



AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ
KÖŞK MESLEK YÜKSEKOKULU
GIDA İŞLEME BÖLÜMÜ
GIDA TEKNOLOJİSİ PROGRAMI
DERS BİLGİ FORMU

Dersin Adı	Sağlıklı Yaşam ve Spor								
Ders Kodu	KGT172			Ders Düzeyi		Önlisans			
AKTS Kredi	3	İş Yüğü	74 (Saat)	Teori	2	Uygulama	0	Laboratuvar	0
Dersin Amacı	Spor, sağlık ve beslenme, durum ve değişkenliklerinin yaşamsal süreç içerisindeki yerini ve önemini belirterek, yaşam kalitesinin ve düzeyinin nasıl yüksek tutulacağına öğrenilmesinin sağlanması amaçlanmaktadır.								
Özet İçeriği	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. Yeliz TEKGÜL								

Ölçme ve Değerlendirme Araçları

Araç	Adet	Oran (%)
Ara Sınav (Vize)	1	40
Dönem Sonu Sınavı (Final)	1	60

Ders Kitabı / Önerilen Kaynaklar

1	Yaşam Boyu Spor. Erdal ZORBA, 2006
2	Herkes İçin Spor. Erdal ZORBA, 2006
3	Sağlıklı ve Uzun Yaşam İçin Beslenme. Galip AKIN, 2014
4	Sporla 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 niteliği)
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 (Vize)
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	Teorik	Genel Tekrar
16	Dönem Sonu Sınavı (Final)	Final

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

Etkinlik	Adet	Ön Hazırlık	Etkinlik Süresi	Toplam İş Yüğü
Kuramsal Ders	14	1	2	42
Ödev	1	10	0	10
Ara Sınav	1	10	1	11



Dönem Sonu Sınavı	1	10	1	11
	Toplam İş Yüğü (Saat)			74
	Yuvarla [Toplam İş Yüğü (saat) / 25*] = AKTS Kredisi			3
*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 (Gıda Teknolojisi Programı)

1	Gıda üretiminde kullanılan teknolojileri öğrenme ve uygulayabilme
2	Güvenli gıda üretimi ile ilgili koşulları bilme ve sürdürülebilir gıda güvenliğini sağlayabilme
3	Gıda ürünleri üretiminde kullanılan temel işlemleri öğrenme ve uygulayabilme
4	Gıda işletmelerinde hijyen ve sanitasyon kurallarını uygulayabilme
5	Temel kimya, gıda kimyası ve mikrobiyoloji bilgisine sahip olabilme
6	Gıdaların fiziksel, kimyasal ve besleyici özelliklerini bilme ve bunların gıda kalitesi ve insan sağlığı üzerindeki etkilerini yorumlayabilme
7	Gıda kalite kontrol tekniklerini bilme ve kontrol sonuçlarını gıda mevzuatı açısından değerlendirebilme
8	Mesleki ve etik sorumluluk bilincine sahip olabilme
9	Bireysel ve ekip halinde çalışabilme
10	Fikirlerini sözlü ve yazılı olarak ifade edebilme
11	Hayat boyu öğrenmenin önemini benimseyerek mesleği ile ilgili gelişmeleri takip edebilme
12	Sektörün istediği nitelikte bir eleman olabilme

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

	ÖÇ1	ÖÇ2	ÖÇ3	ÖÇ4	ÖÇ5
PÇ1	3	3	3	3	3
PÇ2	3	3	3	3	3
PÇ4	3	3	3	3	3
PÇ5	4	4	4	4	4
PÇ6	3	3	3	3	3

