******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: sexto 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** | * Agua y jabón para el lavado de manos. * Agua en una botellita o vasito para tomar algunos sorbos. * Un pañito limpio para secado de manos o bien servilletas desechables. * El cuaderno o fólder que utilizo en mi escuela para la asignatura de Educación para el Hogar, un plato hondo (es en el que se coloca la sopa o el caldo de frijoles), un plato plano (es el que se coloca el arroz y la comida que se consume sin el contenido de caldos), un tenedor, una cuchara y un cuchillo, dos copas, si se tiene disponible. O bien vasos de vidrio y una servilleta de papel (desechable) o de tela, un mantel y una mesa. * De ser posible, un teléfono celular o una computadora con conexión a internet. |
| **Condiciones que debo tener el lugar donde voy a trabajar** | * El lugar donde se trabaja debe contener las condiciones mínimas de orden y limpieza, iluminado y con espacio para colocar los materiales. * Antes de iniciar debo lavar muy bien mis manos y hacer uso racional del agua y los otros recursos con los que dispongo. |
| **Tiempo en que se espera que realice la guía** | * Se cuenta con una hora (60 minutos) para realzar esta actividad o más tiempo si así lo necesita. |

****

1. **Voy a aprender algo nuevo y muy interesante.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Indicaciones** | **¡La importancia** **de emplear las normas de etiqueta, seguridad e higiene al presentar una mesa formal e informal y buffet, según la ocasión y el lugar!**  **Fuente**: Freepick |
| **Preguntas para reflexionar y responder** | * **¡Sobre la importancia** **de emplear las normas de etiqueta, seguridad e higiene al presentar una mesa formal e informal y buffet, según la ocasión y el lugar!**   **1**- ¿Qué comprendo por normas de etiqueta, seguridad e higiene al presentar una mesa formal e informal y buffet, según la ocasión y el lugar?  **2**- ¿Qué acciones relacionadas con las normas de etiqueta, seguridad e higiene al presentar una mesa formal e informal y buffet conozco y aplico?  **3**- ¿Comprendo la importancia de conocer y practicar las normas de etiqueta, seguridad e higiene al presentar una mesa formal e informal y buffet, en mi desarrollo personal, como miembro de una familia y una comunidad?  **4**- ¿Reconozco la necesidad de participar activamente en la aplicación de normas de etiqueta, seguridad e higiene al presentar una mesa formal e informal y buffet?  **5**- A partir de la guía que estoy desarrollando y lo que aprenderé, me comprometo a ser partícipe activo, de las acciones que comprenden las normas de etiqueta, seguridad e higiene al presentar una mesa para compartir alimentos en las actividades que desarrollo diariamente.  **6**- Participamos en la presentación de una mesa formal e informal, con los utensilios que hay en mi casa y de acuerdo al video que observamos. **¡Manos a la obra!** |

