



K-5 Comprehensive Health Instruction Plan Hermiston School District Guidelines

Hermiston School District
Hermiston, Oregon 97838
<https://www.hermiston.k12.or.us/>

Summary

This Health Instruction Plan outlines how the Health standards adopted by the Oregon State Board of Education, Oregon Administrative Rules, and policies of the Hermiston School District Board of Education will be addressed through our district's K-12 Health instruction Plan. It includes the grade level/course description, instructional materials, as well as parental notifications.



Hermiston School District 8R

Code: **IGAI**

Adopted: 10/07/08

Revised/Readopted: 7/10/17

Orig. Code(s): IGAI

Human Sexuality, AIDS/HIV, Sexually Transmitted Diseases, Health Education**

The district shall provide an age appropriate, comprehensive plan of instruction focusing on human sexuality, HIV/AIDS and sexually transmitted infections and disease prevention in elementary and secondary schools as an integral part of health education and other subjects.

Course material and instruction for all human sexuality education courses that discuss human sexuality shall enhance a student's understanding of sexuality as a normal and healthy aspect of human development. A part of the comprehensive plan of instruction shall provide age-appropriate child sexual abuse prevention instruction for students in kindergarten through grade 12. The district must provide a minimum of four instructional sessions annually; one instructional session is equal to one standard class period. In addition, the HIV/AIDS and sexually transmitted infections and disease prevention education and the human sexuality education comprehensive plan shall provide adequate instruction at least annually, for all students in grades 6 through 8 and at least twice during grades 9 through 12.

Parents, teachers, school administrators, local health departments staff, other community representatives and persons from the medical community who are knowledgeable of the latest scientific information and effective education strategies shall develop the plan of instruction and align it with the Oregon Health Education Standards and Benchmarks.

The Board shall approve the plan of instruction and require that it be reviewed and updated biennially in accordance with new scientific information and effective educational strategies.

Parents of minor students shall be notified in advance of any human sexuality or AIDS/HIV instruction. Any parent may request that his/her child be excused from that portion of the instructional program under the procedures set forth in Oregon Revised Statute (ORS) 336.035(2).

The comprehensive plan of instruction shall include the following information that:

1. Promotes abstinence for school age youth and mutually monogamous relationships with an uninfected partner for adults;
2. Allays those fears concerning HIV that are scientifically groundless;
3. Is balanced and medically accurate;
4. Provides balanced, accurate information and skills-based instruction on risks and benefits of contraceptives, condoms and other disease reduction measures;
5. Discusses responsible sexual behaviors and hygienic practices which may reduce or eliminate unintended

pregnancy, exposure to HIV, hepatitis B/C and other sexually transmitted infections and diseases;

6. Stresses the risks of behaviors such as the sharing of needles or syringes for injecting illegal drugs and controlled substances; Human Sexuality, AIDS/HIV, Sexually Transmitted Diseases, Health Education** -IGAI 8-3
7. Discusses the characteristics of the emotional, physical and psychological aspects of a healthy relationship;
8. Discusses the benefits of delaying pregnancy beyond the adolescent years as a means to better ensure a healthy future for parents and their children. The student shall be provided with statistics based on the latest medical information regarding both the health benefits and the possible side effects of all forms of contraceptives including the success and failure rates for prevention of pregnancy, sexually transmitted infections and diseases;
9. Stresses that HIV/STDs and hepatitis B/C can be possible hazards of sexual contact;
10. Provides students with information about Oregon laws that address young people's rights and responsibilities relating to childbearing and parenting;
11. Advises students of consequences of having sexual relations with persons younger than 18 years of age;
12. Encourages family communication and involvement and helps students learn to make responsible, respectful and healthy decisions;
13. Teaches that no form of sexual expression or behavior is acceptable when it physically or emotionally harms oneself or others and that it is wrong to take advantage of or exploit another person;
14. Teaches that consent is an essential component of healthy sexual behavior. Course material shall promote positive attitudes and behaviors related to healthy relationships and sexuality, and encourage active student bystander behavior;
15. Teaches students how to identify and respond to attitudes and behaviors which contribute to sexual violence;
16. Validates the importance of one's honesty, respect for each person's dignity and well-being, and responsibility for one's actions;
17. Uses inclusive materials and strategies that recognizes different sexual orientations, gender identities and gender expression;
18. Includes information about relevant community resources, how to access these resources, and the laws that protect the rights of minors to anonymously access these resources

Kindergarten Health Instruction

Below you will find a list of the health skills your child will be learning this year. Topics in **BOLD italics** address Oregon Administrative Regulations and are topics parents or guardians may choose to opt their child out of. If selected, the child will receive an alternate assignment during that lesson.

Injury Prevention and Personal Safety
<ul style="list-style-type: none">● Identify safe behaviors and ways to reduce risk of common childhood injuries.● Identify who to report to at home, school and in the community if they see unsafe objects.● <i>Recognize everyone has the right to say who touches their body, when and how.</i>● <i>Recognize that it is never ok to touch someone or make someone touch you if they don't want to.</i>● <i>Identify sources of support if someone is touching them in a way that makes them feel uncomfortable.</i>
Nutrition/Functions of the Body
<ul style="list-style-type: none">● Identify healthy practices and behaviors that maintain or improve personal health.● Demonstrate ways to promote personal health.● Identify a short-term personal health goal and take action toward achieving the goal.
Growth & Development/The Cycle of Family Life
<ul style="list-style-type: none">● Identify different kinds of family structures.● List a variety of ways people express affection within various types of relationships.● Identify who influences personal health practices and behaviors.● Provide examples of how friends and family influence how people think they should act on the basis of their gender.
Disease and Illness Prevention (Including HIV)
<ul style="list-style-type: none">● List potentially unsafe body fluids and objects to avoid.● Identify ways to prevent communicable and non-communicable disease and understand the difference.
Substance and Abuse Prevention
<ul style="list-style-type: none">● Identify effective refusal skills to avoid or reduce health risks.● Identify sources of support to go to if threatened or harmed.● Recognize behaviors that avoid or reduce health risks.
Community Health and Safety (Including Violence Prevention)
<ul style="list-style-type: none">● Identify ways to locate school and community health helpers.● Define bullying and teasing and why bullying and teasing are inappropriate behaviors.● Encourage peers to select positive health choices.● Recognize the importance of treating others with respect despite differences
Self-Worth, Mental and Emotional Health
<ul style="list-style-type: none">● Identify healthy ways to express needs, wants, and feelings.● Describe the characteristics of a friend.● Identify effective active listening skills.● Discuss effective ways to communicate personal boundaries and show respect for the boundaries of others.
Environmental and Consumer Health
<ul style="list-style-type: none">● Identify how the media can influence health behaviors.

Instrucciones de Salud de Kínder

A continuación, encontrará una lista de las habilidades de salud que su hijo/a aprenderá este año. Temas en letra **negrita** y *cursiva* abordan Regulaciones Administrativas de Oregon y son temas que padres o tutores pueden optar por excluir a su hijo. Si se selecciona, el estudiante recibirá una tarea alternativa durante la lección.

