

SPORCU SAĞLIĞI ve İLK YARDIM

1	Ders Adı:	SPORCU SAĞLIĞI ve İLK YARDIM
2	Ders Kodu:	AEB1006
3	Ders Türü:	Zorunlu
4	Ders Seviyesi	Lisans
5	Dersin Verildiği Yıl:	1
6	Dersin Verildiği Yarıyıl	2
7	Dersin AKTS Kredisi:	4.00
8	Teorik Ders Saati (saat/Hafta)	2.00
9	Uygulama Ders Saati(saat/Hafta)	2.00
10	Laboratuvar Ders Saati (saat/hafta) :	0
11	Dersin Önkoşulu:	Yok
12	Dersin Dili:	Türkçe
13	Dersin Veriliş Şekli:	Yüz yüze
14	Dersin Koordinatörü:	Okutman İSMAIL BURAK YİĞİTDİNÇ
15	Dersi Veren Diğer Öğretim Elemanları:	
16	Koordinatör İletişim Bilgileri:	burakyd@uludag.edu.tr 0 224 294 06 92 Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü Görükle Kampüsü Bursa
17	Dersin WEB adresi:	
18	Dersin Amacı:	Sağlık ve sağlık bilgisinin tanımını yapmak. Sağlığı etkileyen faktörleri incelemek. Sağlık eğitiminin amaçlarını açıklamak. Kişisel bakım ve korunmanın önemini anlatmak. Bulaşıcı hastalıkları tanıma ve korunma yöntemlerini öğretmek. Aşılar hakkında faydalı bilgiler vermek. Ana ve çocuk sağlığı konularında bilgilendirmek, Kan basıncı ölçümünü hakkında uygulamaları göstermek. Çevre sağlığı hakkında bilgiler vermek. İlk yardım tanımını yapmak. Yaralanma, donma, yanık, güneş çarpması, zehirlenme, boğulma, kırıklar, çıkıklar, solunum ve kalp durmasında gibi durumlarda ilk yardım ve ön tedavi tekniklerini öğretmek. Öğretmen adayının konuyu İlköğretim ve Orta öğretim kurumlarında trafik ve ilkyardım dersi içerisinde anlatacak bilgi ve beceriye sahip olmasını sağlamak.
19	Dersin Mesleki Gelişime Katkısı:	
20	Dersin Öğrenme Kazanımları:	
	1	Sağlık hakkındaki bilgilerin önemini kavrar.
	2	Bulaşıcı hastalıkların tanır bilgi korunma yollarını öğrenir.
	3	Tansiyon ve beden ısı ölçümlerini yapabilir.
	4	İlkyardımın işlevini ve önemini anlar.
	5	İlkyardım malzemelerini tanır doğru biçimde kullanır
	6	İlkyardımın temel ilkelerini bilir
	7	Kazalarda ilkyardım yapabilir.
	8	Hastalık durumunda ilkyardım yapabilir.
	9	Temel ilkyardım tekniklerini öğretebilir.
	10	Temel taşıma tekniklerini bilir ve öğretebilir.
21	Dersin İçeriği:	

