








## 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"> <li>• Categorize personal health-related behaviors into the following dimensions: emotional, intellectual, physical, and social.</li> <li>• Choose one behavior to change in an effort to improve personal health.</li> <li>• Describe how changing this behavior will positively impact personal future.</li> </ul>	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"> <li>• Relate how peers and media can influence healthy or unhealthy behaviors.</li> <li>• Design appropriate strategies to challenge unhealthy influences in-person and on social media.</li> <li>• Explain the difference between myth and fact as it relates to various influences on personal health.</li> </ul>	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"> <li>• Discuss valid health care services, products, and outcomes.</li> <li>• Research and discuss online sources of health advice and practices.</li> <li>• Discuss how social media influences personal health choices (nutrition, exercise, relationships, etc.).</li> </ul>	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"> <li>• Discuss potential emergencies that can occur in the home and school.</li> <li>• Carry out home and school survey to identify emergency preparedness.</li> <li>• Plan and create emergency response procedures for identified emergency situations including a list of trusted adults and contact information.</li> </ul>	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"> <li>• Describe how healthy practices at home, at school, and in the community can affect personal health.</li> <li>• Devise a plan to improve personal healthy habits.</li> <li>• Analyze how choices affect personal health and others.</li> </ul>	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"> <li>• Discuss the lifetime benefits of having healthy teeth.</li> <li>• Create a plan for keeping teeth healthy.</li> <li>• Practice brushing and flossing teeth.</li> </ul>	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"> <li>• Compare and contrast how exercise impacts the different dimensions of health.</li> <li>• Evaluate how exercise can affect life goals.</li> <li>• Give examples of the impact lack of exercise can have on long-term physical health.</li> </ul>	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"> <li>• Differentiate between rest and sleep.</li> <li>• Explain the importance of creating a healthy sleep routine.</li> <li>• Evaluate personal bedtime routine and identify ways to improve it to get more sleep.</li> </ul>	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"> <li>• Categorize foods by the primary major nutrient they provide.</li> <li>• List the three most important things to look for when reading a food label and menu.</li> <li>• Justify a healthy food choice using information from food labels.</li> </ul>	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"> <li>• Describe common eating disorders and their associated signs/symptoms.</li> <li>• Explain the negative impact eating disorders have on body, mind, and life.</li> <li>• Evaluate media images for positive and negative effects on body image and self esteem.</li> </ul>	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"> <li>• Examine the importance of setting short-term nutritional goals.</li> <li>• Analyze daily nutritional habits and determine how they might be improved.</li> <li>• Develop a plan to determine progress toward achieving long-term nutritional goals.</li> </ul>	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"> <li>• List at least three physical, emotional, and social impacts of alcohol, tobacco, and drugs (short – and long-term).</li> <li>• Identify personal values, goals, and dreams.</li> <li>• Discuss how alcohol, tobacco, or drug use can impact future goals and dreams.</li> </ul>	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"> <li>• Discuss reasons people feel sad.</li> <li>• Reflect upon personal situations of sadness.</li> <li>• Research mental health support in the community.</li> </ul>	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"> <li>• Explain how to manage common minor illnesses such as colds and skin infections.</li> <li>• Discuss how to provide social support for peers with chronic diseases.</li> <li>• Describe at least three personal health behaviors that can impact</li> </ul>	22.A.2a



