RELIGION - ORIENTACION: PATRICIO GARCIA MORAGA

Semana	13		Clase
Curso	QUINTO AÑO	Unidad **Las emociones**	13
OA Religión **OA 2 Orientación**	**Distinguir y describir emociones y reconocer y practicar formas apropiadas de expresarlas, considerando el posible impacto en sí mismo y en otros.** Distinguir y describir emociones y reconocerlas en la vida diaria.		
Objetivo de la clases	Distinguir la emoción o estado de tensión en nuestras vidas.		
Actitudinal	Reconocen las diferentes emociones en la vida diaria.		
Articulación	Orientación.		
Contenidos	Identificar la amistad como expresión de afecto.		
Recursos	Cuaderno, guía de actividades, lápiz grafico, lápices de colores, goma de borrar.		
Retorno clase	**03 al 06 de julio**		

¡Buenos días estudiantes!

Iniciamos una nueva semana de trabajo y actividades, es la número 13, esperando que todos estén bien en estos tiempos algo complejos pero enriquecedores por estar en compañía de sus familias. Estamos viviendo situaciones llena de emociones diarias tanto en forma personal, familiar y también social, debemos seguir adelante confiando en que todo será mejor. Pero a la vez estamos tensos por todo lo que nos rodea.

Hoy trabajaremos en la emoción de que conocemos como: **"La Tensión",** y como debemos entenderla y aceptarla para mejorar nuestra diaria convivencia con los demás componentes de nuestro círculo cercano de personas con quienes compartimos a diario.

La clase anterior a través de una canción descubrimos que Les envío un link para que ingresen y pueda ver con esfuerzo y perseverancia se lograban los sueños. Te imaginas si estuviéramos siempre con tensión ¿Podríamos realizar nuestros sueños?, difícil, ya que la tensión nos ciega muchas veces y no nos permite actuar bien

Ahora, vamos a trabajar y siempre recuerda enviar tus trabajos, es importante conocer tus pensamientos y como desarrollas las actividades. Luego desarrolla las actividades que se indican.

ACTIVIDAD RELIGION – ORIENTACION

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: _____

1.- En tu cuaderno escribe lo siguientes sobre la tensión: Conocida también con el nombre de "estrés".
La tensión nace cuando nos enfrentamos a situaciones que consideramos amenazantes.
Tres ejemplos: Llegar a un nuevo colegio o barrio -Estar en medio de una discusión muy fuerte – No tener la lección estudiada cuando el profesor está haciendo preguntas. También se produce tensión cuando hay intereses enfrentados. Por ejemplo: tú deseas cantar y tu mamá desea dormir.
¿Qué ocurre cuando te sientes tenso? Estas nervioso, impaciente y pierdes calma con facilidad. Si hablas de lo que te genera tensión con alguien en quien confías, experimentarás un gran **alivio.**
2.- Escribe en el cuadro de la derecha la respuesta adecuada según lo que tú consideras correcto en situaciones que resultan ser estresantes.

SITUACION DE ESTRES	FORMA DE REACCIONAR
Llegar a un nuevo colegio.	
No tener la materia de prueba estudiada si nos preguntan.	
¿Cómo saber si sientes tensión?	

TAREA RELIGION – ORIENTACION

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: _____

1.- En la siguiente sopa de letras destaca las palabras que sean sinónimo de tensión o estrés o palabras que muestren síntomas de estrés. Luego escoge una y crea una oración con ella.

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

2.- Autoevaluación: Puedes describir lo que es **Tensión para ti y cuando la demuestras**

Tensión para mí es:

La demuestro cuando:

Tus trabajos debes enviarlos al correo de: patricio.garcia@colegio-mansodevelasco.cl o wasap 968118528

¡TU TRABAJO TERMINA CUANDO

LO HAS ENVIADO AL PROFESOR!