AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ
DERS BİLGİ FORMU

Dersin Adı	Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları								
Ders Kodu	İAY302		Ders Düzeyi		Önlisans				
AKTS Kredi	3	İş Yükü	78 *(Saat)*	Teori	2	Uygulama	0	Laboratuvar	0
Dersin Amacı	Bireylerin kendi sağlıklarının durumlarının iyileştirilmesi ve kendi sağlıkları üzerindeki kontrollerini arttırma.								
Özet İçeriği	Giriş Dersin Tanıtımı, Dünya Sağlık Örgütü, Sağlık nedir? Sağlığın iyileştirilmesi nedir?, 21. Yüzyıl sağlık hedefleri, Sağlıklı Yaşam biçimi davranışları, Sağlık Sorumluluğu, Sağlık Sorumluluğu, 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. Ünalan 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, Çakmakcı 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, Californiya.
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 Sorumluluğu
7	Teorik	Sağlık Sorumluluğu
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 Yükü Hesabı (Ortalama Saat)				
Etkinlik	Adet	Ön Hazırlık	Etkinlik Süresi	Toplam İş Yükü
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 Yükü (Saat)	78
			Yuvarla [Toplam İş Yükü (saat) / 25*] = **AKTS Kredisi**	3
25 saatlik iş yükü 1 AKTS olarak kabul edilmektedir.				

Dersin Öğrenme Çıktıları	
1	1. Sağlıkla ile 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 *(Tıbbi Laboratuvar Teknikleri Programı)*	
1	Temel Laboratuvar teknikleri ve tıbbi laboratuvar branşlarında (Biyokimya, mikrobiyoloji, parazitoloji, sitogenetik vb.) yeterli altyapıya sahip olma;bu alanlardaki teorik ve pratik bilgiyi kullanma becerisi
2	Ortaöğretim düzeyinde kazanılan yeterliliklere dayalı olarak Tıbbi Laboratuvar Teknikleri Programı alanındaki güncel bilgileri içeren ders kitapları, uygulama araç-gereçleri ve diğer kaynaklarla desteklenen temel düzeydeki kuramsal ve uygulamalı bilgilere sahip olma
3	İnsanda sistemlerin normal yapı-fonksiyonlarıyla ilgili temel bilgilere sahip olabilme, bu bilgileri doku hücre düzeyinde analiz edebilme ve hastalıklarla ilişkilendirebilme.
4	Sağlık kurumları bünyesindeki tanı ve tedavi laboratuvarlarında ilgili araç, cihaz ve teknikleri kullanarak hekimin gerekli gördüğü tıbbi analizleri yapabilme ve elde edilen verileri değerlendirme
5	Tıbbi laboratuvar araç ve gereçlerini kurallarına ve tekniklerine uygun olarak kullanabilme, kontrollerini ve bakımlarını yapabilme
6	Tıbbi laboratuvarın farklı alanlarıyla ilgili temel testleri uygulayabilme, analiz çözeltilerini hazırlayabilme.
7	Tıbbi laboratuvar testleri için uygun örnekleri hastalardan alabilme ve uygun koşullarda örnek transferini gerçekleştirebilme
8	Analiz öncesi örnek hazırlık işlemlerini yapabilme, bakı preparatlarını hazırlayabilme, dezenfeksiyon ve sterilizasyon tekniklerini uygulayabilme
9	Alanı ile ilgili temel düzeydeki bilgi ve becerileri kullanabilme,verileri yorumlayıp değerlendirebilme ve olası sorunları tanımlayıp çözümleyebilme.
10	Tıbbi Laboratuvarda iş organizasyonu hakkında bilgi sahibi olma ve uygulamaları yürütebilme
11	Tıbbi Laboratuvarda güvenlik kurallarını uygulayabilme, kişisel güvenlik önlemlerini alabilme ve güvenli laboratuvar ortamı oluşturabilme
12	Kamu ve özel sektör kuruluşlarındaki alanı ile ilgili süreçleri yerinde inceleyerek uygulama becerisi kazanmak.
13	Hayat boyu öğrenmenin gerekliliği bilinci; bilim ve teknolojideki gelişmeleri izleyerek kendini sürekli yenileme bilincini kazanma becerisi.
14	Laboratuvar uzmanlarının ve tıp adamlarının araştırma çalışmalarına yardımcı olmak
15	Birey ve halk sağlığı, çevre koruma ve iş güvenliği konularının bilincinde olabilmeli, ilişkiyi temel düzeyde kavrayabilme.
16	Atatürk ilke ve devrimlerini özümseyebilme, milli, ahlaki, manevi ve kültürel değerleri benimseyebilme, evrensel ve çağdaş gelişmelere açık olma
17	Sağlık Hizmetinin yürütülmesinde etkili iletişim kurabilme ve Türkçeyi etkili kullanabilme
18	Bir yabancı dilde temel düzeyde iletişim kurabilme, mesleki uygulamalarda yabancı dili kullanabilme
19	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
PÇ2	2	2	2	2	2
PÇ3	5	5	5	5	5
PÇ4	2	2	2	2	2
PÇ13	4	4	4	4	4
PÇ15	4	4	4	4	4