



TALLER VIRTUAL		
FECHA: Período 3 semana 1 y 2 (Julio 6 al 16)	(Fecha Máxima de entrega: 16 de Julio de 2021)	
ÁREA: Áreas Integradas (Educación Religiosa y ética y valores)	CLEI: III – IV - VI	
RESPONSABLE: Luis Fernando Marín López		
LOGRO: Aprende que valorarse significa querer y respetar su cuerpo, sus sentimientos, sus ideas y sus sueños, pues es único e irremplazable. Sabe que el amor y cuidado propios implica conocer quién es y asumir sus cualidades y superar sus defectos		
OBSERVACIONES: El trabajo debe desarrollarse de manera individual en el cuaderno respectivo. Debe enviarse a la plataforma de classroom Asimismo a través del wasap 3206097182 se resolverán las inquietudes , ademas se tñendran en cuanta las clases sincrónicas que sean programadas		
Lee el texto, Desarrolla la presente actividad en el cuaderno respectivo de área integradas y cópialo .NO LO TIENES QUE FOTOCOPIAR		
ADEMAS RECUERDA REALIZAR RESUMEN DEL TEXTO EN EL CUADERNO		



EDUCACIÓN RELIGIOSA

Me quiero y me acepto tal como soy



Una de las cualidades más importantes que debemos aprender a cultivar en la vida consiste en querernos y aceptarnos como somos, reconocer nuestras fortalezas y superar nuestras dificultades, pues en la aceptación y el amor propio es una de la claves para la felicidad. Por ejemplo, una persona que se quiere y valora tal como es, no sufre por lo que dicen los demás, no se siente inferior a nadie, cuida y respeta su cuerpo, y sabe que sus ideas, pensamientos y sentimientos son valiosos e importantes.



Recuerda

◆ Dibuja en tu cuaderno una silueta que te represente, y ubica en ella lo que más te gusta de ti, como tu cuerpo, tus valores, tus ideas y sueños. Luego, comparte por qué es importante para ti quererte tal como eres.



El valor de aceptarnos y querernos como somos

De miles de millones de personas que han existido en el mundo, no ha habido ni habrá nadie igual a ti. Conócete a ti mismo, acéptate tal como eres, asume actitudes de cuidado para contigo mismo... Para ello es importante:




1. Cuida, valora y respeta tu cuerpo tal como es.
 Tu propio cuerpo es un tesoro único, aceptar que cada parte de él es valiosa y que además te permite expresar lo que eres y lo sientes. Cuida tu cuerpo, aliméntate bien, mantén adecuadas prácticas de higiene, y cuida tu salud.

2. Tus sentimientos, ideas, proyectos y sueños son únicos.
 Aceptar que eres valioso te permitirá conocer tus capacidades, cualidades y habilidades, pues de esta manera estarás más preparado para la vida.

3. La aceptación de ti mismo tal como eres. el quererte y cuidarte es una expresión clara de la dignidad que tienes como ser humano, entendiendo por dignidad la condición de ser dotado de razón, pensamiento, voluntad y libertad, lo cual te hace merecedor de estima y respeto.

 **Aplica y resuelve**

1. Reflexiona acerca de los valores que permiten aceptarte y valorarte tal como eres. Organiza en tu cuaderno, las frases según consideres que corresponda.


 <p>Aceptar mi cuerpo tal como es...</p>	<p>entre millones de personas nadie es y será como yo.</p>
<p>Valorarme como soy...</p>	<p>significa que me quiero tal como soy, cuido de él y me valoro como soy.</p>
<p>Soy único...</p>	<p>porque sé quién soy y reconozco lo bueno que hay en mí.</p>
<p>Me valoro...</p>	<p>es reconocer que mis sentimientos, pensamientos e ideas son valiosos e importantes.</p>

2. Como te has podido dar cuenta, en la vida es muy importante detenemos a reflexionar sobre nosotros mismos, tanto para examinar nuestras capacidades, valores y cualidades como para recapacitar sobre nuestros errores y debilidades. Escribe en tu cuaderno, una carta para ti mismo, donde expreses lo valioso que eres, y por qué es tan importante aceptarte y quererte en este momento que requieres del cuidado, la atención y comprensión de quienes te rodean. Para acompañar esta carta piensa en todos aquellos aspectos que te hacen único y valioso, después dibújate en una situación en la cual puedes expresar quién eres y qué te hace diferente de otros.

