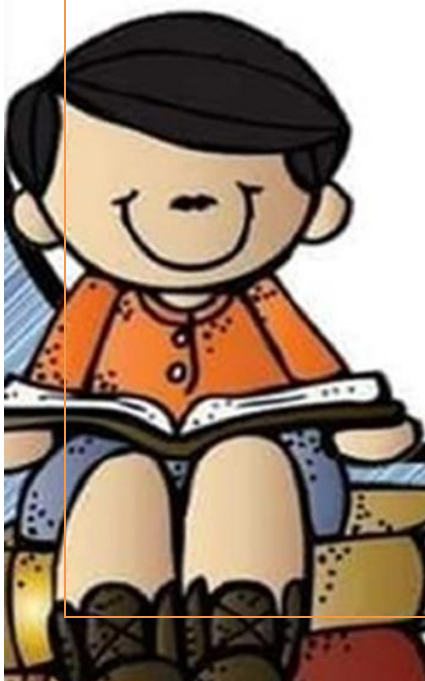
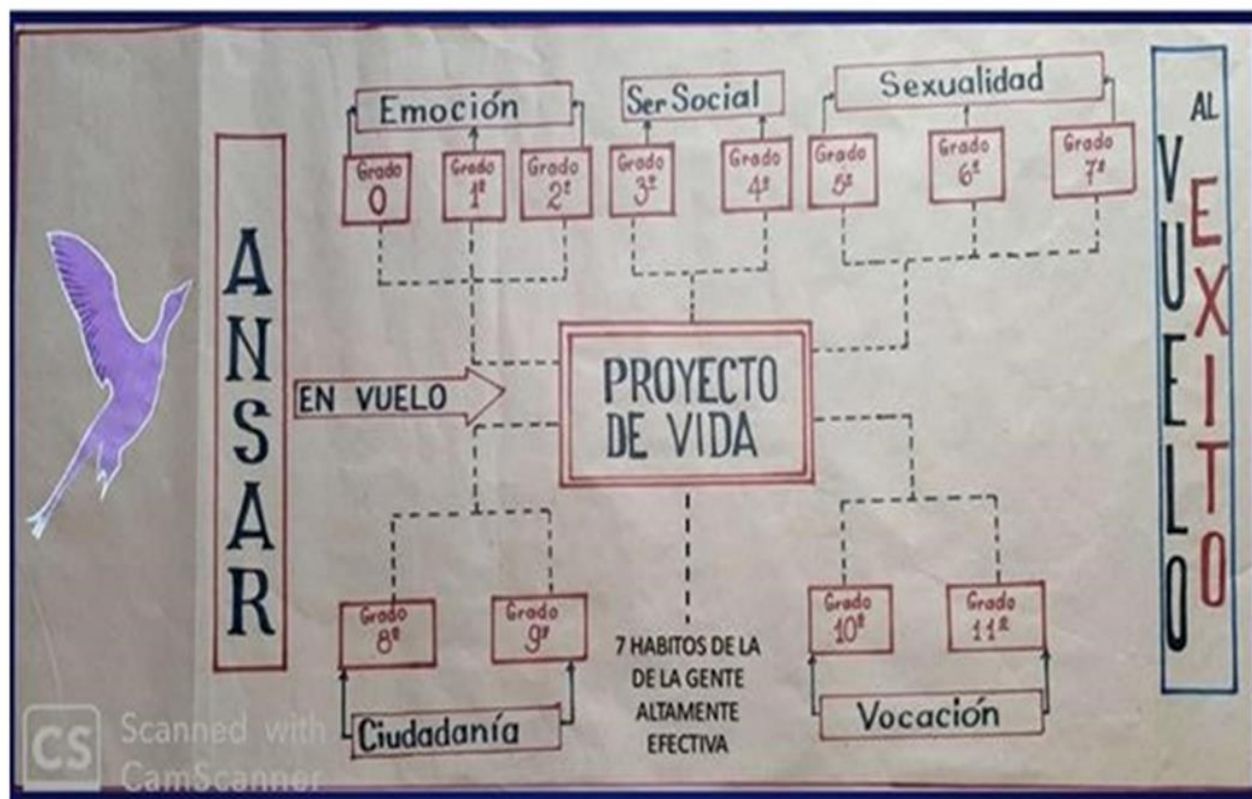


Año 2020

INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS

GRADO: QUINTO



Proyecto de Vida



A NSAR

Diego Fabian Mendoza

Grado 5:01

I.E San Lucas

2020

TALLER #1 QUIEN SOY

¿quien soy?

“El ser humano es un buscador de sentido y ha de hacerlo desde si mismo, encontrandole sentido a su existencia como persona y a todo su peregrinar en el mundo”

1. ¿quien eres?

Soy un niño con una actitud positiva hacia los demas, un niño que le gusta el deporte, que le gusta compartir con los niños.

2. ¿que piensas de ti? ¿eres agradable?

Describe. Pienso que soy un niño obediente y que soy un niño capaz de respetar a los mayores, si soy agradable, soy un niño que le gusta compartir soy muy chistoso soy un niño inquieto

3. ¿como te das de cuenta de que quieres y te aprecias a ti mismo?

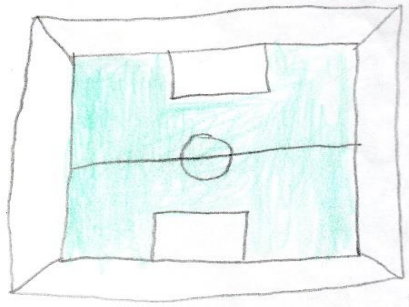
me doy de cuenta por la forma de comportarme y de expresarme a otras personas con alegria.

4. ¿que acciones realizas en tu vida, en las que observas que hay poco aprecio y estimacion por ti mismo?

Ninguna porque no le sentido ninguna de esas experiencia

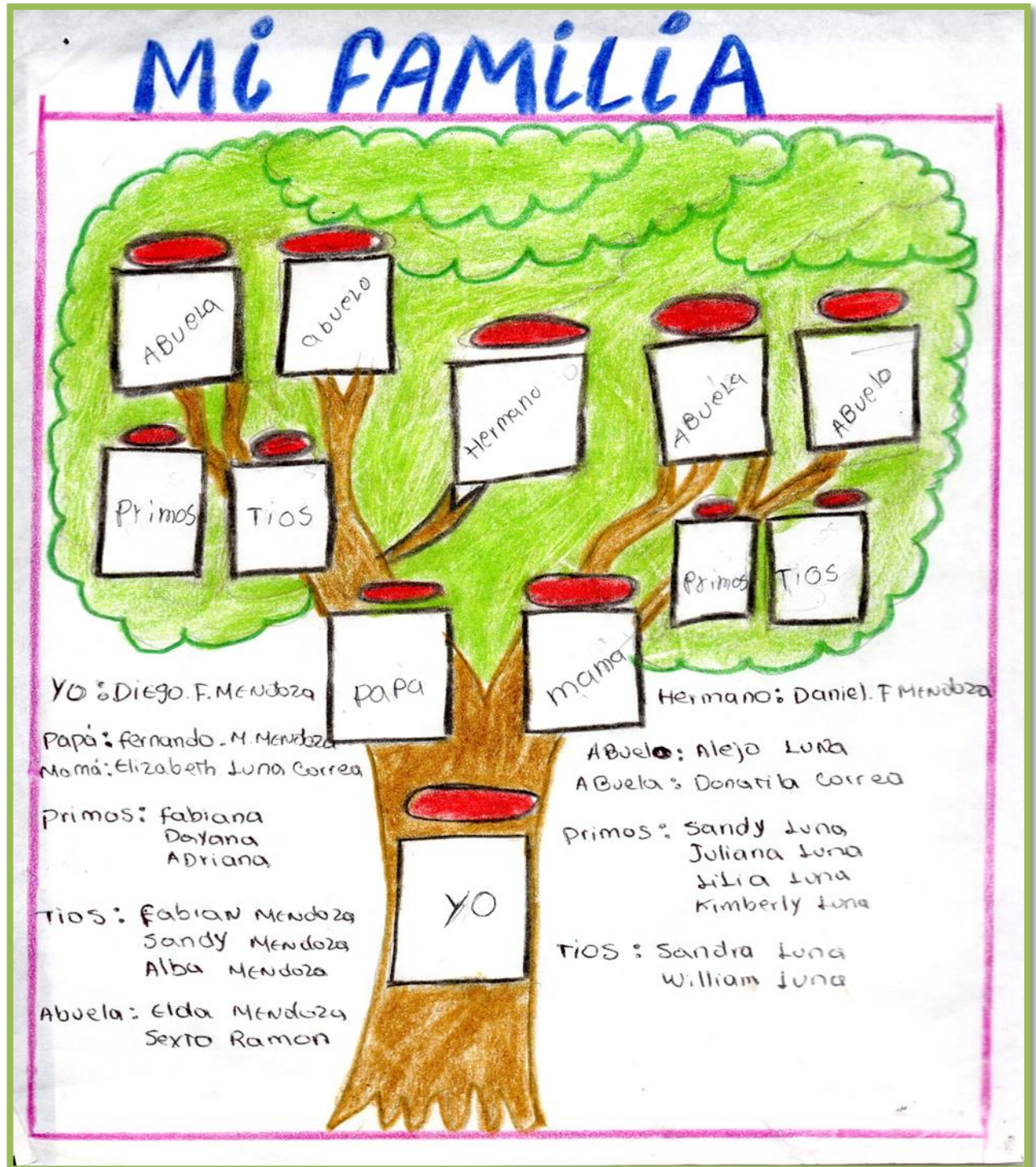


5. En una hoja al tu autorretrato



Diego Mendoza Luna.

