



AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ DERS BİLGİ FORMU

Dersin Adı		Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları							
Ders Kodu		İAY302		Ders Düzeyi		Önlisans			
AKTS Kredi	3	İş Yüğü	78 (Saat)	Teori	2	Uygulama	0	Laboratuvar	0
Dersin Amacı		Bireylerin kendi sağlıklarının durumlarının iyileştirilmesi ve kendi sağlıkları üzerindeki kontrollerini artırma.							
Özet İçeriğı		Giriş Dersin Tanıtımı, Dünya Sağlık Örgütü, Sağlık nedir? Sağlığın iyileştirilmesi nedir?, 21. Yüzyıl sağlık hedefleri, Sağlıklı Yaşam biçimi davranışları, Sağlık Sorumluluğı, Sağlık Sorumluluğı, Kendini gerçekleştirme, Egzersiz, Beslenme, Kişilerarası destek sistemleri, Stres yönetimi/baş etme, Okul sağlığı –Gençlerin sağlığı, Şiddet.							
Staj Durum		Yok							
Öğretim Yöntemleri		Anlatım (Takrir), Gösterip Yaptırma, Tartışma, Örnek Olay, Problem Çözme							
Dersi Veren Öğretim Elemanı(ları)			Öğr. Gör. Nesrin OĞURLU						

Ölçme ve Değerlendirme Araçları

Araç	Adet	Oran (%)
Ara Sınav (Vize)	1	40
Dönem Sonu Sınavı (Final)	1	70

Ders Kitabı / Önerilen Kaynaklar

1	1. Ünal D, Şenol V, Öztürk A, Erkorkmaz Ü. Meslek yüksekokullarının sağlık ve sosyal programlarında öğrenim gören öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve öz bakım gücü düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi. 2007; 14(2): 101-109
2	2. Özbaşaran F, Çakmakçı Çetinkaya A, Güngör N. Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu öğrencilerinin sağlık davranışları. Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi 2004;7(3):43-55.
3	3. Nahcivan N. Sağlıklı gençlerde özbakım gücü ve aile ortamının etkisi. 1993;İstanbul Ünivertesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Doktora Tezi, İstanbul.
4	4. Erik Blas, Johannes Sommerfeld and Anand Sivasankara Kurup. World Health Organization 2011
5	5. Pender NJ (1987). Health Promotion in Nursing Practice Second Ed., Norwork, California.
6	6. Pender, N.J., Murdaugh, C.L. and Parsons, M.A.:Health promotion in nursing practice, Fourth Edition,New Jersey, 13-209, 2002.

Hafta	Haftalara Göre Ders Konuları	
1	Teorik	Giriş Dersin Tanıtımı
2	Teorik	Dünya Sağlık Örgütü
3	Teorik	Sağlık nedir? Sağlığın iyileştirilmesi nedir?
4	Teorik	21. Yüzyıl sağlık hedefleri
5	Teorik	Sağlıklı Yaşam biçimi davranışları
6	Teorik	Sağlık Sorumluluğı
7	Teorik	Sağlık Sorumluluğı
8	Teorik	Kendini gerçekleştirme
9	Teorik	Egzersiz
10	Teorik	Beslenme
11	Teorik	Kişilerarası destek sistemleri
12	Teorik	Stres yönetimi/baş etme
13	Teorik	Okul sağlığı –Gençlerin sağlığı
14	Teorik	Şiddet

Dersin Öğrenme, Öğretme ve Değerlendirme Etkinlikleri Çerçevesinde İş Yüğü Hesabı (Ortalama Saat)

Etkinlik	Adet	Ön Hazırlık	Etkinlik Süresi	Toplam İş Yüğü
Kuramsal Ders	14	0	2	28
Ödev	1	8	8	16
Laboratuvar	1	10	1	11
Ara Sınav	1	7	1	8



Dönem Sonu Sınavı	1	14	1	15
Toplam İş Yüğü (Saat)				78
Yuvarla [Toplam İş Yüğü (saat) / 25*] = AKTS Kredisi				3
*25 saatlik iş yüğü 1 AKTS olarak kabul edilmektedir.				

Dersin Öğrenme Çıktıları

1	1. Sağlıkla ilgili temel kavramları öğrenme
2	2. Sağlıklı Yaşam biçimi davranışlarını öğrenme
3	3. Sağlık Sorumluluğu kazanma
4	4. Kişilerarası destek sistemlerini öğrenme
5	5. Okul-genç sağlığı , şiddet ve stresle başetme yöntemlerini öğrenme

Program Çıktıları (İlk ve Acil Yardım Programı)

1	Mesleki yetki ve sorumluluklarını bilmek
2	Bireysel ve Örgütsel iletişim ilkelerini bilmek
3	Türkiye ve Dünyada ki acil sağlık hizmetleri ve acil tıp sisteminde kullanılan acil araçları hakkında genel bilgi sahibi olmak
4	Hastanın fiziksel değerlendirmesini ve birincil, ikincil değerlendirmesini yapabilmek
5	Hasta taşıma ve transportu yöntemlerini bilmek
6	Travmalı hastalarda genel yaklaşım kurallarını bilmek ve travma ekipmanlarının kullanım ve bakım becerisine sahip olmak
7	Acil aracın mekanik ve teknik donanımı ile ilgili ve acil araç kullanımı bilgi -becerisine sahip olmak
8	Çevresel acillerde hastane öncesi acil bakım prensiplerini bilmek
9	Tıbbi acillerde hastane öncesi acil bakım prensiplerini bilmek
10	EKG ritim analizi yapabilmek ve ritim bozukluklarında hastane öncesi acil bakım prensiplerini bilmek
11	Hastane öncesi acil bakımda kullanılan ilaç ve sıvıları bilmek, uygulama becerisine sahip olmak
12	Temel Yaşam Desteği, İleri Yaşam Desteği ve İleri hava yolu uygulamalarını bilmek
13	Olağandışı durumlarda hastane öncesi acil bakım prensiplerini bilmek
14	Bedensel ve ruhsal sağlığını koruyabilme ve en üst düzeyde tutabilme
15	İnsan anatomisi, fizyolojisi alanlarında temel bilgilere sahip olabilme
16	Çalışma alanındaki kişiler ve hizmet verdiği kişilerle sağlıklı insan ilişkileri kurabilmek
17	Enfeksiyon Kontrol Yöntemlerini bilmek, acil araç ve ekipmanlarının enfeksiyon kontrollerini sağlayabilmek, asepti-antisepti koşullarını sağlayabilmek ve enfeksiyon hastalıklarında hastane öncesi acil bakım prensiplerini bilmek
18	Sağlık bilimleri hakkında alan ilgi düzeyine uygun bilgi birikimine sahip olmak ve sağlık alanına özgü tıbbi terim ve terminolojiyi kullanabilmek

Program ve Öğrenme Çıktıları İlişkisi 1:Çok Düşük, 2:Düşük, 3:Orta, 4:Yüksek, 5:Çok Yüksek

	ÖÇ1	ÖÇ2	ÖÇ3	ÖÇ4	ÖÇ5
PÇ14	5	5	5	5	5
PÇ15	5	5	5	5	5
PÇ16	5	5	5	5	5