****

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Indicaciones*** | ***¡Vamos a aprender algo muy interesante, relacionado con la forma de poner los utensilios para comer sobre la mesa de forma sencilla y el uso de un Buffet!***  Invito a los miembros de mi familia, con los que convivo a observar el siguiente video, ingresamos al enlace: <https://www.youtube.com/watch?time_continue=74&v=Lf91eMPAEyU&feature=emb_logo>  ***“Poner la mesa de una forma sencilla”***   * Después de observar el video, realizo lo siguiente: * Comento con las personas que me acompañaron, lo comprendido en el video.   -De ser posible imprimo el documento que se encuentra en las páginas **4** y **5** de esta guía.   * Invito a los miembros de mi familia, con los que convivo a leer el documento con el título: **“Reglas básicas de comportamiento en la mesa”** y **Un buffet, ¿qué es?** * Coloreo las palabras que no conocía, y busco su significado. Realizo esta actividad en el cuaderno o fólder de Educación para el Hogar que utilizo en mi escuela. * A continuación, realizo las siguientes preguntas, a las personas que me acompañaron a observar el video y a realizar la lectura:   **1**. ¿Saben cómo colocar los utensilios que utilizamos para comer sobre la mesa en una ocasión informal? La posición y orden de cada pieza; ¿así como el uso adecuado de un buffet?  **2**. ¿Consideran importante implementar las normas de etiqueta, seguridad e higiene al presentar una mesa formal e informal cotidianamente; a fin de practicar estos hábitos para un mayor disfrute de los alimentos, ¿al compartir los mismos?  **3**. ¿Estarían dispuestos participar activamente en las normas de etiqueta, seguridad e higiene que se llevan a cabo al compartir los alimentos en la  mesa y en un buffet? | |
| **Indicaciones o preguntas para auto regularse y evaluarse** | Marco una X encima de cada símbolo al responder las siguientes preguntas | |
| ¿Revisé mi trabajo para saber si tengo claridad de la importancia de la práctica adecuada para implementar las normas de etiqueta, seguridad e higiene al presentar una mesa formal e informal? |  |
| ¿Qué sabía antes de estos temas: Las normas de etiqueta, seguridad e higiene que se llevan a cabo al compartir los alimentos en la mesa y en un buffet y ¿qué sé ahora? |  |
| ¿Revisé mi trabajo para asegurarme que realicé todas las actividades asignadas y que fue lo que más me gusto? |  |
| ¿Con el trabajo que he realizado, puedo explicar a otras personas sobre la importancia de emplear las normas de etiqueta, seguridad e higiene al presentar una mesa formal e informal y buffet? |  |
| * *¿Logro* *aplicar las normas de etiqueta, seguridad e higiene al presentar una mesa formal e informal y buffet, según la ocasión y el lugar?* * *¿Lo visto en el tema, me ayudará a describir* las *normas de etiqueta, seguridad e higiene al presentar una mesa formal e informal y buffet, según la ocasión y el lugar?* | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Realizo lo que me solicitan para la evaluación formativa.*** | | | |
| *Coloreo el recuadro de la columna 1, 2 y 3, en el espacio en el que considero alcancé lo que ahí se establece. Debo colorear uno para cada fila solamente.* | | | |
| ***Aprendizaje esperado*** | ***Inicial*** | ***Intermedio*** | ***Avanzado*** |
| *Empleo las normas de etiqueta, seguridad e higiene al presentar una mesa formal e informal y buffet, según la ocasión y el lugar.* | *Identifico las normas de etiqueta, seguridad e higiene al presentar una mesa formal e informal y buffet, según la ocasión y el lugar.* | *Describo las normas de etiqueta, seguridad e higiene al presentar una mesa formal e informal y buffet, según la ocasión y el lugar.* | *Aplico las normas de etiqueta, seguridad e higiene al presentar una mesa formal e informal y buffet, según la ocasión y el lugar.* |

**Reglas básicas de comportamiento en la mesa**

Recuperado y adaptado:

<https://www.protocolo.org/social/anfitriones-e-invitados/comportamiento-en-la-mesa-reglas-basicas.html>

En la mesa deben seguirse unas mínimas reglas o pautas de comportamiento, para compartir este espacio con las personas con las que se convive o comparte cotidianamente.

**Algunos puntos que se deben tener en cuenta:**

|  |
| --- |
| **1**. Asegurar el lavado de manos; aplicando el protocolo correspondiente. |
| **2**. Si tenemos a una persona adulta mayor con la que se compartirán los alimentos; facilitar su "ubicación" a la mesa. |
| **2**. Debemos sentarnos en el lugar que nos hayan indicado y en el momento oportuno. |
| **3**. Hay que sentarse con una postura recta, respecto del respaldo de la silla, sin una rigidez tan excesiva que no nos permita movernos con cierta soltura. |
| **4**. Los codos no se ponen en la mesa; solo se permite apoyar los antebrazos. Si apoyamos los codos, podemos hacerlo siempre que no haya comida en los platos o tengamos algún cubierto en la mano. |
| **5**. No se cruza el brazo por delante de un comensal para alcanzar alguna comida, bocadillo u objeto. Se debe pedir que nos lo acerquen. |
| **6**. No se habla ni se bebe con la boca llena. Hay que esperar a terminar el bocado o a terminar de beber. |
| **7**. No se habla o gesticula con los cubiertos en la mano. Se dejan en el plato para dejar las manos libres. |
| **8**. La comida depositada en un cubierto se come, no se deja en él mientras hablamos, escuchamos o miramos. |
| **9**. Hay que adaptarse al ritmo de la comida y no comer de forma acelerada o ansiosa, o demasiado despacio. |
| **10**. La hora de la comida por sencilla que esta sea, debe ser un espacio de disfrute. Por tanto, no es momento de tratar temas que de alguna manera pueden ser desagradables. |
| **11**. Se mastica sin abrir la boca y sin hacer ningún tipo de ruido. Lo mismo a la hora de beber. No sorber la bebida haciendo ruido. |
| **12**. No se pasa comida entre platos, o se punza en el plato de otro comensal. La comida no debe salir de nuestro plato nada más que para ir a la boca. Tampoco los cubiertos deben salir de nuestro plato. |
| **13**. Hay que pedir siempre las cosas "por favor". También debemos dar las gracias cuando nos acercan algún objeto o comida o nos hacen cualquier otro tipo de favor en la mesa. |
| **14**. Las alabanzas a la comida o cualquier otro tema deben ser moderadas. Nada de exageraciones que comprometan a los anfitriones. |
| **15**. No debemos abandonar la mesa salvo por razones de primera necesidad. Si lo hacemos, debemos pedir el correspondiente permiso y ofrecer las excusas pertinentes. |
| **16**. Nada de teléfonos celulares o aparatos electrónicos sobre la mesa. |