ARBOL GENIALOGICO





TALLER #2

¿Quien soy YO Parte II?

1) ¿Que características tengo yo a nivel físico?
soy belludo, mis ojos son cafés, soy grueso, soy alto.

2) Fortalezas y debilidades en:

Conocimiento: **Fortaleza:** entiendo rapido, atento, soy muy expresivo
debilidades: nerviosismo, tímido

Artístico: **Fortaleza:** me gusta colorear,
debilidades: dibujar, bailar

deportivo: **Fortaleza:** soy rapido, agil para los ejercicios
debilidades: lento, fuerza

habilidades manuales: **Fortaleza:** tocar tambor, me gusta escribir.
debilidades: soy descoordinado,

3) ¿Que obras positivas puedo desarrollar con mis fortalezas? motivar a otros niños, ayudarlos a que entiendan

4) ¿Que características tengo a nivel emocional?
Sentimientos: soy tímido, soy amoroso, agradable

Conducta y comportamiento: buen Líder, buena comunicación

Personalidad: confianza, generoso, paciencia, honrado.

5) ¿Que proyectos y metas puedes alcanzar con base a mis emociones?

Proyectos: haria una carrera universitaria para ayudar a mi familia, ser un buen Líder, mejorar mi conocimiento

metas: Trabajar, ser un futbolista reconocido, una carrera universitaria para ser un buen abogado

6) ¿Por que es importante con migo en un grupo de amigos o de Trabajo?

es importante contar con migo por que soy un persona que genera confianza y trabaja con una Responsabilidad.

Yo Soy Así

Nombre: Diego Fabian Mendoza Luna

<p>¿Que me gusta comer escuchar, vestir? me gusta comer carne, pollo, pescado y verdura, me gusta escuchar regeton y vestir un sueter con una pantaloneta</p>	<p>¿Que me gusta hacer en mi tiempo libre? Pasatiempo, hobbies, entrenamiento deportivo? entrenamiento deportivo de futbol</p>	<p>¿Que situaciones o momentos de mi vida recuerdo con agrado? cuando me fui al pueblo con mi familia</p>
<p>¿Que de esto debo seguir haciendo y que debo dejar atras para mejorar la imagen que tengo y tienen los otros de mi? debo de seguir haciendo una persona con mucha responsabilidad y respeto debo dejar atras mi timides</p>	<p>¿Que he aprendido de esto que hago y que riesgo, peligros o problemas me han traído? he aprendido hacer un niño con ganas de demostrarle a la demas personas de lo que soy capaz. no me ha traído ningun peligro.</p>	<p>¿Que me han enseñado en estos momentos respecto a sentimientos, valores, maneras de comunicarme con mi familia, amigos, profesores etc.? me enseñaron a ser un niño mas introverso, teniendo experiencia de mi felicidad y de como soy, para mejorar en un futuro.</p>

TALLER RECONOCIMIENTO DE MI CUERPO

Tema: Reconocimiento de mi cuerpo, 13 | 5 | 20

Características físicas y biológicas del cuerpo

1) ¿Que sabes de la Pubertad?

Son cambios físicos y emocionales en el cuerpo de niñas y niños.

Desarrolla las siguientes preguntas

1) ¿Que es la Pubertad?

Es una época en las que ocurren cambios físicos en el cuerpo del niño y la niña

2) ¿cuales son los cambios físicos que se dan en los niños y niñas

Los cambios físicos en las niñas: aparición del acné, crecimiento del vello axilar.

- crecimiento de las mamas
- aparición de la menstruación
- crecimiento del vello púbico
- cambio de la forma corporal

cambios físicos en los niños:

- aparición del acné
- crecimiento del vello facial
- cambio del timbre de voz
- crecimiento del vello axilar
- color corporal

- Crecimiento del vello Publico
- Crecimiento del pene y Los Testiculos

3) ¿cuales cambios son propios de La Pubertad y cuales son producto de Las experiencias Personales?

- Los cambios: Propios de La Pubertad
 - Crecen de tamaño y altura
 - Se desarrollan Los organos genitales
 - crecen vellos en diferentes partes del cuerpo

- cambios: producto de Las experiencias Personales
 - La niña pasa a estar en condiciones físicas de quedar embarazada.
 - el niño esta en condiciones físicas de dejar embarazada a una mujer.

4) ¿que partes del cuerpo cambia de La niñez a La adolescencia?

el cabello o vello, La Piel, el sudor, voz, emociones, Los sentimientos sexuales

5) ¿como ha cambiado tu cuerpo?

Soy grande, ancho, La voz es mas gruesa

3) Resuelve la sopa de Letra



- PUBERTAD =
- BIOLÓGICOS =
- RACIALES =
- REPRODUCCIÓN =
- GLÁNDULAS =
- CUERPO =
- NIÑA =
- CAMBIOS =
- GENÉTICOS =
- ORGANISMO =
- GÓNADAS =
- SEXUALES =
- NIÑO =
- ADULTO =

H	J	K	L	Ñ	Z	X	C	V	B	N	G	M	Q	W	E
R	E	P	R	O	D	U	C	C	I	O	N	T	Y	U	Z
I	O	P	A	S	D	F	G	H	J	N	K	L	Ñ	Z	
X	C	V	B	N	M	Q	W	E	R	A	T	A	Y	U	
I	O	P	A	S	D	F	G	R	H	J	D	K	A	D	L
Z	X	C	V	B	N	M	Q	P	W	E	A	R	D	U	T
Y	U	J	O	P	N	I	Ñ	O	A	S	S	D	L	F	B
G	S	H	J	K	L	N	Z	X	C	V	B	N	T	M	O
Q	E	W	O	R	E	R	T	Y	U	G	I	O	P	O	A
S	X	D	R	A	C	I	A	L	E	S	F	G	H	J	O
K	U	L	G	N	Z	X	C	V	N	B	N	M	Q	W	G
E	A	R	A	T	Y	U	I	O	E	P	A	S	D	F	I
G	L	A	N	D	U	L	A	S	T	G	H	P	J	K	C
L	E	N	I	Z	X	C	V	B	I	N	M	U	Q	W	O
E	S	R	S	T	Y	U	I	O	C	A	M	B	I	O	S
P	A	S	M	D	F	G	H	J	O	K	L	E	N	Z	X
C	V	B	O	N	M	Q	W	E	S	R	T	R	Y	U	I
O	P	A	S	D	F	G	H	J	K	L	Ñ	T	Z	X	C
V	B	N	M	Q	W	E	R	T	N	I	Ñ	A	Y	U	I
O	P	A	S	D	F	G	H	J	K	L	Ñ	D	Z	X	C

3 | 6 | 20

Hábito #1 Ser Proactivo.

Piensa y escribe

1. ¿Cómo te sentiste aplicando las estrategias de autorregulación emocional?

bien por que me relajaba y controlaba el control de las emociones

2. Profonde una rutina diaria con estas ejercicios. una sola vez no es suficiente para lograr el control de tus emociones.

Hábito: ser Proactivo

Objetivo: Propiciar espacios para el fortalecimiento de hábitos, que permitan a los estudiantes darse cuenta que la felicidad como un valor, nace de cada persona.

Pregunta:

¿Cómo aportar a la convivencia familiar y al mejoramiento del ambiente para que todos aprendamos?

conceptos/definición	Ser proactivo
ser receptivo a las	autonomía
opiniones de los demás	historia de vida
para tener una convivencia	soy responsable de mis
mas eficiente, y así	elecciones
aprender de la opinión de	la felicidad
cada individuo del grupo	la amistad
marfil	uso del lenguaje proactivo

¿Que debemos saber?

