

FTR339 - Sağlıklı Yaşam Ve Egzersiz

Dersin Adı	Kodu	Yarıyıl	Teori (saat/hafta)	Uygulama (saat/hafta)	Laboratuvar (saat/hafta)	AKTS
Sağlıklı Yaşam ve Egzersiz	FTR 339	5.yarıyılGüz	2	-	-	4
Önkoşullar	Yok					
Dersin dili	Türkçe					
Dersin Türü	Seçmeli					
Dersin öğrenme ve öğretme teknikleri	Anlatım					
Dersin sorumlusu(ları)						
Dersin amacı	Bu dersin amacı, sağlıklı yaşam ve fiziksel aktivite ile ilgili temel düzeyde bilgi sağlamaktır.					
Dersin öğrenme çıktıları	1. Sağlıklı yaşam ve temel prensipleri hakkında, bireylere sağlıklı yaşam biçimi davranışları kazandırmaya yönelik olarak; egzersiz, fiziksel aktivite, beslenme, kilo kontrolü ve sıvı tüketim davranışları konularında bilgi ve beceri kazanır.					
Kaynaklar	Christopher B. Cooper, Thomas W. Storer ; çev. ed. Abidin Kayserilioğlu, Hayrünnisa Çavuşoğlu. Egzersiz testleri ve yorumu : pratik yaklaşım. İstanbul : Yüce Yayım, 2003 Edibe Ünal. Fizyoterapide kanıta dayalı egzersiz yaklaşımlar. Ankara : Pelikan, 2015					

Haftalık Ders Konuları:

Haftalar	Tartışılacak işlenecek konular
1. Hafta	Sağlıklı yaşam kavramına giriş
2. Hafta	Sağlıklı yaşam kavramını oluşturan komponentler
3. Hafta	Sağlıklı yaşamda egzersiz kavramı
4. Hafta	Sağlığı koruma ve geliştirmede egzersizin rolü ve yararları
5. Hafta	Kilo kontrolü, egzersiz ihtiyacının belirlenmesi
6. Hafta	Sağlığı koruma ve geliştirmede egzersiz uzmanlarının etkisi
7. Hafta	Egzersiz, wellness, fitness kavramları ve temel yaklaşımlar
8. Hafta	ARA SINAV
9. Hafta	Farklı yaş gruplarında egzersiz
10. Hafta	Sağlıklı yaşam adına yanlış uygulamalar (uygun olmayan beslenme davranışları)
11. Hafta	Sağlıklı yaşam adına yanlış uygulamalar (uygun olmayan egzersiz uygulamaları)
12. Hafta	Sağlıklı yaşam adına yanlış uygulamalar (uygun olmayan egzersiz uygulamaları)
13. Hafta	Sağlıklı yaşam davranışı kazandırma ve sürdürmede sağlık profesyonellerinin rolü
14. Hafta	Genel Tekrar
15. Hafta	Genel Tekrar

Değerlendirme Sistemi

Yarıyıl içi çalışmaları	Sayısı	Katkı Payı
Ara Sınav	1	%100
Kısa Sınav		
Laboratuvar		
Uygulama		
Alan Çalışması		
Derse Özgü Staj (Varsa)		
Ödevler		
Sunum ve Seminer		
Projeler		
Diğer		
Yarıyıl içi çalışmaların toplamı		100
Yarıyıl sonu çalışmaları		
Final	1	%100
Ödev		
Uygulama		
Laboratuvar		
Yarıyıl sonu çalışmaların toplamı		100
Yarıyıl İçi Çalışmalarının Başarı Notuna Katkısı		%40
Yarıyıl Sonu Sınavının Başarı Notuna Katkısı		%60
Başarı notunun toplamı		100

Öğrenci İş Yüğü Tablosu

Etkinlikler	Sayısı	Süresi	Toplam İş Yüğü
Ders	14	2	28
Laboratuvar			
Uygulama			
Alan Çalışması			
Sınıf Dışı Ders Çalışma Süresi (Serbest Çalışma/Grup Çalışması/Ön Çalışma)	14	3	42
Sunum (Video çekmek/Poster hazırlama/Sözel Sunum Yapma/Odak Grup Görüşmesi/Anket Uygulama/Gözlem ve Rapor Yazma)			
Seminer Hazırlama			
Proje			
Vaka Çalışması			
Rol Oynama, Dramatize Etme			
Makale Yazma-Kritik Etme			
Yarıyıl İçi Sınavları	1	10	10
Yarıyıl Sonu Sınavları	1	20	20
Toplam iş yüğü (saat) / 25(s)	100/25=4		
Ders AKTS	4		

Derslerin öğrenme çıktılarının program yeterlilikleri ile ilişkilendirilmesi

Program Yeterlilikleri	Öğrenim Çıktıları
	ÖÇ 1
1. Fizyoterapi ve Rehabilitasyon alanı ile ilgili mesleki yeterli altyapıya sahip olur, bu alandaki kuramsal ve uygulamalı bilgi ve becerileri kullanabilme becerisi kazanır.	5
2.Sahip olduğu bilgileri kullanarak, sağlığı etkileyen faktörleri belirler, tanımlar ve problem çözme becerisi kazanır; uygun kanıta dayalı yöntemler ve yeni teknikler ile tedavi ve egzersiz programı planlar ve uygular.	5
3. Fizyoterapi ve rehabilitasyon uygulamaları için gerekli olan modern alet, teknik ve ajanları seçer ve kullanma becerisi yanı sıra bilişim teknolojilerini etkin kullanma becerisi kazanır.	
4. Sağlık bilimlerinde kaliteli hizmet ve araştırma için bireysel ve multidisipliner araştırma tasarlar, kayıt tutar, rapor hazırlar, sonuçları analiz eder ve yorumlar.	
5. Bilgiye erişebilmek için kanıta dayalı veri tabanları ve bilgi kaynaklarını kullanarak literatür araştırması yapar.	
6. Disiplinler arası ve bireysel çalışmalarda otonomi, etkin çalışabilme ve sorumluluk alma becerisi, mesleki uygulamalarının evrensel ve toplumsal boyutlardaki etkilerine dair farkındalık kazanır.	
7. Yaşam boyu öğrenmeyi benimser; kalite geliştirme, alanla ilgili eğitim ve tanıtım programlarına katkı verir, profesyonel davranışını ulusal ve uluslararası düzeyde sergiler.	3
8. Mesleki araştırmalar ve uygulamalarda deontoloji ve etik bilince sahip olur.	
Yeterliğı Sağlama Düzeyi: 1.Düşük, 2.Düşük/orta, 3.Orta, 4.Yüksek, 5.Mükemmel	