Prevención de Heridas y Seguridad Personal
<ul style="list-style-type: none">● Identificar comportamientos seguros y maneras de reducir riesgos de heridas comunes de infancia.● Identificar con quien reportarse en casa, escuela y en la comunidad si ven un objeto peligroso.● Reconocer que todos tienen el derecho de decir quien toca su cuerpo, cuándo y cómo.● Reconocer que nunca está bien tocar a otros o hacer que alguien te toque a ti si ellos no quieren.● Identificar fuentes de apoyo si alguien los está tocando de una manera que los hace sentir incómodos.
Nutrición/Función del Cuerpo
<ul style="list-style-type: none">● Identificar costumbres saludables y comportamientos que mantienen o mejoran la salud personal.● Demostrar maneras para promover la salud personal.● Identificar metas de salud personal de corto plazo y tomar acción hacia lograr esas metas.
Crecimiento y Desarrollo/El Ciclo de la Vida
<ul style="list-style-type: none">● Identificar diferentes estructuras de familias.● Enlistar una variedad de maneras que las personas pueden demostrar cómo afectó dentro de varias relaciones.● Identifica quién influye en las costumbres de salud personal y comportamientos.● Proveer ejemplos de cómo amistades y familiares influyen en cómo las personas piensan que tienen que actuar basado en su género.
Prevención de Enfermedades y Padecimientos (Incluyendo VIH)
<ul style="list-style-type: none">● Enlistar fluido corporal potencialmente peligroso y objetos para evitar.● Identificar maneras de prevenir enfermedades transmisibles y no transmisibles y entender las diferencias.
Prevención de Sustancia y Abuso
<ul style="list-style-type: none">● Identificar habilidades de rechazo efectivo para evitar o reducir riesgos de salud.● Identificar recursos de apoyo para ir si es amenazado o lastimado.● Reconocer comportamiento que evite o reduzca riesgos de salud.
Salud Comunitaria y Seguridad (Incluyendo Prevención de Violencia)
<ul style="list-style-type: none">● Identifica maneras para localizar asistencia de salud en la escuela o comunidad.● Define el bullying/acoso e incitación y porque el bullying/acoso e incitación son comportamientos inapropiados.● Motiva a los compañeros a hacer una selección de salud positiva.● Reconoce la importancia de tratar a otros con respeto a pesar de las diferencias.
Autoestima, Salud Mental y Emocional
<ul style="list-style-type: none">● Identificar maneras saludables para expresar necesidades, quereres, y sentimientos.● Describir las características de un amigo.● Identificar habilidades activas de escuchar efectivas.● Discutir maneras efectivas para comunicar límites personales y demostrar respeto hacia los límites de los demás.
Salud Ambiental y de Consumidor
<ul style="list-style-type: none">● Identificar cómo el medio ambiente puede influenciar el comportamiento de salud.

Grade 1 Health Instruction

Below you will find a list of the health skills your child will be learning this year. Topics in **BOLD italics** address Oregon Administrative Regulations and are topics parents or guardians may choose to opt their child out of. If selected, the child will receive an alternate assignment during that lesson.

Injury Prevention and Personal Safety
<ul style="list-style-type: none">● Discuss safe behaviors and ways to reduce risk of common childhood injuries● Describe behaviors that avoid or reduce health risks.● Identify effective refusal skills to avoid or reduce health risks● Describe ways to tell sources of support if threatened or harmed.● <i>Explain that everyone has the right to say who touches their body, when and how.</i>● <i>Explain that it is never ok to touch someone or make someone touch you if they don't want to.</i>● <i>Describe consent as it relates to personal boundaries.</i>● <i>Identify sources of support, such as parents or other trusted adults, including school staff, they can tell if someone is touching them in a way that makes them feel uncomfortable.</i>
Nutrition/Functions of the Body
<ul style="list-style-type: none">● Identify how family influences personal health practices and behaviors.● Describe healthy practices and behaviors that maintain or improve personal health.● Describe behaviors that avoid or reduce health risks.● Describe a short-term personal health goal and take action toward achieving the goal.
Growth & Development/The Cycle of Family Life
<ul style="list-style-type: none">● Describe different kinds of family structures.● Identify a variety of ways people express affection within various types of relationships.● <i>Provide examples of how friends and family influence how people think they should act on the basis of their gender.</i>● Discuss ways to communicate respectfully with and about all people regardless of differences● Describe bullying and teasing and why bullying and teasing are inappropriate behaviors.
Disease and Illness Prevention (Including HIV)
<ul style="list-style-type: none">● Describe ways to prevent communicable and non-communicable disease and understand the difference.● Explain that it is important to stay away from potentially unsafe body fluids and objects.● Identify when it is important to seek healthcare.● Describe healthy practices and behaviors that maintain or improve personal health.
Substance and Abuse Prevention
<ul style="list-style-type: none">● Identify effective refusal skills to avoid or reduce health risks● Describe how to clearly say no and how to leave an uncomfortable situation.● Practice asking for help and support, if they or someone they know is being hurt or feels unsafe.● Identify effective ways to communicate personal boundaries and show respect for the boundaries of others.
Community Health and Safety (Including Violence Prevention)
<ul style="list-style-type: none">● Describe ways to locate school and community health helpers.● Describe ways to tell sources of support if threatened or harmed.● Identify effective ways to communicate personal boundaries and show respect for the boundaries of others.● Describe bullying and teasing and why bullying and teasing are inappropriate behaviors.● Recognize the importance of treating others with respect.
Self-Worth, Mental and Emotional Health
<ul style="list-style-type: none">● Identify healthy ways to express needs, wants, and feelings.● Describe effective active listening skills.● Describe how they can be a good friend.● Discuss ways to communicate respectfully with and about all people regardless of differences.● Describe bullying and teasing and why bullying and teasing are inappropriate behaviors.
Environmental and Consumer Health
<ul style="list-style-type: none">● Describe how the media can influence health behaviors.

Instrucción de Salud 1er Grado

A continuación, encontrará una lista de las habilidades de salud que su hijo/a aprenderá este año. Temas en letra **negrita** y *cursiva* abordan Regulaciones Administrativas de Oregon y son temas que padres o tutores pueden optar por excluir a su hijo. Si se selecciona, el estudiante recibirá una tarea alternativa durante la lección.

Prevención de Heridas y Seguridad Personal
<ul style="list-style-type: none">● Hablar sobre comportamiento seguro y maneras para reducir el riesgo de heridas de la niñez.● Describir comportamientos que evitan o reducen riesgos de salud.● Identificar habilidad de rechazar efectivos para evitar o reducir riesgos de salud.● Describa maneras de encontrar recursos de apoyo si eres amenazado o lastimado.● Explicar que todos tienen derecho de decir quién puede tocar su cuerpo, cuándo y cómo.● Explicar que nunca está bien tocar a alguien más o hacer que alguien más te toque si no quieres.● Describir el consentimiento cómo se relaciona con límites personales.● Identificar recursos de apoyo, tales como un padre u otro adulto de confianza, incluyendo personal escolar, ellos pueden decir si alguien los está tocando de una manera que los hace sentir incómodos.
Nutrición/Función del Cuerpo
<ul style="list-style-type: none">● Identificar como la familia influye en las costumbres de salud personal y comportamiento.● Describe costumbres saludables y comportamientos que mantienen o mejoran la salud personal.● Describe comportamientos que evitan o reducen riesgos de salud.● Describe una meta de salud personal de corto plazo y toma acción hacia lograr esa meta.
Crecimiento y Desarrollo/El Ciclo de la Vida
<ul style="list-style-type: none">● Describe diferentes estructuras de familias.● Identifica una variedad de maneras en que las personas demuestran afecto dentro de diferentes tipos de relaciones.● Provee un ejemplo de cómo los amigos o la familia influye en cómo las personas piensan que deben de actuar en base a su género.● Hablen sobre maneras de comunicarte respetuosamente con y sobre todas las personas independientemente de sus diferencias.● Describe el bullying/acoso e incitación y porque bullying/acoso e incitación son comportamientos inapropiados.
Prevención de Enfermedades y Padecimientos (Incluyendo VIH)
<ul style="list-style-type: none">● Describe maneras de prevenir enfermedades transmisibles y no transmisibles y entender la diferencia.● Explicar por qué es importante mantenerse alejado de fluidos corporales y objetos potencialmente peligrosos.● Identificar cuando es importante buscar asistencia médica.● Describe costumbres saludables y comportamientos que mantienen o mejoran la salud personal.
Prevención de Sustancia y Abuso
<ul style="list-style-type: none">● Identifica habilidad de rechazo efectivo para evitar o reducir riesgos de salud.● Describe cómo decir claramente no y cómo salir de una situación incómoda.● Práctica pedir ayuda y apoyo, si ellos o alguien que conocen está siendo lastimado o se siente en peligro.● Identifica maneras efectivas de comunicar límites personales y demostrar respeto hacia los límites personales de otros.
Salud Comunitaria y Seguridad (Incluyendo Prevención de Violencia)
<ul style="list-style-type: none">● Describe maneras de localizar escuelas y ayuda en la comunidad de salud.● Describe recursos de apoyo si eres amenazado o lastimado.● Identifica maneras efectivas para comunicar límites personales y demostrar respeto hacia los límites personales de los demás.● Describe el bullying/acoso e incitación y porque el bullying/acoso e incitación son comportamientos inapropiados.● Reconoce la importancia de tratar a todos con respecto.
Autoestima, Salud Mental y Emocional
<ul style="list-style-type: none">● Identifica maneras saludables de expresar necesidades, querer, y sentimientos.● Describe habilidades activas de escuchar efectivos● Describe cómo pueden ser buenos amigos.● Hablen sobre cómo comunicarse respetuosamente con y sobre todas las personas independientemente de sus diferencias.● Describa el bullying/acoso e incitación y porque bullying/acoso e incitación son comportamientos inapropiados.
Salud Ambiental y de Consumidor
<ul style="list-style-type: none">● Describe como el medio ambiente puede influenciar el comportamiento de salud.