**Un Buffet, ¿Qué es?**

**Un poco de historia y origen del Buffet**

El origen del buffet tuvo lugar en Francia en el siglo XVIII y no tardó mucho en extenderse por el resto del continente europeo. El término viene del francés y hace referencia justamente al aparador sobre el cual se disponen los platos de comida a la vista de los comensales.

Buffet, bufet o bufé, puede ser una modalidad de ofrecer comida. En un Buffet, el comensal encuentra la comida lista para ser consumida en una mesa de grandes dimensiones. De esta manera cada persona puede servirse lo que desea. Eso facilita dar de comer a muchos individuos de manera simultánea, ya que no deben tomarse muchos pedidos ni se necesita personal que acerque cada plato hasta una mesa en particular.

Además, en este tipo de servicios se ofrecen platillos fríos y calientes; así como bocadillos, postres entre otros.

**Reglas básicas para hacer uso de un Buffet para comidas.**

|  |
| --- |
| **1.** Lavarse las manos antes de entrar a la fila del buffet. Al servirse, las manos estarán en contacto con utensilios que serán utilizados por las demás personas. |
| **2.** No pararse al inicio de la fila para repartir platos a todo el que espera en la fila. Luce más elegante que cada persona tome su propio plato al momento de servirse, en lugar de esperar en fila por mucho tiempo con un plato en la mano. |
| **3.** La cantidad de comida servida en el plato debe ser moderada, una ración normal. Se puede regresar a una segunda ronda, luego de que todos los invitados se hayan servido; si así lo indica el anfitrión. |
| **4.** Procurar servirse rápido para no retrasar la fila. |
| **5.** Dejar espacio suficiente, para que la persona delante disponga de espacio para servirse cómodamente |
| **6.** Nunca oler la comida, ni probar, ni hurgar con un cubierto la bandeja de servicio para determinar los componentes del plato. Lo correcto es servirse un poco e investigarlo probando en su plato ya sentado en la mesa. |
| **7.** Tener la atención de ayudar a alguien que tenga problemas para servirse o cargar su plato. Servir a cualquier persona que lo necesite. |
| **8.** Ceder el turno a personas adultas mayores, personas con discapacidad o embarazadas. |
| **9.** No cargar el plato con la comida y el plato con el postre, a la misma vez. Cuando termine lo primero, se regresa a procurar el postre. |
| **10**. No cargar el plato con la comida y el plato con el postre, a la misma vez. Cuando termine lo primero, se regresa a procurar el postre. |
| **11.** No comer de su propio plato mientras está en la fila. |
| **12**. Evitar hablar, toser o estornudar sobre la comida del buffet, para evitar contaminarla con gotas de saliva. |
| **13.** No usar los dedos para tomar la comida del buffet, utilizar los utensilios para servir. |
| **14.** En una segunda visita al buffet, la comida debe servirse en un plato limpio. Sólo se reúsa el plato si el anfitrión así se lo pide porque no tenga platos suficientes. |
| **15.** Se puede empezar a comer tan pronto se llegue a la mesa. En este caso, no es necesario esperar por los demás. |
| **16.** Si se trata de un buffet en un restaurante, jamás se debe llevar de esa comida a la casa. Debe ser consumida sólo en ese establecimiento. |