INSTITUCIÓN EDUCATIVA FEDERICO SIERRA ARANGO
Resoluciones Dptales. 15814 de 30/10/2002 - 9495 de 3/12/2001
NIT: 811039779-1 DANE: 105088001750
Bello - Antioquia

Guía # 3 **Semana 5 y 6**		
FECHA DE ENTREGA: 22 de febrero	**Devolución: 05 de marzo**	
ÁREA: ETICA Y VALORES	**GRADO:** 5°	**GRUPO:** 1-2-3
LOGRO: ✓ Identificar las ventajas de proponerse objetivos y cumplirlos. ✓ Identificar qué es la tranquilidad y los beneficios de ponerla en práctica.		
RESPONSABLE(S): DIANA MARÍA MORENO ÁLVAREZ (diana.moreno@virtual.edu.co) LUZ MARLENY JIMENEZ (marleny.jimenez@virtual.edu.co) JORGE RENTERIA (Jorge.renteria@virtual.edu.co)		
OBSERVACIONES: Durante el año, se trabajará con una cartilla llamada “Proyecto de vida”; esta será entregada más adelante, cada docente les comunicará el día de la entrega. Habrá actividades que se deberán realizar en el cuaderno y otras en su respectiva cartilla Todo se desarrolla en el cuaderno usando lapicero negro y del color que elijas para los títulos. Recuerde enviar la evidencia de tu trabajo bien organizado al correo del respectivo docente. Recuerden que deben entregar los trabajos en la fecha estipulada, fuera de esta no se recibirán. Los trabajos deben ser realizados por cada estudiante, los acudientes solo asesoran y acompañan. De acuerdo al compromiso que adquirieron el día de la matrícula, los esperamos a todos en los diferentes encuentros virtuales que se realizaran, no deben faltar		

En el cuaderno escribe lo siguiente

¿Cuál es el objetivo de las habilidades sociales?

“Las **habilidades sociales** son un conjunto de hábitos (a nivel de conductas, pero también de pensamientos y emociones), que nos permiten mejorar nuestras relaciones interpersonales,

sentirnos bien, obtener lo que queremos, y conseguir que los demás no nos impidan lograr nuestros **objetivos"**

1. ACTIVIDAD

Pon tus sueños en un papel

En el cuaderno vas a dibujar una escalera con 10 escalones en forma ascendente, en cada escalón escribe y dibuja un objetivo o sueños que tienes para tu vida, en los primeros escalones los más próximos a cumplir, en los más altos los que cumplirás a futuro.

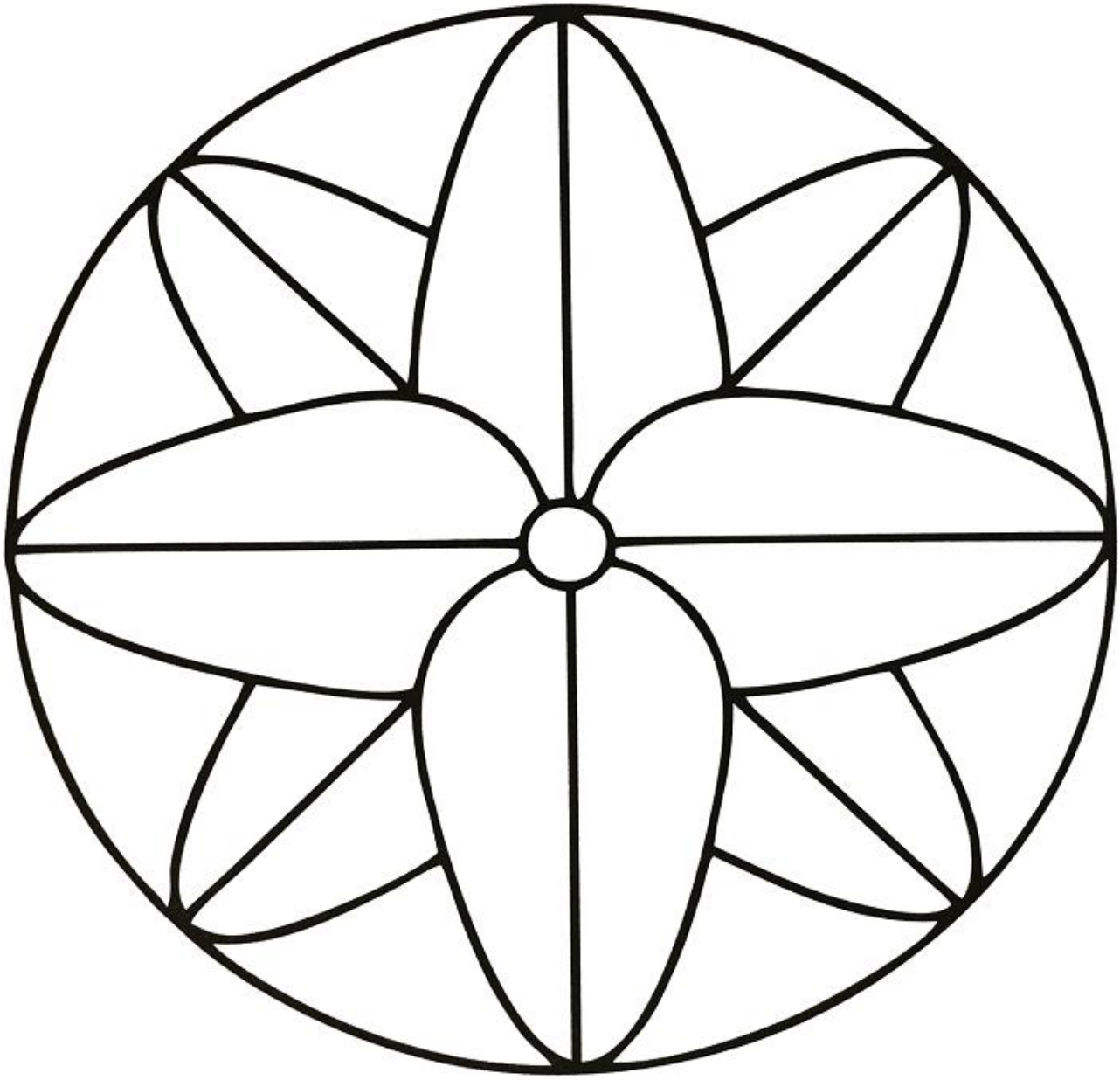
TRANQUILIDAD

La tranquilidad es el estado de calma, serenidad o paz, que experimenta una determinada persona o individuo. La tranquilidad es sinónimo de bienestar, calma, apacibilidad, placidez, quietud, relajación, reposo, serenidad, silencio, plenitud y sosiego, por eso la tranquilidad es definida como el estado de calma, de despreocupación o de paz, que sentimos en un momento o tiempo y lugar determinado, esta es una cualidad del ser humano que actuar con paciencia, prudencia, sin alterarse, tomándose el tiempo necesario para realizar todas sus cosas sin preocupación o precipitación alguna.

2. ACTIVIDAD

Toma de conciencia del propio cuerpo en relación con la tensión, la relajación y la respiración.

Equilibrar el cuerpo adoptando diferentes posturas, con control de la tensión, la relajación y la respiración.

Realiza cada una de las siguientes posturas

3. Luego de estar tranquilo dibuja el siguiente mandala en el cuaderno y coloréalo con los colores que más te gusten