**Guía de trabajo autónomo (plantilla)**

El **trabajo autónomo** es la capacidad de realizar tareas por nosotros mismos, sin necesidad de que nuestros/as docentes estén presentes.

|  |
| --- |
| Centro Educativo: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Nivel: primer añoEducador/a: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Asignatura: Educación para el Hogar |
| **Solicito a mis padres o familiar del hogar, que por favor lea las instrucciones de mi ficha para realizar las actividades propuestas.**  |

1. **Me preparo para hacer la guía**

Pautas que debo verificar **antes de iniciar** mi trabajo.

|  |  |
| --- | --- |
| **Materiales o recursos que voy a necesitar** | * Agua y jabón para el lavado de manos.
* Un pañito limpio para secado de manos o bien servilletas desechables.
* Si las posibilidades lo permiten:

-Un celular o computadora con internet, para observar los videos.  |
| **Condiciones que debo tener el lugar donde voy a trabajar** | * El lugar donde voy a trabajar debe ser cómodo, iluminado y con espacio para colocar los materiales.
* Antes de iniciar debo lavar muy bien mis manos.
 |
| **Tiempo en que se espera que realice la guía** | * Cuento con una hora (60 minutos) para realzar esta actividad ó más tiempo si así lo necesito.
* Si fuera necesario, puedo tomar descansos de 5 minutos, por cada 20 minutos de trabajo.
 |

****

**Voy a recordar lo aprendido en clase.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Indicaciones** | **¡Voy a recordar las acciones que representan un estilo de vida saludable!**Observo las imágenes | **Fuente**: Freepick |
| **Preguntas para reflexionar y responder**  | * **Sobre las acciones que representan un estilo de vida saludable :**

-De las imágenes que observo: 1- ¿Cuál es la imagen que representa la forma correcta al momento de estornudar o toser? 2- ¿Cuál imagen representa una de las acciones que debo realizar más veces al día?3- La actividad física y el juego al aire libre, representan una acción de estilo de vida saludable?4- ¿Qué tiene de importante para mi, la práctica de hábitos de higiene? 5-¿Por qué todas las personas debemos realizar acciones para un estilo de vida saludable? |

****

 ***Pongo en práctica lo aprendido en clase***

|  |  |
| --- | --- |
| ***Indicaciones*** | ***¡Realizo el protocolo adecuado a la hora de estornudar o toser y el lavado de manos adecuado las veces que lo necesito!*****En compañía de los miembros de la familia observo los siguientes videos:*** ***#Protocolodelestornudo***

**Museita enseña a Museito a estornudar correctamente.**[**https://www.youtube.com/watch?time\_continue=7&v=cfuQhDT\_pFE&feature=emb\_logo**](https://www.youtube.com/watch?time_continue=7&v=cfuQhDT_pFE&feature=emb_logo)Converso con las personas con las que convivo*, sobre la* manera correcta de toser y estornudar, para evitar contaminar a otras personas.* *Lavado de las manos.* <https://www.youtube.com/watch?v=NMmAj1EKdVo>

Converso con las personas con las que convivo, sobre la manera correcta para lavado de las manos y la importancia de realizar esa acción muchas veces al día.* Realizo una demostración de la forma correcta del lavado de manos y pido a las personas con las que convivo, que lo hagan también.
 |
| **Indicaciones o preguntas para auto regularse y evaluars** | Marco una X encima de cada símbolo al responder las siguientes preguntas |
| ¿Revisé mi trabajo para saber si tengo claridad de qué son algunas de las acciones de un estilo de vida saludable? |  |
| ¿Las imágenes que observé en el trabajo representan acciones de un estilo de vida saludable?  |  |
| ¿Revisé mi trabajo para asegurarme que realicé todas las actividades asignadas? |  |
| ¿Con el trabajo que he realizado, puedo explicar a otras personas la forma correcta de toser y estornudar? |  |
|  | ¿Comprendí la necesidad de estornudar y toser correctamente? ¿Lo visto en el tema, me ayudará a realizar acciones para un estilo de vida saludable? |  |