



## YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ DIŞA AÇIK DERSLER KOORDİNATÖRLÜĞÜ

Okul/Fakülte: SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

Bölüm/Program: ERGOTERAPİ

<b>Ders Dili:</b>	Türkçe	<b>Ders Kodu:</b>	ERG105
<b>Ders Türkçe İsmi:</b>	Sağlıklı Yaşam Stratejileri		
<b>Ders İngilizce İsmi:</b>	-		
<b>Dersi Verecek:</b>	Dr. Müjgan ÖZTÜRK ARIKBUKA		
<b>Dersin Türü:</b>	ZORUNLU	<b>Dersin Seviyesi:</b>	LİSANS
<b>Yıl</b>	1	<b>Semester</b>	1
<b>Ders Kredisi:</b>	2	<b>AKTS Kredisi:</b>	3
<b>Teori(saat/hafta):</b>	2,00	<b>Uygulama(saat/hafta):</b>	0,00
		<b>Laboratuvar(saat/hafta):</b>	0,00

<b>Dersin İçeriği:</b>	Sağlığın geliştirilmesi ve korunması için kavramlar incelenir. Sağlıklı yaşlanma, sağlıklı beslenme, hastalıklardan korunma, fiziksel aktivitenin önemi, stresle başa çıkma yolları gibi konuların anlatıldığı bir derstir.
<b>Öğrenme Kazanımları:</b>	İlgili kavramları/kuramları anlayabilecek İlgili kavram/kuramların geçerliliğini tartışabilecek İlgili kavram/kuramların, gerçek hayattaki muhtemel uygulamalarını tartışabilecek ve öneriler sunabilecek İlgili kavram/kuramları gerçek hayata/verilen diğer durumlara/vakalara uygulayabilecek İlgili kavram/kuramların gerçek hayatta var olan uygulamalarını eleştirel olarak analiz edebilecek Farklı kavram ve kuramları kendi özgün yaklaşımlarını yaratılmak için sentezleyebilecek İlgili kavramlarla ilgili özgün bir yaklaşım geliştirebilecek Sunum(lara)a hazırlık Verilen ölçütlere göre kendi çalışmalarını değerlendirebilecek Verilen ölçütlere göre arkadaşlarının çalışmalarını değerlendirebilecek Yeni yaklaşım geliştirebilecek/yaratabilecek Verilen çalışmayı bağımsızca yürütebilecek Verilen bir çalışma üzerinde grup halinde çalışabilecek İlgili kavramları sayabilecek ve açıklayabilecek Öğrenmenin değerini takdir edecek Hedeflenen becerileri geliştirebilecek Diğer -
<b>Dersin Amaçları:</b>	Belirlenen kavram(ları) açıklamak/anlatmak İlgili kavram(lar)la alakalı farkındalık yaratmak ve bunu geliştirmek. Belirlenen kavram(lar)ın geçerliliğini tartışmak. Seçilen/belirlenen becerileri geliştirmek Seçilen konuların derinlemesine/detaylı bir şekilde incelemek Belirlenen kavram/kuram/konularla ilgili öğrencilerin var olan bilgilerini geliştirmek Seçilen kavramlar bağlamında öğrencilerin fikirlerini/bilgilerini/kavrayışlarını geliştirmek Belirlenen kavram/kuram/konularla ilgili öğrencilerle var olan bilgilerini yenilemek Yeniliği teşvik etmek Eleştirel düşünceyi geliştirmek
<b>Öğrenci İş Yüğü:</b>	

	Derse hazırlık Ders saatleri Ara sınav Ara sınava hazırlık Final sınavı Final sınavına hazırlık Sunum(lar) Sunum(lara)a hazırlık Grup çalışması Sınıf içi tartışma(lar)
<b>AKTS Formülü:</b>	
<b>Kaynaklar:</b>	Ayşe Baysal: Beslenme, Emine Aksoydan: Yaşlılık ve Beslenme Mahan: Krause's Food & the Nutrition Care Process, 13th Edition Gülgün Ersoy: Fiziksel Aktivite, Beslenme ve Sağlıklı Yaşam www.who.int
<b>İşe Yerleştirme(Staj):</b>	
<b>İşe Yerleştirme(Staj):</b>	YOK
<b>Ön Koşul Ders Kodları:</b>	YOK
<b>1. Hafta (19 – 23 Eylül)</b>	Derse Giriş
<b>2. Hafta (26 – 30 Eylül)</b>	Sağlık, Hastalık tanımları, hastalık epidemiyolojileri: Sağlık ve Hastalık Nedir? Hastalıkların dünyada görülme sıklıkları? Mortalite ve Morbidite verileri
<b>3. Hafta (3 – 7 Ekim)</b>	Beslenme tanımı ve kavramlar, Yeterli ve dengeli beslenme, Besin gruplarına genel bakış
<b>4. Hafta (10 – 14 Ekim)</b>	Enerji dengesi ve kötü beslenme, doğru besin tercihleri, hazırlama ve pişirme yöntemleri
<b>5. Hafta (17 – 21 Ekim)</b>	Hastalıklardan Korunma Yöntemleri 1: Obezite, Diyabet, Hipertansiyon, Kalp Damar Hastalıkları gibi bulaşıcı olmayan salgın hastalıklardan korunma yöntemleri
<b>6. Hafta (24 – 28 Ekim)</b>	Hastalıklardan Korunma Yöntemleri 2: Obezite, Diyabet, Hipertansiyon, Kalp Damar Hastalıkları gibi bulaşıcı olmayan salgın hastalıklardan korunma yöntemleri
<b>7. Hafta (31 - 4 Kasım)</b>	ARA SINAV
<b>8. Hafta (7 - 11 Kasım)</b>	Fiziksel Aktivitenin Önemi
<b>9. Hafta (14 – 18 Kasım)</b>	Stresle Başa Çıkma Yolları
<b>10. Hafta (21 – 25 Kasım)</b>	Sağlıklı Yaşlanma
<b>11. Hafta (28 - 2 Aralık)</b>	Proje Sunumu
<b>12. Hafta (5 – 9 Aralık)</b>	Proje Sunumu
<b>13. Hafta (12 -16 Aralık)</b>	Proje Sunumu
<b>14. Hafta (19 - 23 Aralık)</b>	Genel Tekrar
<b>15. Hafta (24 – 30 Aralık)</b>	FİNAL SINAVLARI HAFTASI
<b>16. Hafta</b>	Not Teslimi
<b>17. Hafta</b>	
<b>18. Hafta</b>	
<b>19. Hafta</b>	
<b>20. Hafta</b>	
<b>21. Hafta</b>	
<b>22. Hafta</b>	

<b>23. Hafta</b>	
<b>24. Hafta</b>	
<b>25. Hafta</b>	
<b>26. Hafta</b>	
<b>27. Hafta</b>	
<b>28. Hafta</b>	

-----