2nd Grade Health Instruction

Below you will find a list of the health skills your child will be learning this year. Topics in **BOLD italics** address Oregon Administrative Regulations and are topics parents or guardians may choose to opt their child out of. If selected, the child will receive an alternate assignment during that lesson.

Injury Prevention and Personal Safety

- Describe safe behaviors and ways to reduce risk of common childhood injuries.
- Demonstrate behaviors that avoid or reduce health risks.
- **Explain that everyone has the right to say who touches their body, when and how.**
- **Explain that it is never ok to touch someone or make someone touch you if they don't want to.**
- **Demonstrate how to clearly say "no" and/or how to leave an unsafe/uncomfortable situation.**
- **Describe sources of support, such as parents or other trusted adults, including school staff; they can tell if they are being hurt or feel unsafe.**
- **Demonstrate ways to tell sources of support if threatened or harmed.**

Nutrition/Functions of the Body

- Explain the importance of promoting personal health.
- Demonstrate healthy practices and behaviors that maintain or improve personal health.
- Demonstrate how family influences personal health practices and behaviors.
- Demonstrate how school resources support health practices and behaviors.
- Demonstrate decision-making skills for health-related situations.
- Demonstrate setting a short-term and long-term personal health goal and take action toward achieving the goal.

Growth & Development/The Cycle of Family Life

- Explain different kinds of family structures.
- Describe a variety of ways people express affection within various types of relationships.
- Demonstrate healthy ways to express needs, wants, and feelings.
- **Provide examples of how friends, family, media, society and culture influence how people think they should act on the basis of their gender.**
- Describe the qualities of reliable sources of support, such as parents or other trusted adults, when seeking information about health.

Disease and Illness Prevention (Including HIV)

- Demonstrate ways to prevent communicable and non-communicable disease and understand the difference.
- Explain why it is important to stay away from potentially unsafe body fluids and objects.
- Demonstrate healthy practices and behaviors that maintain or improve personal health.

Substance and Abuse Prevention

- Demonstrate behaviors that avoid or reduce health risks.
- Demonstrate effective refusal skills to avoid or reduce health risks.
- Demonstrate healthy practices and behaviors that maintain or improve personal health.
- List effective ways to communicate personal boundaries and show respect for the boundaries of others.
- Demonstrate ways to tell sources of support if threatened or harmed.

Community Health and Safety (Including Violence Prevention)

- Recognize examples of physical, mental, social, emotional, and environmental health.
- Explain bullying and teasing and why bullying and teasing are inappropriate behaviors.
- **Recognize the importance of treating others with respect including gender expression.**
- Encourage peers to justify positive health choices.
- Demonstrate ways to locate school and community health helpers.
- Describe the qualities of reliable sources of support, such as parents or other trusted adults, when seeking information about health.

Self-Worth, Mental and Emotional Health

- Demonstrate healthy ways to express needs, wants, and feelings.
- Identify positive and negative ways friends and peers can influence various relationships.
- Demonstrate effective active listening skills.
- Describe how they can be a good friend.
- List ways to communicate respectfully with and about all people regardless of differences.
- Practice consent as it relates to personal boundaries.

Environmental and Consumer Health

- Identify how media and technology influence our ideas about friendships.
- Demonstrate how the media can influence health behaviors.
- Demonstrate how to access resources to achieve health-related goals.

Instrucción de Salud 2^{do} Grado

A continuación, encontrará una lista de las habilidades de salud que su hijo/a aprenderá este año. Temas en letra **negrita** y *cursiva* abordan Regulaciones Administrativas de Oregon y son temas que padres o tutores pueden optar por excluir a su hijo. Si se selecciona, el estudiante recibirá una tarea alternativa durante la lección.

Prevención de Heridas y Seguridad Personal

- Describa comportamientos seguros y maneras de reducir el riesgo de peligros de niñez comunes.
- Demuestre comportamiento que evitan o reducen riesgos de salud,
- **Explicar que todos tienen el derecho de decir quien toca su cuerpo, cuándo y cómo.**
- **Explicar que nunca está bien tocar o hacer que alguien más te toque si no quieres.**
- **Mostrar cómo claramente decir “no” y/o cómo salir de una situación peligrosa/incómoda.**
- **Describe recursos de apoyo, tales como padres u otro adulto de confianza, incluyendo personal escolar; ellos pueden decir si te están lastimado o se sienten en peligro.**
- **Demuestre maneras de encontrar recursos de apoyo si se siente amenazado o lastimado.**

Nutrición/Funciones del Cuerpo

- Explicar la importancia de promover la salud personal.
- Demostrar costumbres saludables y comportamientos que mantienen o mejoran la salud personal.
- Demostrar cómo la familia influye en costumbres de salud personal y comportamientos.
- Demostrar cómo los recursos escolares apoyan costumbres de salud y comportamientos.
- Demostrar habilidad de tomar decisiones para situaciones relacionadas con la salud.
- Demostrar cómo fijar una meta de salud personal de corto plazo y de largo plazo y tomar acción hacia llegar a esa meta.

Crecimiento y Desarrollo/El Ciclo de la Vida Familiar

- Explicar diferentes maneras de estructura familiar.
- Describa una variedad de maneras en que las personas demuestran afecto dentro de diferentes tipos de relaciones.
- Demuestra maneras saludables para expresar necesidades, querer, y sentimientos.
- **Proveer ejemplo de cómo amistades, familia, medio ambiente, y la cultura influye cómo las personas piensan que deben actuar en base a su género.**
- Describa los atributos de un recurso fiable de apoyo, tales como padres u otro adulto de confianza, cuándo busquen información sobre la salud.

Prevención de enfermedades y Padecimientos (Incluyendo el VIH)

- Demuestre maneras de prevenir enfermedades transmisibles y no transmisibles y entender la diferencia.
- Explicar por qué es importante mantenerse alejado de fluidos corporales y objetos potencialmente peligrosos.
- Demostrar costumbres saludables y comportamientos que mantienen o mejoran la salud personal.

Sustancias y Prevención de Abuso

- Demostrar comportamiento que evita o reduce riesgos de salud.
- Demostrar habilidad de rechazo efectivo para evitar o reducir riesgos de salud.
- Demostrar costumbres saludables y comportamientos que mantienen o mejoran la salud personal.
- Enliste maneras efectivas para comunicar límites personales y demostrar respeto por los límites de otros.
- Demuestre maneras de encontrar recursos de apoyo si se siente amenazado o lastimado.

