

Seventh 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	Characteristics of a Lifelong Learner	<ul style="list-style-type: none"> Identify traits, skills, and values of lifelong learners and explain how these attributes positively impact one's physical, social, and emotional health. 	
	2	Conditions that Support Lifelong Learning	<ul style="list-style-type: none"> Identify prosocial behaviors that contribute to an emotionally safe (positive) classroom environment. 	
	3	Accessing Trusted Adults	<ul style="list-style-type: none"> Identify and access sources of support at home, in school, and in the community, such as parents, guardians, and other trusted adults who can provide information and help when needed for a variety of health topics. 	



	4	Accessing Valid Information	<ul style="list-style-type: none">● Access and analyze information on a website to determine if it is valid and reliable.	
2	1	The Body Systems	<ul style="list-style-type: none">● Describe and identify the major parts and functions of body systems. (Endocrine System, Nervous System, Immune System, Gastrointestinal System, Urinary System, Circulatory System, Respiratory System, Integumentary System, Muscular/Skeletal System, Reproductive System).	
	2	Interrelationships Between Body Systems	<ul style="list-style-type: none">● Describe the interrelationship between body systems and physical, social, emotional, and mental domains of health and identify interventions to promote wellness.	
	3	Peak Function	<ul style="list-style-type: none">● Identify health habits and behaviors that will increase peak function of body and influence long-term health.	
	4	Goal Setting	<ul style="list-style-type: none">● Develop a goal to adopt, maintain, or improve a personal health practice and apply strategies and skills needed to attain that goal.	
3	1	Healthy Eating	<ul style="list-style-type: none">● Making use of the US Dietary Guidelines and other recognized resources, describe a daily diet, adequate physical activity, and the amount of rest needed daily during the adolescent growth spurt to improve current and future health.	
	2	F.I.T.T.ness	<ul style="list-style-type: none">● Discuss the purpose and benefits of exercise, apply the FITT Principle (frequency, intensity, time, and type), and use appropriate guidelines of exercise to make a personal plan to improve immediate and long-term physical fitness.	
	3	Influences	<ul style="list-style-type: none">● Analyze how media, technology, family, peers, and cultural influences can affect personal practices, behaviors, and beliefs in regards to nutrition and physical activity.	



	4	Eating Disorders	<ul style="list-style-type: none">Identify diseases/disorders associated with poor levels of fitness and/or nutrition, discuss the role of health behaviors in causing these diseases/disorders, and identify resources for support.	
4	1	Changing Bodies, Changing Minds	<ul style="list-style-type: none">Describe social, emotional, and physical changes during puberty.	
	2	Reproduction, Fertilization, and Birth	<ul style="list-style-type: none">Explain reproductive stages of growth and development from fertilization through birth and describe the factors that impact prenatal health.	
	3	Boundaries	<ul style="list-style-type: none">Demonstrate strategies to establish and communicate personal boundaries and show respect for the boundaries of others	
	4	Gender Roles, Identity, Expression, and Sexual Orientation	<ul style="list-style-type: none">Differentiate between the terms gender roles, gender identity, gender expression, and sexual orientation, and analyze attitudes, behaviors and influences associated with them.	
5	1	Feelings and Emotions	<ul style="list-style-type: none">Identify and describe a range of feelings, explain with specific examples how emotions affect daily functioning and long-term health, and explore appropriate ways of managing and expressing these feelings.	
	2	Relationships	<ul style="list-style-type: none">Explore positive social interactions to look for common elements (such as tolerance, honesty, self-discipline, respectfulness, kindness, and respecting individual differences) and set a goal to personally practice modeling those traits in peer relationships.	
	3	Changes and Challenges	<ul style="list-style-type: none">Identify signs and symptoms of when social situations or emotional stressors are becoming unhealthy or troublesome, and how to get support for self or others.	