Ser proactivo, ayuda a los niños, niñas y jóvenes a comprender que la responsabilidad de ser feliz esta en nuestras manos, que nosotros mismos somos los encargados de nuestras acciones y de lograr las metas que nos propongamos, nunca es culpa de otras personas que estemos aburridos, que tengamos prerezza o estemos tristes; la que tambien se encuentra en nuestro poder la manera en que reaccionamos a los diversos estímulos y situaciones que aparecen en nuestro ambiente y contexto personal, familiar o personal.

Autonomia

Darse cuenta que la felicidad como un valor, hace de cada persona

Actividad: ¿Que hago con mis manos?

1. Este habito sera el espacio para trabajar el valor de la Autonomia y la importancia de los estudiantes tomen decisiones propias y sean quienes esten afrente de sus sentimientos y acciones

1. Se realizara el siguiente cuadro con los niño, niñas y jóvenes a modo de exploracion y Reconocimiento

¿que cosas hago solo?

- Saludo
- Pido ayuda
- Ejercito mi cuerpo
- me cuido personalmente
- Trato bien a mis compañeros

¿que cosas hago acompañado?

- Tomo decisiones
- Comparto con mis amigos
- Poner en practicas mis ideas
- corregir mi comportamiento
- desarrollar mis actividades

2. se trabajara alrededor de las actitudes que debemos tener para que las tareas que hacemos solo sean exitosas, para ello grupalmente haremos un listado.

Por ejemplo

- Decir "por favor y gracias" si pido ayuda
- ser cuidadoso si me estoy bañando solo

Dibuja en una hoja o en el cuaderno

3. cada estudiante tomara del listado realizado las actitudes que considere mas importante (en total 5) para realizar la siguiente ficha. La idea es que los estudiantes comprendan al realizarla, que cada uno es dueño de su propia historia y capitán de su barco; cada estudiante registrara las actitudes elegidas en la



17 | 6 | 20

Hábito: ser Proactivo

Objetivo: Propiciar espacios para el fortalecimiento de hábitos, que permitan a los estudiantes darse cuenta que la felicidad como un valor, hace de cada persona

Pregunta:

¿Cómo aportar a la convivencia familiar y al mejoramiento del ambiente para que todos aprendamos y nos adaptemos a la crisis de salud para superarla?

Conceptos/definiciones

ser receptivo a las opciones de los demás para tener una convivencia más eficiente, y así aprender de la opinión de cada individuo del grupo

Ser Proactivo

autonomía

historia de vida

Soy responsable de mis elecciones

La felicidad

La amistad

uso de lenguaje proactivo

Introducción

hábito 7. ser Proactivo. ¡ESTOY a cargo!

Soy responsable de mi mismo

Tomo la iniciativa y tengo una actitud positiva:

¡Puedo hacerlo! Elijo como actuar, como me siento y que hacer.

Hago lo correcto sin que me lo indiquen incluso, sin que nadie me vea.

marfil

Actividad

"Ser proactivo o ser reactivo... La decisión es tuya," Sean Covey Lectura de explicación para los niños sobre el hábito
Lista de chequeo sobre las actitudes que cada niño tiene, imagen para colorear.

* Personas reactivas

Reaccionan ante los problemas después de que estos aparecen, o sea, responden a la situación no siempre de la mejor manera.
Las personas reactivas dedican mucho tiempo y es fuerza a apagar incendios y

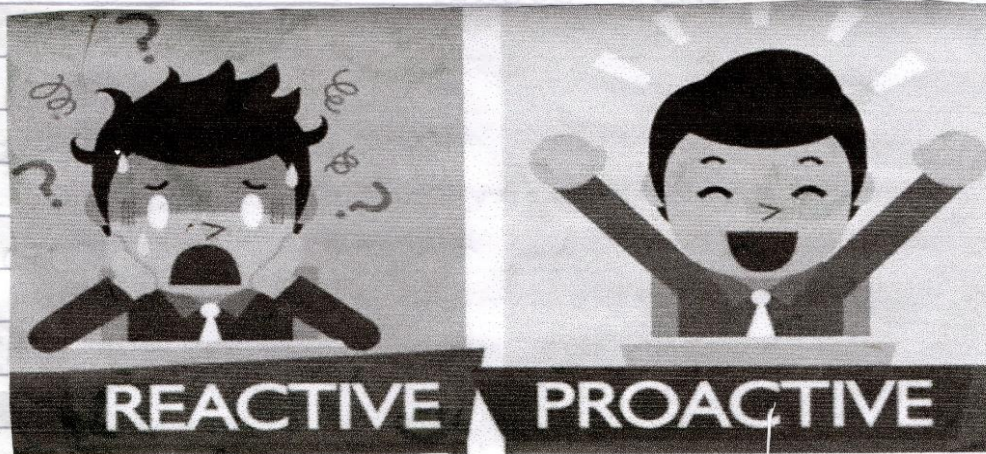
* Personas proactivas

Piensen hacia el futuro, se anticipan a las circunstancias y planean teniendo en cuenta la mayor cantidad de escenarios posibles. Son dueñas de sus emociones y responsable 100% de sus acciones

Son fácilmente sorprendidas por las circunstancias, generalmente culpan a otros de sus problemas y se dejan influir por las circunstancias o por otras personas.
Son como una lata de gaseosas, que si es agitada, formara gas y explotara.

no culpan a otros por los resultados de sus decisiones. creen que son responsable de su propia vida, que tienen la iniciativa y la responsabilidad de hacer que las cosas sucedan. no se dejan influir por otros y son como una botella de agua, que si es agitada por alguien no se vera afectada

Luego de dialogar con los niños sobre las actitudes reactivas y proactivas deben completar en el cuadro sobre actitudes reactivas y proactivas ejemplo



Lenguaje reactivo:

- Intentare
- Así soy yo
- Nada puedo hacer
 - o Examinemos nuestras opciones
- Tengo que hacerlo
 - o Lo elegí
- No puedo
 - o Debe haber una solución

Lenguaje proactivo:

- Lo haré
- Puedo mejorar
- Examinemos nuestras opciones
- Lo elegí
- Debe haber una solución
- No permitiré que tu mal genio me contagie

Me arruinaste el día / Me alegraste el día

Si observamos el **Diagrama de Los dos círculos**, podemos ver que en el centro está el círculo de control que incluye cosas que podemos controlar nosotros mismos y afuera vemos el círculo de no control que incluye miles de cosas sobre las que no podemos controlar como un comentario gracioso o un error del pasado, estaremos perdiendo tiempo y esfuerzo y por supuesto, no solucionando nada y además sentiremos que tenemos aun menos control y nos sentiremos víctimas

Actividad

1. ¿cómo aportar a la convivencia familiar y al mejoramiento del ambiente para que todo aprendamos y nos adaptemos a la crisis de la salud para superarla?

2. ¿podemos aportar a la convivencia familiar y al mejoramiento del ambiente cuidándonos y ser responsables con la iniciativa de complementar la convivencia.

3. ¿cuándo una persona es reactiva y cuándo es proactiva?

R/ Una persona es reactiva cuando no presta atención a sus problemas y una persona es proactiva cuando es responsable de yo mismo ante circunstancias de no vernos afectados.

3. ¿cuál es lenguaje reactivo y el proactivo?

El lenguaje reactivo es un lenguaje negativo y el proactivo es positivo

4. ¿realiza un cartel con el material que tengas en el que ubiques situaciones de la vida que pertenecen al círculo no control y al de control de lo vivido en familia en esta semana de confinamiento para prevenir el virus covid-19, por lo que debemos estar en casa

Actitudes a evaluar



nunca

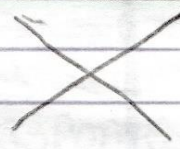


a veces

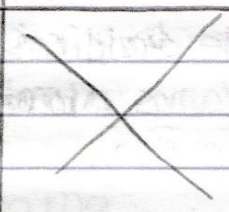


siempre

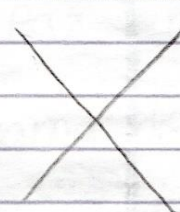
Tomo la iniciativa
por lograr que se
hagan las cosas



Me mantengo
controlado, incluso en
momentos aburridos,
difíciles y tristes



asumo la respon-
sabilidad por mis
actos en vez
de buscar excusa



5a continuación tienes una lista de chequeos que puedes utilizar, para saber si estas siendo un niño proactivo

