



AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ DERS BİLGİ FORMU

Dersin Adı		Sağlıklı Yaşam ve Spor							
Ders Kodu		OT225		Ders Düzeyi		Önlisans			
AKTS Kredi	2	İş Yüğü	52 (Saat)	Teori	2	Uygulama	0	Laboratuvar	0
Dersin Amacı		Spor, sağlık ve beslenme, durum ve değışkenliklerinin yaşamsal süreç içerisindeki yerini ve önemini belirterek, yaşam kalitesinin ve düzeyinin nasıl yüksek tutulacağına ilişkin öğrenilmesinin sağlanması amaçlanmaktadır.							
Özet İçeriğı		İnsanların sağlıklı olmak ve sağlıklı kalmak için göstermiş oldukları yöntemlerin öğrenilip uygulanması. Bu yöntemlerin sağlık, spor ve beslenme alt başlıkları çerçevesinde anlamlandırılması.							
Staj Durum		Yok							
Öğretim Yöntemleri		Anlatım (Takrir), Tartışma, Örnek Olay, Bireysel Çalışma							
Dersi Veren Öğretim Elemanı(ları)			Öğr. Gör. Kutluhan DEMİR						

Ölçme ve Değerlendirme Araçları

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

Ders Kitabı / Önerilen Kaynaklar

1	Öğretim elemanı ders notları
2	Yaşam Boyu Spor. Erdal ZORBA, 2006
3	Herkes İçin Spor. Erdal ZORBA, 2006
4	Sağlıklı ve Uzun Yaşam İçin Beslenme. Galip AKIN, 2014
5	Sporda beslenme. Aysel PEHLİVAN, 2011

Hafta	Haftalara Göre Ders Konuları	
1	Teorik	Giriş; Sağlık düşüncesini anlamak
2	Teorik	Sağlık ve sağlık ile ilgili kavramların geçmişte, dünya sağlık örgütü(WHO) ve günümüze göre değerlendirilmesi ve ortalama yaşam süresi
3	Teorik	Sağlığımızı olumsuz etkileyen faktörler ve insan organizması üzerindeki etkileri
4	Teorik	Wellness kavramı, amacı, hedefleri ve dünya üzerindeki gelişmeler ile birlikte sağlıklı ve uzun ömürlü olmanın reçetesi (Düzenli yaşam alışkanlıkları, Fiziksel çevre, Kalıtsal özellikler, Enfeksiyon ve sağlık tedavi servislerinin niteliğı)
5	Teorik	Türkiye'de ölüm nedenleri ve oranları (Kalp ve dolaşım sistemi "Koroner kalp hastalıkları" vs.)
6	Teorik	Fiziksel aktivite, egzersiz ve spor kavramları: fiziksel aktivite nedir, amacı nedir, fiziksel aktivite çeşitleri nelerdir. İnsan organizması üzerindeki etkileri nelerdir
7	Teorik	Fiziksel aktivite ve egzersiz çeşitleri
8	Ara Sınav (Vize)	Ara sınav
9	Teorik	Egzersiz programı planlanması, spor kavramı ve sporun gelişimsel dönem üzerindeki etkileri
10	Teorik	Beslenme nedir? – Besin nedir?
11	Teorik	Besin öğeleri
12	Teorik	Sağlık ve beslenme ilişkisi
13	Teorik	Yetersiz, dengesiz ve sağlıksız beslenmeden kaynaklı sağlık sorunları
14	Teorik	Spor, sağlık ve beslenme ilişkisi
15	Dönem Sonu Sınavı (Final)	Final Sınavı

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	0	0	0	0
Okuma	0	0	0	0
Ara Sınav	1	12	0	12



Dönem Sonu Sınavı	1	12	0	12
Toplam İş Yüğü (Saat)				52
Yuvarla [Toplam İş Yüğü (saat) / 25*] = AKTS Kredisi				2
*25 saatlik iş yüğü 1 AKTS olarak kabul edilmektedir.				

Dersin Öğrenme Çıktıları

1	Sağlık konusu hakkında bilgi vermek
2	Egzersiz ve fiziksel aktivite programları hakkında bilgi vermek
3	Beslenme ve besin öğeleri hakkında bilgi vermek
4	Sağlık, spor ve beslenme temel kavramlarını kazandırmak
5	Sağlıklı yaşamın önemini benimsemek

Program Çıktıları (Süt ve Ürünleri Teknolojisi Programı)

1	Süt işletmelerindeki temel işlemleri uygulayabilme
2	Süt ve Ürünleri İşletmelerinde hijyen ve sanitasyon kurallarını uygulayabilme
3	Süt ve endüstrisinde kullanılan makineleri tanıyabilmek ve kullanabilme
4	Süt ve ürünleri kalite kontrol tekniklerini bilme ve kontrol sonuçlarını değerlendirebilme
5	Mesleki etik ve sorumluluk bilgisine sahip olabilme
6	Bireysel ve ekip halinde çalışabilme
7	Yazılı ve sözlü olarak iletişim kurabilme
8	Temel kimya ve mikrobiyolojisi bilgisine sahip olabilme
9	Süt hayvancılığı ile ilgili bilgi sahibi olabilme
10	Çiğ süt analizleri yapabilme
11	Çeşitli süt ürünleri analizlerini yapabilme
12	Süt ve ürünlerini ambalajlayabilme
13	Çeşitli süt ürünleri yapabilme
14	Süt tesisleri ve kuruluş organizasyonu hakkında bilgi sahibi olmak ve yapabilme

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

	ÖÇ4	ÖÇ5
PÇ5	2	3
PÇ6	2	
PÇ7	2	

