Health & HOPE Workbook — Grades 9–12

Health, Wellness, and Life Skills — Step by Step

Cuaderno de Salud y HOPE — 9.º a 12.º grado

Salud, bienestar y destrezas para la vida, paso a paso

High School Series / Serie de Educación Secundaria

General High School Health & HOPE Course / Curso general de Salud y HOPE de secundaria

All scenarios and data in this workbook are fictional practice scenarios created for learning, and all content is general educational information, not personalized medical advice. / Todos los escenarios y datos de este cuaderno son escenarios de práctica ficticios, creados para el aprendizaje, y todo el contenido es información educativa general, no asesoría médica personalizada.

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

How to Use This Workbook / Cómo usar este cuaderno

Welcome to the Health & HOPE Workbook by MKLDesignsShop!

This workbook builds the complete high school health course step by step: foundations of wellness, nutrition, mental and emotional health, safety and first aid basics, disease and substance-use prevention with a Responsible Parenthood Module (PR), and consumer health skills. Each unit features a structured mini-lesson, step-by-step worked examples, guided practice, independent practice, and a multiple-choice mini-quiz. Every number in this workbook is a fictional practice number or a value given in the problem itself, so every calculation can be checked by hand.

¡Bienvenido al Cuaderno de Salud y HOPE de MKLDesignsShop!

Este cuaderno desarrolla el curso completo de salud de secundaria paso a paso: fundamentos del bienestar, nutrición, salud mental y emocional, seguridad y nociones básicas de primeros auxilios, prevención de enfermedades y del uso de sustancias con un Módulo de Paternidad Responsable (PR), y destrezas de salud del consumidor. Cada unidad presenta una mini-lección estructurada, ejemplos resueltos paso a paso, práctica guiada, práctica independiente y un mini-quiz de opción múltiple. Cada número de este cuaderno es un número ficticio de práctica o un valor dado en el propio problema, para que cada cálculo se pueda comprobar a mano.

Structure of Each Unit / Estructura de cada unidad

1. **Mini-Lesson & Worked Examples / Mini-lección y ejemplos resueltos:** Key rules, formulas, and 2 fully explained sample problems. / Reglas clave, fórmulas y 2 problemas de muestra explicados en detalle.

2. **Guided Practice / Práctica guiada:** Step-by-step practice problems with structured prompts. / Problemas de práctica paso a paso con indicaciones estructuradas.

3. **Independent Practice / Práctica independiente:** Problems to solve on your own to build fluency. / Problemas para resolver de manera autónoma para desarrollar fluidez.

4. **Mini-Quiz / Mini-quiz:** Multiple-choice assessment of the unit skills. / Evaluación de opción múltiple de las destrezas de la unidad.

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.

Unit 1: Foundations of Personal Health & Wellness

Unidad 1: Fundamentos de la salud personal y el bienestar

Mini-Lesson / Mini-lección

1. Health, Wellness, and Three Dimensions / Salud, bienestar y tres dimensiones:

Health is the overall condition of a person's body and mind. **Wellness** is the active process of making choices that support a healthy life. This workbook works with three dimensions of wellness: **physical** (sleep, activity, nutrition, hygiene), **mental/emotional** (recognizing and managing feelings, coping with stress) and **social** (relationships, communication, support from other people). The three dimensions affect one another: poor sleep, for example, can affect mood, and mood can affect relationships.

La **salud** es el estado general del cuerpo y de la mente de una persona. El **bienestar** es el proceso activo de tomar decisiones que apoyan una vida saludable. Este cuaderno trabaja con tres dimensiones del bienestar: **física** (sueño, actividad, nutrición, higiene), **mental/emocional** (reconocer y manejar las emociones, afrontar el estrés) y **social** (relaciones, comunicación, apoyo de otras personas). Las tres dimensiones se afectan entre sí: dormir mal, por ejemplo, puede afectar el ánimo, y el ánimo puede afectar las relaciones.

2. Habits, Goals, and Percentages / Hábitos, metas y porcentajes:

A **habit** is a behavior repeated regularly. A useful goal is **specific** (what exactly), **measurable** (how much), and **planned in time** (by when). To measure progress toward a goal, use a percentage: percent complete = (amount done)/goal × 100. To add up activity over several days, multiply the minutes per day by the number of days. To find a duration in hours, count the hours between the start time and the end time, crossing midnight when needed.

Un **hábito** es una conducta que se repite con regularidad. Una meta útil es **específica** (qué exactamente), **medible** (cuánto) y **planificada en el tiempo** (para cuándo). Para medir el avance hacia una meta, use un porcentaje: porcentaje completado = (cantidad realizada)/meta × 100. Para sumar la actividad de varios días, multiplique los minutos por

día por el número de días. Para hallar una duración en horas, cuente las horas entre la hora de inicio y la hora final, cruzando la medianoche cuando sea necesario.

3. Body Mass Index as a General Formula / El índice de masa corporal como fórmula general:

The **body mass index (BMI)** is a general educational calculation that relates mass and height: BMI = (mass in kg)/((height in m)^2). It is only one general screening tool: it does **not** diagnose any person, and it does not measure health by itself. Personal questions about growth, weight, or health belong with a health professional; this workbook uses BMI only to practice the formula with fictional numbers.