Salud Comunitaria y Seguridad (Incluyendo Prevención de Violencia)

- Reconocer ejemplos físicos, mentales, sociales, emocionales, y salud ambiental.
- Explicar porque el bullying/acoso e incitación y por qué el bullying/acoso e incitación son comportamientos inapropiados.
- **Reconocer la importancia de tratar a los demás con respecto a la expresión de género.**
- Motivar a sus compañeros a justificar selecciones positivas de salud.
- Reconocer la importancia de tratar a los demás con respecto a la expresión de género.
- Demostrar manera de localizar ayuda de salud en las escuelas y comunidad.
- Describa los atributos de un recurso fiable de apoyo, tales como padres u otro adulto de confianza, cuándo busquen información sobre la salud.

Autoestima, Salud Mental y Emocional

- Demostrar maneras saludables de expresar necesidades, querer, y sentimientos.
- Identificar maneras positivas y negativas de que amistades y compañeros pueden influir en varias relaciones.
- Demostrar habilidades activas de escuchar.
- Describa cómo pueden ser buenos amigos.
- Enliste maneras de cómo comunicarse respetuosamente con y sobre todas las personas independientemente de las diferencias.
- Practique el consentimiento cómo se relaciona con límites personales.

Salud Ambiental y Consumidor

- Identifique cómo el medio ambiente y la tecnología influye en nuestras ideas sobre las amistades.
- Demostrar cómo el medio ambiente puede influenciar comportamiento de salud.
- Demostrar cómo acceder recursos para las metas relacionadas con la salud.

3rd Grade Health Instruction

Below you will find a list of the health skills your child will be learning this year. Topics in **BOLD italics** address Oregon Administrative Regulations and are topics parents or guardians may choose to opt their child out of. If selected, the child will receive an alternate assignment during that lesson.

Injury Prevention and Personal Safety
<ul style="list-style-type: none">• Describe ways to prevent common childhood injuries and health problems.• Recognize effective refusal skills that avoid or reduce health risks.• Recognize a variety of behaviors to avoid or reduce health risks.• <i>Explain that everyone has the right to say who touches their body, when and how.</i>• <i>Explain that it is never ok to touch someone or make someone touch you if they don't want to.</i>• <i>Define consent as it relates to personal boundaries.</i>• <i>Identify effective ways to communicate personal boundaries and show respect for the boundaries of others.</i>• <i>Identify potential impacts of power differences (e.g., age, status or position) as they relate to personal boundaries.</i>• <i>Recognize sources of support, such as parents or other trusted adults, including school staff; they can tell if they are being hurt or feel unsafe.</i>
Nutrition/Functions of the Body
<ul style="list-style-type: none">• Identify the relationship between healthy behaviors and personal health.• Recognize a healthy option when making a decision.• Recognize responsible personal health behaviors.• Recognize a variety of healthy practices and behaviors that maintain or improve personal health.
Growth & Development/The Cycle of Family Life
<ul style="list-style-type: none">• Describe a variety of ways people express affection within various types of relationships.• Identify the characteristics of a healthy relationship.• Recognize the influence of culture on personal health practices and behaviors.• Recognize how peers and family can influence healthy and unhealthy behaviors.• Recognize how peers and family can influence ideas about body image.• <i>Recognize differences and similarities of how individuals identify regarding gender.</i>• <i>Recognize how friends, family, media, society and culture influence how people think they should act on the basis of their gender.</i>• Recognize sources of support, such as parents or other trusted adults they can talk to about healthy and unhealthy relationships.• Recognize sources of support such as parents or other trusted adults they can tell if they are being teased, harassed or bullied.
Disease and Illness Prevention (Including HIV)
<ul style="list-style-type: none">• Explain why it is important to stay away from potentially unsafe body fluids and objects.• Identify practices that prevent the spread of communicable diseases.• Identify the relationship between healthy behaviors and personal health.• Recognize responsible personal health behaviors.• Recognize a variety of healthy practices and behaviors that maintain or improve personal health.
Substance and Abuse Prevention
<ul style="list-style-type: none">• Recognize effective refusal skills that avoid or reduce health risks.• Identify ways to ask for help and support, if they or someone they know is being hurt or feels unsafe.• Recognize how media influences thoughts, feelings, and health behaviors.• Recognize how peers and family can influence healthy and unhealthy behaviors.

Community Health and Safety (Including Violence Prevention)

- Choose a personal health goal and track progress toward its achievement.
- Recognize ways to encourage others to make positive health choices.
- Recognize ways in which safe and healthy school and community environments can promote personal health.
- Recognize people at home, school or in the community who can provide medically accurate information.
- Explain why bullying and teasing are inappropriate behaviors.
- Recognize the importance of treating others with respect.
- List ways to communicate respectfully with and about all people regardless of differences.
- List ways students can work together to promote dignity and respect for all people.

Self-Worth, Mental and Emotional Health

- List examples of physical, mental, social, emotional, and environmental health.
- List ways to treat yourself and others with dignity and respect.
- Identify the characteristics of a healthy relationship.
- Recognize sources of support, such as parents or other trusted adults they can talk to about healthy and unhealthy relationships.
- Recognize effective verbal and nonverbal communication skills to enhance health.
- Recognize nonviolent strategies to manage or resolve conflict.
- Identify effective ways to communicate personal boundaries and show respect for the boundaries of others.
- Explain why bullying and teasing are inappropriate behaviors.
- Recognize the importance of treating others with respect.
- List ways to communicate respectfully with and about all people regardless of differences.
- List ways students can work together to promote dignity and respect for all people.

Environmental and Consumer Health

- List examples of physical, mental, social, emotional, and environmental health.
- Recognize how media influences thoughts, feelings, and health behaviors.
- Recognize ways that technology can influence personal health.
- Recognize characteristics of valid health information, products, and services.
- Recognize people at home, school or in the community who can provide medically accurate information

Instrucción de Salud del 3^{er} Grado

A continuación, encontrará una lista de las habilidades de salud que su hijo/a aprenderá este año. Temas en letra **negrita** y *cursiva* abordan Regulaciones Administrativas de Oregon y son temas que padres o tutores pueden optar por excluir a su hijo. Si se selecciona, el estudiante recibirá una tarea alternativa durante la lección.

Prevención de Heridas y Seguridad Personal

- Describa maneras de prevenir heridas comunes de la niñez y problemas de salud.
- Reconocer habilidad de rechazo efectivos para evitar o reducir riesgos de salud
- Reconocer una variedad de comportamientos para evitar o reducir riesgos de salud.
- **Explicar que todos tienen el derecho de decir quién los puede tocar su cuerpo, cuándo y cómo.**
- **Explicar que nunca está bien tocar a alguien más o hacer que alguien los toque si no quieren.**
- **Definir en consentimiento cómo se relaciona con límites personales.**
- **Identificar maneras efectivas para comunicar límites personales y cómo demostrar respeto para los límites de los demás.**
- **Identificar impactos potenciales de diferencia de poder (eje. edad, estatus o posición) cómo se relaciona con límites personales.**
- **Reconocer recursos de apoyo, como padres u otro adulto de confianza, incluyendo personal escolar; ellos pueden decir si están siendo lastimados o se sienten amenazados.**

Nutrición/Función del Cuerpo

- Identificar la relación entre comportamiento saludable y salud personal.
- Reconocer una opción saludable cuando se tomen decisiones.
- Reconocer comportamiento de salud personal responsable.
- Reconocer una variedad de costumbres saludables y comportamiento que mantiene o mejora la salud personal.

Crecimiento y Desarrollo/El Ciclo de la Vida Familiar

- Describe una variedad de maneras en que las personas expresan afecto dentro de varios tipos de relaciones.
- Identificar las características de una relación saludable.
- Reconocer la influencia de la cultura en costumbres de salud personal y comportamiento.
- Reconocer cómo compañeros y familiares pueden influenciar comportamiento saludable y no saludable.
- Reconocer cómo compañeros y familia pueden influenciar ideas sobre imagen corporal.
- **Reconocer diferencias y similitudes de cómo un individuo se identifica tocante a su género.**
- **Reconocer cómo amistad, familia, medio ambiente, sociedad y la cultura influye en cómo las personas piensan que deben de actuar en la basado en su género.**
- Reconocer recursos de apoyo tales como padres, u otra persona de confianza ellos pueden hablar sobre las relaciones saludables y no saludables.
- Reconocer recursos de apoyo tales como padres, u otra persona de confianza ellos pueden decir si se están burlando, hostigando o bullying/acoso.

