# E:\Users\hvillalobosb\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Outlook\CCF503HL\Trsnformación.jpg

# 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:  Educador/a:  Nivel: **Séptimo año.**  Asignatura: **Educación para el Hogar** |

****

1. **Me preparo para hacer la guía**

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

|  |  |
| --- | --- |
| Materiales o recursos que voy a necesitar | *El educador/a sugiere:*   * *Material general visto en clase, cuaderno, borrador, lápiz o lápices de color, etc.* * *Lectura del material aportado.* * *Opcional ver los videos si se cuenta con internet, para reforzar los cuidados por el Covit-19.* |
| Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar | * *Un lugar fresco y cómodo donde pueda conversar en familia.* * *Internet no indispensable.* |
| Tiempo en que se espera que realice la guía | *Dos hora veinte minutos (2:20 minutos)* |

******

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

|  |  |
| --- | --- |
| Indicaciones | *El educador/a:*   * *Según lo visto en clase, referente a la gastronomía se agrega un texto y videos para que reforcemos el tema.* * *Llene el cuadro adjunto, con las distintas comidas que forman parte de la gastronomía en familia.* |
| Actividad  Preguntas para reflexionar y responder | *El educador/a: importancia de la nutrición.*   * *¿Qué es la nutrición?* * *¿Puedes distinguir la relación que existe entre nutrición degustar cultura convivencia* *de la visto en estas tres lecciones?* |

****

1. **Pongo en práctica lo aprendido en clase**

|  |  |
| --- | --- |
| Indicaciones | *\* El educador/a:*   * *Es importante que conozcamos que es la nutrición y la importancia de alimentarnos sanamente.* * *Lea esta información y compártala con su familia (abuelitos, papá o mamá y hermanos). Anexo 1* * *Una vez concluida la lectura en el Anexo 2, si cuenta con internet, les dejo un video sobre el Covit-19.* |
| Indicaciones o preguntas para auto regularse y evaluarse | *El educador/a:*   * *Genera* ***reflexión*** *sobre lo realizado a través de plantear preguntas como:*    + *¿Qué sabía antes de estos temas y qué sé ahora?*   + *¿Qué puedo mejorar de mi trabajo?*   + *¿Cómo le puedo explicar a otra persona lo que aprendí?* |

*Ejemplo de matriz de autorregulación y evaluación que puede incluir en la guía de trabajo autónomo:*

|  |  |
| --- | --- |
| **Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender** | |
| Reviso las acciones realizadas **durante** la construcción del trabajo.  Marco una X encima de cada símbolo al responder las siguientes preguntas | |
| ¿Leí las indicaciones con detenimiento? |  |
| ¿Subrayé las palabras que no conocía? |  |
| ¿Busqué en el diccionario o consulté con un familiar el significado de las palabras que no conocía? |  |
| ¿Me devolví a leer las indicaciones cuando no comprendí qué hacer? |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender** | |
| Valoro lo realizado **al terminar** por completo el trabajo.  Marca una X encima de cada símbolo al responder las siguientes preguntas | |
| ¿Leí mi trabajo para saber si es comprensible lo escrito o realizado? |  |
| ¿Revisé mi trabajo para asegurarme si todo lo solicitado fue realizado? |  |
| ¿Me siento satisfecho con el trabajo que realicé? |  |
| Explico ¿Cuál fue la parte favorito del trabajo?  ¿Qué puedo mejorar, la próxima vez que realice la guía de trabajo autónomo? | |

**Anexo 1**

Tercer elemento:

Nutrición!

Ya hablamos en las semanas anteriores de gastronomía y cultura, degustar y compartir, pero hoy nos corresponde refrescar el tema de la Nutrición y la importancia de comer sano.

Lea esta información y comparta con su familia.

El Círculo de la Alimentación Saludable clasifica los alimentos en 4 grupos en diferentes proporciones. Según la proporción de cada grupo, así será la cantidad de alimentos que una persona debe de consumir diariamente.

****

2. Mantenga un peso que beneficie su salud.

* + Mantenga un equilibrio entre el consumo de alimentos y el gasto de energía.
* Tenga un horario de tiempos de comida
* Coma despacio y en pequeñas porciones.

