



AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ DERS BİLGİ FORMU

Dersin Adı		Sağlıklı Yaşam ve Beslenme							
Ders Kodu		BSÖ522		Ders Düzeyi		Yüksek Lisans			
AKTS Kredi	7	İş Yüğü	176 (Saat)	Teori	3	Uygulama	0	Laboratuvar	0
Dersin Amacı		Öğrencilere sağlıklı yaşam ve sağlık beslenme alışkanlığının kazandırılması							
Özet İçeriğı		Sağlıklı beslenme ve sağlıklı yaşam alışkanlıkları							
Staj Durum		Yok							
Öğretim Yöntemleri		Anlatım (Takrir)							
Dersi Veren Öğretim Elemanı(ları)			Prof. Dr. Kürşat KARACABEY						

Ölçme ve Değerlendirme Araçları

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

Ders Kitabı / Önerilen Kaynaklar

1	Sağlıklı ve Uzun Yaşam İçin Beslenme (Galip Akın) Alter Yayınları
---	---

Hafta	Haftalara Göre Ders Konuları	
1	Teorik	Sağlıklı Yaşam ve Beslenme dersine giriş Sağlıklı yaşam nedir? Sağlıklı beslenme / Egzersiz / Uyku ve Stres faktörlerinin sağlıklı yaşamdaki önemi
2	Teorik	Yeterli ve Dengeli beslenme nedir? Doğru beslenme bilgisine sahip olmak için bilinmesi gerekenler / Beslenme ile ilgili bazı Kavramlar
3	Teorik	Yaşam için Gerekli Besin Öğeleri: Karbonhidratlar, Proteinler, Yağlar (Nedir? Genel özellikleri, Kaynakları, İnsanda kullanımı, Gereksinim ve önemi)
4	Teorik	Yaşam için Gerekli Besin Öğeleri: Vitaminler, Mineraller ve Su (Nedir? Genel özellikleri, Kaynakları, İnsanda kullanımı, Gereksinim ve önemi)
5	Teorik	Sağlıklı Metabolizma
6	Teorik	Besinlerin Vücutta Kullanımı, Dengeli Menü Örnekleri, Fast Food Beslenme, Besinleri Hazırlama-Saklama ve Pişirme İlkeleri
7	Teorik	Vücut Kompozisyonu / Yağın Biyolojisi
8	Teorik	Ara sınav
9	Teorik	Fiziksel Aktivite ve Egzersiz; Fiziksel Aktivitenin beslenme ve sağlık ilişkisi; Egzersiz Önerileri, Egzersiz Sırasında Görülebilecek Beslenme Sorunları
10	Teorik	Sporcu Beslenmesi/ Beslenme ve Sporcu Beslenmesinde Anahtar Noktalar / Müsabaka Dönemi Sporcu Beslenmesinde Öneriler
11	Teorik	Sağlıklı Yaşlanma. Yaşlanma sonucu Oluşan Fiziksel ve Sosyal Değişimler
12	Teorik	Sağlıklı Yaşlanma. Yaşa Bağlı Hastalıkların Risklerini Azaltmaya Yönelik Dünya Ülkelerinin ve Kuruluşların Beslenme Önerileri
13	Teorik	Özel Gruplarda Menü Planlama İlkeleri
14	Teorik	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	5	5	140
Bireysel Çalışma	4	4	4	32
Ara Sınav	1	1	1	2
Dönem Sonu Sınavı	1	1	1	2
Toplam İş Yüğü (Saat)				176
Yuvarla [Toplam İş Yüğü (saat) / 25*] = AKTS Kredisi				7

*25 saatlik iş yüğü 1 AKTS olarak kabul edilmektedir.



Dersin Öğrenme Çıktıları

1	Sağlıklı yaşamının koşullarını inceleyecektir.
2	Sağlıklı beslenmeyi öğrenir.
3	Sağlıklı metabolizmayı tanıyacaktır.
4	Obezite ve tedavisi hakkında bilgi sahibi olur.
5	Özel gruplarda beslenmeyi ve menü planlamayı öğrenir.

Program Çıktıları (Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Yüksek Lisans Programı)

1	Uygulama ve problem çözme becerilerini disiplinler arası çalışmalarda kullanır.
2	Beden ve spora uygun temel bilimsel bilgi ve tutum geliştirir.
3	Beden eğitimi ve sporda bireylerin gelişimine yönelik test geliştirme ve ölçme sonuçlarını yorumlar.
4	Beden eğitimi ve spor alanındaki bilimsel yöntemleri açıklar.
5	Alandaki ulusal ve uluslar arası gelişmeleri takip edebilme ve mesleki gelişimini sürdürür.
6	Beden eğitimi ve spor örgütlerinin örgüt iklimi ve kültürünü tanımlar.

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

	ÖÇ1	ÖÇ2	ÖÇ3	ÖÇ4	ÖÇ5
PÇ1	4	5	5	3	4
PÇ2	5	4	3	4	4
PÇ3	3	5	5	5	5
PÇ4	4	3	4	4	3
PÇ5	4	4	3	5	5
PÇ6	5	5	5	4	5