Prevención de Enfermedades y Padecimientos (Incluyendo el VIH)

- Explicar por qué es importante mantenerse alejado de fluido corporal y objetos potencialmente peligrosos
- Identificar costumbres que previenen la propagación de enfermedades contagiosas.
- Identifica la relación entre comportamiento saludable y salud personal.
- Reconocer comportamiento de salud personal responsable.
- Reconocer una variedad de costumbres saludables y comportamientos que mantienen o mejoran la salud personal.

Sustancia y Prevención de Abuso

- Reconocer las habilidades de rechazo efectivo para evitar o reducir riesgos de salud.
- Identificar maneras de pedir ayuda y apoyo, si ellos o alguien que conocen está siendo lastimado o se siente en peligro.
- Reconocer cómo el medio ambiente influye a través de sentimientos, y comportamientos de salud.
- Reconocer cómo los compañeros y familia pueden influenciar comportamientos saludables y no saludables.

Comunidad de Salud y Seguridad (Incluyendo Prevención de Violencia)

- Elegir una meta personal de salud y monitorizar tu progreso hacia tú logro.
- Reconocer maneras de motivar a otros para hacer selecciones de salud positivas.
- Reconocer maneras donde escuelas seguras y saludables y ambiente de comunidad pueden promover salud personal.
- Reconocer que personas en casa, escuela, o en la comunidad que puedan proveer información médicamente precisa.
- Explicar porque el bullying e incitación son comportamientos inapropiados.
- Reconocer la importancia de tratar a los demás con respecto.
- Enliste maneras de comunicarse respetuosamente con y sobre todas las personas independientemente de las diferencias.
- Enliste maneras en las que los estudiantes pueden trabajar para promover dignidad y respetos para todas las personas.

Autoestima, Salud Mental y Salud Emocional

- Enliste ejemplos de físico, mental, social, emocional, y salud ambiental.
- Enliste maneras de tratarte a ti mismo y a otros con dignidad y respeto.
- Identificar las características de una relación saludable.
- Reconocer recursos de apoyo tales cómo padres, u otra persona de confianza ellos pueden hablar sobre las relaciones saludables y no saludables.
- Reconocer habilidad de comunicación verbal y no verbal para mejorar la salud.
- Reconocer estrategias no violentas para dirigir o resolver conflictos.
- Identificar maneras efectivas de comunicación límites personales y demostrar respeto para los límites personales de otros.
- Explicar porque el bullying e incitación son comportamientos inapropiados.
- Reconocer la importancia de tratar a los demás con respecto.
- Enliste maneras de comunicarse respetuosamente con y sobre todas las personas independientemente de su género.
- Enliste maneras de que los estudiantes puedan trabajar juntos para promover la dignidad y respeto para todas las personas.

Ambiente y Salud del Consumidor

- Enliste ejemplos de físico, mental, social, emocional, y salud ambiental.
- Reconocer cómo el medioambiente influye a través de sentimientos, comportamientos de salud.
- Reconocer maneras en que la tecnología puede influir en la salud personal.
- Reconocer características válidas de información de salud, productos, y servicios.
- Reconocer personas en casa, escuela, o en la comunidad que puedan proveer información médicamente precisa.

4th Grade Health Instruction

Below you will find a list of the health skills your child will be learning this year. Topics in **BOLD italics** address Oregon Administrative Regulations and are topics parents or guardians may choose to opt their child out of. If selected, the child will receive an alternate assignment during that lesson.

Injury Prevention and Personal Safety
<ul style="list-style-type: none">• Analyze ways to prevent common childhood injuries and health problems.• Describe a variety of behaviors to avoid or reduce health risks.• Describe refusal skills that avoid or reduce health risks.• <i>Explain that everyone has the right to say who touches their body, when and how.</i>• <i>Describe why it is never ok to touch someone or make someone touch you if they don't want to.</i>• <i>Discuss consent as it relates to personal boundaries.</i>• <i>Identify sources of support, such as parents or other trusted adults, including school staff; they can tell if they are experiencing harassment or abuse.</i>• <i>Describe potential impacts of power differences (e.g., age, status or position) as they relate to personal boundaries.</i>
Nutrition/Functions of the Body
<ul style="list-style-type: none">• Describe the relationship between healthy behaviors and personal health.• Describe a healthy option when making a decision.• Set a personal health goal and track progress toward its achievement.• Describe responsible personal health behaviors.• Describe a variety of healthy practices and behaviors that maintain or improve personal health, including but not limited to, healthy food choices and 60 minutes of daily physical activity.• <i>Identify human reproductive systems including reproductive anatomy and function.</i>
Growth & Development/The Cycle of Family Life
<ul style="list-style-type: none">• Describe a variety of ways people express affection within various types of relationships.• Describe the influence of culture on personal health practices and behaviors.• Describe how peers and family can influence healthy and unhealthy behaviors.• Describe how friends and family can influence ideas about body image.• <i>Describe how friends, family, media, society and culture influence how people think they should act on the basis of their gender.</i>• <i>Describe differences and similarities of how individuals identify regarding gender.</i>
Human Sexuality
<ul style="list-style-type: none">• <i>Identify the physical, social and emotional changes that occur during puberty and adolescence.</i>• <i>List ways to manage the physical and emotional changes associated with puberty, including personal health care practices.</i>• <i>Identify sources of support, such as parents or other trusted adults, to seek information about sexual and reproductive health.</i>• <i>Describe sources of medically-accurate information about human sexual and reproductive anatomy.</i>• <i>Recognize that abstinence is the most effective method of protection from STD/HIV and pregnancy.</i>• <i>Recognize that HIV and STDs can be spread through exposure to body fluids of someone who has HIV/STD.</i>• <i>Identify people at home, school or in the community who can provide medically accurate information and/or support about puberty and health care practices during puberty.</i>

Disease and Illness Prevention (Including HIV)

- Analyze responsible personal health behaviors.
- Analyze a healthy option when making a decision.
- ***Discuss how abstinence is the most effective method of protection from STD/HIV and pregnancy.***
- ***Discuss that HIV and STDs can be spread through sexual contact with someone who has HIV/STD.***

Substance and Abuse Prevention

- Describe a variety of behaviors to avoid or reduce health risks.
- Describe refusal skills that avoid or reduce health risks.
- Describe how peers and family can influence healthy and unhealthy behaviors.
- Describe the influence of culture on personal health practices and behaviors.

Community Health and Safety (Including Violence Prevention)

- Describe examples of physical, mental, social, emotional, and environmental health.
- Describe ways in which safe and healthy school and community environments can promote personal health.
- Describe ways to encourage others to make positive health choices.
- Define why bullying and teasing are inappropriate behaviors.
- Describe resources from home, school, and community that provide valid health information
- Understand importance of treating others with respect.
- Identify sources of support such as parents or other trusted adults they can tell if they are being teased, harassed or bullied.
- Describe how to ask for help and support, if they or someone they know is being hurt or feels unsafe.
- Describe how others can take action when someone else is being teased, harassed or bullied.
- Describe ways students can work together to promote dignity and respect for all people.

Self-Worth, Mental and Emotional Health

- Describe the characteristics of a healthy relationship.
- Identify sources of support, such as parents or other trusted adults they can talk to about healthy and unhealthy relationships.
- Describe effective verbal and nonverbal communication skills to enhance health.
- Describe ways to communicate your thoughts and feelings while maintaining healthy relationships.
- Describe effective ways to communicate personal boundaries and show respect for the boundaries of others.
- Describe nonviolent strategies to manage or resolve conflict.
- Describe how peers and family can influence healthy and unhealthy behaviors.
- Compare positive and negative ways friends and peers can influence various relationships.

Environmental and Consumer Health

- Describe how media influences thoughts, feelings, and health behaviors.
- Describe ways that technology can influence personal health.
- Identify how media and technology influence our ideas about healthy relationships.