✓ Soy responsable de mi comportamiento



✓ hago mis deberes ante que me los pidan



✓ Tengo una actitud positiva



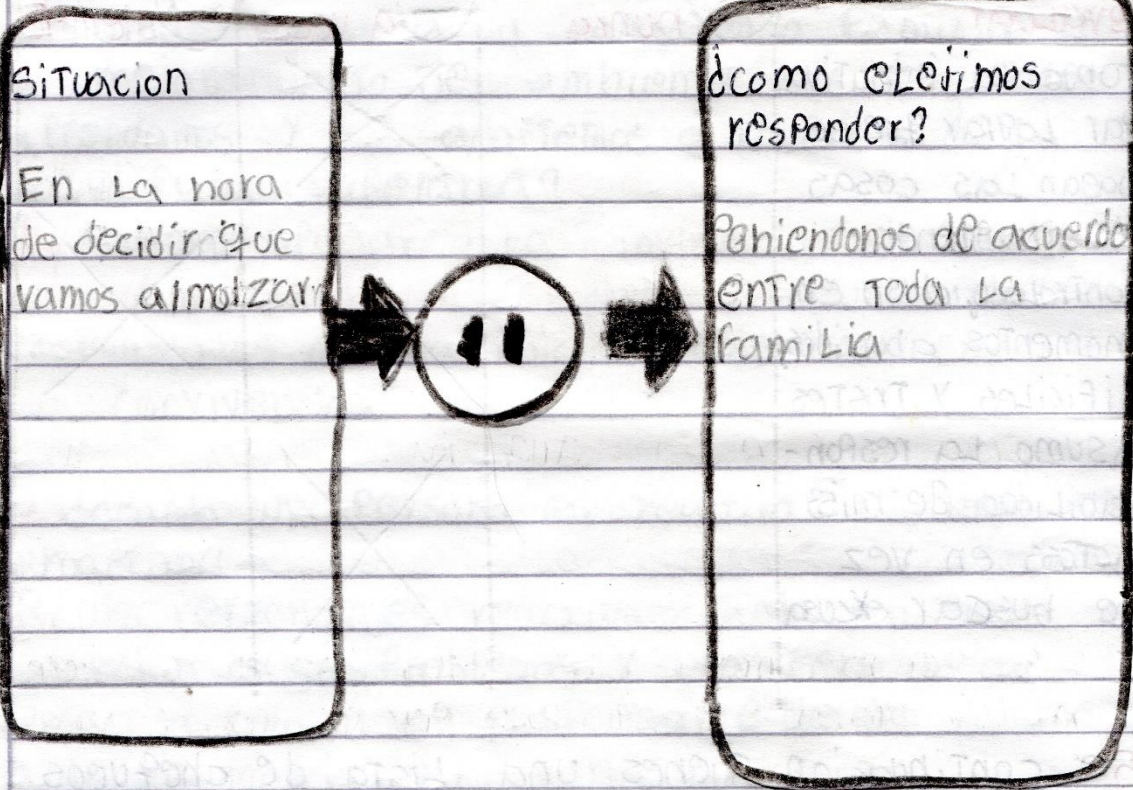
✓ Tomo decisiones que tienen consecuencias
positiva



✓ Trato de hacer lo correcto



3) escribo con ayuda de mi familia situaciones en las que elegimos ser proactivo en familia



7 escribe como podemos desde el hogar, fortalecer el habito 1: ser proactivo

ESTUDIANDOLO PARA PONERLO EN PRACTICA Y MANTENER UNA CONVIVENCIA FELIZ

Area: PROYECTO DE VIDA

Tema: HABITO Nº2 COMENZAR CON UN FIN EN MENTE

Después de leer el texto responde las siguientes preguntas

1) ¿Cuál es el deseo de Camila?

R/ El deseo de Camila era que su mamá desapareciera para que haya paz en la casa

2) ¿Qué sucedió cuando la mamá de Camila se transformó?

R/ La mamá llegó a la casa pero también Camila estaba preocupada por el asombroso cambio de su mamá

3) ¿La mamá de Camila actuó bien en su trato con ella?

Si, por que Camila estaba orgullosa

4) ¿Crees que la solución de la mamá de volverse globo fue la mejor?

Si, por que en el hogar, la felicidad, el amor entraron en el hogar

concepto: hábito #2

ES comenzar con el fin en mente, esto quiere decir que debemos planear con anticipación lo que vamos a realizar, para si lograr lo que queremos y así no estar preguntándonos que pasara. además de esta manera tenemos mas fuerzas para realizar el proceso que nos llevara a la meta,

comenzar con el fin significa entonces comenzar con una clara comprensión del futuro, con vision clara y consisa de para donde queremos ir de tal forma que seramos donde se esta y da siempre los pasos adecuados en la direccion correcta.

Actividad

¿que desean los niños y niñas sahuquistas?

1. Dibuja tu mayor deseo: mi mayor deseo es ser futbolista profesional



2. Dibuja el sueño que más te guste, para tu colegio, para ello en papel craft o reciclable con la ayuda de tu familia de forma colectiva dibujen esos de esos deseos

22 | 7 | 20

Hábito # 2.

Tema: comenzar con un fin en mente (parte dos)

actividad

Establezco metas para mí mismo, tengo un plan para poder cumplir mis metas. Pienso acerca de lo que quiero ser cuando crezca y como lo lograré.

1. Realizar la lectura del cuento del segundo hábito Gubo y la colección de insectos

Luego de leer y analizar la lectura responde

2. ¿Has vivido alguna situación como la de Gubo?

No

3. ¿Fue correcto el plan de Gubo?

Si, por que supo gastar su parte del dinero

4. ¿Que otras soluciones le darías a Gubo que puede seguir ahorrando para comprar cosas necesarias

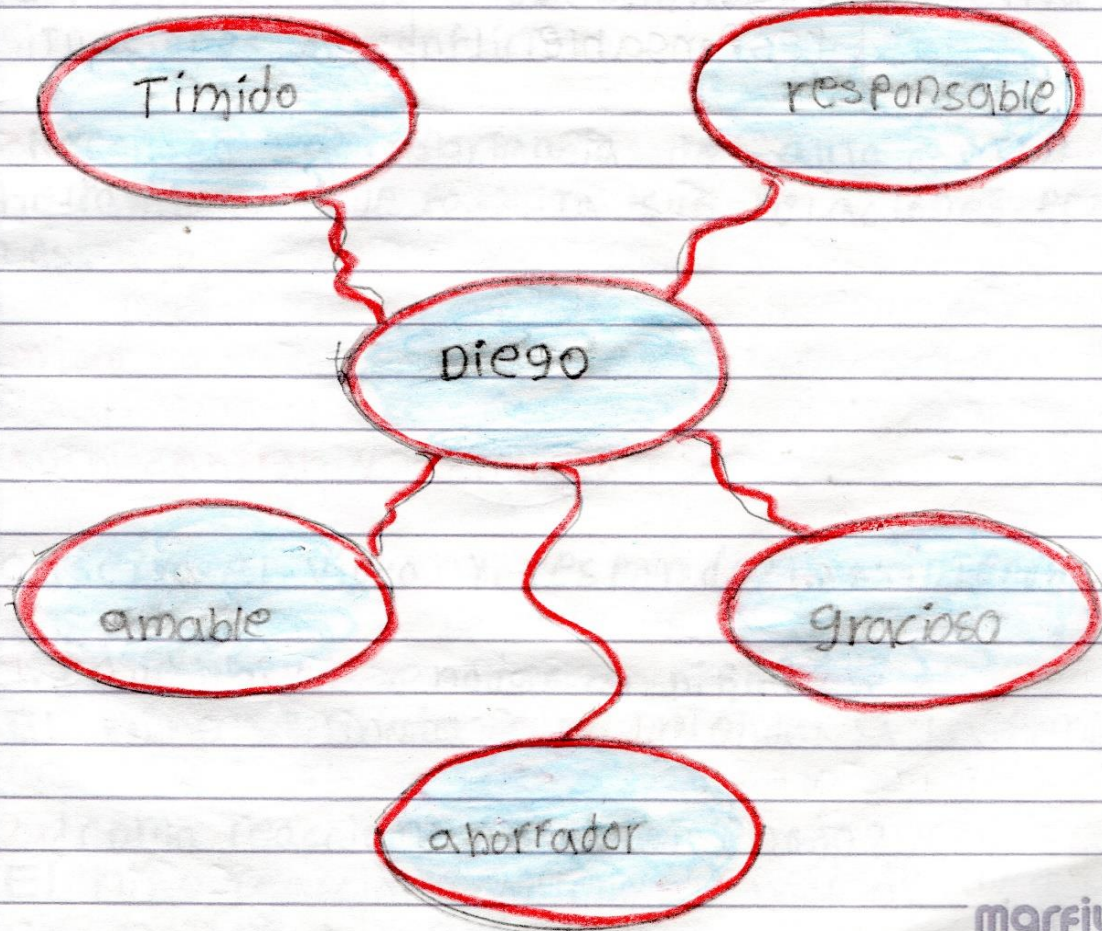
5. ¿Cuál de Los dos amigos aprovecho mejor el dinero?

