**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 el tema.* |
| 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 degustar los alimentos se agrega un texto y videos con la importancia de compartir en familia los tiempo de comida.* * *Llene el cuadro adjunto, con las actitudes que tiene usted cuando está degustando los alimentos en familia.* |
| Actividad  Preguntas para reflexionar y responder | *El educador/a: Degustar los alimentos.*   * *¿Porque es importante compartir los alimentos en familia?* * *¿Que beneficios tengo si comemos en familia?* |

****

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

|  |  |
| --- | --- |
| Indicaciones | *\*El educador/a:*   * *Es importante que degustemos los alimentos en familia.* * *Lea esta información y compártala con su familia (abuelitos, papá o mamá y hermanos).* * *Una vez concluida la revisión de las actitudes, si cuenta con internet, les dejo videos sobre la importancia de la unión, el compartir y degustar los alimentos.*   <https://www.youtube.com/watch?v=0RWb8_XcOdI>  <https://www.youtube.com/watch?v=-K4_PByW8wQ>  <https://www.youtube.com/watch?v=1szSM2eVEY0> |
| Indicaciones o preguntas para auto regularse y evaluarse | *El educador/a:*   * + *Leer las indicaciones y las tareas solicitadas.*   + *Subrayar las palabras que no conoce y buscar su significado.*   + *Sugerir “devolverse” a alguna indicación en caso de no haber comprendido qué hacer.*   + *Reviso si realicé todo lo solicitado o me faltó hacer alguna actividad* * *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**

***Compartir  en la mesa con nuestros seres queridos es fundamental.***

Cada día las familias viven sus vidas más agitadas, pasan más tiempo en actividades como el trabajo y el estudio, por esta razón te invita a compartir de una comida en familia.  
  
Comer en familia es una actividad importante, no solo para compartir con tus seres queridos, sino también es importante para el desarrollo de los más pequeños. Aquí unos pequeños tips de la importancia de compartir este

* Cuando compartes la comida en familia, no solo estás fortaleciendo los lazos con tus seres queridos, también ayuda a mantenerte de buen ánimo.
* Comer en familia ayuda al aprendizaje de los más pequeños cuando pueden participar de diferentes conversaciones con sus padres.
* Haz de las comidas un momento especial, aprovecha para compartir y cocinar en familia, decidan juntos el menú. La participación es importante para tus hijos.
* Evitar distracciones como la televisión y celulares hará de este momento algo más armónico.

Disfruta de momentos agradables en familia, una sencilla fórmula para ser feliz.

* *Una vez que compartimos la información con la familia, hacemos revisión de cuál es nuestra actitud y la de nuestra familia a la hora de compartir en familia los alimentos.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Actitudes* | ***SI*** | ***NO*** |
| *Ayudo a preparar los alimentos.* |  |  |
| *Comparto los alimentos con mi familia.* |  |  |
| *Uso el celular mientras estamos degustando los alimentos.* |  |  |
| *Al finalizar el tiempo de comida ayudo a recoger la mesa, y lavamos y ordenamos.* |  |  |