Instrucción de Salud del 4to Grado

A continuación, encontrará una lista de las habilidades de salud que su hijo/a aprenderá este año. Temas en letra **negrita** y *cursiva* abordan Regulaciones Administrativas de Oregon y son temas que padres o tutores pueden optar por excluir a su hijo. Si se selecciona, el estudiante recibirá una tarea alternativa durante la lección.

Prevención de Heridas y Seguridad Personal
<ul style="list-style-type: none">● Analizar maneras de prevenir heridas de niñez comunes y problemas de salud● Describir una variedad de comportamientos para evitar o reducir riesgos de salud.● Describir habilidades de rechazo que evitan o reducen riesgos de salud.● Explicar que todos tienen el derecho de decir quien toca su cuerpo, cuándo y cómo.● Describe el por qué nunca está bien tocar a alguien más o hacer que alguien más te toque si ellos no quieren.● Hablar sobre el consentimiento cómo se relaciona con límites personales.● Identificar recursos de apoyo, tales como padres, u otro adulto de confianza, incluyendo personal escolar; ellos pueden decir si estás experimentando acoso o abuso.● Describe impactos potenciales en diferencia de poder (eje., edad, estatus o posición) como se relaciona a límites personales.
Nutrición/Función del Cuerpo
<ul style="list-style-type: none">● Describa la relación entre comportamiento saludable y salud personal.● Describa una opción saludable cuándo tomen decisiones.● Establezca una meta personal monitorea el progreso hacia la meta.● Describa el comportamiento saludable responsable personal.● Describa una variedad de costumbres saludable y comportamiento que mantiene o mejora la salud personal, incluyendo, pero no limitado a selección de comida saludable y 60 minutos de actividad física diaria.● Identificar el sistema reproductivo del humano incluyendo la anatomía reproductiva y función.
Crecimiento y Desarrollo/El Ciclo de la Vida
<ul style="list-style-type: none">● Describa una variedad de maneras en que las personas expresan afecto dentro de varios tipos de relaciones.● Describa la influencia de la cultura en las costumbres de salud personal y comportamiento.● Describa cómo los compañeros y familia puede influenciar comportamientos saludables y no saludables.● Describa cómo amistades y familias pueden influenciar ideas sobre la imagen de sí misma.● Describe cómo amistades, familia, el medio ambiente, sociedad y la cultura influyen en cómo las personas piensan que deben actuar en base de su género.● Describe las diferencias y similitudes de cómo los individuos se identifican con relación a su género.
Sexualidad Humana
<ul style="list-style-type: none">● Identificar el cambio físico, social y emocional que ocurre durante la pubertad y adolescencia.● Enliste maneras para dirigir los cambios físicos y emocionales asociados con la pubertad, incluyendo costumbres de cuidado de salud personal.● Identificar recursos de apoyo, cómo padres u otro adulto de confianza, para buscar información sobre la salud sexual y reproductiva.● Describe fuentes de información médicamente precisa sobre la anatomía sexual y reproductiva.● Reconocer que la abstinencia es el método más efectivo para la protección de ETS/VIH y el embarazo.● Reconocer que el VIH y ETS pueden ser propagadas a través del fluido corporal de alguien que tenga VIH/ETS.● Identificar personas en casa, escuela o en la comunidad quienes puedan proveer información médicamente precisa y/o apoyo sobre la pubertad y costumbre de cuidado de salud durante la pubertad.

Prevención de Enfermedades y Padecimientos (Incluyendo el VIH)
<ul style="list-style-type: none"> • Analizar comportamiento de salud personal responsable. • Analizar una opción saludable cuando tomen una decisión. • Hablar sobre la abstinencia es la manera más efectiva de protección contra el ETS/VIH y embarazos. • Hablar sobre el VIH y ETS pueden ser propagadas a través del fluido corporal de alguien que tenga VIH/ETS.
Sustancia y Prevención de Abuso
<ul style="list-style-type: none"> • Describir una variedad de comportamientos para evitar o reducir riesgos de salud. • Describir la habilidad de rechazo para evitar o reducir riesgos de salud. • Describir cómo los compañeros y familia pueden influenciar comportamientos saludables y no saludables. • Describir la influencia de la cultura en las costumbres de salud personal y comportamiento.
Comunidad de Salud y Seguridad (Incluyendo Prevención de Violencia)
<ul style="list-style-type: none"> • Describir ejemplos de físico, mental, social, emocional, y salud ambiental. • Describir maneras en las cuales la seguridad y escuela saludable y ambiente de comunidad pueden promover salud personal. • Describir maneras para motivar a otros a tomar decisiones de salud positivas. • Describir porque el bullying e incitación son comportamientos de salud positivos. • Describir recursos de casa, escuela, y comunidad que provean información de salud válida. • Entender la importancia de tratar a los demás con respecto. • Identificar recursos de apoyo como padres, u otro adulto de confianza a quien les pueda decir si se burlan, hostigan o le hacen bullying/acoso. • Describir cómo pedir ayuda y apoyo, si ellos o alguien que conocen está siendo lastimado o se siente en peligro. • Describir cómo otros pueden tomar acción cuando alguien más está molestando, hostigando o le están haciendo bullying/acoso. • Describir maneras en que los estudiantes pueden trabajar juntos para promover la dignidad y respeto para todas las personas.
Autoestima, Salud Mental y Salud Emocional
<ul style="list-style-type: none"> • Describir las características de una relación saludable. • Identificar recursos de apoyo, tales como padres u otro adulto de confianza con los que puedan hablar sobre la salud y relaciones dañinas. • Describir habilidades de comunicación efectiva verbal y no verbal para mejorar la salud. • Describir maneras de comunicar tus pensamientos y sentimientos mientras mantienes una relación saludable. • Describir maneras de comunicar límites personales y cómo demostrar respeto hacia los límites personales de los demás. • Describe estrategias pacíficas para dirigir o resolver conflictos. • Describir cómo los compañeros y familia pueden influenciar comportamientos saludables y no saludables. • Comparar maneras positivas y negativas de que amistades y compañeros pueden influenciar varias relaciones.
Ambiental y Salud del Consumidor
<ul style="list-style-type: none"> • Describir cómo el medio ambiente influye en los pensamientos, sentimientos, y comportamiento de salud. • Describir las maneras en que la tecnología puede influenciar la salud personal. • Identificar cómo el medio ambiente y la tecnología influye en nuestras ideas sobre una relación saludable.

5th Grade Health Instruction

Below you will find a list of the health skills your child will be learning this year. Topics in **BOLD italics** address Oregon Administrative Regulations and are topics parents or guardians may choose to opt their child out of. If selected, the child will receive an alternate assignment during that lesson.

Injury Prevention and Personal Safety

- Demonstrate ways to prevent common childhood injuries and health problems.
- Analyze a variety of behaviors to avoid or reduce health risks.
- Demonstrate refusal skills that avoid or reduce health risks.
- Demonstrate asking for help and support, if they or someone they know is being hurt or feels unsafe.
- ***Explain that everyone has the right to say who touches their body, when and how.***
- ***Discuss why it is never ok to touch someone or make someone touch you if they don't want to.***
- ***Practice how consent relates to personal boundaries.***
- ***Discuss the sources of support, such as parents or other trusted adults, including school staff, they can tell if they are experiencing abuse.***
- ***Define sexual violence including but not limited to interpersonal violence***
- ***Discuss potential impacts of power differences (e.g., age, status or position) as they relate to personal boundaries.***

Nutrition/Functions of the Body

- Analyze the relationship between healthy behaviors and personal health.
- Analyze a personal health goal and track progress toward its achievement.
- Analyze responsible personal health behaviors.
- Analyze a variety of healthy practices and behaviors to maintain or improve personal health.
- Express opinions based on accurate information about health issues.
- Analyze a healthy option when making a decision.

