



AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ DERS BİLGİ FORMU

Dersin Adı		Farkındalık ve Odaklanma							
Ders Kodu		ÖGK227		Ders Düzeyi		Önlisans			
AKTS Kredi	2	İş Yüğü	50 (Saat)	Teori	2	Uygulama	0	Laboratuvar	0
Dersin Amacı		Öğrencilerin yaşam deneyimlerinin farkında olması ve bu yol ile odaklanma sürelerinin ve bakış açılarının genişlemesi							
Özet İçeriği		Farkındalığın tanımı ve önemi, farkındalık hakkında güncel bilgiler, farkındalığın insan hayatına etkileri, odaklanmanın tanımı ve önemi, odaklanma süresini arttırmada uygulanabilecek egzersizler. Bu konulara bilimsel yaklaşımlar.							
Staj Durum		Yok							
Öğretim Yöntemleri		Anlatım (Takrir), Gösterip Yaptırma, Tartışma, Problem Çözme							
Dersi Veren Öğretim Elemanı(ları)			Öğr. Gör. Mert İSTEK						

Ölçme ve Değerlendirme Araçları

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

Ders Kitabı / Önerilen Kaynaklar

1	Yeni Başlayanlar için Farkındalık, Jon Kabat Zinn
---	---

Hafta	Haftalara Göre Ders Konuları	
1	Teorik	Farkındalık nedir?
2	Teorik	Farkındalıkla fark etmek arasındaki fark
3	Teorik	Tekrar
4	Teorik	Farkındalığın amacı?
5	Teorik	Video izletimi
6	Teorik	Bilimsel araştırmalar
7	Teorik	Yorumlama
8	Teorik	Odaklanma nedir?
9	Ara Sınav (Vize)	Ara sınav
10	Teorik	Odaklanma egzersizleri
11	Teorik	Odaklanma ve farkındalık egzersizleri
12	Teorik	Odaklanma ve farkındalık egzersizleri
13	Teorik	Odaklanma ve farkındalık egzersizleri
14	Teorik	Video İzletimi
15	Teorik	Tartışma
16	Dönem Sonu Sınavı (Final)	Dönem sonu 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
Ara Sınav	1	10	1	11
Dönem Sonu Sınavı	1	10	1	11
Toplam İş Yüğü (Saat)				50
Yuvarla [Toplam İş Yüğü (saat) / 25*] = AKTS Kredisi				2

*25 saatlik iş yüğü 1 AKTS olarak kabul edilmektedir.

Dersin Öğrenme Çıktıları

1	Farkındalık hakkında bilgi sahibi olur
2	Farkındalık alanında var olan çalışmalardan haberdar olur



3	Farkındalık ve insan ilişkisini bilir
4	Odaklanma hakkında bilgi sahibi olur
5	Farkındalık ve odaklanma egzersizlerini bilir

Program Çıktıları (Özel Güvenlik ve Koruma Programı)

1	Özel güvenliğin yetkilerini bilir
2	Savunma ve atak tekniklerini bilir
3	Güvenlik önlemlerini kavrayabilir
4	Örgütsel İletişim Kurabilir
5	İlk yardımın temel ilkelerini uygular
6	Tehdit değerlendirmesi ve risk yönetimini yapabilir
7	Beden dilinin ne olduğu ve etkili iletişimi sağlamak için nelere dikkat edilmesi gerektiğini öğrenir.
8	Silah bilgisi vardır
9	Afetlerde Çevre Sağlığı Yönetimini bilir
10	Suç unsurlarını bilir
11	Güvenlik planı hazırlayabilir
12	Olay yeri koruma alanında gerekli bilgilere sahiptir
13	İşçi ve işveren ilişkilerini belirleyebilir
14	Terör saldırısı türleri ve saldırıların emareleri hakkında bilgi sahiptir
15	Güvenlik çalışmalarındaki yeni yaklaşımları değerlendirebilir
16	Toplumsal olaylarda etkili müdahaleler sergileyebilir.
17	Acil Durumlarda Arama ve Kurtarma, Acil durum çalışmalarının yürütülmesi, organizasyonunu yönetebilir
18	Sağlığın temel unsurlarını ve etkileyen faktörleri açıklar.
19	Temel Hayatta Kalma prensiplerini bilir

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

ÖÇ1	
PÇ7	4