Subo, por que no malgasto el dinero como saltarín

6. ¿Que aprendizaje te deja el cuento?

Para mí el aprendizaje es como Lograr una meta

7. Escribe tu nombre en el centro, en Los demas escribe palabras que te describan



Piensa

que tipo de persona quieren ser y los
escribes, Ejemplo: yo quiero ser alguien que
trabaja duro, buen estudiante, persona tierna,
artista talentoso.

yo quiero ser buen estudiante una persona generoso y alguien muy responsable

5 | 8 | 20

Área: Proyecto de vida

Tema: Mis Emociones (autocontrol y conducta)

Objetivo:

- Sensibilizar a los educandos sobre la importancia de manejar las emociones y los valores fundamentales para la sana convivencia social.
- Comprende y asume una conducta constructiva en situaciones de conflicto.
- Reconoce la importancia del autocontrol como herramienta que facilita sus relaciones personales.

Inicio

Autocontrol y conducta

Observa el video y responde los interrogantes

1. ¿Qué hizo enojar al niño?

El niño se enojó al no entender a la persona

2. ¿Cómo reacciona ante el enojo?

El niño reacciona ante el enojo de una forma muy agresiva

marfil

3. ¿cómo aprendió a controlar el enojo? y ¿qué te hace enojar?

El hijo aprendió a controlar el enojo dibujando y recordando algo chistoso me hace enojar cuando no me prestan atención!

4. ¿cómo reaccionas ante las situaciones que te hacen enojar?

ignoro a las personas

conceptualización

Las emociones: Son reacciones que experimentamos, a nivel físico, psicológico y conductal, frente a los diferentes cambios y situaciones que vivimos diariamente. a nivel físico podemos presentar cambios en el ritmo cardíaco, la respiratoria y tono de voz a nivel psicológico se afecta nuestra atención y nivel conductal

¿Qué es la conducta?

La conducta es la manera como reaccionamos y nos comportamos ante las situaciones que vivimos a diario el auto control es la capacidad de dominar nuestras emociones y sentimientos, ser consciente de nuestros pensamientos y acciones para poder decidir y hacer lo que queremos sin perjudicarnos

a nosotros mismos o a los demás.
El auto control es una destreza que le permite suprimir comportamientos indeseables e inapropiados y actuar de manera socialmente aceptable. Le permite "decidir" como actuar y escoger un buen curso de acción

¿cómo los niños aprenden autocontrol?

Muchos niños aprenden autocontrol observando a otros niños y adultos

Técnicas de auto control

Soplar burbujas: Esta técnica es para lograr calma a través del control de la respiración. Consiste en imaginar que se hacen burbujas para lo cual es necesario controlar la respiración soplando suavemente para que las burbujas se formen. El adulto puede acompañar al niño respirando calmadamente con él para demostrarle cómo se hace

Ofrecer un abrazo: amor y contacto afectuoso producen oxitocina, una hormona que regula las emociones estresantes y proporciona bienestar

fabricar una bolita antiestrés: esta técnica tan conocida en el mundo adulto, perfectamente la podemos poner en práctica con los niños y más si los ayudamos a construir sus propias «pelotas anti estrés»

Actividad

Lee y observa las situaciones y responde los interrogantes:



6. ¿Cómo es la conducta de Christian frente a cada situación?

La conducta de Christian en el partido de fútbol fue agresiva

La conducta de christian en La cafetería fue un enojo psicológico por que no le hicieron su comida favorita

La conducta de christian en La peluquería fue furia conductora

La conducta de christian de La Pelea por el control fue enojo físico

7. ¿cómo actuarías tu frente a cada situación?

En el partido de fútbol actuaría tranquilo

En La cafetería actuaría feliz

En La peluquería actuaría feliz

En La pelea del control actuaría enojado

8. ¿cual es la mejor forma para que christian exprese lo que le molesta y siente?

La mejor forma es que tome aire lo bote y controlar su emociones

9. ¿Cómo resolverías adecuadamente el conflicto entre ellos?

Controlando mis emociones, relajarse y compartir y jugando justo.

10. ¿Manejas adecuadamente tus emociones?
¿Cómo?

Si, y lo hago como los pasos me dicen soplar burbujas, ofrecer abrazo, fabricar una botita anti estrés

11. Observa, Lee, analiza y dibuja las imágenes en tu cuaderno sobre las situaciones que generen conflicto y es necesario el autocontrol





10. ¿Cuál de las situaciones que observas en la imagen puede desencadenar conflictos?



1. Situación: El señor del perro que se puede soltar la correa y morder a la señora que lee un libro

2. Situación: Los niños que pelean por juguetes

Asignatura: Proyecto de vida

Tema: Mis emociones (Maneja La ira)

Objetivo:

- Sensibilizar a los educandos sobre la importancia de manejar las emociones y los valores fundamentales para la convivencia social.
- Comprende y asume una conducta constructiva en situaciones de conflicto.
- Utiliza mecanismo para manejar la rabia

Inicio

Lee y observa:

- Gabriel se enoja porque no prepararon su comida favorita
- Mientras Eduardo juega con sus amigos, un goli provoca una discusión
- Hana y Angel, su primo discuten porque querían ver programas en la televisión

MARFIL

Expresa Tus ideas

de acuerdo a los imágenes anteriores y la situación que presenta responde.

1) ¿cómo es la conducta de eduardo frente a la situación?

La conducta de eduardo fue agresiva

2) ¿cómo actuarías en esta situación si estuvieras en lugar de gabriel?

actuaría con una conducta tranquila

3) ¿cuál es la mejor forma que hana exprese lo que molesta y lo que siente y resuelva la situación de forma positiva?

podían turnarse y no discutir

Desarrollo

conceptualización

Escribe en tu cuaderno

La ira

La ira o la rabia es una de las emociones más comunes y básicas que experimentamos todos los seres humanos y se caracterizan,

a nivel físico, por el aumento del ritmo cardíaco y la presión sanguínea y a nivel psicológico, por una sensación de irritabilidad y resentimiento. La ira surge cuando nos sentimos agredidos o frustrados y generalmente atacamos para defendernos.

Es normal experimentar esta emoción, pero se vuelve un problema cuando nos dejamos llevar por sus efectos y acudimos a ella para tratar de resolver conflictos. La ira puede generar sentimientos de odio hacia una persona. Si te enfadas no te dejes llevar por la ira, piensa en las consecuencias.

Manifiesta tu ira y libérate de ella, que no agredas ni hagas mal a otro y luego, te arrepientas de tus acciones, sigue estas recomendaciones

NO

Insultes a los demás
Causes daño a otro
Hagas rabietas
Trates de vengarte

marfil

Si

Medita sobre el problema

habla con las otras personas

Tranquilízate

Enfócate en tu ira hacia cosas positivas

acepta lo que no puedes cambiar

4) En 1/8 de cartulina realiza un afiche con las recomendaciones de lo que sí debes hacer para manejar tu ira

5) Analiza el mensaje que te deja esta fábula, trata de poner en práctica lo aprendido

Responde:

¿Quiénes son los personajes de esta fábula?

El viento, el sol y el hombre

¿Por qué discutían el viento y el sol?
discutía por saber quién es más fuerte

¿Qué apuesta hicieron el viento y el sol?
La apuesta era quien le arrancara la capa a un hombre era el más fuerte

MARFIL

area: Proyecto de vida

Tema: 3# poner primero lo primero

inicio

Realiza una lista de las cosas que haces cada día (mañana, Tarde, noche) y durante la semana, y el tiempo que emplea en cada una.

Ejemplo:

- Lavo los platos = 1 hora diario
- veo Televisión = 2 horas
- Hago deporte = 4 horas a la semana
- duermo = 8 horas diarias



Mañana



Tarde



Noche

• 6:00: me Baño	• 12:30: almuerzo	• 6:00: cenó
• 6:30: desayuno	• 2:30: veo TV	
• 8:00: Hago Tareas	• 4:30: ejercicio	• 7:00: veo TV
• 9:50: juego	• 5:30: juego	• 8:00: juego
• 10:30: merienda		• 9:30: veo
• 11:50: descanso		• Pelicula
		• 10:30: duermo

marfil

Desarrollo

conceptualización:

Habito Nº 3 Poner primero Lo primero

Para el tercer habito nos encontramos con Priorizar. Este nos permite realizar lo que nos proponemos teniendo en mente que muchas veces no podemos cumplir con todo. Por lo cual debemos establecer las prioridades con respecto a la importancia que le damos a cada elemento.

en pocas palabras, Poner primero lo primero consiste en priorizar y para priorizar se requiere disciplina, esta disciplina se consigue mediante lo que Covey llama voluntad independiente, una de las características principales del ser humano que consiste en poder tomar decisiones y actuar consistentemente respecto a estas decisiones.

