

5th Grade Scope and Sequence- Quaver Health*PE

| Module | Lesson Band | Lesson Name | Purpose | Objectives | Health Standards |
|-------------------------------|--|---|--|---|----------------------------------|
| General Health | Responsibility for Being Healthy | Planning My Healthy Future | The purpose of this lesson is to understand how individual behaviors impact personal health in various ways and over time. | <ul style="list-style-type: none"> • Categorize personal health-related behaviors into the following dimensions: emotional, intellectual, physical, and social. • Choose one behavior to change in an effort to improve personal health. • Describe how changing this behavior will positively impact personal future. | 20A2b 23B2a |
| General Health | What Influences Healthy Behavior?  | Managing My Health Influences | The purpose of this lesson is to make informed health decisions. | <ul style="list-style-type: none"> • Relate how peers and media can influence healthy or unhealthy behaviors. • Design appropriate strategies to challenge unhealthy influences in-person and on social media. • Explain the difference between myth and fact as it relates to various influences on personal health. | 21A2b 23C2a 24B2a 24C2a |
| General Health | Healthy Help  | Finding Healthy Help Online | The purpose of this lesson is to source valid health information online. | <ul style="list-style-type: none"> • Discuss valid health care services, products, and outcomes. • Research and discuss online sources of health advice and practices. • Discuss how social media influences personal health choices (nutrition, exercise, relationships, etc.). | 21D2a 23C2a 24A2a 24B2a |
| General Health | What to do in an Emergency | Creating an Emergency Plan | The purpose of this lesson is to create an emergency response plan. | <ul style="list-style-type: none"> • Discuss potential emergencies that can occur in the home and school. • Carry out home and school survey to identify emergency preparedness. • Plan and create emergency response procedures for identified emergency situations including a list of trusted adults and contact information. | 22D2a 24A2a |
| Healthy Practices and Hygiene | Healthy Habits  | Creating Healthy Habits-Going Deeper | The purpose of this lesson is to analyze the impact of healthy habits.. | <ul style="list-style-type: none"> • Describe how healthy practices at home, at school, and in the community can affect personal health. • Devise a plan to improve personal healthy habits. • Analyze how choices affect personal health and others. | 23.B.2a |
| Healthy Practices and Hygiene | Good Teeth, Good Health  | Lifetime Benefits of Healthy Teeth | The purpose of this lesson is to identify the lifetime benefits of dental hygiene. | <ul style="list-style-type: none"> • Discuss the lifetime benefits of having healthy teeth. • Create a plan for keeping teeth healthy. • Practice brushing and flossing teeth. | 22.A.2b |
| Healthy Practices and Hygiene | Exercise | Exercise and My Well-Being-Going Deeper | The purpose of this lesson is to analyze the short- and long-term impact of exercise on multiple | <ul style="list-style-type: none"> • Compare and contrast how exercise impacts the different dimensions of health. • Evaluate how exercise can affect life goals. • Give examples of the impact lack of exercise can have on long-term physical health. | 20A2a 20B2b 20C2a |

