	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: CURRICULAR	**Código**	
Nombre del Documento: PLAN DE MEJORAMIENTO CLEI 4		**Versión 01**	Página 1 de 1

NÚCLEO: COMUNICATIVO	**AREA: ESPAÑOL – INGLÉS LECTOESCRITURA**	**GRADO**	**CLEI 4**
PERÍODO 1	**DOCENTE: DINCIA MARIA CHAVERRA PALACIOS**	**AÑO:**	**MARZO – 27 – 2025**
NOMBRE DEL ESTUDIANTE			

ACTIVIDADES A DESARROLLAR: Lee muy bien las temáticas planteadas y responde las preguntas dadas en la actividad de evaluación. (desarrollarlo en hojas de block para su entrega)

TALLER N° 1 ESPAÑOL

El autocuidado

El autocuidado va a ser básico para mantener una buena salud física y psicológica. Son actividades que se dirigen a cuidar y mimarse a uno mismo, aumentan el bienestar personal, lo cual va a repercutir en las diferentes áreas: salud física, salud mental, autoestima, relaciones interpersonales, gestión de las propias emociones…

El primer paso importante consiste en ser consciente de uno mismo, de las fortalezas y necesidades, de los pensamientos o forma de percibir la propia realidad, ser conscientes de las sensaciones corporales, de las emociones, y de lo que ocurre a su alrededor (contexto) y cómo le afecta.

La persona que sabe cuidarse tiene un mayor conocimiento de las propias habilidades y limitaciones, un auto concepto positivo y una alta autoestima, mayor capacidad de tomar las propias decisiones, de poner límites a los demás, mayor capacidad de adaptación a los cambios que se suceden en las diferentes áreas vitales y un mayor autocontrol emocional.

A continuación, se pueden ver algunas maneras de autocuidado:

– Llevar una **alimentación** sana y equilibrada.

– Tener buenos hábitos de **sueño** y descanso.

– Practicar **ejercicio** físico de manera regular.

– Dedicar un tiempo para la **higiene** y cuidado personal.

– Realizar pequeñas **actividades** que resulten gratificantes (lectura, pintura, manualidades, cocina, etc.)

– **Escuchar** a nuestro **cuerpo,** atender las sensaciones.

– Identificar señales de **estrés** y aprender formas de relajación.

– Proponerse nuevos **retos** y proyectos personales.

Identificar y expresar las e**mociones**.

– Detectar **pensamientos** irracionales negativos

A continuación, cito un cuento de Jorge Bucay

El hacha y el leñador" para reflexionar sobre la importancia del autocuidado

Había una vez un leñador que se presentó a trabajar en una maderera. El sueldo era bueno, y las condiciones de trabajo mejores aún, así que el leñador se propuso hacer un buen papel.

El primer día se presentó al capataz, que le dio un hacha y le asignó una zona del bosque. El hombre, entusiasmado, salió al bosque a talar.

En un solo día cortó dieciocho árboles.

–Te felicito-le dijo el capataz- sigue así.

Animado por estas palabras, el leñador se decidió a mejorar su propio trabajo al día siguiente. Así que esa noche se acostó bien temprano.

A la mañana siguiente, se levantó antes que nadie y se fue al bosque. A pesar de todo su empeño, no consiguió cortar más de quince árboles.

–Debo de estar cansado –pensó. Y decidió acostarse con la puesta del sol.

Al amanecer, se levantó decidido a batir su marca de dieciocho árboles. Sin embargo, ese día no llegó ni a la mitad.

Al día siguiente fueron siete, luego cinco, y el último día estuvo toda la tarde tratando de talar su segundo árbol.

Inquieto por lo que diría el capataz, el leñador fue a contarle lo que le estaba pasando y a jurarle y perjurarle que se estaba esforzando hasta los límites del desfallecimiento.

El capataz le preguntó: – ¿Cuándo afilaste tu hacha por última vez?

– ¿Afilar? No he tenido tiempo para afilar: he estado demasiado ocupado talando árboles".

(Texto extraído de "Déjame que te cuente…" de Jorge Bucay)

El autocuidado puede asemejarse a afilar el hacha. Para poder alcanzar un rendimiento óptimo en las diferentes áreas de la vida es fundamental que el hacha esté afilada, las acciones dirigidas a cuidar de uno mismo van a afilar el hacha.

El autocuidado mejora el nivel de salud de las personas que lo practican y aumenta la sensación de bienestar, mejorando en definitiva la calidad de vida. Así que… ¡Cuídate y Anímate!

ACTIVIDAD APLICACIÓN Y EVALUACIÓN

Teniendo en cuenta el párrafo sobre el auto cuidado, el cuento "el hacha y el leñador "y el vocabulario familiar en inglés, desarrolla lo siguiente:

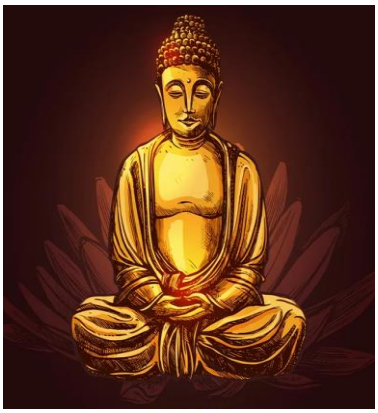
1. Con tus propias palabras explica que dice el párrafo del autocuidado.
2. Haga un breve resumen del cuento el Leñador con tus propias palabras.
3. ¿Qué destacarías del cuento el Leñador?
4. ¿Cuál fue la actitud del leñador en su primer día de trabajo?
5. ¿Cuál fue la actitud del capataz al escuchar lo que le estaba pasando al leñador?
6. En el campo educativo como estudiante, ¿qué significa para ti afilar el hacha? Argumenta respuesta y daTu ejemplo.
7. Hacer tú propia reflexión del cuento, en una frase con letra grande, tipo cartelera bien decorada.