El **índice de masa corporal (IMC)** es un cálculo educativo general que relaciona la masa y la estatura: IMC = (masa en kg)/((estatura en m)^2). Es solo una herramienta general de detección: **no** diagnostica a ninguna persona ni mide la salud por sí solo. Las preguntas personales sobre crecimiento, peso o salud corresponden a un profesional de la salud; este cuaderno usa el IMC solo para practicar la fórmula con números ficticios.

4. Pulse Counting as a Math Skill / El conteo del pulso como destreza matemática:

In class practice, a pulse can be counted for 15 seconds and multiplied by 4 to obtain beats per minute: beats per minute = beats in 15 seconds × 4. In this workbook this is a multiplication practice with fictional counts, not a health measurement of any reader.

En la práctica de clase, el pulso se puede contar durante 15 segundos y multiplicarse por 4 para obtener los latidos por minuto: latidos por minuto = latidos en 15 segundos × 4. En este cuaderno es una práctica de multiplicación con conteos ficticios, no una medición de salud de ningún lector.

Worked Examples / Ejemplos resueltos

Worked Example 1 / Ejemplo resuelto 1:

A fictional student goes to sleep at 10:30 p.m. and wakes up at 6:30 a.m. (a) How many hours did the student sleep? (b) What percent of a 24-hour day is that? / Un estudiante ficticio se duerme a las 10:30 p. m. y se despierta a las 6:30 a. m. (a) ¿Cuántas horas durmió el estudiante? (b) ¿Qué porcentaje de un día de 24 horas es eso?

Step 1 (EN): (a) From 10:30 p.m. to midnight is 1.5 hours; from midnight to 6:30 a.m. is 6.5 hours. Total: 1.5 + 6.5 = 8 hours.

Paso 1 (ES): (a) De las 10:30 p. m. a la medianoche hay 1.5 horas; de la medianoche a las 6:30 a. m. hay 6.5 horas. Total: 1.5 + 6.5 = 8 horas.

Step 2 (EN): (b) Percent of the day: 8/24 × 100 = 33.33% (rounded to two decimal places, as declared here).

Paso 2 (ES): (b) Porcentaje del día: 8/24 × 100 = 33.33% (redondeado a dos lugares decimales, como se declara aquí).

Worked Example 2 / Ejemplo resuelto 2:

Using the BMI formula of this unit with fictional practice numbers — mass 70 kg and height 1.75 m — compute the BMI and round it to one decimal place. This is a formula practice, not a health evaluation of any person. / Usando la fórmula del IMC de esta unidad con números ficticios de práctica — masa de 70 kg y estatura de 1.75 m — calcule

el IMC y redondéelo a un lugar decimal. Es una práctica de la fórmula, no una evaluación de salud de ninguna persona.

Step 1 (EN): Square the height: $1.75^2 = 1.75 \times 1.75 = 3.0625$.

Paso 1 (ES): Eleve la estatura al cuadrado: $1.75^2 = 1.75 \times 1.75 = 3.0625$.

Step 2 (EN): Divide: BMI = 70/3.0625 = 22.857… ≈ 22.9 (rounded to one decimal place).

Paso 2 (ES): Divida: IMC = 70/3.0625 = 22.857… ≈ 22.9 (redondeado a un lugar decimal).

Guided Practice / Práctica guiada

1. Classify each example by dimension of wellness — physical, mental/emotional, or social. / Clasifique cada ejemplo por dimensión del bienestar: física, mental/emocional o social.

(a) Going for a walk after school / Salir a caminar después de la escuela (b) Writing feelings in a journal / Escribir las emociones en un diario (c) Playing on a team with friends / Jugar en un equipo con amistades

Prompt / Indicación: Ask: does it mainly involve the body, the feelings, or other people? / Pregunte: ¿involucra principalmente el cuerpo, las emociones o a otras personas?

2. A fictional student practices an activity for 30 minutes a day on 5 days of one week. How many minutes of activity is that in the week? / Un estudiante ficticio practica una actividad durante 30 minutos al día en 5 días de una semana. ¿Cuántos minutos de actividad son en la semana?

Prompt / Indicación: Multiply minutes per day by the number of days. / Multiplique los minutos por día por el número de días.

3. A fictional step goal for a practice day is 10,000 steps, and a student records 8,000 steps. What percent of the goal did the student complete? / Una meta ficticia de pasos para un día de práctica es 10,000 pasos, y un estudiante registra 8,000 pasos. ¿Qué porcentaje de la meta completó el estudiante?

Prompt / Indicación: Use (amount done)/goal × 100. / Use (cantidad realizada)/meta × 100.

4. A fictional student sleeps from 11:00 p.m. to 6:00 a.m. A class practice target given for this exercise is 8 hours of sleep. How many hours did the student sleep, and how many hours below the given target is that? / Un estudiante ficticio duerme de las 11:00 p. m. a las 6:00 a. m. Una meta de práctica de la clase, dada para este ejercicio, es 8 horas de sueño. ¿Cuántas horas durmió el estudiante y cuántas horas por debajo de la meta dada es eso?

Prompt / Indicación: Count the hours across midnight first; then subtract from 8. / Cuente primero las horas cruzando la medianoche; después reste de 8.

Independent Practice / Práctica independiente

1. Classify each example by dimension of wellness — physical, mental/emotional, or social. / Clasifique cada ejemplo por dimensión del bienestar: física, mental/emocional o social.