El habito 3 habla de saber que hacer y cuando hacerlo, es decir: manejar o gestionar el tiempo. La matriz del manejo del tiempo.

LOS CUADRANTES DEL TIEMPO

	URGENTE	NO URGENTE
importante	<p>① EL MOROSO</p> <ul style="list-style-type: none">• el examen de mañana• Amigo lastimados• llega tarde al trabajo• proyectos que deben terminarse hoy• el coche se descompone	<p>② EL QUE MARCA PRIORIDADES</p> <ul style="list-style-type: none">• planificación, fijar metas• la tarea que deben entregarse en una semana• ejercicio• Relaciones• Descanso
NO importante	<p>③ EL SUMISO</p> <ul style="list-style-type: none">• llamadas telefónicas que no son importantes• interrupciones• Los problemas de los demás• Presión de los compañeros	<p>④ EL FLOJO</p> <ul style="list-style-type: none">• Demasiada televisión• llamadas telefónicas interminables.• Demasiados juegos de computadora.• larga permanencia en centro comercial• perder el tiempo

Actividad

Realiza un análisis sobre el cuadrante en el que pasas más tiempo

1. ¿En cual pasas más tiempo?

El cuadrante en el que paso mi mayor tiempo es el que marca Prioridades

2. ¿A que actividades le dedicas más tiempo y te ayudan a cumplir tus metas?

La actividad a la que le dedico más tiempo es a las tareas para lograr mi meta, otra sería hacer ejercicios y jugar fútbol

3. ¿Para ayudarte a optimizar tu tiempo y que puedas orientarte a cumplir tus metas te invito a planear una agenda diaria sobre tus actividades, guiandote por los cuadrantes del tiempo. Ejemplos, hacer la tarea estudiar los temas vistos, leer un libro ubica tus actividades en cada cuadrante de acuerdo a la explicación

EL MOROSO

- duro demasiado en mis tareas cuando son largas

- digo que me sirvan el almuerzo y no como

EL QUE MARCA PRIORIDAD

- Leo un libro

- hago ejercicios

- juego con mis amigos en internet

- Descanso

- hago mis tareas a tiempo

EL SUMISO

- molesto a mi hermano

- juego Ludo con mi papá y mi mamá

EL FLOJO

- Demasiada internet

- me despierto tarde

- me duermo tarde

4) ¿crees que el hábito #3 es importante para tu vida? ¿cómo lo aplicarías?
 Sí, porque me sirve a realizar las metas y tener una buena conducta

2 | 9 | 20




area: Proyecto de vida
 tema: poner primero lo primero #3

Preguntas de La Lectura:

1) Piensa como podría mejorar sus notas en el colegio el personaje principal del texto

si poniendo primero lo primero

2) ¿cuántas veces te has sentido como pinchi nunca.

			
Cumplo con las actividades escolares a tiempo.			X
Tengo organizada mis cosas por prioridades.			X
Respondo a cada uno de mis roles (estudiante, hijo, amigo, yo).			X
Tengo una agenda para planear mi semana.			X

Vamos a planear

• Escribe 3 cosas importantes que debes hacer la otra semana; planealas en orden

1. despertarme a las 7:00

2. desayunar

3. hacer Tarea y Terminarlas a Tiempo

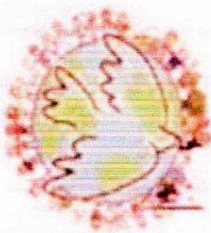
4. hacer ejercicio

5. jugar

SEMANA POR LA PAZ SANLUQUISTA DEL 7 AL 11 DE SEPT - 20

SLOGAN:

**“EL REENCUENTRO POR LA PAZ SE LOGRA VIVIENDO LOS 7
HABITOS DÍA A DÍA”**



TÚ HACES LA PAZ,

Semana por la Paz

7 | 9 | 20

Orientaciones Para Promover La semana Por La Paz

Día No 1:

SLOGAN: El reencuentro por la paz se logra viviendo los 7 hábitos día a día

VALOR: LA PAZ

Objetivo: Modelar acciones que generen paz a partir de los (7) hábitos para reforzar los principios que su hijo aprende en la escuela y vive en casa para convertirse en un líder de su propia vida

Todos los grados: Transición a quinto

Estimados estudiantes y padres de familia, es una oportunidad para la IE San Lucas compartir con ustedes una variedad de actividades relacionadas con el valor de la paz y con los siete (7) hábitos de la gente altamente efectiva, en las que los invitamos a participar con sus hijos e hijas.

Cuanto más se involucren con sus hijos e hijas, mejor. Cuanto más modelen acciones de paz y los siete (7) hábitos, más aprenderán.

asi que pongan sentimiento en las actividades y diviértanse juntos!

Actividad No 1: Lee con ayuda de tus padres la siguiente adivinanza y descubre la temática que vas a aprender en esta sección del Taller, escribe la respuesta sobre la línea.

Adivina

Sin el afán de la guerra
logro feliz la victoria;
tres letras mi nombre encierra,
Tengo principio en la tierra
y perfeccion en la gloria.

LA PAZ

Actividad N° 2: Da clic en el siguiente link y observa el video sobre la paz que he dejado para ti y luego comenta con tus padres o acudiente

* Representa con un dibujo tu concepto de paz



Actividad N°3: observa la imagen de los ingredientes para vivir en paz y responde las preguntas ¿que ingredientes pones tú?

Respeto

Responsabilidad

amor

ayuda

Tolerancia

- Después de disfrutar la canción elabora y decora en 1/8 de cartulina, tu propia receta de paz, utilizando algunos de los anteriores ingredientes, compártela con tu profe y compañeros

Actividad N°3:

- ¿de los hábitos que conoces cual es el que más practicas en tu casa?

Poner primer lo primer

marfil

Mi Receta de PAZ

INGREDIENTES:

- 1 RESPEZO
- 2 Responsabilidad
- 3 AMOR
- 4 AYUDA
- 5 TOLERANCIA



8

9

20

Día No. 2

valor: La responsabilidad

Objetivo: destacar la importancia del valor de la responsabilidad en la formación personal para el cumplimiento de los deberes.

Apreciadas Familias

San Luqvista

Para el segundo día de la semana por la paz tendremos actividades alusivas al valor de la responsabilidad el cual es muy importante en todos los tiempos de nuestras vidas.

Lee con mucha alegría y realiza cada una de ellas bendiciones

actividades

1. Cual es el valor que nos ayudo a cumplir a tiempo los deberes con 15 letras:

Responsabilidad

2. Haz clic en el siguiente link y escucha el canto del valor de la responsabilidad. Luego escribe la frase que mas te llamo la atención

La frase que mas me llamo la atención es "Ser cumplido y ser puntual es ^{marfil} responsabilidad"

3. Escribe un mensaje alusivo a la responsabilidad con relación al covid-19, puede ser en un cartel

Escribe sobre la línea si el enunciado se trata de un derecho o una responsabilidad.

Derecho expresar mis ideas y necesidades.

Responsabilidad ayudar con las tareas de la casa

Responsabilidad respetar a las personas

derecho Tener una familia

Responsabilidad cumplir con las tareas

Responsabilidad recibir amor y respeto

• Escribe cuál es tu responsabilidad para cada uno de tus derechos.

Tengo derecho a asistir a la escuela y mi

responsabilidad es:

estudiar

Tengo derecho a tener un hogar y

mi responsabilidad es:

ayudar con las tareas de la casa

Tengo derecho a recibir atención médica

y mi responsabilidad es:

Tomar los medicamentos que me diga

el médico

Tengo derecho a jugar y mi responsabilidad es:
divertirme

Evitar la propagación
del covid-19 es
Responsabilidad de
Todos!

