

SAĞLIKLI YAŞAM VE EGZERSİZ

1	Ders Adı:	SAĞLIKLI YAŞAM VE EGZERSİZ
2	Ders Kodu:	OTPS033
3	Ders Türü:	Seçmeli
4	Ders Seviyesi	Önlisans
5	Dersin Verildiği Yıl:	0
6	Dersin Verildiği Yarıyıl	0
7	Dersin AKTS Kredisi:	3.00
8	Teorik Ders Saati (saat/Hafta)	2.00
9	Uygulama Ders Saati(saat/Hafta)	0.00
10	Laboratuvar Ders Saati (saat/hafta) :	0
11	Dersin Önkoşulu:	
12	Dersin Dili:	Türkçe
13	Dersin Veriliş Şekli:	Yüz yüze
14	Dersin Koordinatörü:	Öğr. Gör. BENGÜL AYDIN
15	Dersi Veren Diğer Öğretim Elemanları:	Öğr.Gör.Bengül AYDIN
16	Koordinatör İletişim Bilgileri:	baydin@uludag.edu.tr Telefon: 0 224 294 29 51 Uludağ Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Görükle Kampüsü - Bursa
17	Dersin WEB adresi:	
18	Dersin Amacı:	Bu dersin amacı, sağlıklı yaşam ve fiziksel aktivite ile ilgili temel düzeyde bilgi sağlamaktır.
19	Dersin Mesleki Gelişime Katkısı:	Yaşam kalitesini artırma, sağlıklı bir hayat öğretimi
20	Dersin Öğrenme Kazanımları:	
	1	Egzersiz bireyin fiziksel, psikolojik ve sosyal yaşam alanlarına etkisini kavrayabilecek.
	2	Sağlıklı bir yaşamda egzersizin vazgeçilmez rolünü kavrayabilecek.
	3	Egzersiz çeşitlerini tanımlayabilecek
	4	Kronik hastalıklarda egzersizin genel rolünü tanımlayabilecek
	5	Egzersiz farklı yaş gruplarında değişebileceğini belirtebilecek
	6	
	7	
	8	
	9	
	10	
21	Dersin İçeriği:	
Hafta	DERS İÇERİKLERİ	
	Teorik	Uygulama
1	Dersin Tanıtımı ve Giriş -Sağlık nedir -Sağlıklı yaşam ve sağlıklı yaşam biçimi	

2	Sağlıklı yaşam biçiminin komponentleri ve egzersiz	
3	Sağlıklı yaşamda egzersiz kavramı Egzersizin önemi ve yararı (birey, aile ve toplum açısından)	
4	Sağlığı koruma ve geliştirmede egzersizin etkisi ve yararları	
5	Egzersiz, wellness, fitness kavramları ve temel yaklaşımlar	
6	Egzersizin insan fizyolojisine etkisi	
7	Egzersiz ve çeşitleri (İzokinetik, İzometrik, İzotonik)	
8	Egzersiz ve çeşitleri (Akuatik egz, aerobik)	
9	Egzersiz ve çeşitleri	
10	Egzersiz ve çeşitleri	
11	Yaş grupları ve egzersiz	
12	Kronik hastalıklar ve egzersiz	
13	Sağlıklı yaşam adına yanlış uygulamalar (uygun olmayan egzersiz uygulamaları)	
14	Sağlıklı yaşam davranışı kazandırma ve sürdürmede sağlık profesyonellerinin rolü	

22	Ders Kitabı, Referanslar ve/veya Diğer Kaynaklar:	-Günay M, Tamer K, Cicioğlu İ, Spor Fizyolojisi ve Performans Ölçümü: Enerji Metabolizması, Solunum Sistemi ve Egzersiz. 2. baskı, Ankara, Gazi Kitabevi, 2010, s:36- 72, 543- 548. -Noyan A. Fizyoloji ders kitabı, 2. baskı, Ankara, Anadolu Üniversitesi Yayınları, 1984, s: 238: 242. -Guyton AC, Tıbbi fizyoloji, 9. baskı, İstanbul, Nobel Kitabevi, 1996, s: 903- 909. -Çiloğlu F, Şirin Buruk Ş, Bulca Z . Egzersiz biyokimyası ve obesite Nobel Tıp Kitabevleri, 2000. -Üzel M, Yazıcı Z. Egzersiz Yapan Herkes İçin Sağlıklı Fitness: Spor Profesyonelleri İçin Rehber. 2010, Deomed Yayıncılık, -Manocchia P. Egzersiz Anatomisi: Egzersizlilerin İçin Eğitim Rehberi. 2014, Akilcelen Kitaplar,
----	---	--

23	Değerlendirme	
----	---------------	--

YARIYIL İÇİ ÇALIŞMALARI	SAYISI	KATKI YÜZDESİ
Ara Sınav	1	40.00
Kısa Sınav	0	0.00
Ödev	0	0.00
Yıl Sonu Sınavı	1	60.00
Toplam	2	100.00
Yıl içi çalışmalarının Başarıya Oranı		40.00
Finalin Başarıya Oranı		60.00
Toplam		100.00
Kullanılan Ölçme ve Değerlendirme Yaklaşımları		Sınav

24	AKTS / İŞ YÜKÜ TABLOSU	
----	-------------------------------	--

ETKİNLİK	SAYISI	Süresi (Saat)	Toplam İş Yüğü (Saat)
Teorik Dersler	14	2.00	28.00
Uygulamalı Dersler	0	0.00	0.00
Sınıf Dışı Ders Çalışma Süresi (Ön çalışma, pekiştirme)	14	3.00	42.00
Ödevler	0	0.00	0.00
Projeler	0	0.00	0.00
Arazi Çalışmaları	0	0.00	0.00
Arasınaylar	1	10.00	10.00
Diğer	0	0.00	0.00
Yarıyıl Sonu Sınavı	1	10.00	10.00
Toplam İş Yüğü			100.00
Toplam İş Yüğü / 30 saat			3.00
Dersin AKTS Kredisi			3.00

25	PROGRAM YETERLİLİKLERİ İLE DERS ÖĞRETİM KAZANIMLARI İLİŞKİSİ TABLOSU															
	PY1	PY2	PY3	PY4	PY5	PY6	PY7	PY8	PY9	PY10	PY11	PY12	PY13	PY14	PY15	PY16
ÖK1	3	2	1	1	1	1	3	1	2	1	1	1	0	0	0	0
ÖK2	3	1	1	1	3	1	3	2	2	2	1	1	0	0	0	0
ÖK3	4	2	1	2	1	2	3	1	1	1	2	1	0	0	0	0
ÖK4	4	2	3	1	4	1	3	2	2	2	1	4	0	0	0	0
ÖK5	4	2	2	2	2	1	3	1	1	2	1	3	0	0	0	0
ÖK: Öğrenme kazanımlar PY: Program yeterlilikleri																
Katkı Düzeyi:	1 çok düşük		2 Düşük		3 Orta		4 Yüksek		5 Çok Yüksek							