3. Coma arroz y frijoles, son la base de la alimentación diaria

* Al combinar arroz y frijoles se obtiene proteína de buena calidad.
* Por cada cucharada de frijoles agregue dos cucharadas de arroz.
* Coma diariamente al menos media taza de frijoles, contienen hierro, ácido fólico y fibra.

4. Consuma al menos 5 porciones al día, entre frutas y vegetales frescos, de varios colores.

Las frutas y vegetales son ricos en vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra, tienen bajo contenido de calorías y sodio. Algunos ejemplos de porción son:

• Fruta entera...1 unidad mediana

• Fruta en trozos..................1 taza

• Jugo de frutas................1/2 vaso

• Vegetales crudos..............1 taza

• Vegetales cocidos..........1/2 taza



5. Seleccione alimentos de origen animal bajos en grasa.

• Elimine la grasa visible de las carnes y prefiera leche semidescremada o descremada y quesos blancos.



6. Elija grasas saludables

• Para cocinar prefiera los aceites como: canola, girasol, soya, maíz, entre otros.

• El aguacate, aceite de oliva, las aceitunas y semillas como maní, ajonjolí, almendras y nueces, contienen grasa saludable.

• Recuerde que el consumo de grasas debe ser en pequeñas cantidades.



7. Coma ***menos*** azúcares.

• Consuma no más de seis cucharaditas de azúcar por día en sus preparaciones.

• Evite el consumo de repostería, galletas, leche condensada, dulce de leche, gaseosas, golosinas, chocolates, helados, jaleas y mermeladas.

8. Tome agua todos los días.

• Consuma entre seis y ocho vasos de líquido al día.

En forma de té, café, jugos, caldos y sopas.

Donde al menos cuatro vasos sean de agua pura

9. Disminuya el consumo de sal:

• Consuma no más de una cucharadita de sal por día distribuida en las preparaciones.

• Elimine el salero de la mesa.

•Las sopas, sazonadores de paquete, los cubitos, las salsas, los embutidos y productos empaquetados contienen mucha sal.

• Sazone las comidas con olores naturales como: chile, cebolla, ajo, culantro, apio, entre otros.

10. Haga actividad física todos los días.

• Realice al menos 30 minutos de actividad física al día. Los puede hacer fraccionados en dos tiempos de 15 minutos o 3 momentos de 10 minutos continuos.

• Prefiera recrearse activamente, camine, baile, nade, ande en bicicleta, suba gradas, haga el jardín entre otras.



11. Comparta los momentos de alimentación en ambiente tranquilo

• Tómese su tiempo para consumir los alimentos, acompañado de la familia, amigos o compañeros en un ambiente agradable.

• Prefiera los alimentos preparados en casa.

Material suministrado por:

* + Ministerio de Salud.
  + UC.
  + MEP.
  + Caja Costarricense del Seguro Social
* Autor. GUIAS. Alimentarias para Costa Rica. NTERSEC. CTORIAL. DE SALUD. COMISION ...
* Fecha de publicación.11 de marzo de 2011
* Título Guia Alimentaria panfleto
* Recuperado de: <https://www.ministeriodesalud.go.cr/gestores_en_salud/guiasalimentarias/guia_alimentarias_2011_completo.pdf>

**Anexo 2**

****

En estos videos encontraras información importante, de cómo protegerte y como se transmite y cómo prevenir el COVID-19.

“Compártelo con tu familia”

* Autor. [CANAL ENFERMERO - Consejo General Enfermería](https://www.youtube.com/channel/UCYAvRxM0ShTDUxkDpDPMPQQ)
* Fecha de publicación.12 de marzo de 2020
* Título del video. COVID-19: cómo prevenirlo paso a paso
* Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=zUAaFlZ8UzM>
* Autor. [PRINCESA DE LA LUZ - DIVERMUSIC PARK](https://www.youtube.com/results?search_query=PRINCESA+DE+LA+LUZ+-+DIVERMUSIC+PARK&sp=EiG4AQHCARtDaElKMlc2Zlc1djdjUTBSUDBxenpaTThjYW8%253D)
* Fecha de publicación.22 de marzo de 2020
* Título del video. PREVENCION CORONAVIRUS COVIT 19 [#quedateencasa](https://www.youtube.com/results?search_query=%23quedateencasa)
* Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=yqFACea0CH0>

“No salgas de casa, lávate las manos y no te toques la cara.”