Hafta	DERS İÇERİKLERİ	
	Teorik	Uygulama
1	Dersin hedef, amaç ve öğrenci kazanımları. Sağlık Bilgisi ve İlk Yardım dersinin önemi. Müfredatın ve değerlendirme şeklinin açıklanması. Sağlık ve sağlık bilgisinin tanımını. İlk yardımın tanımı. Sağlık ve İlk Yardım eğitiminin amacı yarar ve yöntemleri.	İlk yardımcının özellikleri
2	Derinin yapısını, işlevlerini, deriye zarar veren maddeler, banyolar, yüz, el, ayak saç, kulak, burun, boğaz, göz, ağız ve diş bakımı. Enfeksiyonun tanımını, tasnifini, oluşumunu, oluşumuna etki eden faktörleri, enfeksiyon oluşumunda topluma ve canlıya bağlı faktörler.	yüz, el, ayak saç, kulak
3	Enfeksiyon hastalıklarının bulaşması ve salgın yapması. Enfeksiyon hastalıklarında tedavi ilkeleri. Enfeksiyon hastalıklarından grip, nezle, kabakulak, kızamık, suçiçeği hakkında teşhis, korunma, tedavi ve faydalı bilgiler. Enfeksiyon hastalıklarından epidemik menenjit, yılanlık, kolera, kızamıkçık, kızıl, difteri, boğmaca, çocuk felci, kuduz, tetanoz, tifo, leptospiroz hakkında teşhis, korunma, tedavi ve faydalı bilgiler.	burun, boğaz, göz, ağız ve diş bakımı.
4	Enfeksiyon hastalıklarından, Brusella, Şarbon, Basilli Dizanteri, Amipli Dizanteri, Akut Viral Hepatitler, Tüberküloz, Tenya, Hidatik kist, Askariyaz, Enterobiyaz, Giyardiya, Dış parazitler, Sfiliz, Gonore, Aids hakkında teşhis, korunma, tedavi ve faydalı bilgiler. Enfeksiyon hastalıklarında beslenme. İlaç'ın tanımı, yapıları, tasnifini ve ilaçların uygulama yolları. İlaç tedavisi ve tedavi prensipleri. İlaç yan etkileri ve toksik etkileri.	İlaç prospektüslerinin okunması
5	Bağışıklığın nedir. Aşı nedir. Başlıca aşı tipleri. Aşı yapılamayacak durumlar. Ülkemizdeki aşılama takvimi. Aşılama esnasında dikkat edilecek hususlar. Aşı nakli ve nakilde dikkat edilecek hususlar. Ana ve çocuk sağlığını etkileyen faktörler. Ana ve çocuk ölümlerinin azaltılmasında alınması gereken önlemler. Aile planlamasının tanım ve önemi. Gebelik, doğum ve doğum kontrolü yöntemleri hakkındaki bazı bilgiler.	Aşı takviminin incelenmesi.
6	Kanın yapısı ve görevleri. Kan verme. Kan grupları. Rh faktörü. Suların kimyasal, bakteriyolojik ve biyolojik kirlenme sebepleri. Sağlıklı içme ve kullanma sularının özellikleri.	Ev şartlarında suların dezenfeksiyonunu.
7	Kan basıncı ve vücut ısı ölçümü. Tansiyon aleti kullanımı.	Kan basıncı ve vücut ısı ölçümü. Tansiyon aleti kullanımı.
8	İlk Yardım Girişimleri. İlk yardımın ilkeleri. 1)Kazazedenin güvenliğini sağlama. 2)Kazazedenin durumunu değerlendirme. 3)Acil yardım ekibine haber verme.	Termometre kullanımı.

