



## AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ 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 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. Ayşenur ÖREN |             |   |          |   |             |   |

### Ölçme ve Değerlendirme Araçları

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

### 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 | 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 (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 Kalite Kontrolü ve Analizi Programı)**

|    |                                                                                                                                                                                                                                    |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Matematik, fen bilimleri ve temel mühendislik konularında yeterli altyapıya sahip olma; bu alanlardaki kuramsal ve uygulamalı bilgileri kullanabilmek.                                                                             |
| 2  | Alanında edindiği temel düzeydeki bilgi ve becerileri kullanarak, verileri yorumlayabilme ve değerlendirebilme, sorunları tanımlayabilme, analiz edebilme, kanıtlara dayalı çözüm önerileri geliştirebilme becerisine sahip olmak. |
| 3  | Alanı ile ilgili uygulamalar için gerekli olan modern teknikleri, araçları ve bilişim teknolojilerini belirleme ve etkin kullanabilmek.                                                                                            |
| 4  | Alanı ile ilgili uygulamalarda öngörülme durumlarla karşılaştığında çözüm üretebilme, takımlarda sorumluluk alabilme veya bireysel çalışma yapabilme becerisi ile donatılmış olmak.                                                |
| 5  | Etkili iletişim kurma tekniklerine hâkim ve alanındaki yenilikleri takip edebilecek düzeyde bir yabancı dil bilgisine sahip olmak.                                                                                                 |
| 6  | Yaşam boyu öğrenmenin gerekliliği bilinci; bilim ve teknolojiadaki gelişmeleri izleme ve kendini sürekli yenileme becerisi kazandırmak.                                                                                            |
| 7  | Tarihi değerlere saygılı, sosyal sorumluluk, evrensel, toplumsal ve mesleki etik bilincine sahip olmak.                                                                                                                            |
| 8  | İş güvenliği, işçi sağlığı ve çevre koruma bilgisi ve bilincine sahip olmak.                                                                                                                                                       |
| 9  | Alanının gerektirdiği temel düzeyde bilgisayar yazılım ve donanımlarını kullanabilme becerisi kazandırmak.                                                                                                                         |
| 10 | Sanayi ve hizmet sektöründeki üretim süreçlerini yerinde inceleyerek uygulama becerisi kazandırmak.                                                                                                                                |

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

|     | ÖÇ1 | ÖÇ2 | ÖÇ3 | ÖÇ4 | ÖÇ5 |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| PÇ2 | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   |
| PÇ3 | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   |
| PÇ4 | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   |
| PÇ5 | 3   | 2   | 2   | 3   | 3   |
| PÇ6 | 2   | 2   | 2   | 3   | 3   |
| PÇ7 | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   |
| PÇ8 | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   |