Hábito 1. ser proactivo ¡Estoy a cargo!

ser responsable es parte del hábito uno: ser proactivo. cuando demuestras responsabilidades e iniciativa eres un líder,

una persona que cumpla con este hábito tiene las siguientes características

- ✓ Es responsable de sus acciones y palabras
- ✓ es responsable de si mismo
- ✓ toma la iniciativa y tiene una actitud positiva ¡puede hacerlo! elige como actuar
- ✓ hace lo correcto sin que se lo indiquen incluso, sin que nadie lo vea

CON RESPONSABILIDAD
Podemos GANAR LA
BATALLA del COVID-
19



1. Lee el cuento: El briqueo del rey

2. Los estudiantes después de haber leído el cuento, responde las siguientes preguntas

a) ¿Por qué creen que el rey puso la roca en el camino?
Puso la roca para guardar sus riquezas

b) ¿Cuál personaje en esta historia mostró iniciativa y proactividad?
El campesino

c) ¿Cómo se benefició el campesino al asumir su responsabilidad e iniciativa?
Se benefició con el oro

d) ¿Por qué creen que el campesino trabajó tan duro para mover la roca?
Para poder pasar al otro lado del pueblo

3. Ahora, toma la iniciativa diseñando una camiseta alusiva a la paz, ¡ya sabes que se responsable depende de ti! Lo aprendiste del hábito 1

Dibuja en la camiseta tu diseño
Esa camisa debes dibujar en papel, cartulina o con material reciclable. Sé creativo y proactivo tu diseño

9 | 9 | 20

Día N°3

Hábito N°3: Primero Lo Primero

Objetivo: identificar las fuentes de estrés familiar y reflexionar sobre las estrategias de afrontamiento utilizadas para mejorar su autoeficacia. conocer los estilos parentales de regulación de las emociones de los hijos, para que promuevan las más adecuadas y reflexionen acerca de las consecuencias en su desarrollo emocional.

Los retos de los hábitos en la familia San Luquista

1) la historia anterior en que se parece a tu realidad en familia.

2) no se parece en nada

¿Como te sentias al comienzo del día?

R/ al comienzo del día me sentia bien

¿Y al final? ¿crees que sufrías se debía a un solo hecho o a la acumulación de varios sufrimientos? Las acumulaciones de varios

¿Que cosas crees que aumentaban a un más tu estrés?

marfil

aumenta más el estrés el trabajo.

10 | 9 | 20

Día No 4

Habito No. 2: Con el fin en mente

VALOR: La honestidad

Objetivo general: Promover La Paz a Partir del Reconocimiento de La Mision Personal en La construcion del Proyecto de Los estudiantes

objetivos Especificos:

- Motivar a Los niños y niñas a adoptar el valor de La honestidad como estilo de vida
- Fomentar en Los estudiantes el valor de La honestidad como un medio de respetar, cuidar su integridad y las de Los demas
- Establecer diferencias entre La honestidad y desonestidad.

Ser honesto exige VALOR Para decir siempre La verdad
--



HONESTIDAD

Para ser honestos...

- ✓ Conozcámonos a nosotros mismos.
- ✓ Expresemos sin temor lo que sentimos y pensamos
- ✓ No perdamos de vista nunca la verdad
- ✓ Cumplamos nuestras promesas
- ✓ Luchemos implacablemente por lo que queremos

¿Honesto o deshonesto?

Lee los recuadros, córtalos y pégalos, clasificándolos

acciones honestas

Encontrar dinero botado y entregarlo a la profesora.

No copiar en las pruebas.

Respetar la propiedad de las cosas.

Reconocer los errores.

Decir, siempre, la verdad.

No hacer trampas en los juegos.

acciones deshonestas

No devolver las cosas prestadas.

Hacer trampa en los juegos.

Echarle la culpa a otro de las propias acciones.

Copiar en las pruebas.

Decir a veces, la verdad.

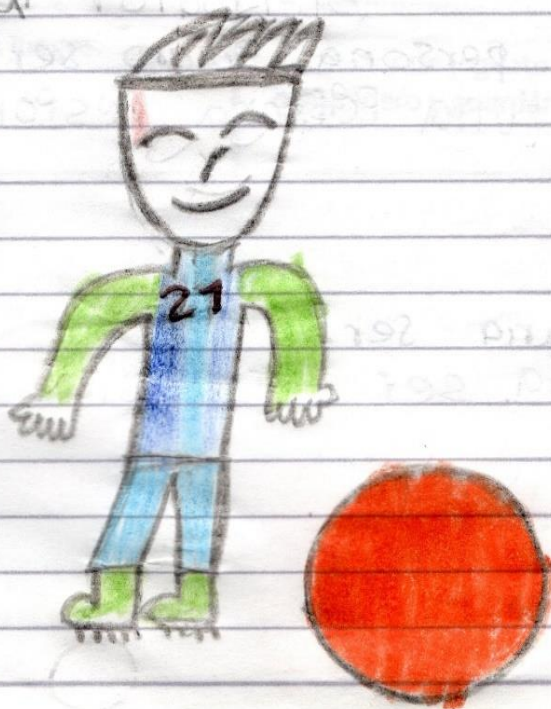
Encontrar un juguete botado de un compañero y guardárselo para uno.

Imagina que han pasado 20 años y que estas rodeado de las personas mas importantes de tu vida. ¿Que tipo de palabras te gustaria que usaran para describirte?

me gustaria que esas personas usaran palabras como, Diego es responsable, es disciplinado, es muy honesto y es es aficionado a su profesion

Cuando sea grande sueño con ser (dibujalo)...

FUTBOLISTA



marfil

para lograr ese sueño debo realizar acciones como...

ser disciplinado, responsable y honesto

Un ejemplo de lo que puedes decir en tu video sería

Soy Diego Fabian mendoza alumno del curso 6° de la institución educativa san lucas, mi fin en mente es ser un futbolista y tres acciones que me ayudaran a lograr mi meta es ser disciplinado, responsable y honesto (Luego explica a todos tus compañeros y compañeras porque escogiste esa profesion y como puedes ayudar al mundo

ANTICIPATE

¿CUÁL ES TU FIN EN MENTE?

Mi fin en mente es
Ser un futbolista

Estas tres acciones me ayudarán a alcanzar mi meta:

1. ser disciplinado
2. ser responsable
3. y ser honesto

11 | 9 | 20

Día No. 5

Habito: Poner primero lo primero

objetivo:

• Establecer la relación existente entre la autoestima y otros conceptos asociados (auto concepto, autoconocimiento, autoimagen y autocuidado).

• Identificar los aspectos necesarios para el desarrollo de la autoestima en los niños y niñas.



La autoestima

Es la valoración que una persona tiene de sí misma en un momento de su vida en relación con sus aspiraciones, objetivos y circunstancias. esa valoración que hacemos de nosotros mismos, como nos vemos, que pensamos o como nos sentimos "yo con yo" se llama

"autoestima", es decir que tanto nos estimamos y fuereamos a nosotros mismos, implica respetarte a ti mismo y enseñar a los demas a hacerlo

incluye:

- creencias. Por ejemplo "valgo mucho" o "soy competente"
- emociones: de orgullo, verguenza, autorrespeto, triunfo...

Para desarrollar la autoestima sebes desarrollar los siguientes pasos:

Autoconocimiento: es identificar las características positivas y negativas, necesidades, habilidades y limitaciones.

Autoconcepto: hace referencia a las creencias sobre si mismo y que se manifiesta con la conducta

Autorrespeto: ES comportarse de acuerdo a las necesidades y valores propios, sin lastimar a los demas

Autoaceptacion: consiste en reconocerse asi mismo en forma real con debilidades y fortalezas

Después de leer este hermoso cuento, responde las siguientes preguntas.

1) ¿cuáles son los personajes del cuento?

La rosa y La muchacha

2) ¿qué sucedía con la Rosa blanca?

sucedía que no podía verse ella misma para saber si es fea o bonita y se estaba marchitando

3) ¿qué ocurrió cuando la muchacha se lleva la flor para su casa?

ocurrió que la flor se vio en el reflejo de una ventana y dijo que era fea por que estaba marchitada

4) ¿cuál fue el sentimiento que sintió la flor al ver su reflejo en la ventana?

el sentimiento de la flor fue que se sorprendió al verse en ese estado

5) ¿alguna vez te has sentido como la rosa blanca?

No

6) ¿qué significado tiene la frase subrayada al final del texto?

el significado es que te aceptes como eres

Yo soy un niño responsable

Como hermano soy gracioso

Actividad 3: Completa:

1. tener autoestima permite

- Buen rendimiento en aprendizaje

- Nos ayuda a mantener una buena relación entre amistades y familia

- a ser mejores personas

2. Escribe tres virtudes y tres defectos

virtudes

Defectos

Lider

Distraído

Responsable

Poco sociable

ayudar

Timido

3. ¿Por qué es importante expresar tus sentimientos?

es importante mostrar mis sentimientos para expresarme a los demás

ACTIVIDAD #2

Mirate en los espejos que desees y descríbete.

EL SALON DE LOS ESPEJOS



Piensa que estás en un salón lleno de espejos y cada uno refleja algo de ti, descríbete de acuerdo al espejo donde miras.

Me reconocen
en el salón
por...

Yo soy
un Niño o
Niña...

Me reconocen
en el barrio
por...

Como
amigo (a)
soy...