| | | | | | |
|--------------------------------|--|--|--|--|-------------------------------|
| | | | dimensions of health. | | |
| Healthy Practices and Hygiene | Sleep and Rest  | Setting Sleep Routines-Going Deeper | The purpose of this lesson is to understand how sleep affects multiple dimensions of health and evaluate personal sleep routine. | <ul style="list-style-type: none"> • Differentiate between rest and sleep. • Explain the importance of creating a healthy sleep routine. • Evaluate personal bedtime routine and identify ways to improve it to get more sleep. | 22.A.1b |
| Healthy Eating and Nutrition | Understanding Food  | Food Labels | The purpose of this lesson is to read food labels and use them as a resource to make healthy nutritional choices. | <ul style="list-style-type: none"> • Categorize foods by the primary major nutrient they provide. • List the three most important things to look for when reading a food label and menu. • Justify a healthy food choice using information from food labels. | 22.D.1a 23.B.1a 23.C.2a |
| Healthy Eating and Nutrition | Analyzing my Eating Habits | Eating Disorders | The purpose of this lesson is to identify common eating disorders and their negative impact on multiple dimensions of health. | <ul style="list-style-type: none"> • Describe common eating disorders and their associated signs/symptoms. • Explain the negative impact eating disorders have on body, mind, and life. • Evaluate media images for positive and negative effects on body image and self esteem. | 23.B.2a |
| Healthy Eating and Nutrition | Healthy Eating Habits | Nutritional Goals-Going Deeper | The purpose of this lesson is to create and analyze progress toward personal nutrition goals. | <ul style="list-style-type: none"> • Examine the importance of setting short-term nutritional goals. • Analyze daily nutritional habits and determine how they might be improved. • Develop a plan to determine progress toward achieving long-term nutritional goals. | 23.B.2a |
| Healthy Eating and Nutrition | Alcohol, Tobacco, and Other Drugs  | Effects on My Body and Mind | The purpose of this lesson is to understand the harmful impact of alcohol, tobacco, and drugs on multiple dimensions of health. | <ul style="list-style-type: none"> • List at least three physical, emotional, and social impacts of alcohol, tobacco, and drugs (short – and long-term). • Identify personal values, goals, and dreams. • Discuss how alcohol, tobacco, or drug use can impact future goals and dreams. | 24.c.2a |
| Disease and Illness Prevention | Regular Health Physicals and Dental Exams  | Where to Go if I Feel Sad | The purpose of this lesson is to identify and explore sadness and know when to seek support. | <ul style="list-style-type: none"> • Discuss reasons people feel sad. • Reflect upon personal situations of sadness. • Research mental health support in the community. | 22.D.2a 23.B.1a |
| Disease and Illness Prevention | Common Illnesses and Diseases  | Managing Common Illnesses and Diseases | The purpose of this lesson is to identify proper management of common illnesses and diseases. | <ul style="list-style-type: none"> • Explain how to manage common minor illnesses such as colds and skin infections. • Discuss how to provide social support for peers with chronic diseases. • Describe at least three personal health behaviors that can impact | 22.A.2a |

| | | | | | |
|---------------------------------------|---|---|--|---|---------|
| | | | | illness and disease. | |
| Disease and Illness Prevention | Preventive Health Behaviors  | Home, School and Community | The purpose of this lesson is to identify home, school, and community resources that support personal health | <ul style="list-style-type: none"> • Locate resources from home, school, and community that provide valid health information, products, or services. • Describe how safe environments can promote personal health practices. • Role play decision making skills to promote individual, family, and community health. | 22.A.2a |
| Safety and Accident Prevention | Accident Prevention  | Advocating for Accident Prevention | The purpose of this lesson is to promote safety and identify personal responsibility. | <ul style="list-style-type: none"> • Discuss risks that are present in the community. • Encourage friends and family to make positive health choices. • Give examples of common situations that require advocating for safety. | 24.C.2a |

 - Denotes expected lessons. Other lessons are optional.

