



Εισαγωγή

Η Θεωρία της Αυτονομίας (SDT) είναι μια θεωρία που εξηγεί πώς οι άνθρωποι έχουν τρεις βασικές ψυχολογικές ανάγκες: αυτονομία, ικανότητα και στάθμιση. Η εφαρμογή της SDT στην διατροφική εκπαίδευση για μαθητές 12 ετών είναι ένα κρίσιμο στοιχείο για την προώθηση της υγείας και του ευεξείου.

Στόχοι

- Να αναγνωρίσουν και να εξηγήσουν τις τρεις βασικές ψυχολογικές ανάγκες της Θεωρίας της Αυτονομίας
- Να σχεδιάσουν και να παρουσιάσουν ένα προσωπικό διατροφικό πλάνο που λαμβάνει υπόψη τις ψυχολογικές ανάγκες και τις διατροφικές προτιμήσεις
- Να αναλύσουν και να αξιολογήσουν τις διατροφικές τους συνήθειες και να αναγνωρίσουν τις περιοχές που χρειάζονται βελτίωση



Περιεχόμενο

Το περιεχόμενο του μαθήματος περιλαμβάνει:

- Εισαγωγή στην Θεωρία της Αυτονομίας και τις τρεις βασικές ψυχολογικές ανάγκες
- Διατροφική εκπαίδευση και η σημασία της αυτονομίας, της ικανότητας και της στάθμισης
- Σχεδιασμός προσωπικού διατροφικού πλάνου και παρουσίαση
- Αυτοαξιολόγηση και αναγνώριση περιοχών που χρειάζονται βελτίωση

Δραστηριότητες

Οι δραστηριότητες του μαθήματος περιλαμβάνουν:

- Εργαστήριο "Διατροφικός Πλανητής" για την σχεδίαση και παρουσίαση προσωπικού διατροφικού πλάνου
- Ομαδική εργασία για την ανταλλαγή απόψεων και την ανάπτυξη μιας κοινής κατανόησης για την υγεία και τη διατροφή
- Ψηφιακή παρουσίαση για την παρουσίαση προσωπικού διατροφικού πλάνου



Αξιολόγηση

Η αξιολόγηση του μαθήματος περιλαμβάνει:

- Παρουσίαση προσωπικού διατροφικού πλάνου
- Γραπτή εξέταση για την αξιολόγηση της κατανόησης της Θεωρίας της Αυτονομίας και της εφαρμογής της στην διατροφική εκπαίδευση
- Αυτοαξιολόγηση για την αξιολόγηση της πρόοδου και την αναγνώριση περιοχών που χρειάζονται βελτίωση

Συμπέρασμα

Η εφαρμογή της Θεωρίας της Αυτονομίας στην διατροφική εκπαίδευση για μαθητές 12 ετών είναι ένα σημαντικό βήμα για την προώθηση της υγείας και του ευεξείου. Μέσω της Θεωρίας της Αυτονομίας, οι μαθητές μπορούν να αναπτύξουν μια θετική σχέση με την υγεία και να κατανοήσουν τις ψυχολογικές ανάγκες που επηρεάζουν τις διατροφικές τους επιλογές.



PLANIT
TEACHERS

**Εφαρμογή της Θεωρίας της Αυτονομίας (SDT) στην
Διατροφική Εκπαίδευση για Μαθητές 12 Ετών**

Ρουμπρίκες Πλέγματος Ρεπερτορίου

Ο εκπαιδευτικός εισέρχεται στη διδασκαλία και δείχνει στους μαθητές βινιέτες με τρεις κάρτες. Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτικός καταγράφει τις απαντήσεις των μαθητών για να δημιουργήσει μια αξιολογική ρουμπρίκα των απόψεών τους.

Πειραματικό Σενάριο

Ο εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές να βαθμολογήσουν τους δύο πόλους για κάθε στοιχείο σε μια λίστα με συγκεκριμένα τρόφιμα.



Εργασίες για το Σπίτι

Οι εργασίες για το σπίτι περιλαμβάνουν:

- Ημερολόγιο Διατροφής για την καταγραφή των διατροφικών επιλογών και των συναισθηματικών αντιδράσεων
- Σχεδιασμός Γευμάτων για την σχεδίαση και παρουσίαση ισορροπημένων γευμάτων

Προτάσεις για Μελλοντικά Μαθήματα

Οι προτάσεις για μελλοντικά μαθήματα περιλαμβάνουν:

- "Η Σημασία της Μελέτης των Τροφίμων" για την ανάπτυξη της γνώσης και της κατανόησης των μαθητών σχετικά με τις διαφορετικές ομάδες τροφίμων
- "Η Ανάπτυξη Υγιών Διατροφικών Συναδέλφων" για την σχεδίαση και υλοποίηση υγιών διατροφικών προτάσεων
- "Η Προώθηση της Βιώσιμης Διατροφής" για την ανάπτυξη της γνώσης και της κατανόησης των μαθητών σχετικά με τις επιπτώσεις της διατροφής στο περιβάλλον και την κοινωνία