantener la</li></ul>   |  |



|   |   |   |   |  |
|---|---|---|---|--|
|   |   |   | <p>comunidad lo más limpia y libre de gérmenes posible.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Practique formas de ayudar a mantener limpia la comunidad.</li></ul>  |  |
| 9 | 1 | como respiro                            | <ul style="list-style-type: none"><li>● Identificar la necesidad básica de todos los humanos de respirar; describe lo que sucede cuando respiras y cómo funciona tu sentido del olfato.</li><li>● Explique por qué es importante tener siempre aire limpio y bueno para respirar.</li></ul>   |  |
|   | 2 | No lastimes tus pulmones                | <ul style="list-style-type: none"><li>● Defina la palabra contaminación y dé diferentes ejemplos de contaminación, incluida la identificación de sustancias que contaminan el aire y dañan los pulmones.</li><li>● Fíjese el objetivo de mantenerse alejado del consumo de tabaco en todas sus formas, incluido tratar de evitar el humo de segunda mano.</li><li>● Practique diferentes comportamientos para evitar la contaminación que dañará sus pulmones.</li><li>● Analiza por qué fumar daña tus pulmones.</li></ul> |  |
|   | 3 | Nariz que moquea, nariz tapada          | <ul style="list-style-type: none"><li>● Defina la respiración y describa lo que le puede pasar a la respiración debido a los resfriados, las alergias y el asma.</li><li>● Comprométete a compartir cualquier síntoma de problemas respiratorios que puedas tener con un adulto de confianza.</li><li>● Practique el reconocimiento de síntomas de alergias, resfriados y otros problemas respiratorios.</li><li>● Comparar y contrastar los síntomas de resfriados, alergias y asma.</li></ul>                             |  |
|   | 4 | Respirar más rápido, respirar más lento | <ul style="list-style-type: none"><li>● Describa cómo el ejercicio afecta su respiración y su salud respiratoria.</li><li>● Explique por qué necesita ser responsable con respecto a hacer ejercicio.</li><li>● Practica ejercicios de respiración que te ayudarán con tu habla, tu habilidad para</li></ul>  |  |





|           |   |                                  |  |  |
|-----------|---|----------------------------------|--|--|
|           |   |                                  | <p>tocar instrumentos musicales y tu respiración en general.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Compara cómo te sientes cuando respiras muy rápido y cuando respiras muy despacio.</li></ul>  |  |
| <b>10</b> | 1 | Corre, salta y salta             | <ul style="list-style-type: none"><li>● Descubra cómo se necesita ejercicio en todas las edades para tener un cuerpo sano y fuerte.</li><li>● Demuestra que eres responsable de hacer ejercicio todos los días.</li></ul>  |  |
|           | 2 | Mantenerse en buena forma física | <ul style="list-style-type: none"><li>● Defina las palabras en buena forma física y explique cómo la buena alimentación, el ejercicio y el sueño le ayudan a estar en buena forma física.</li><li>● Demuestra lo bien que te hace sentir establecer una meta y alcanzarla.</li><li>● Establezca una meta de salud que pueda alcanzar en una</li></ul>              |  |
|           | 3 | Mejorando todo el tiempo         | <ul style="list-style-type: none"><li>● Describe cuánto más puedes hacer con tus músculos y huesos de lo que podías hacer cuando eras un bebé.</li><li>● Muestre cómo puede ayudar a que el ejercicio sea importante en su familia.</li><li>● Planifique y practique diferentes juegos y ejercicios que sean buenos para diferentes partes de su cuerpo.</li></ul> |  |
|           | 4 | Juego limpio                     | <ul style="list-style-type: none"><li>● Enumere las reglas para jugar limpio.</li><li>● Muestre cómo valora a un amigo que es un buen deportista.</li><li>● Práctica de controlar la ira cuando te enojas con alguien con quien estás jugando.</li></ul>   |  |