AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ
DERS BİLGİ FORMU

Dersin Adı	Enerji Harcanması ve Fiziksel Aktivite Düzeyini Saptama Yöntemleri								
Ders Kodu	BDB411		Ders Düzeyi	Lisans					
AKTS Kredi	4	İş Yükü	100 *(Saat)*	Teori	2	Uygulama	0	Laboratuvar	0
Dersin Amacı	Fiziksel aktivite düzeyinin saptanmasında uygun yöntemlerin seçilmesi ve enerji harcamasının doğru şekilde saptanmasını öğretmek								
Özet İçeriği	Enerji harcaması ve fiziksel aktivite düzeyinin saptanmasında kullanılacak farklı yöntemler, bireylerin durumunu belirlemede kullanılacak en uygun yöntemin belirlenmesi.								
Staj Durum	Yok								
Öğretim Yöntemleri	Anlatım (Takrir), Tartışma, Bireysel Çalışma								
Dersi Veren Öğretim Elemanı(ları)									

Ders Koşulları	
AKTS Kredi Koşulu	150

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

Ders Kitabı / Önerilen Kaynaklar	
1	Barbara E. Ainsworth, Caroline A. Physical Activity and Public Health Practice, CRC pres, 2012.
2	Welk, G. Physical Activity Assessments forHealth-RelatedResearch, USA, Human Kinetics, 2002.

Hafta	Haftalara Göre Ders Konuları	
1	Teorik	Enerji ile İlgili Temel Kavramlar
2	Teorik	Enerji Harcamasına Etki Eden Faktörler
3	Teorik	Sedanter yaşamdan aktif yaşama geçme, enerji harcamasının artırılması
4	Teorik	Enerji Harcamasını Saptamada Saha Yöntemleri
5	Teorik	Enerji Harcamasını Saptamada Laboratuvar Yöntemleri
6	Teorik	Fiziksel Aktivite Düzeyini Saptanmasında Dolaylı Yöntemler
7	Teorik	Fiziksel Aktivite Düzeyini Saptanmasında Dolaysız Yöntemler
8	Ara Sınav (Vize)	Ara Sınav
9	Teorik	MET değerleri tanımlama ve aktiviteye göre MET hesaplamaları
10	Teorik	Aktiviteye göre MET hesaplamaları
11	Teorik	Fiziksel Aktivite Düzeyini Saptamada Kullanılan Geçerliliği ve Güvenirliği Kanıtlanmış Yöntemler
12	Teorik	Çocuk, yetişkin ve sporcularda enerji harcamasının saptanması
13	Teorik	Çocuk, yetişkin ve sporcularda fiziksel aktivite düzeyinin saptanması
14	Teorik	Güncel literatürün tartışılması, dönem tekrarı ve soruların yanıtlanması

15	Dönem Sonu Sınavı (Final)	Final Sınavı

Dersin Öğrenme, Öğretme ve Değerlendirme Etkinlikleri Çerçevesinde İş Yükü Hesabı (Ortalama Saat)				
Etkinlik	Adet	Ön Hazırlık	Etkinlik Süresi	Toplam İş Yükü
Kuramsal Ders	13	4	2	78
Ara Sınav	1	10	1	11
Dönem Sonu Sınavı	1	10	1	11
			Toplam İş Yükü (Saat)	100
			Yuvarla [Toplam İş Yükü (saat) / 25*] = **AKTS Kredisi**	4
**25 saatlik iş yükü 1 AKTS olarak kabul edilmektedir.*				

Dersin Öğrenme Çıktıları	
1	Enerji harcamasına etki eden faktörleri değerlendirir.
2	Enerji harcamasını saptama yöntemlerini öğrenir
3	Fiziksel aktivite düzeyini saptamada kullanılacak en uygun yönteme karar verir.
4	Bireyin enerji harcamasını saptarken fiziksel aktivite durumunu doğru şekilde değerlendirir.
5	Egzersizin sistemler üzerine olan önemini açıklar.