Growth & Development/The Cycle of Family Life

- Analyze a variety of ways people express affection within various types of relationships.
- Discuss the characteristics of a healthy relationship.
- Discuss the sources of support, such as parents or other trusted adults, they can talk to about healthy and unhealthy relationships.
- Discuss how culture, media and technology influence our ideas about healthy relationships.
- Demonstrate ways to communicate your thoughts and feelings while maintaining healthy relationships.
- Describe the advantages and disadvantages of communicating, within relationships, using technology and social media.
- Analyze how peers and family can influence healthy and unhealthy behaviors.
- ***Provide examples of how friends, family, media, society and culture influence how people think they should act on the basis of their gender.***

Human Sexuality – Unit 6 The Great Body Shop

- ***Identify the physical, social and emotional changes that occur during puberty and adolescence.***
- ***Identify health care practices related to physical changes during puberty.***
- ***Explain ways to manage the physical and emotional changes associated with puberty, including personal health care practices.***
- ***Recognize that abstinence is the most effective method of protection from STD/HIV and pregnancy.***
- ***Recognize that HIV and STDs can be spread through exposure to body fluids of someone who has HIV/STD.***
- ***Discuss the sources of support, such as parents or other trusted adults, to seek information about sexual and reproductive health.***
- ***Demonstrate how to access resources, including people at home, school or in the community who can provide medically accurate information and/or support about puberty and health care practices during puberty.***

Gender Education
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Discuss ways of expressing gender.</i> • <i>Explain differences and similarities of how individuals identify regarding gender or sexual orientation.</i> • <i>Demonstrate ways to communicate respectfully with and about people of all gender identities, gender expressions and sexual orientations.</i> • <i>Demonstrate ways to treat yourself and others with dignity and respect, with regard to gender, gender identity, and sexual orientation.</i> • <i>Discuss sources of support such as parents or other trusted adults they can tell if they are being teased, harassed or bullied based on gender identity, sexual orientation, and gender expression.</i>
Disease and Illness Prevention (Including HIV)
<ul style="list-style-type: none"> • Analyze responsible personal health behaviors. • Analyze a healthy option when making a decision. • <i>Discuss how abstinence is the most effective method of protection from STD/HIV and pregnancy.</i> • <i>Discuss that HIV and STDs can be spread through sexual contact with someone who has HIV/STD.</i>
Substance and Abuse Prevention
<ul style="list-style-type: none"> • Analyze responsible personal health behaviors. • Analyze a healthy option when making a decision. • Demonstrate refusal skills that avoid or reduce health risks.
Community Health and Safety (Including Violence Prevention)
<ul style="list-style-type: none"> • Analyze ways in which safe and healthy school and community environments can promote personal health. • Encourage others to make positive health choices. • Analyze how the school and community can support personal health practices and behaviors. • Analyze resources from home, school, and community that provide valid health information. • Analyze characteristics of valid health information, products, and services. • Analyze why bullying and teasing are inappropriate behaviors. • Demonstrate ways to treat yourself and others with dignity and respect. • Persuade others to take action when someone else is being teased, harassed or bullied. • Explain how to promote safety, respect, awareness and acceptance of yourself and others. • Demonstrate ways students can work together to promote dignity and respect for all people.
Self-Worth, Mental and Emotional Health
<ul style="list-style-type: none"> • Demonstrate nonviolent strategies to manage or resolve conflict. • Demonstrate effective ways to communicate personal boundaries and show respect for the boundaries of others. • Analyze the influence of culture on personal health practices and behaviors. • Analyze ways friends and peers can influence various relationships. • Demonstrate effective verbal and nonverbal communication skills to enhance health.
Environmental and Consumer Health
<ul style="list-style-type: none"> • Analyze examples of physical, mental, social, emotional, and environmental health. • Analyze how media influences thoughts, feelings, and health behaviors. • Analyze ways that technology can influence personal health.

Instrucción de Salud del 5to Grado

A continuación, encontrará una lista de las habilidades de salud que su hijo/a aprenderá este año. Temas en letra **negrita** y *cursiva* abordan Regulaciones Administrativas de Oregon y son temas que padres o tutores pueden optar por excluir a su hijo. Si se selecciona, el estudiante recibirá una tarea alternativa durante la lección.

Prevención de Heridas y Seguridad Personal

- Demostrar maneras de prevenir heridas de niñez comunes y problemas de salud.
- Analizar una variedad de comportamientos para evitar o reducir riesgos de salud.
- Demostrar habilidad de rechazo para evitar o reducir riesgos de salud.
- Demostrar el pedir ayuda y apoyo, si ellos o alguien que conocen está siendo lastimado o está en peligro.
- **Explicar que todos tienen el derecho de decir quien toca su cuerpo, cuándo y cómo.**
- **Hablar sobre porque nunca está bien tocar a alguien más o hacer que alguien más los toque si no quieren.**
- **Practicar en consentimiento esto se relaciona con los límites personales.**
- **Hablar sobre los recursos de apoyo, cómo los padres u otro adulto de confianza, incluyendo personal de la escuela, ellos pueden decir si están experimentando abuso.**
- **Definir violencia sexual incluyendo, pero no limitado a violencia interpersonal.**
- **Hablar sobre el impacto potencial de diferencias de poder (eje. Edad, estatus o posición) cómo se relaciona con límites personales.**

Nutrición /Función del Cuerpo

- Analizar la relación entre comportamiento saludable y salud personal.
- Analizar una meta de salud personal y monitorizar el progreso hacia esa meta.
- Analizar comportamientos de salud personal responsables.
- Analizar una variedad de costumbres de salud y comportamientos para mantener o mejorar la salud personal.
- Expresar opiniones basado en información precisa sobre asuntos de salud.
- Analizar una opción saludable cuando tomen decisiones.

Crecimiento y desarrollo/El Ciclo de la Vida Familiar

- Analizar una variedad de maneras en que las personas pueden expresar afecto dentro de una variedad de diferentes relaciones.
- Hablar sobre las características de una relación saludable.
- Hablar sobre el recurso de apoyo, cómo padres u otro adulto de confianza, con los que ellos puedan hablar sobre una relación saludable o no saludable.
- Hablar sobre cómo la cultura, el medio ambiente y la tecnología influyen en nuestras ideas sobre relaciones saludables.
- Demostrar maneras de comunicar tus pensamientos y sentimientos mientras mantienes una relación saludable.
- Describir las ventajas y desventajas de comunicarse, dentro de las relaciones, usando la tecnología y el medio ambiente.
- Analizar cómo los compañeros y familia pueden influenciar comportamientos saludables y no saludables.
- **Proveer ejemplos de cómo las amistades, familia, medio ambiente, y la cultura influyen cómo las personas piensan que deben de actuar debido a su género.**

Sexualidad Humana – Unidad 6 The Great Body Shop

- **Identificar el cambio físico, social y emocional que ocurre durante la pubertad y adolescencia.**
- **Identificar costumbres de cuidado de salud relacionado con el cambio físico durante la pubertad.**
- **Explicar maneras de lidiar con el cambio físico y emocional asociados con la pubertad, incluyendo costumbres de cuidado de salud personal.**
- **Reconocer que la abstinencia es el método más efectivo para la protección de ETS/VIH y el embarazo.**
- **Reconocer que el VIH y ETS pueden ser propagadas a través del fluido corporal de alguien que tenga VIH/ETS.**
- **Hablar sobre los recursos de apoyo, cómo padres, u otro adulto de confianza, para pedir información sobre la salud sexual y reproductiva.**
- **Demostrar cómo acceder recursos, incluyendo personas en casa, la escuela o en la comunidad que puedan proveer información médicamente precisa y/o apoyo sobre la pubertad y costumbres de cuidado de salud durante la pubertad.**