Valora tu aprendizaje	Sí	No	A veces
<p>Valorar quién soy, significa querer y respetar mi cuerpo, mis sentimientos, mis ideas y mis sueños, pues soy único e irremplazable.</p>			
<p>El amor y cuidado propios implica conocer quién soy, asumir mis cualidades y superar mis defectos.</p>			

Mi compromiso

Reconocer que soy valioso y que cada una de mis cualidades y aspectos por mejorar me hacen único, por eso me acepto tal como soy.





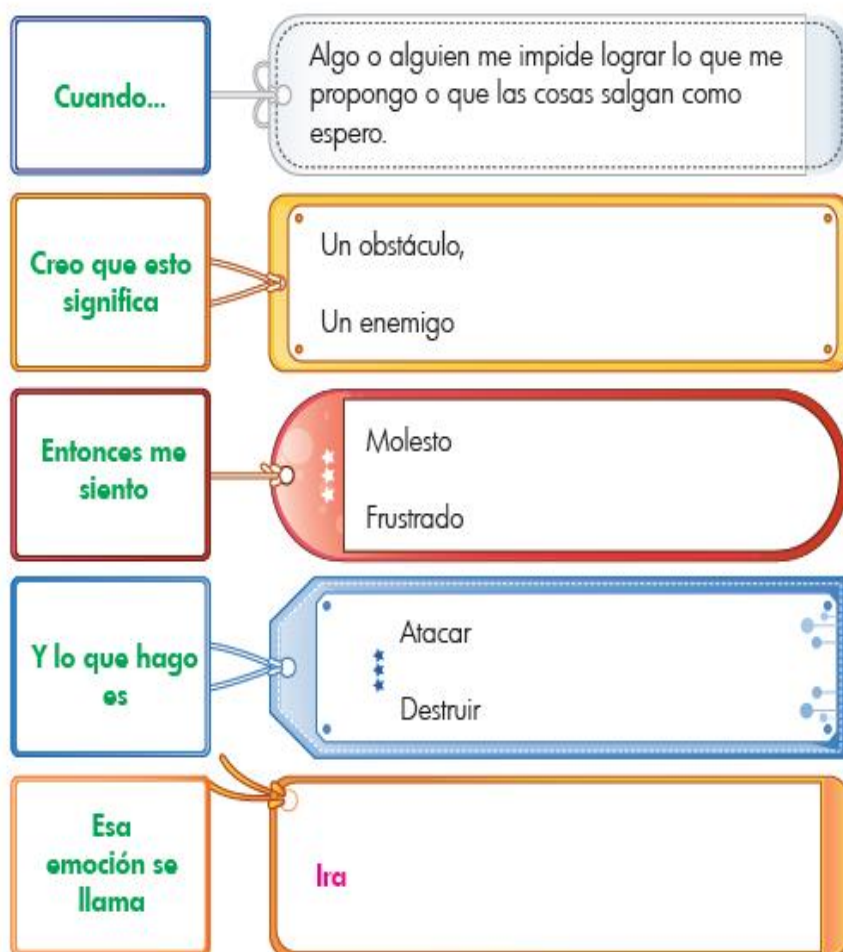
ÉTICA Y VALORES



Lo que me sucede cuando tengo rabia



La ira o rabia es una emoción que experimentamos los seres humanos. Como cualquier emoción, es intensa y dura poco, surge ante situaciones específicas, que nos llevan a pensar, creer y sentir cosas y a reaccionar de cierta forma. Hoy vamos a comprender de qué se trata esa emoción y qué efectos tiene en nosotros.



- Piensa, recuerda y escribe en tu cuaderno:
 - ◆ ¿Qué te genera ira?, ¿qué piensas y sientes cuando tienes ira?
 - ◆ ¿Cómo actúas?
 - ◆ ¿Cómo la controlas o te calmas?
- Qué piensas de esta afirmación:

"A veces es necesario sentir ira".

3. Analiza qué le pasa a tu cuerpo cuando te enfadas.



4. Escribe en tu cuaderno, cinco situaciones que te generen ira (en este momento de la vida y en tus experiencias pasadas) y cinco consecuencias de no saber expresarla. Lee el ejemplo.

Situaciones que me generan ira	Posibles consecuencias de expresar mal la rabia	Posibles consecuencias si expresas bien la rabia
Me señalan un defecto	Generar una discusión	

5. Como cualquier otra emoción, la ira se te puede salir de control si no la dominas. Pregunta a un conocido un consejo para manejarla y escríbelo en tus apuntes.

La ira es una emoción humana que se presenta cuando algo o alguien nos fastidia o nos impide lograr lo que queremos. Es normal sentirla, pero es necesario saber manejarla para cuidar nuestro bienestar y así mantener buenas relaciones con los demás.