Program Çıktıları *(Beslenme ve Diyetetik Programı)*	
1	Beslenme ve diyetetik alanındaki temel bilgi ve kanıta dayalı güncel gelişmeleri araştırma, uygulama, doğruluk, güvenilirlik ve geçerliliğini değerlendirme bilgisine sahiptir.
2	Bireylerin enerji ve besin öğesi gereksinimlerini bilimsel yöntemlerle saptama, yeterli ve dengeli beslenme kuralları doğrultusunda bireye özgü beslenme plan ve programını geliştirebilme bilgisine sahiptir
3	Toplumun beslenme durumunun saptanmasına yönelik yöntemleri kullanarak, sağlığın korunması, iyileştirilmesi ve geliştirilmesi için besin ve beslenme plan ve politikası geliştirebilme bilgisine sahiptir.
4	Hasta bireylerin beslenme durumlarını değerlendirme ve klinik bulgularına dayalı olarak beslenme açısından yorumlayabilme ve hastaya özgü tıbbi beslenme tedavileri geliştirebilme bilgisine sahiptir
5	Üretim tüketim zincirinde birey ve toplumun besin kalitesine etki eden etmenleri değerlendirebilme ve besin güvenliği, güvencesine yönelik standartlar ve yasal düzenlemeleri uygulayabilme bilgisine sahiptir.
6	Beslenme ve Diyetetik alanıyla ilgili temel bilgileri derinlemesine düşünüp uygulamaya geçirmek, özellikle problem çözme ve karar verme becerisine sahip olmak, araştırma projesi oluşturabilmek, bilgi toplama ve rapor hazırlama sürecinde güncel teknolojileri, bilgisayar ve bilgi işlem becerilerini kullanır.
7	Beslenme ve Diyetetik alanında edindiği güncel bilgi ve becerileri kullanarak bireyin, toplumun ve hastanın beslenme durumunu saptar, değerlendirir, yorumlar, çözüm yolları üretir, tıbbi beslenme tedavisi uygular, sağlık ve sosyal alanlarda ulusal ve uluslararası tüm paydaşlarla ekip çalışması yapar, etik kurallara göre hareket eder.
8	Hedef grubun enerji ve besin ögesi gereksinimlerini göz önünde tutarak, beslenme ve diyetetik açısından değerlendirerek, toplu beslenme yapılan kurumlarda menü planlaması yapar ve yiyeceklerin satın alınmasından servisine kadar tüm aşamalarda besin güvenliğine dikkat ederek, uygun hizmet sunumunu teknolojik gelişmelerden de faydalanarak sağlar.
9	Bireyi ve toplumu güvenli ve sağlıklı yiyecekler seçmeye teşvik edecek stratejiler geliştirir, uygular, ilgili eğitim materyallerini hazırlar ve günceller.
10	Ürün geliştirme, besin analizi ve kalitesini etkileyen etmenlere yönelik laboratuvar uygulamaları yapar, yorumlar ve yasal düzenlemelere göre değerlendirir.
11	Tüm yaşam döngüsü boyunca bireylerin ve toplumun sağlıklı beslenme bilincinin oluşturulması ve bilgi düzeyinin arttırılmasına yönelik araştırma, proje ve programları planlar, yönetir, değerlendirir, izler, raporlar ve ekip çalışmalarına liderlik eder, ulusal ve uluslararası besin ve beslenme plan ve politikalarının oluşturulmasına destek verir.
12	Görevini mesleki sorumluluk ve etik değerler çerçevesinde gerçekleştirir, yaşam boyu öğrenmenin önemini benimseyerek bilim, teknoloji ve sağlık konusundaki gelişmeleri takip ederek kendini sürekli geliştirir, diyetisyenlik mesleğinin ilerlemesini ve gelişmesini sağlar.
13	Beslenme ve Diyetetik alanında bireysel ve/veya ekip çalışmalarındaki uygulamaların doğruluğunu göstermek için bilgilerini kullanır, gerekçeler ve kanıtlar sunarak düşünce ve görüşlerini sözlü ve yazılı olarak açık bir şekilde ifade eder ve tüm paydaşlarla etik ilkeler doğrultusunda etkili iletişim kurar.
14	Farklı yaş gruplarındaki hasta bireylerin sosyokültürel ve ekonomik yapısını, beslenme alışkanlıklarını dikkate alarak interdisipliner yaklaşım içerisinde bireye uygun tıbbi beslenme tedavisini planlar, uygular, izler ve değerlendirir. Klinik araştırmalara katılır.

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

	ÖÇ1	ÖÇ2	ÖÇ3	ÖÇ4
PÇ1	2	2	2	2
PÇ2	3	3	3	3
PÇ3	2	3	3	4

PÇ4	2	2	2	4
PÇ5	2	1	4	2
PÇ6	3	2	2	3
PÇ7	2	2	2	3
PÇ8	3	3	3	2
PÇ9	3	3	2	4
PÇ10	2	2	1	2
PÇ11	4	3	2	3
PÇ12	2	2	3	2
PÇ13	3	2	3	4
PÇ14	2	3	2	2