	4	Technology and Relationships	<ul style="list-style-type: none">Analyze and evaluate the effects of digital communication on relationships	
6	1	Communicable vs. Non Communicable Diseases	<ul style="list-style-type: none">Define and classify communicable and noncommunicable diseases and identify symptoms and prevention methods for each.	
	2	Sexually Transmitted Diseases	<ul style="list-style-type: none">Describe the signs, symptoms, modes of transmission and treatments of STDs and explain abstinence is the safest and most effective prevention method.	
	3	Healthcare Providers	<ul style="list-style-type: none">Explain what it means to be a self-advocate and demonstrate strategies for communicating with healthcare providers to enhance personal health.	
	4	When One Hurts	<ul style="list-style-type: none">Identify feelings and emotions associated with disease and disability including grief and loss and strategies for self-care.	
7	1	Living Safely	<ul style="list-style-type: none">Identify ways to prevent or reduce the risk of injuries in different settings and activities and explain how external and internal influences can impact injury prevention behaviors.	
	2	Understanding Violence	<ul style="list-style-type: none">Discuss factors that lead to violence including conflict, intolerance, negative peer pressures (including gangs), harassment, bullying, and other abusive behavior and demonstrate effective conflict resolution, communication, and negotiation skills for resolving disputes.	
	3	Sexual Violence	<ul style="list-style-type: none">To describe sexual violence including techniques used to coerce or pressure someone to engage in sexual behavior and explain why a person has the right to refuse.	
	4	Cyberbullying	<ul style="list-style-type: none">Identify different forms of cyberbullying and how it affects one's health and safety, and	

			demonstrate effective ways to respond including seeking help from trusted adults.	
8	1	Effects of Drug Use	<ul style="list-style-type: none"> Describe how substance abuse and addiction to alcohol, tobacco, and other drugs affects the individual, the family, and the community. 	
	2	No Lesson	<ul style="list-style-type: none"> No Lesson 	
	3	Decisions Making Skills	<ul style="list-style-type: none"> Identify when health-related situations require the application of a thoughtful decision making process and demonstrate the skill steps needed to make healthful choices. 	
	4	Drug and Alcohol Intervention	<ul style="list-style-type: none"> Investigate methods for intervention, treatment, and cessation of drug dependency for a variety of different addictive substances. 	
9	1	The Consumer	<ul style="list-style-type: none"> Interview peers, family members, and providers of healthcare products and services to determine healthcare consumer habits and preferences, consumer trends, and levels of satisfaction with value received including discovering useful products and services that are also economical. 	
	2	Influencing the Consumer	<ul style="list-style-type: none"> Use critical thinking skills to analyze how a variety of influences affect consumer health decisions positively or negatively including families and friends, marketing and advertising, technology, laws and public policies. 	
	3	Pollution and How to Manage It	<ul style="list-style-type: none"> Recognize the importance of a healthy environment by looking for possible sources of pollution in specific environments (your home, school, community), discuss the effects of various sources of pollution (depletion of the ozone layer, noise pollution, water contamination) on health, and describe, draw, write a paper, or make 	



			computer models illustrating methods used by communities to dispose of waste, purify water, or combat the effects of noise pollution.	
	4	Environment and Health	<ul style="list-style-type: none">• Discover the relationship between environment and health and demonstrate advocacy skills to bring awareness to an environmental issue.	

Temas de la lección de salud de séptimo 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	Características de un aprendiz de por vida	<ul style="list-style-type: none"> Identifique los rasgos, habilidades y valores de los aprendices de por vida y explique cómo estos atributos impactan positivamente en la salud física, social y emocional de uno. 	
	2	Condiciones que apoyan el aprendizaje permanente	<ul style="list-style-type: none"> Identificar conductas prosociales que contribuyan a un ambiente de clase emocionalmente seguro (positivo). 	
	3	Acceso a adultos de confianza	<ul style="list-style-type: none"> Identifique y acceda a fuentes de apoyo en el hogar, la escuela y la comunidad, como padres, tutores y otros adultos de confianza que puedan brindar información y ayuda cuando sea necesario para una variedad de temas de salud. 	



