Health Workbook — Grades 6–8

Health Workbook for Middle School — Complete Course Practice

Cuaderno de Salud — 6.º a 8.º grado

Cuaderno de salud para escuela intermedia — Práctica completa del curso

Middle School Series / Serie de Educación Intermedia

Health / Salud

White Ink-Saver Edition / Edición imprimible para ahorro de tinta

MKLDesignsShop

How to Use This Workbook

(En español: Cómo usar este cuaderno)

Welcome to the **Health Workbook — Grades 6–8** by MKLDesignsShop! This workbook is designed to help middle school students build lifelong health skills through clear, evidence-based lessons and practical application.

(En español: ¡Bienvenido al **Cuaderno de Salud — Grados 6.º a 8.º** de MKLDesignsShop! Este cuaderno está diseñado para ayudar a los estudiantes de escuela intermedia a desarrollar habilidades de salud para toda la vida a través de lecciones claras basadas en evidencia y aplicación práctica.)

Workbook Structure / Estructura del cuaderno

- **6 Core Units / 6 unidades principales:** Covering body systems, nutrition, mental health, safety and hygiene, substance prevention, and personal health planning.
- **Mini-Lessons & Diagrams / Mini-lecciones y diagramas:** Functional visual diagrams (tables, flowcharts, concept maps) paired with concise explanations.
- **Worked Examples / Ejemplos resueltos:** Step-by-step guidance led by our friendly learning guide, **Milo the Manatee** (Milo el manatí), who shares practical tips along the way.
- **Practice Sections / Secciones de práctica:** Each unit includes 4 Guided Practice items and 6 Independent Practice items.
- **Mini-Quizzes / Mini-quizzes:** A 4-item multiple-choice quiz at the end of each unit to check comprehension.
- **Final Exam & Glossary / Examen final y glosario:** A 20-item final exam and a 30-term bilingual glossary located at the end of the full course.
- **Complete Answer Key / Clave de respuestas completa:** Explanations for all worked examples, practice questions, and quiz items.

Course Map

(En español: Mapa del curso)

- **Unit 1: Your Body Systems at Work** / Unidad 1: Los sistemas de tu cuerpo en acción
- **Unit 2: Nutrition and Food Labels** / Unidad 2: Nutrición y etiquetas de los alimentos
- **Unit 3: Mind and Emotions** / Unidad 3: Mente y emociones

• **Unit 4: Staying Safe and Germ-Free** / Unidad 4: Seguridad e higiene para cuidarte

• **Unit 5: Healthy Choices: Saying No to Harmful Substances** / Unidad 5: Decisiones saludables: decir no a las sustancias dañinas

• **Unit 6: Your Personal Health Plan** / Unidad 6: Tu plan personal de salud

Store Terms & Support Policy / Términos de la tienda y política de soporte

• **Digital Download Product:** This item is a downloadable PDF file intended for personal, classroom, or homeschooling use. No physical item will be shipped. / **Producto de descarga digital:** Este artículo es un archivo PDF descargable destinado para uso personal, en el aula o educación en el hogar. No se enviará ningún producto físico.

• **Defective File Replacement Policy:** If your file is damaged, corrupted, or encounters technical issues upon downloading, please contact MKLDesignsShop directly through our customer support channel. We will promptly issue a corrected version or resend the file to your email. If a technical issue cannot be resolved, a full refund of your purchase price will be issued. / **Política de reemplazo por archivo defectuoso:** Si su archivo está dañado, corrupto o presenta problemas técnicos al descargarse, por favor contacte a MKLDesignsShop directamente a través de nuestro canal de atención al cliente. Enviaremos de inmediato una versión corregida o reenviaremos el archivo a su correo electrónico. Si un problema técnico no puede resolverse, se reembolsará la totalidad del precio de compra.

• **Usage Rights:** Purchasing this product grants single-teacher or single-family usage rights. Digital redistribution without permission is strictly prohibited. / **Derechos de uso:** La compra de este producto otorga derechos de uso para un solo docente o una sola familia. La redistribución digital sin autorización está estrictamente prohibida.

• List price: 14.99 · **Launch price: 4.99** · Classroom license: 14.99 · Building license: 49.99 · Buy one, donate one: every purchase donates a free copy of this workbook to a school in Jacksonville. / Precio de lista: 14.99 · **Precio de lanzamiento: 4.99** · Licencia de salón: 14.99 · Licencia de edificio: 49.99 · Compra uno, dona uno: cada compra dona una copia gratuita de este cuaderno a una escuela de Jacksonville.

Starter Mini-Lesson

(En español: Mini-lección de arranque)

The World Health Organization (WHO) describes health as a state of complete physical, mental, and social well-being, not merely the absence of disease. It involves the everyday choices you make regarding your body, your thoughts, and your interactions with others.

(En español: La Organización Mundial de la Salud (OMS) describe la salud como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. Implica las elecciones diarias que haces con respecto a tu cuerpo, tus pensamientos y tus interacciones con las demás personas.)

The Three Components of Health / Los tres componentes de la salud

1. **Physical Health (Salud física):** How well your body functions (nutrition, sleep, physical activity).

2. **Mental/Emotional Health (Salud mental/emocional):** How you process thoughts, express feelings, and handle stress.

3. **Social Health (Salud social):** How you relate to family, friends, and members of your school community.

Milo's Note: "Hi! I'm Milo the Manatee. Remember that small positive actions every day add up to big health benefits over time!"

(En español: "¡Hola! Soy Milo el manatí. ¡Recuerda que las pequeñas acciones positivas de cada día se suman para generar grandes beneficios de salud con el tiempo!")

Starter activity: Write down one daily choice you make that supports your physical health and one daily choice that supports your mental health.

UNIT 1: Your Body Systems at Work

(En español: Unidad 1: Los sistemas de tu cuerpo en acción)

Mini-Lesson

1. Major Body Systems

The human body relies on interconnected systems to maintain homeostasis (internal stability):

- **Skeletal System:** Provides structural framework, protects internal organs, and stores minerals.
- **Muscular System:** Enables body movement; cardiac muscle forms the heart, which pumps the blood.
- **Nervous System:** Controls body activities by transmitting electrical signals through the brain, spinal cord, and nerves.
- **Circulatory System:** Transports oxygen, nutrients, and waste products through blood vessels using the heart.
- **Respiratory System:** Brings oxygen into the body and removes carbon dioxide through the lungs.
- **Digestive System:** Breaks down food into nutrients absorbed by the body and eliminates solid waste.

2. System Interconnections

No body system functions in isolation. For example, during physical activity, the muscular system requires extra oxygen. The nervous system signals the heart (circulatory) and lungs (respiratory) to increase heart rate and breathing rate to deliver oxygen-rich blood to active muscles.

Worked Examples

Example 1