Mi mayor
cualidad es...

Mi mayor
deseo es...

Me reconocen
en la casa
por...

Como
hermano (a)
soy...

Cuando grande
quiero ser...

Mi personaje
favorito es...

Como
hijo (a)
soy...

Mi
cuerpo
es...

Me siento
triste
cuando...

Mi juego
preferido es...

Mis padres
piensan que
yo soy...

Como
compañero (a)
de estudio
soy...

4) ¿Por qué debes reconocer tus virtudes y defectos?

Debo conocer mis virtudes y defectos para conocer mis debilidades y fortalezas y así mejorar como persona.

¿Cuál era la piedra grande del granjero su tarea más importante?

La piedra grande del granjero era arar la tierra y su tarea era alimentar los pollos.

¿Cuáles eran sus piedras pequeñas - sus tareas menos importantes?

Sus piedras pequeñas era perseguir al ratón y sus tareas menos importantes eran cortar las flores y sentarse en la silla.

17 | 9 | 20

HABITO # 4 Ganar - Ganar

Objetivo de aprendizaje: identificar las habilidades que cada estudiante tiene dentro del aula y reconocer las de mis compañeros y compañeras.

Pregunta: ¿Todos tenemos las mismas oportunidades!

inicio

Observa el siguiente video de la fábula del: "León y el ratón"

Luego de observar el video responde las siguientes preguntas

1) ¿Que situación influyó en el León para cambiar su actitud inicial?

La situación que influyó en el León para cambiar su actitud inicial fue en la que quedó atrapado en una red y el ratón lo salvó y le dio una lección

2) ¿Por que crees que el ratón acudio presuroso a ayudar al León?

El ratón ayudo al León para que sepa que los pequeños pueden hacer cosas por los grandes

marfil

3) ¿que importancia tiene la humildad en esta fabula?

que por muy grande que sea el problema los pequeños pueden ayudar

4) ¿que enseñanza te dejó esta historia?

La enseñanza que me dejó esta fabula es: no hay que menospreciar al mas débil.

Desarrollo

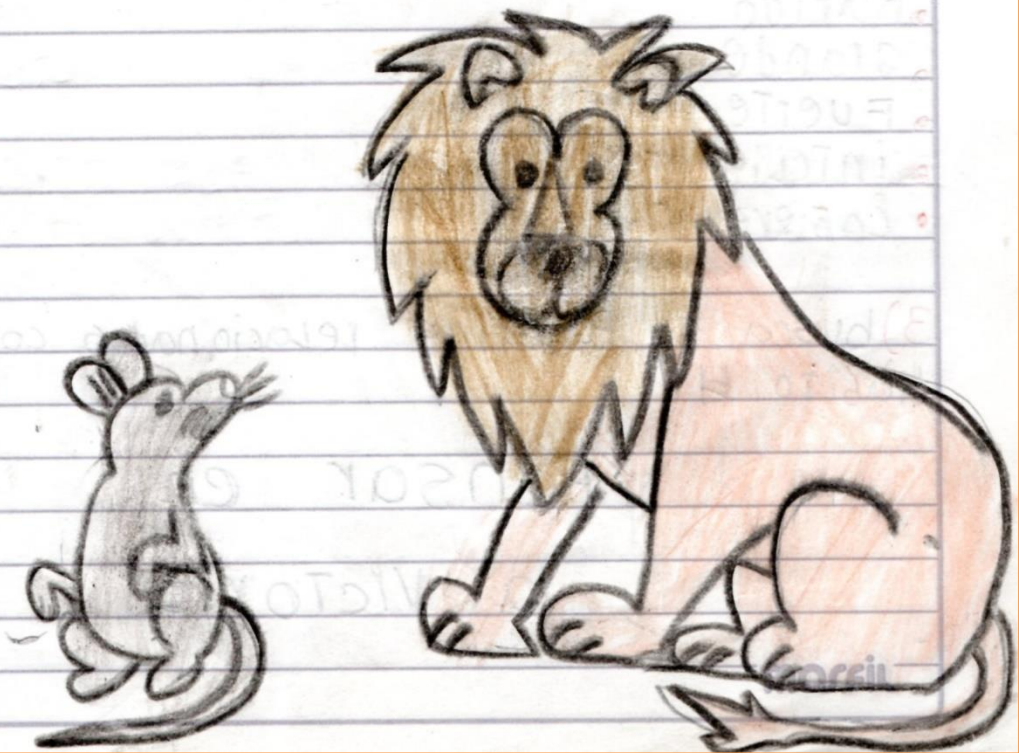
Habito: ganar-ganar

Pesar ganar-ganar es una actitud positiva ante la vida, un marco de referencia mental que dice que no solo uno debe ganar, sino busca el triunfo colectivo.

Existe también la actitud ganar-perder, que incluye las actitudes siguientes: utilizar a otras persona física o emocionalmente para sus propios fines egoístas, tratar de avanzar a expensas de los demás, sentir envidia por los triunfos de otros, insistir con siempre salirte con la tuya, desinterés por los sentimientos de los demás, difundir rumores de otras persona

Ganar-ganar significa

Pensar ganar-ganar es el cuarto habito, que nos habla mas sobre la relacion que tenemos con las personas que nos rodean, pretende que dentro de cualquier relacion pensemos en lo que obtendria la otra persona tanto como nosotros al realizar una accion. Especialmente si se trata de algun favor o a traves de esta historia podemos conversar con los estudiantes sobre la importancia de reconocer los valores y capacidades de cada uno, y la forma como esa relacion es ganar-ganar, pues **ambos se ayudaron**



1) Escribe una lista de habilidades que tenía el ratón y el León de la historia inicial.

R/habilidades del Ratón

• pequeño

• inteligente

• rápido

R/habilidades del León

• maltratado

• fuerte

• grande

2) Escribe cuáles son tus habilidades

R

• rápido

• grande

• fuerte

• inteligente

• comprensivo

3) busca 10 palabras relacionadas con el Habito H

Pensar en

la victoria

C	O	M	P	A	R	T	I	R	E	R	N	D
S	O	E	R	T	O	P	E	R	K	E	B	I
E	P	M	O	E	N	A	A	A	L	S	V	A
N	O	Q	P	W	A	S	N	T	S	P	C	L
O	R	S	O	E	P	D	A	V	E	O	E	O
I	T	D	R	T	T	F	R	R	V	N	N	G
C	U	Y	T	D	K	J	E	F	U	S	S	O
C	R	E	U	S	P	O	R	S	I	A	D	R
A	B	U	N	D	A	N	C	I	A	B	C	T
E	R	T	O	V	T	X	Z	D	A	L	V	B
S	O	P	A	R	A	I	C	O	G	E	N	M

compartir
 acciones
 Abundancia
 oportuno
 negociar
 ganar
 disfrutar
 responsable
 dialogo
 competir

23.09 2020

HABITO 4

OBJETIVO de APRENDIZAJE: Identificar las habilidades de cada estudiante que tiene dentro del aula y reconocer las de mis compañeros y compañeras.

PREGUNTA: ¡Todos Tenemos las mismas oportunidades!

INICIO

HABITO 4 PENSAR GANAR - GANAR EL HABITO DEL BENEFICIO MUTUO TODOS PUEDEN GANAR

Lee, analiza y disfruta de la siguiente historia

Responde las preguntas:

1. ¿Que fue lo que mas te gusto de la historia?

R/ Lo que me gusto de la historia fue la actitud positiva de Lily

2. ¿Luego de plantar su huerta, en que situacion quedo Lily: Ganar - Perder, Perder - Ganar, Perder - Perder, Ganar - Ganar

La situacion en la que quedo Lily fue Ganar - Ganar

3. Representa la situación en la que quedo Lily con un dibujo.



4. ¿Quiénes se beneficiaron con la horta de Lily?

La mamá y el papá

5. Tú, en que situaciones te sientes que estas con mas frecuencia Ganar-Perder, Perder-Ganar, Perder-Perder, Ganar - Ganar
Ganar - Ganar

6. ¿Cuándo estás en una competencia que es lo que más se te viene a la mente?
Lo que se me ocurre es ganar

7. Ubica un aspecto de tu vida en donde más luches con las comparaciones. Escribe los que más debes mejorar
mis aspectos que debo mejorar la timidez.

8. Si practicas deportes, demuestra el espíritu deportivo. Escribe un mensaje a alguien de tu equipo u otra persona a pesar que no nos vemos en tiempos de Pandemia, por mucho pequeño que sea no dejen de practicar

9. Piensa en una persona en una persona a la que consideres un modelo de ganar-ganar ¿que hay en esa persona que más admiras que a ti te pueda servir
mi mamá me inspira a ser una persona buena