	4	Acceso a información válida	<ul style="list-style-type: none">● Acceder y analizar información en un sitio web para determinar si es válida y confiable.	
2	1	Los sistemas del cuerpo	<ul style="list-style-type: none">● Describir e identificar las principales partes y funciones de los sistemas corporales. (Sistema endocrino, Sistema nervioso, Sistema inmunológico, Sistema gastrointestinal, Sistema urinario, Sistema circulatorio, Sistema respiratorio, Sistema tegumentario, Sistema muscular/esquelético, Sistema reproductivo).	
	2	Interrelaciones entre los sistemas del cuerpo	<ul style="list-style-type: none">● Describir la interrelación entre los sistemas corporales y los dominios físicos, sociales, emocionales y mentales de la salud e identificar intervenciones para promover el bienestar.	
	3	función pico	<ul style="list-style-type: none">● Identificar hábitos y comportamientos de salud que aumentarán la función máxima del cuerpo e influirán en la salud a largo plazo.	
	4	El establecimiento de metas	<ul style="list-style-type: none">● Desarrollar una meta para adoptar, mantener o mejorar una práctica de salud personal y aplicar las estrategias y habilidades necesarias para lograr esa meta.	
3	1	Alimentación saludable	<ul style="list-style-type: none">● Haciendo uso de las Pautas dietéticas de los Estados Unidos y otros recursos reconocidos, describa una dieta diaria, actividad física adecuada y la cantidad de descanso que se necesita diariamente durante el período de crecimiento de la adolescencia para mejorar la salud actual y futura.	
	2	F.I.T.T.ness	<ul style="list-style-type: none">● Discuta el propósito y los beneficios del ejercicio, aplique el principio FITT (frecuencia, intensidad, tiempo y tipo) y use pautas apropiadas de ejercicio para hacer un plan personal para mejorar la condición física inmediata y a largo plazo.	



	3	Influencias	<ul style="list-style-type: none">● Analizar cómo los medios, la tecnología, la familia, los compañeros y las influencias culturales pueden afectar las prácticas, los comportamientos y las creencias personales con respecto a la nutrición y la actividad física.	
	4	Trastornos de la alimentación	<ul style="list-style-type: none">● Identificar enfermedades/trastornos asociados con bajos niveles de condición física y/o nutrición, discutir el papel de los comportamientos de salud en la causa de estas enfermedades/trastornos e identificar recursos de apoyo.	
4	1	Cuerpos cambiantes, mentes cambiantes	<ul style="list-style-type: none">● Describir los cambios sociales, emocionales y físicos durante la pubertad.	
	2	Reproducción, Fertilización y Nacimiento	<ul style="list-style-type: none">● Explicar las etapas reproductivas de crecimiento y desarrollo desde la fertilización hasta el nacimiento y describir los factores que impactan la salud prenatal.	
	3	Límites	<ul style="list-style-type: none">● Demostrar estrategias para establecer y comunicar límites personales y mostrar respeto por los límites de los demás.	
	4	Roles de género, identidad, expresión y orientación sexual	<ul style="list-style-type: none">● Diferenciar entre los términos roles de género, identidad de género, expresión de género y orientación sexual, y analizar actitudes, comportamientos e influencias asociados con ellos.	
5	1	Sentimientos y emociones	<ul style="list-style-type: none">● Identifique y describa una variedad de sentimientos, explique con ejemplos específicos cómo las emociones afectan el funcionamiento diario y la salud a largo plazo, y explore formas apropiadas de manejar y expresar estos sentimientos.	
	2	Relaciones	<ul style="list-style-type: none">● Explore las interacciones sociales positivas para buscar elementos comunes (como la tolerancia, la honestidad, la autodisciplina, el	