				illness and disease.	
<b>Disease and Illness Prevention</b>	<b>Preventive Health Behaviors</b> 	<b>Home, School and Community</b>	The purpose of this lesson is to identify home, school, and community resources that support personal health	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Locate resources from home, school, and community that provide valid health information, products, or services.</li> <li>• Describe how safe environments can promote personal health practices.</li> <li>• Role play decision making skills to promote individual, family, and community health.</li> </ul>	22.A.2a
<b>Safety and Accident Prevention</b>	<b>Accident Prevention</b> 	<b>Advocating for Accident Prevention</b>	The purpose of this lesson is to promote safety and identify personal responsibility.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Discuss risks that are present in the community.</li> <li>• Encourage friends and family to make positive health choices.</li> <li>• Give examples of common situations that require advocating for safety.</li> </ul>	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"> <li>• Clasificar las conductas personales relacionados con la salud en las siguientes dimensiones: emocional, intelectual, física y social.</li> <li>• Elegir una conducta para cambiar en un esfuerzo por mejorar la salud personal.</li> <li>• Describir cómo cambiar esta conducta tendrá un impacto positivo en el futuro personal.</li> </ul>	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"> <li>• Relacionar cómo los compañeros y los medios pueden influir en conductas saludables o no saludables.</li> <li>• Diseñar estrategias apropiadas para desafiar las influencias no saludables frente a frente y en las redes sociales.</li> <li>• Explicar la diferencia entre mito y hecho en lo que se refiere a las diversas influencias sobre la salud personal.</li> </ul>	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"> <li>• Discutir los servicios, productos y resultados válidos de atención médica.</li> <li>• Investigar y discutir fuentes de consejos y prácticas de salud en línea.</li> <li>• Discutir cómo las redes sociales influyen en las decisiones de salud personal (nutrición, ejercicio, relaciones, etc.).</li> </ul>	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"> <li>• Discutir las posibles emergencias que pueden ocurrir en el hogar y en la escuela.</li> <li>• Realizar una encuesta en el hogar y la escuela para identificar el nivel de preparación para emergencias.</li> <li>• Planificar y crear procedimientos de respuesta de emergencia para situaciones de emergencia identificadas, incluida una lista de adultos de confianza e información de contacto.</li> </ul>	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"> <li>• Describir cómo las prácticas saludables en el hogar, en la escuela y en la comunidad pueden afectar la salud personal.</li> <li>• Diseñar un plan para mejorar los hábitos personales saludables.</li> <li>• Analizar cómo las decisiones afectan la propia salud y la de los demás.</li> </ul>	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"> <li>• Discutir los beneficios de por vida de tener dientes sanos.</li> <li>• Crear un plan para mantener los dientes sanos.</li> <li>• Practicar el cepillado y el uso del hilo dental.</li> </ul>	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"> <li>• Comparar y contrastar cómo el ejercicio afecta a las diferentes dimensiones de la salud.</li> <li>• Evaluar cómo el ejercicio puede afectar las metas de vida.</li> <li>• Dar ejemplos del impacto que el ejercicio o la falta del mismo puede tener en la salud física a largo plazo.</li> </ul>	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"> <li>• Diferenciar entre descanso y sueño.</li> <li>• Explicar la importancia de crear hábitos de sueño saludables.</li> <li>• Evaluar la rutina personal para antes de dormir e identificar formas de mejorarla para dormir más.</li> </ul>	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"> <li>• Categorizar los alimentos por los nutrientes primarios que proporcionan.</li> <li>• Enlistar las tres cosas más importantes que se deben buscar al leer una etiqueta y un menú de alimentos.</li> <li>• Justificar una elección de alimentos saludables utilizando la información de las etiquetas de los alimentos.</li> </ul>	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"> <li>• Describir los desórdenes alimenticios comunes y sus síntomas asociados.</li> <li>• Explicar el impacto negativo que los desórdenes alimenticios tienen en el cuerpo, la mente y la vida.</li> <li>• Evaluar las imágenes de medios para detectar efectos positivos y negativos en la imagen corporal y la autoestima.</li> </ul>	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"> <li>• Examinar la importancia de establecer metas nutricionales a corto plazo.</li> <li>• Analizar los hábitos nutricionales diarios y determinar cómo podrían mejorarse.</li> <li>• Desarrollar un plan para determinar el progreso hacia el logro de las metas nutricionales a largo plazo.</li> </ul>	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"> <li>• Enlistar al menos tres impactos físicos, emocionales y sociales del alcohol, el tabaco y las drogas (a corto y largo plazo).</li> <li>• Identificar valores personales, metas y sueños.</li> <li>• Discutir cómo el consumo de alcohol, tabaco o drogas puede afectar las metas y los sueños futuros.</li> </ul>	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"> <li>• Discutir las razones por las que las personas se sienten tristes.</li> <li>• Reflexionar sobre situaciones personales de tristeza.</li> <li>• Investigar sobre el apoyo a la salud mental en la comunidad.</li> </ul>	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"> <li>• Explicar cómo manejar las enfermedades menos comunes como los resfriados y las infecciones de la piel.</li> <li>• Discutir cómo proporcionar apoyo social a los compañeros con enfermedades crónicas.</li> <li>• Describir al menos tres conductas personales de salud que pueden afectar la enfermedad.</li> </ul>	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"> <li>• Localizar recursos en la casa, escuela y comunidad que proporcionen información, productos o servicios de salud válidos.</li> <li>• Describir cómo los entornos seguros pueden promover las prácticas de salud personal.</li> <li>• Hacer un juego de roles sobre las habilidades de toma de decisiones para promover la salud individual, familiar y comunitaria.</li> </ul>	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"> <li>• Discutir los riesgos que están presentes en la comunidad.</li> <li>• Animar a amigos y familiares a tomar decisiones de salud positivas.</li> <li>• Dar ejemplos de situaciones comunes que requieren Abogar por la la seguridad.</li> </ul>	24.C.2a

★ - Lecciones indicadas esperadas. Otras lecciones son opcionales.