

GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name		
Ders Kodu / Course Code	OTHU217	
Ders Türü / Course Type		
Ders Seviyesi / Course Level	Associate / Associate	
Ders Akts Kredi / ECTS	3.00	
Haftalık Ders Saati (Kuramsal) / Course Hours For Week (Theoretical)	2.00	
Haftalık Uygulama Saati / Course Hours For Week (Objected)	0.00	
Haftalık Laboratuar Saati / Course Hours For Week (Laboratory)	0.00	
Dersin Verildiği Yıl / Year	2	
Öğretim Sistemi / Teaching System	Daytime Class / Daytime Class	
Eğitim Dili / Education Language	Turkish / Turkish	
Ön Koşulu Olan Ders(ler) / Precondition Courses	Herhangi bir ön koşul bulunmamaktadır.	There are no prerequisites.
Amacı / Purpose	Öğrencilerin; İnsan organizmasının bütünlüğünü ve yaşamını sürdürmesi için temel gereksinimlerini tanımlayan ve bu bilgiler doğrultusunda bireylerde sağlıklı yaşam bilincinin gelişmesi, yaşam tarzının iyileştirilmesi bir anlamda sağlıklarının korunmasını kendi görevleri olarak algılamalarını ve bunun sonucunda riskli davranışlardan kaçınarak sağlığı koruyucu ve geliştirici davranışları kazanmalarını ve uygulamalarını amaçlayan bir derstir.	Students; Fundamental to the integrity and survival of the human organism defines their needs and raises healthy life awareness in individuals in line with this information. It is their duty to develop, improve their lifestyle and, in a sense, protect their health. and as a result, they protect their health by avoiding risky behaviors and It is a course that aims to help students acquire and apply developmental behaviors.
İçeriği / Content	1. Sağlıklı yaşam kavramına giriş 2. İnsan kavramı, Sağlık kavramı (sağlık algısı, yönetimi, korunması ve geliştirilmesi) 3. Beslenme ile ilgili kavramlar(beslenmenin tanımı, besinler ve besin öğeleri) 4. Beslenmenin önemi(Yeterli ve dengeli beslenme) 5. Besin öğelerinin gruplandırılması (Organik Besinler, İnorganik besinler İnorganik besinler) 6. Doğal Antioksidanlar ve yaşam kalitesi 7. Özel durumlarda beslenme(Çocukların, okul çocuklarının adölesanların ve yaşlıların beslenmesi) 8. Sık görülen hastalıklarda beslenme, Beslenme eğitimi 9. Hareket gereksinimi ve vücut mekaniği ilkeleri 10. Hareketsizliğin organizma üzerine etkileri 11. Vücut mekaniğinin doğru kullanılması 12. Aktif ve pasif egzersizler 13. Hastanın hareket ettirilmesi 14. Teknolojinin sağlıklı yaşama etkileri	1. Introduction to the concept of healthy living 2. Human concept, Health concept (health perception, management, protection and development) 3. Concepts related to nutrition (definition of nutrition, foods and nutritional elements) 4. The importance of nutrition (Adequate and balanced nutrition) 5. Grouping of nutrients (Organic Nutrients, Inorganic Nutrients Inorganic Nutrients) 6. Natural Antioxidants and quality of life 7. Nutrition in special situations (for children, school children, adolescents and the elderly) 8. Nutrition in common diseases, Nutrition education 9. Movement requirements and principles of body mechanics 10. Effects of inactivity on the organism 11. Correct use of body mechanics 12. Active and passive exercises 13. Moving the patient 14. The effects of technology on healthy living

Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations	YOK	YOK
Staj Durumu / Internship Status	YOK	YOK
Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading	-Beslenme Sağlıklı Yaşam Yazar: Nimet Haşıl Korkmaz , Mustafa Tayar Yayınevi: Nobel Akademik Yayıncılık	-Beslenme Sağlıklı Yaşam Yazar: Nimet Haşıl Korkmaz , Mustafa Tayar Yayınevi: Nobel Akademik Yayıncılık
Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)	-	-

ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	Sağlıklı beslenmeyi öğrenir	Learns to eat healthy.
2	Fiziksel aktivitenin beslenme ve sağlık ilişkisini bilir.	Knows the relationship between physical activity, nutrition and health.
3	Yeterli ve dengeli beslenmeyi ifade edebilir.	It may refer to adequate and balanced nutrition.
4	Beslenme ile ilgili bazı kavramları inceler ve besin öğeleri hakkında bilgi sahibi olur.	Examines some concepts related to nutrition and has information about nutritional elements.
5	Yeterli ve dengeli beslenme kurallarını öğrenir. Öğrendiklerini kendi beslenmesinde uygulayıp uygulamadığını tartışır.	Learns the rules of adequate and balanced nutrition. Discusses whether he applies what he has learned to his own nutrition.
6	Özel gruplarda beslenmeyi ve menü planlamayı öğrenerek bu gruplarda menü planlama örnekleri yapar(yaşlı, çocuk, sporcu, engelli, işçi)	Learns nutrition and menu planning in special groups and makes menu planning examples in these groups (elderly, children, athletes, disabled, workers).

HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

Hafta / Week					
1	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Sağlıklı yaşam kavramına giriş				
	Sağlıklı yaşam kavramına giriş				
2	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	İnsan kavramı, Sağlık kavramı (sağlık algısı, yönetimi, korunması ve geliştirilmesi)				
	İnsan kavramı, Sağlık kavramı (sağlık algısı, yönetimi, korunması ve geliştirilmesi)				
3	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Beslenme ile ilgili kavramlar(beslenmenin tanımı, besinler ve besin öğeleri)				
	Beslenme ile ilgili kavramlar(beslenmenin tanımı, besinler ve besin öğeleri)				
4	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Beslenmenin önemi(Yeterli ve dengeli beslenme)				
	Beslenmenin önemi(Yeterli ve dengeli beslenme)				
5	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Besin öğelerinin gruplandırılması (Organik Besinler,				
	Besin öğelerinin gruplandırılması (Organik Besinler,				

6	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Doğal Antioksidanlar ve yaşam kalitesi				
	Doğal Antioksidanlar ve yaşam kalitesi				
7	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Özel durumlarda beslenme(Çocukların, okul çocuklarının adölesanların ve yaşlıların beslenmesi)				
	Özel durumlarda beslenme(Çocukların, okul çocuklarının adölesanların ve yaşlıların beslenmesi)				
8	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Vize				
	Vize				
9	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Hareket gereksinimi ve vücut mekaniği ilkeleri				
	Hareket gereksinimi ve vücut mekaniği ilkeleri				
10	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Hareketsizliğin organizma üzerine etkileri				
	Hareketsizliğin organizma üzerine etkileri				
11	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Vücut mekaniğinin doğru kullanılması				
	Vücut mekaniğinin doğru kullanılması				

12	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Aktif ve pasif egzersizler				
	Aktif ve pasif egzersizler				
13	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Hastanın hareket ettirilmesi				
	Hastanın hareket ettirilmesi				
14	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	14. Teknolojinin sağlıklı yaşama etkileri				
	14. Teknolojinin sağlıklı yaşama etkileri				

DEĞERLENDİRME / EVALUATION

Yarıyıl (Yıl) İçerik Etkinlikleri / Term (or Year) Learning Activities	Sayı / Number	Katkı Yüzdesi / Percentage of Contribution (%)
Ara Sınav / Midterm Examination	1	100
Toplam / Total:	1	100
Başarı Notuna Katkı Yüzdesi / Contribution to Success Grade(%):		40

Yarıyıl (Yıl) Sonu Etkinlikleri / End Of Term (or Year) Learning Activities	Sayı / Number	Katkı Yüzdesi / Percentage of Contribution (%)
Final Sınavı / Final Examination	1	100
Toplam / Total:	1	100
Başarı Notuna Katkı Yüzdesi / Contribution to Success Grade(%):		60

Etkinliklerinin Başarı Notuna Katkı Yüzdesi(%) Toplamı / Total Percentage of Contribution (%) to Success Grade:	100
Değerlendirme Tipi / Evaluation Type:	

İŞ YÜKÜ / WORKLOADS

Etkinlikler / Workloads	Sayı / Number	Süresi (Saat) / Duration (Hours)	Toplam İş Yüğü (Saat) / Total Work Load (Hour)
Ara Sınav / Midterm Examination	1	1.00	1.00
Bireysel Çalışma / Self Study	13	2.00	26.00
Final Sınavı / Final Examination	1	1.00	1.00
Soru-Yanıt / Question-Answer	14	2.00	28.00
Final Sınavı için Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination	3	5.00	15.00
Toplam / Total:	32	11.00	71.00
Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 25.00 (Saat/AKTS) = 71.00/25.00 = 2.84 ~ / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 25.00 (Hour / ECTS) = 71.00 / 25.00 = 2.84 ~			

PROGRAM VE ÖĞRENME ÇIKTISI / PROGRAM LEARNING OUTCOMES

Öğrenme Çıktıları / Learning Outcomes	Program Çıktıları / Program Outcomes										
	1.1.1	1.1.2	1.1.3	1.1.4	1.1.5	1.1.6	1.1.7	1.1.8	1.1.9	1.1.10	1.1.11
1.Sağlıklı beslenmeyi öğrenir / Learns to eat healthy.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2.Fiziksel aktivitenin beslenme ve sağlık ilişkisini bilir. / Knows the relationship between physical activity, nutrition and health.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3.Yeterli ve dengeli beslenmeyi ifade edebilir. / It may refer to adequate and balanced nutrition.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
4.Beslenme ile ilgili bazı kavramları inceler ve besin öğeleri hakkında bilgi sahibi olur. / Examines some concepts related to nutrition and has information about nutritional elements.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
5.Yeterli ve dengeli beslenme kurallarını öğrenir. Öğrendiklerini kendi beslenmesinde uygulayıp uygulamadığını tartışır. / Learns the rules of adequate and balanced nutrition. Discusses whether he applies what he has learned to his own nutrition.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
6.Özel gruplarda beslenmeyi ve menü planlamayı öğrenerek bu gruplarda menü planlama örnekleri yapar(yaşlı, çocuk, sporcu, engelli, işçi) / Learns nutrition and menu planning in special groups and makes menu planning examples in these groups (elderly, children, athletes, disabled, workers).	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2

Katkı Düzeyi / Contribution Level : 1-Çok Düşük / Very low, 2-Düşük / Low, 3-Orta / Moderate, 4-Yüksek / High, 5-Çok Yüksek / Very high