			<p>respeto, la amabilidad y el respeto por las diferencias individuales) y establezca una meta para practicar personalmente el modelado de esos rasgos en las relaciones con los compañeros.</p>	
	3	Cambios y Desafíos	<ul style="list-style-type: none"> Identificar signos y síntomas de cuándo las situaciones sociales o los factores estresantes emocionales se están volviendo insalubres o problemáticos, y cómo obtener apoyo para uno mismo o para los demás. 	
	4	Tecnología y Relaciones	<ul style="list-style-type: none"> Analizar y evaluar los efectos de la comunicación digital en las relaciones. 	
6	1	Enfermedades transmisibles vs. no transmisibles	<ul style="list-style-type: none"> Definir y clasificar las enfermedades transmisibles y no transmisibles e identificar los síntomas y métodos de prevención para cada una. 	
	2	Enfermedades de transmisión sexual	<ul style="list-style-type: none"> Describir los signos, síntomas, modos de transmisión y tratamientos de las STD y explicar que la abstinencia es el método de prevención más seguro y eficaz. 	
	3	Proveedores de servicios de salud	<ul style="list-style-type: none"> Explicar lo que significa ser un autogestor y demostrar estrategias para comunicarse con los proveedores de atención médica para mejorar la salud personal. 	
	4	Cuando uno duele	<ul style="list-style-type: none"> Identificar sentimientos y emociones asociados con la enfermedad y la discapacidad, incluidos el duelo y la pérdida, y las estrategias para el autocuidado. 	
7	1	Vivir con seguridad	<ul style="list-style-type: none"> Identificar formas de prevenir o reducir el riesgo de lesiones en diferentes entornos y actividades y explicar cómo las influencias externas e internas pueden afectar los comportamientos de prevención de lesiones. 	
	2	Comprender la violencia	<ul style="list-style-type: none"> Discuta los factores que conducen a la violencia, incluidos los conflictos, la intolerancia, las presiones negativas de los 	



			compañeros (incluidas las pandillas), el acoso, la intimidación y otros comportamientos abusivos, y demuestre habilidades efectivas de resolución de conflictos, comunicación y negociación para resolver disputas.	
	3	violencia sexual	<ul style="list-style-type: none">● Describir la violencia sexual, incluidas las técnicas utilizadas para coaccionar o presionar a alguien para que participe en un comportamiento sexual y explicar por qué una persona tiene derecho a negarse.	
	4	Ciberacoso	<ul style="list-style-type: none">● Identifica diferentes formas de ciberacoso y cómo afecta la salud y la seguridad de uno, y demuestra formas efectivas de responder, incluida la búsqueda de ayuda de adultos de confianza.	
8	1	Efectos del uso de drogas	<ul style="list-style-type: none">● Describir cómo el abuso de sustancias y la adicción al alcohol, el tabaco y otras drogas afectan al individuo, la familia y la comunidad.	
	2			
	3	Habilidades para tomar decisiones	<ul style="list-style-type: none">● Identificar cuándo las situaciones relacionadas con la salud requieren la aplicación de un proceso de toma de decisiones reflexivo y demostrar los pasos necesarios para tomar decisiones saludables.	
	4	Intervención de Drogas y Alcohol	<ul style="list-style-type: none">● Investigar métodos para la intervención, el tratamiento y el cese de la dependencia de drogas para una variedad de diferentes sustancias adictivas.	
9	1	El consumidor	<ul style="list-style-type: none">● Entrevista a compañeros, familiares y proveedores de productos y servicios de atención médica para determinar los hábitos y preferencias de los consumidores de atención médica, las tendencias de los consumidores y los niveles de satisfacción con el valor recibido, incluido el	



			descubrimiento de productos y servicios útiles que también son económicos.	
	2	Influenciando al Consumidor	<ul style="list-style-type: none">● Use habilidades de pensamiento crítico para analizar cómo una variedad de influencias afectan las decisiones de salud del consumidor de manera positiva o negativa, incluidas las familias y los amigos, el marketing y la publicidad, la tecnología, las leyes y las políticas públicas.	
	3	Contaminación y cómo manejarla	<ul style="list-style-type: none">● Reconocer la importancia de un ambiente saludable al buscar posibles fuentes de contaminación en ambientes específicos (su hogar, escuela, comunidad), discutir los efectos de varias fuentes de contaminación (agotamiento de la capa de ozono, contaminación acústica, contaminación del agua) en la salud, y describir, dibujar, escribir un artículo o hacer modelos de computadora que ilustran los métodos utilizados por las comunidades para eliminar los desechos, purificar el agua o combatir los efectos de la contaminación acústica.	
	4	Medio Ambiente y Salud	<ul style="list-style-type: none">● Descubre la relación entre el medio ambiente y la salud y demuestre habilidades de defensa para generar conciencia sobre un problema ambiental.	