Educación de Género
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Hablar sobre maneras de expresar el género.</i> • <i>Explicar las diferencias y similitudes cómo los individuos se identifican independientemente de su género u orientación sexual.</i> • <i>Demostrar maneras de comunicarse respetuosamente con y sobre personas de todas identidades de género, expresión de género y orientación sexual.</i> • <i>Demostrar maneras de tratarse a sí mismo y a otros con dignidad y respeto, con consideración a género, identidad de género, y orientación sexual.</i> • <i>Hablar sobre recursos de apoyo cómo padres u otro adulto de confianza a quien le puedan decir si se están burlando de él, hostigando o le hacen bullying/acoso basado en identidad de género, orientación sexual, o expresión de género.</i>
Prevención de Enfermedades o Padecimientos (Incluyendo el VIH)
<ul style="list-style-type: none"> • Analizar comportamiento saludable responsable personal. • Analizar una opción saludable cuándo tomen decisiones. • <i>Hablar de cómo la abstinencia es el método más efectivo de protección de ETS/VIH y embarazos.</i> • <i>Hablar que el VIH y ETS se pueden propagar a través de contacto sexual con alguien que tiene el VIH/ETS.</i>
Sustancias y Prevención de Abuso
<ul style="list-style-type: none"> • Analizar el comportamiento saludable responsable personal. • Analizar una opción saludable cuando tomen decisiones. • Demostrar la habilidad de rechazo para evitar o reducir riesgo de salud
Salud Comunitaria y Seguridad (Incluyendo Prevención de Violencia)
<ul style="list-style-type: none"> • Analizar maneras en que escuelas saludables y seguras y ambiente de comunidad puedan promover salud personal. • Motivar a otros a elegir hacer decisiones positivas saludables. • Analizar cómo la escuela y la comunidad pueden apoyar costumbres de salud personal y comportamientos. • Analizar recursos en casa, escuela, y comunidad que provea información de salud vigente. • Analizar características de información de salud vigente, productos, y servicios. • Analizar por qué el bullying/acoso e incitación son comportamientos inapropiados. • Demostrar maneras de tratarte a ti mismo y a otros con dignidad y respeto. • Convencer a los demás de tomar acción cuando alguien está siendo provocado, hostigado o bullying. • Explicar cómo promover seguridad, respeto, conocimiento o aceptación de sí mismo o los demás. • Demostrar las maneras en que los estudiantes pueden trabajar juntos para promover dignidad y respeto para todas las personas.
Autoestima, Mental y Salud Emocional
<ul style="list-style-type: none"> • Demostrar estrategias pacíficas para dirigir o resolver conflictos. • Demostrar maneras efectivas para comunicar límites personales y demostrar respeto hacia el límite personal de los demás. • Analizar la influencia de la cultura en las costumbres de salud personal y comportamientos. • Analizar las maneras que amistades y compañeros pueden influenciar diferentes relaciones. • Demostrar habilidad de comunicación efectiva verbal y no verbal para mejorar la salud.
Ambiental y Salud del Consumidor
<ul style="list-style-type: none"> • Analizar ejemplos físicos, mentales, sociales, emocionales, y salud ambiental. • Analizar cómo el medio ambiente influye en los pensamientos, sentimientos, y comportamiento de salud. • Analizar maneras en que la tecnología puede influenciar la salud personal.

Notification Letter for Sexuality Education

Hermiston School District

Dear Parent or Guardian:

This school year, your child will receive health education through our K-5 curriculum, The Great Body Shop, which will include human sexuality lessons. We encourage you to preview all of the lesson topics online at <https://www.thegreatbodyshop.net/curriculum/k-six/topics> or to contact your child's teacher to learn how you can access the curriculum online through The Great Body Shop parent portal.

We would like to assure you that the lessons are appropriate for your child's development and address important topics that can benefit their health and well-being. These lessons reflect the most current research, as well as the Oregon and National Health Education Standards.

Depending on your child's grade level, age-appropriate, human sexuality standards-based topics may include:

- Healthy communication
- Human reproductive systems
- Puberty
- Disease prevention
- Body image
- Gender expression and identity
- Healthy relationships
- Personal boundaries, respect, and safety

Our school district acknowledges that parents/guardians are the primary health educators for their child/children, and we are committed to working with and supporting you in this role. According to Oregon Law (OAR 581-022-1440), parents/guardians can opt their child/children out of any or all sexuality education components. To do so, parents/guardians identify the sexuality education component/s they wish to opt their child/children out of by completing this form and returning it to the school their child/children attend. However, parents/guardians cannot opt their child/children out of the entire health course or program without written documentation of a religious or disability-related reason. To do so, parents need to submit in writing the religious or disability-related reason and attest that they will be complying with the Health Education Standards with alternative instruction.

If you have further questions, please contact your child's teacher.

Sincerely,
Jerad Farley
Director of Elementary Instruction

I give my child, _____, permission to participate in the Human Sexuality Curriculum.

I wish for my child, _____, to be excused from the following sections of the Human Sexuality Curriculum and understand that an alternative assignment will be provided when those sections are taught in class (please circle exemptions in the box above).

Teacher Name: _____ Parent/Guardian Signature: _____

Carta de Notificación para la Educación de Sexualidad

Distrito Escolar de Hermiston

Estimado Padre o Tutor:

Este año escolar, su hijo/a recibirá educación sobre la salud a través de un nuevo plan de estudios K-5, The Great Body Shop lo que incluirá lecciones de sexualidad humana. Las lecciones para estos temas se enseñarán en abril y mayo. Le recomendamos que revise los temas de las lecciones en la red <https://www.thegreatbodyshop.net/curriculum/k-six/topics> o puede comunicarse con la/el maestra(o) de su estudiante para informarse como tener acceso al programa de estudio en la red a través del portal para padres de The Great Body Shop.

Queremos asegurarle que las lecciones son apropiadas para el desarrollo de su estudiante y trata temas importantes que podrían beneficiar su salud y bienestar. Estas lecciones reflejan las investigaciones más recientes, así como los Estándares de Educación de Salud Nacional y de Oregon.

Dependiendo en el grado y edad apropiada de su hijo/a, los temas básicos estándares pueden incluir:

- La comunicación saludable
- El sistema reproductivo humano
- La pubertad
- La prevención de enfermedades
- La Imagen corporal
- La expresión de genero e identidad
- Las relaciones saludables
- El limite personal, respeto, y seguridad

Nuestro distrito escolar reconoce que los padres/tutores son los principales educadores de salud para su(s) hijo(s) y estamos comprometidos a trabajar con usted y apoyarlo en este papel. De acuerdo a la Ley de Oregon, los padres/tutores tienen la opción de excluir a sus hijos de cualquiera de los temas incluidos en la instrucción de educación sexual. Sin embargo, los padres no pueden excluir a sus niños de todo el curso o programa de salud sin documentación escrita de una razón religiosa o relacionada a una discapacidad. En estos casos, padres autorizan (abajo) que ellos cumplirán con los Estándares de Educación de Salud con instrucción alternativa.

Si desea más información sobre la educación de la salud y del programa de estudio The Great Body Shop en el Distrito Escolar de Hermiston, por favor visite nuestra página web. www.hermiston.k12.or.us/apps/pages/Health_Instruction/ Si tiene más preguntas, por favor comuníquese con la/el maestra(o) de su estudiante.

Atentamente,
Jerad Farley
Director de Instrucción Primaria

Le doy permiso a mi hijo/a, _____, de participar en el Programa de Estudio The Great Body Shop de la Sexualidad Humana.

Quiero que mi hijo/a, _____, sea excluido de las siguientes secciones del Programa de Estudio The Great Body Shop de la Educación de la Sexualidad Humana y entiendo que una asignación alternativa será proporcionada (por favor escriba exenciones en la caja de arriba, temas están disponibles www.hermiston.k12.or.us/apps/pages/Health_Instruction/)

Quiero que mi hijo/a, _____ sea excluido de todo el Programa de Estudio The Great Body Shop de la Educación de la Sexualidad Humana (por favor circule uno) por razones *religiosas o relacionadas a una discapacidad*. Entiendo que debo de proporcionar un plan instruccional alternativo para cumplir con los Estándares de Educación de Salud.

Nombre del Maestro: _____ Firma del Padre/Tutor: _____