5to Grado Kinder Alcance y Secuencia

Quaver Salud*Educación Física

| Módulo | Categoría de la lección | Nombre de la lección | Propósito | Objetivos | Normas de salud |
|--------------------------------|--|--|---|--|--|
| Salud general | Responsabilizándome de mi salud | Planificación de mi futuro saludable | El propósito de esta lección es comprender cómo las conductas individuales afectan la salud personal de varias maneras y con el tiempo. | <ul style="list-style-type: none"> • Clasificar las conductas personales relacionados con la salud en las siguientes dimensiones: emocional, intelectual, física y social. • Elegir una conducta para cambiar en un esfuerzo por mejorar la salud personal. • Describir cómo cambiar esta conducta tendrá un impacto positivo en el futuro personal. | 20.A.2b 23.B.2a |
| Salud general | ¿Qué influye en las conductas saludables?  | Manejando las influencias en mi salud | El propósito de esta lección es tomar decisiones informadas sobre la salud. | <ul style="list-style-type: none"> • Relacionar cómo los compañeros y los medios pueden influir en conductas saludables o no saludables. • Diseñar estrategias apropiadas para desafiar las influencias no saludables frente a frente y en las redes sociales. • Explicar la diferencia entre mito y hecho en lo que se refiere a las diversas influencias sobre la salud personal. | 21.A.2b 23.C.2a 24.B.2a 24.C.2a |
| Salud general | Ayuda Saludable  | Buscando Ayuda Saludable en línea | El propósito de esta lección es obtener información médica válida en línea. | <ul style="list-style-type: none"> • Discutir los servicios, productos y resultados válidos de atención médica. • Investigar y discutir fuentes de consejos y prácticas de salud en línea. • Discutir cómo las redes sociales influyen en las decisiones de salud personal (nutrición, ejercicio, relaciones, etc.). | 21.D.2a 23.C.2a 24.A.2a 24.B.2a |
| Salud general | Qué hacer en caso de emergencia | Creando un plan de emergencia | El propósito de esta lección es crear un plan de respuesta ante emergencias. | <ul style="list-style-type: none"> • Discutir las posibles emergencias que pueden ocurrir en el hogar y en la escuela. • Realizar una encuesta en el hogar y la escuela para identificar el nivel de preparación para emergencias. • Planificar y crear procedimientos de respuesta de emergencia para situaciones de emergencia identificadas, incluida una lista de adultos de confianza e información de contacto. | 22.D.2a 24.A.2a |
| Prácticas saludables e higiene | Hábitos saludables  | Creando hábitos saludables-Profundizando | El propósito de esta lección es analizar el impacto de los hábitos saludables. | <ul style="list-style-type: none"> • Describir cómo las prácticas saludables en el hogar, en la escuela y en la comunidad pueden afectar la salud personal. • Diseñar un plan para mejorar los hábitos personales saludables. • Analizar cómo las decisiones afectan la propia salud y la de los demás. | 23.B.2a |
| Prácticas saludables e higiene | Buenos dientes, buena salud  | Los beneficios de los dientes sanos | El propósito de esta lección es identificar los beneficios de por vida de la higiene dental. | <ul style="list-style-type: none"> • Discutir los beneficios de por vida de tener dientes sanos. • Crear un plan para mantener los dientes sanos. • Practicar el cepillado y el uso del hilo dental. | 22.A.2b |

