



GUÍA No. 3

DOCENTE: Omar Plazas

ASIGNATURA: Ética y Valores

GRADO: 4°

TIEMPO: Semana del 19 al 23 de Abril

- **META DE APRENDIZAJE:** Desarrollar poco a poco capacidades y valores sobre lo que quiero alcanzar en la vida, teniendo en cuenta la importancia de conocerse y aceptarse a sí mismo.
- **COMPETENCIA:** Profundizar en el conocimiento de mis capacidades intereses para elegir bien lo que quiero hacer con mi vida.
- **ESTANDAR:** Clarificar caminos para que, de manera autónoma, cada joven opte por el que considera sea el suyo, sin olvidar la responsabilidad de cada uno para construir un mundo mejor, más humano y respetuoso de la dignidad humana.

MOMENTOS PARA EL DESARROLLO DE LA GUIA

A. VIVENCIA: <https://youtu.be/NuNPpMS8Cts>

1. 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 clave para la felicidad.

- ◆ 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.



B. FUNDAMENTACION CIENTIFICA:

2. Copia en tu cuaderno.

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, pensamientos, 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.*

C. ACTIVIDAD DE EJERCITACION:

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



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

D. ACTIVIDAD DE COMPLEMENTACIÓN:

- 4- Como te has podido dar cuenta, en la vida es muy importante detenernos 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.

REFERENCIAS:

- ❖ <https://youtu.be/NuNPpMS8Cts>
- ❖ MEN. 2014. Retos para Gigantes, Transitando por el Saber.
- ❖ Cuando desarrolles esta guía, debes escanearla o tomarle una foto y enviarla al WhatsApp 3106572019 o al correo electrónico omarplazas66@gmail.com; recuerda que la guía la puedes resolver en computador, en el celular, en el cuaderno o imprimirla y resolverla. Si necesitas asesoría, puedes comunicarte con el docente por los medios antes mencionados.