LECTO ESCRITURA

TALLER N° 2

Pon a volar tu imaginación

Escribe 5 frases de todo lo que pienses al ver la imagen



ACTIVIDAD DE AFIANZAMIENTO Y APLICACIÓN DE LA TEMÁTICA

El Buda de oro

Al ir a Tailandia visitaréis cientos de templos con budas de todas formas y tamaños, pero nunca olvidaréis uno muy especial que va a ser el protagonista del post de hoy: El Buda de Oro.

En Bangkok se encuentra el Templo de What Traimit, también llamado Templo del Buda de Oro. Allí descansa el buda de oro macizo más grande del mundo que mide 4,6 metros de alto y pesa 5 toneladas. ¡Debe ser impresionante!!

Al lado del buda, dentro de una vitrina, se encuentra un trozo de arcilla y una carta que cuenta la siguiente historia…

En el siglo XIII, los monjes que custodiaban la imagen de oro macizo la taparon con una gruesa capa de arcilla para protegerla de los pueblos invasores. El secreto se guardó con tanto ahínco que se perdió y tiempo después ya nadie recordaba la verdadera valía de este buda tan especial.

En el año 1955, se inició el traslado de la imagen del buda y el gran tamaño de la escultura y las lluvias que cayeron sobre ella hicieron que la arcilla se resquebrajase, dejando verse unos destellos de luz a través de las grietas… ¡El buda de arcilla era en realidad un buda de oro!! Y así fue como desveló un secreto que había permanecido oculto durante siete siglos.

Dicen que “No es oro todo lo que reluce” pero en este caso la frase tendría que ser al revés: “No es barro todo lo que no luce”. Detrás del buda de arcilla había una riqueza incalculable así que no siempre las cosas son como parecen y las apariencias, en ocasiones, engañan.

ACTIVIDAD DE APLICACIÓN Y EVALUACIÓN

1. Escribe 3 enseñanzas que te deje la lectura.
2. De acuerdo a la imagen escribe tu propio texto.
3. ¿Te gustaría ir a Tailandia y visitar el museo del buda de oro, por qué? argumenta tu respuesta.

ACTIVIDAD AFIANZAMIENTO Y APLICACIÓN DE LA TEMÁTICA INGLÉS

Después de hablar del auto cuidado recordemos que también tenemos el deber de cuidar especialmente nuestro núcleo familiar y todas las personas y cosas de nuestro entorno, entonces repasa en inglés algunas palabras del vocabulario familiar.

Spanish	**English**	**Spanish**	**English**
Familia	Family	Abuelo	Grandfather
Amigo		Abuela	
Hermana		Hermano	
Hija		Hijo	
Madre		Mamá	
Novia		Novio	
Padre		Papá	
Primo/ Prima		sobrina	
sobrino		Tía	
Tío		Padrastro	

ENGLISH: Recordemos el vocabulario básico en inglés.

English	**Spanish**	**English**	**Spanish**
Pencil	Lápiz	Paint	Pintura
	Lapicero		Cuaderno
	Marcador		pegante
	Silla		Carpeta
	Borrador		Tijera
	colores		Tiza
	Calculadora		Regla
	Portafolio		Libro
	pupitre		Tablero

Completa los recuadros con las conjugaciones correctas del verbo TO BE.

(Am, is, are) y escribe el significado de cada oración.

1. My name___ James.

2. Mary___the secretary.

3. John and Lucy___at school.

4. I___a student.

5. The boys ___in the garden.

6. He___a lawyer.

7. Susie____a housewife.

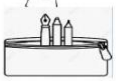
8. She____a student.

9. They____my friends.

10. You____a student.

4 ENGLISH

Coloca el número de la imagen en la palabra inglés correspondiente, luego el significado al español.

	Notebook
2.	Marker
3.	Markerboard
4.	Schoolbag
5. 	Color
6.	Glue
7.	Pencil case
8.	Students' desk
9.	Teacher
10.	Book

METODOLOGÍA
Presentación y sustentación del trabajo.

RECURSOS
Fotocopias, libros, internet y diccionarios.

OBSERVACIONES:
Diálogo y acuerdo con el docente.

FECHA DE ENTREGA Y PRESENTACIÓN DE RECUPERACIÓN La programada por la institución.	FECHA DE SUSTENTACIÓN Y/0 EVALUACIÓN Programada por la institución y acordada con el docente.
NOMBRE DEL EDUCADOR(A) Dincia Chaverra Palacios	FIRMA DEL EDUCADOR(A)
FIRMA DEL ESTUDIANTE	FIRMA DEL PADRE DE FAMILIA