| | | | | | |
|-------------------------------------|---|--|---|---|-------------------------------|
| Prácticas saludables e higiene | Ejercicio | Ejercicio y mi bienestar-Profundizando | El propósito de esta lección es analizar el impacto a corto y largo plazo del ejercicio en múltiples dimensiones de la salud. | <ul style="list-style-type: none"> • Comparar y contrastar cómo el ejercicio afecta a las diferentes dimensiones de la salud. • Evaluar cómo el ejercicio puede afectar las metas de vida. • Dar ejemplos del impacto que el ejercicio o la falta del mismo puede tener en la salud física a largo plazo. | 20.A.2a 20.B.2b 20.C.2a |
| Prácticas saludables e higiene | El sueño y el descanso  | Estableciendo hábitos de sueño-Profundizando | El propósito de esta lección es comprender cómo el sueño afecta múltiples dimensiones de la salud y evaluar los hábitos de sueño personales. | <ul style="list-style-type: none"> • Diferenciar entre descanso y sueño. • Explicar la importancia de crear hábitos de sueño saludables. • Evaluar la rutina personal para antes de dormir e identificar formas de mejorarla para dormir más. | 22.A.1b |
| Alimentación y nutrición saludables | Comprendiendo los alimentos  | Etiquetas en los alimentos | El propósito de esta lección es leer las etiquetas de los alimentos y usarlas como un recurso para tomar decisiones nutricionales saludables. | <ul style="list-style-type: none"> • Categorizar los alimentos por los nutrientes primarios que proporcionan. • Enlistar las tres cosas más importantes que se deben buscar al leer una etiqueta y un menú de alimentos. • Justificar una elección de alimentos saludables utilizando la información de las etiquetas de los alimentos. | 22.D.1a 23.B.1a 23.C.2a |
| Alimentación y nutrición saludables | Analizando mis hábitos alimenticios | Desórdenes alimenticios | El propósito de esta lección es identificar los desórdenes alimenticios comunes y su impacto negativo en múltiples dimensiones de la salud. | <ul style="list-style-type: none"> • Describir los desórdenes alimenticios comunes y sus síntomas asociados. • Explicar el impacto negativo que los desórdenes alimenticios tienen en el cuerpo, la mente y la vida. • Evaluar las imágenes de medios para detectar efectos positivos y negativos en la imagen corporal y la autoestima. | 23.B.2a |
| Alimentación y nutrición saludables | Hábitos alimenticios saludables | Metas nutricionales-Profundizando | El propósito de esta lección es crear y analizar el progreso hacia las metas de nutrición personal. | <ul style="list-style-type: none"> • Examinar la importancia de establecer metas nutricionales a corto plazo. • Analizar los hábitos nutricionales diarios y determinar cómo podrían mejorarse. • Desarrollar un plan para determinar el progreso hacia el logro de las metas nutricionales a largo plazo. | 23.B.2a |
| Alimentación y nutrición saludables | Alcohol, tabaco y otras drogas  | Efectos sobre mi cuerpo y mi mente | El propósito de esta lección es comprender el impacto dañino del alcohol, el tabaco y las drogas en múltiples dimensiones de la salud. | <ul style="list-style-type: none"> • Enlistar al menos tres impactos físicos, emocionales y sociales del alcohol, el tabaco y las drogas (a corto y largo plazo). • Identificar valores personales, metas y sueños. • Discutir cómo el consumo de alcohol, tabaco o drogas puede afectar las metas y los sueños futuros. | 24.C.2a |

| | | | | | |
|--------------------------------------|--|--|---|--|--------------------|
| Prevencción de enfermedades | Exámenes físicos y dentales regulares ★ | A dónde ir si me siento triste | El propósito de esta lección es identificar y explorar la tristeza y saber cuándo buscar apoyo. | <ul style="list-style-type: none"> • Discutir las razones por las que las personas se sienten tristes. • Reflexionar sobre situaciones personales de tristeza. • Investigar sobre el apoyo a la salud mental en la comunidad. | 22.D.2a 23.B.1a |
| Prevencción de enfermedades | Enfermedades comunes ★ | Manejando enfermedades comunes | El propósito de esta lección es identificar el manejo adecuado de las enfermedades comunes. | <ul style="list-style-type: none"> • Explicar cómo manejar las enfermedades menores comunes como los resfriados y las infecciones de la piel. • Discutir cómo proporcionar apoyo social a los compañeros con enfermedades crónicas. • Describir al menos tres conductas personales de salud que pueden afectar la enfermedad. | 22.A.2a |
| Prevencción de enfermedades | Conductas preventivas de salud ★ | Hogar, escuela y comunidad | El propósito de esta lección es identificar recursos en la casa, escuela y comunidad que beneficien la salud personal | <ul style="list-style-type: none"> • Localizar recursos en la casa, escuela y comunidad que proporcionen información, productos o servicios de salud válidos. • Describir cómo los entornos seguros pueden promover las prácticas de salud personal. • Hacer un juego de roles sobre las habilidades de toma de decisiones para promover la salud individual, familiar y comunitaria. | 22.A.2a |
| Seguridad y prevención de accidentes | Prevencción de accidentes ★ | Abogar por la prevención de accidentes | El propósito de esta lección es promover la seguridad e identificar la responsabilidad personal. | <ul style="list-style-type: none"> • Discutir los riesgos que están presentes en la comunidad. • Animar a amigos y familiares a tomar decisiones de salud positivas. • Dar ejemplos de situaciones comunes que requieren Abogar por la la seguridad. | 24.C.2a |

★ - Lecciones indicadas esperadas. Otras lecciones son opcionales.