9	4)Canlandırma , yaşam kurtarma girişimine başlama. 5)Yaşamın devamlılığını sağlama. 6)Taşıma. (genel taşıma ilkeleri, sedye ile taşıma ve sedye yapımı)	2)Kazazedenin durumunu değerlendirme. 4)Canlandırma , yaşam kurtarma girişimine başlama. 6)Taşıma. (genel taşıma ilkeleri, sedye ile taşıma ve sedye yapımı)
10	Bir ilkyardım çantasında bulunması gereken malzemeler. Okullarda ve spor tesislerinde ilkyardım odası oluşturulması ve içinde bulunması gereken malzemeler.	Malzemelerin tanıtımı.
11	Yaraların temizlenmesi.(pansuman) Pansuman malzemeleri ve kullanım amaçları. İlkyardım uygulaması olarak ön tedavi yöntemleri.	Pansuman uygulaması
12	Burkulma, kırık ve çıkıklarda ilkyardım. Sargı, bandaj malzemeleri ve kullanım amaçları. Atel ve kullanım amaçları. (kol, bacak, el bileği, ayak bileği, parmak bölgelerinde) Zehirlenmelerde ilkyardım. Soğuk yaralanmalarında ilkyardım.	Kompresyon bandajı uygulamaları. Bantlama uygulamaları.
13	Suda boğulmalarda ilkyardım Burun kanamasında ilkyardım. Kulak yaralanmalarında ilkyardım. Böcek sokması, zehirli hayvan ve hayvan ısırıklarında ilkyardım. Histeri, hıçkırık, taşıt tutması, deniz tutmasında ilkyardım.	Suda boğulmalarda kurtarma ve ilkyardım uygulamaları.
14	Yanıklarda ilkyardım. Güneş yanığında ilkyardım. Göz yaralanmalarında ilkyardım. Ağız yaralanmalarında ilkyardım. Gırtlığa alınan darbelerde ilkyardım. Bayılmalarda ilkyardım. Sara hastalığı krizinde ilkyardım. Şeker hastalığı komasında ilkyardım. Omurga yaralanmalarında ilkyardım ve taşıma, Kaburga kırıkları ve ilkyardım. Yıldırım ve elektrik çarpmasında ilkyardım. Trafik kazalarında ilkyardım ve araçtan çıkarma. Çocuklarda ve yetişkinlerde solunum yollarının yabancı cisimle tıkanmasında ilkyardım. İlköğretim okullarında Trafik ve İlkyardım dersi müfredatlarının incelenmesi.	Omurga yaralanmalarında taşıma. Çocuklarda ve yetişkinlerde solunum yollarının yabancı cisimle tıkanmasında ilkyardım uygulamaları.
22		Oğuz Kanbir 'Sporda Sağlık Bilinci ve İlkyardım' 2002 Referanslar: 1) Prof. Dr.DİRİCAN Rahmi 'Toplum Hekimliği (Halk Sağlığı Dersleri)' 1990 2) Prof. Dr.KURAL Nurdan, Yrd. Doç. Dr. POLAT Zeynep 'Sağlık Bilgisi ve İlk Yardım 1998 3) HOVARDAOĞLU Ayşen, ŞENOCAK Leyla 'Meslek esasları ve teknikleri' 4) ETİZ Sait, KILIÇ Levent Halk Sağlığı ve Epidemiyoloji Açıköğretim Fak. Yayınları No:357 Eskişehir Kasım 1998 5) GÖRAK Gülay, SAVAŞER Sevim, ÜNLÜ İlhan Epidemiyolojiye Giriş ve Enfeksiyon Hastalıkları Açıköğretim Fak. Yayınları No:261 Eskişehir Kasım 1998 6) VERCAN Nezihe(editör) Çevre Sağlığı, Anadolu Üniversitesi Açık Öğretim Fak. Yayınları Yayın no:359,EskişehirAralık1999 7) Prof. Dr. Ç. GÜLER, Dr. S. A. VAİZOĞLU Kaynak:

Ders Kitabı, Referanslar ve/veya Diğer Kaynaklar:

Prognoz dergisi cilt 1, sayı 1,
8) YÜCETİN Levent(editör) Organ nakli koordinasyonu el kitabı Akdeniz Üniversitesi.
9) W.LAND,J.B. DOSSETOR,Türkçe çeviri Ekrem Erek Organ Naklinde Ahlak Adalet
Ticaret
Springer-Verlag Nobel tıp kitapevleri 1994
10) Sağlık Bakanlığı Web sayfası www.saglik.gov.tr
11. Arama Kurtarma Eğitim Semineri Notları(7-10 Ekim 1999 Bolu)
12. BOZKURT, Veysel. Deprem ve Toplum, 2000 Bursa
13. Roche Yayını "İlk Yardım"
14. Dr. Süleyman GÖKÇEN "Temel İlk Yardım"İnternet Sitesi
15. "JISHIN NO CHIE 119" (DEPREM ÖNERİLERİ 119) Adli Obunsha Publishing Company'nin yayınladığı 1995 Baskılı kitabın çevirisi "DEPREM OLURKEN NASIL DAVRANMALI ?" adı altında İnşaat Mühendisleri Odası Adana Şubesi tarafından 1998 yılında yayınlanmıştır. Japonca-İngilizce çeviriyi Hideaki Komiyama, İngilizce-Türkçe çeviriyi Nejat BAYÜLKEN
16. İstanbul Büyük şehir Belediyesi'nin, depreme karşı alınabilecek tedbirler hakkındaki broşürleri.1999
17. YİĞİTDİNÇ, İsmail, Burak. Doğal Afetlerde Arama Kurtarma, Yayınlanmamış Ders Notları. 2000
18. OCİT İnternet sayfası "İlk Yardım"
19. YURTKURAN, Mustafa. "Kayakta Soğuk Yaralanmaları", Kardelen-Bülten, KAD Yayını, S. 3, Bursa 1994.
20. DSİ Nilüferspor "Yayınları Doğru Yüzme",86 Bursa
21. İlk Yardım El Kitabı, Çev: Kütevin E. ,Kütevin Z. İnkılap Kitapevi, İstanbul 1990
22. ERKAN, N. "İlk yardım Can Desteği", Alfa-Basım Yayın Dağıtım, İstanbul 1995
23. KAMBİR, Oğuz. Sporda Sağlık Bilinci ve İlk Yardım , Ekin Kitapevi Bursa 2000
24. AĞDEMİR,S TAKTAK,A GÜRBÜZ,A ŞEKER,Ş DOĞAN,D DOĞAN,M KAZCI,H KİBAROĞLU,Ö Trafik ve İlk Yardım 6 Milli Eğitim Basım Evi- İstanbul 2000
25. AĞDEMİR,S TAKTAK,A GÜRBÜZ,A ŞEKER,Ş DOĞAN,D DOĞAN,M KAZCI,H KİBAROĞLU,Ö Trafik ve İlk Yardım 8 Milli Eğitim Basım Evi- İstanbul 2001
26. HASÇELİK Z, DORAL MN, ERGUN N, GÜLER F, ÇELİKER R, Spor yaralanmaları, korunma yolları ve tedavi ilkeleri, Anadolu Üniversitesi yayını, No: 585, 1993.
27. GRIFFITH W, Spor Sakatlıkları rehberi, Çev. Şamil Erdoğan, 2000.
28. HEIPERTZ W, Spor Hekimliği, 1985
29. PETERSON, L., RENSTRÖM, P. Spor yaralanmaları ve tendon hastalıkları, 1995.
30. PAMUK, M. Tıbbi jimnastik ve masaj, Ankara, 1977.
31. ÖZDEMİR, E., ÖZDEMİR, AR. Hareket sisteminde Özel Fonksiyonel Anatomi. ANKARA; 1998.
32. EKLUND, M. Spora ryggen. Stocholm, 1978.
33. KREJCÍ, V. Sporcularda kas yaralanmaları ve tendon hastalıkları. Kırklareli, 1984.

23

Değerlendirme

YARIYIL İÇİ ÇALIŞMALAR	SAYISI	KATKI YÜZDESİ
Ara Sınav	1	35.00
Kısa Sınav	0	15.00
Ödev	0	0.00
Yıl Sonu Sınavı	1	50.00
Toplam	2	100.00
Yıl içi çalışmalarının Başarıya Oranı		50.00
Finalin Başarıya Oranı		50.00

Toplam		100.00		
Kullanılan Ölçme ve Değerlendirme Yaklaşımları				
24	AKTS / İŞ YÜKÜ TABLOSU			
ETKİNLİK		SAYISI	Süresi (Saat)	Toplam İş Yüğü (Saat)
Teorik Dersler		14	2.00	28.00
Uygulamalı Dersler		14	2.00	28.00
Sınıf Dışı Ders Çalışma Süresi (Ön çalışma, pekiştirme)		12	5.00	60.00
Ödevler		0	0.00	0.00
Projeler		0	0.00	0.00
Arazi Çalışmaları		0	0.00	0.00
Arasınnavlar		1	3.00	3.00
Diğer		0	0.00	0.00
Yarıyıl Sonu Sınavı		1	3.00	3.00
Toplam İş Yüğü				122.00
Toplam İş Yüğü / 30 saat				4.07
Dersin AKTS Kredisi				4.00

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	4	2	0	3	4	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0	0
ÖK2	3	0	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK3	0	0	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK4	0	0	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK5	4	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK6	0	0	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK7	0	0	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK8	0	0	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK9	4	2	3	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK10	0	4	2	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK: Öğrenme kazanımlar PY: Program yeterlilikleri																
Katkı Düzeyi:	1 çok düşük			2 Düşük			3 Orta			4 Yüksek			5 Çok Yüksek			