

Dersin Kodu	Dersin Türkçe Adı	Dersin İngilizce Adı	YY	T+U Saat	Krd	AKTS
IMU056	SAĞLIKLI YAŞAM	HEALTHY LIFE		2	2	4

Ön Koşul Dersleri	YOK
-------------------	-----

Dersin Dili	TÜRKÇE
Dersin Türü	LİSANS / SEÇMELİ
Dersi Öneren	Dr. Öğr. Üyesi Gökçe LEBLEBİCİ
Dersi Verenler	Dr. Öğr. Üyesi Gökçe LEBLEBİCİ
Dersin Yardımcıları	
Dersin Amacı	Bu dersin amacı insan vücudunun yapısını ve onun normal işleyişini anlayıp, ruhsal ve bedensel olarak sağlıklı kalabilmek için yapılması ve kaçınılması gerekenleri tanımlayarak, sağlıklı seçeneklerin bir yaşam tarzı olarak benimsenmesine yönelik bir yol haritası oluşturmaktır.
Dersin Öğrenme Çıktıları	Bu dersi tamamladığında öğrenci; <ul style="list-style-type: none">• İnsan vücudu ile çevre arasındaki, vücut içindeki organ sistemlerinin kendi aralarındaki ve hücreler arasındaki uyum ve dengeyi kavrayacaktır• İnsanın bedensel ve ruhsal sağlıklı bir hayat sürdürebilmesi için uyması gereken yaşam tarzı özelliklerini öğrenecektir. Bunlar arasında özellikle sağlıklı ve dengeli beslenme uygun egzersiz ile ilgili bilgilenen, sağlığın bozulmasına sebep olabilen çevresel etkenleri tanıyacaktır.• Bu dersi alan öğrenciler alkol, sigara, madde bağımlılığı gibi sağlığı tehdit eden alışkanlıkların sebepleri, sonuçları, bunlarla etkin mücadele yöntemleri ve cinsel sağlık hakkında bilinçlenecektir.
Dersin İçeriği	Dersler, üniversite birinci sınıf öğrencileri için bahar döneminde, 14 hafta boyunca, haftada iki ders saati olacak şekilde düzenlenecektir. Dersler, konulara ve ders içeriklerine uygun olacak şekilde; üniversite öğretim üyeleri, sektör profesyonelleri ve diğer üniversiteler ile ilgili sivil toplum kuruluşlarından davet edilecek misafir eğitimciler tarafından işlenecektir. Ders kapsamına dâhil edilecek destekleyici faaliyetler öğrencileri profesyonel başvurularında kullanılan yöntem ve araçlar konusunda bilgilendirecek ve bunları en etkin şekilde kullanabilme becerisini kazandıracak şekilde tasarlanacak, uygulamalı ödevler ile desteklenecektir. Kariyer Geliştirme Koordinatörlüğü öğrencilerin becerilerini geliştirmelerine destek olacak deneyim imkânları sunan faaliyetler ile dersi uygulamalı olarak destekleyecektir.

HAFTALIK KONULAR VE İLGİLİ ÖN HAZIRLIK SAYFALARI

HAFTA	KONULAR	ÖN HAZIRLIK
1	Vücudun yapısı, organ sistemleri ve işleyişi	

2	Doğal denge: Homeostasis	
3	Besinler ve beslenme fizyolojisi	
4	Sağlıklı beslenme	
5	Spor fizyolojisi	
6	Sağlıklı yaşam için spor	
7	Ruhsal sağlık	
8	ARA SINAV	
9	Ruhsal sağlığın korunması	
10	Enfeksiyonlardan korunma	
11	Çevre kirliliği ve sağlık	
12	Madde bağımlılığı	
13	Alkol ve sigara	
14	Cinsel sağlık	
15	İlk yardım	

KAYNAKLAR

DERS NOTU

Dersin öğretim üyesi tarafından seçilen destekleyici basılı ve çevrimiçi kaynaklar.
Ders notları
Egzersiz Fizyolojisi, Mehmet Ünal Ed. İstanbul Tıp Kitabevi, 2019

	Physical Activity and Health 2nd Edition, Claude Bouchard, Human Kinetics, 2012 Dünya Sağlık Örgütü Fiziksel Aktivite Rehberi Örnek video, belgesel ve konu ile ilgili dijital kaynaklar
DİĞER KAYNAKLAR	

DEĞERLENDİRME SİSTEMİ

YARIYIL İÇİ ÇALIŞMALARI	SAYISI	KATKI PAYI
Vize	1	%40
Ödev		
Kısa Sınav		
Uygulama/Staj-Lab.		
TOPLAM		%40
Ara Sınavın Başarıya Oranı		%40
Final Sınavının Başarıya Oranı		%60
TOPLAM		100

Ders Kategorisi	
Destek Dersleri	
Temel Mesleki Dersler	
Uzmanlık / Alan Dersleri	
Beşerî, İletişim ve Yönetim Becerileri Dersleri	X
Aktarılabılır Beceri Dersleri	

DERSİN ÖĞRENİM ÇIKTILARININ PROGRAM YETERLİLİKLERİ İLE İLİŞKİSİ						
No	Program Yeterlilikleri	Katkı Düzeyi				
		1	2	3	4	5
1	Yaşam boyu öğrenmeye ilişkin olumlu tutum geliştirmek					X
2	Hem lisans eğitimi hem de üniversiteden sonraki yaşamda ihtiyaç duyulan akademik altyapı, entelektüel birikim, sağlıklı yaşam ve iyilik hali ile ilgili temel bilgileri kazandırmak					X
3	Sağlıklı, kültürlü ve yetkin bireyler olarak güncel yenilikleri sorgulama yetisi kazandırmak				X	

4	Bir insanın bedensel ve ruhsal sağlıklı bir hayat sürdürebilmesi için uyması gereken yaşam tarzı özelliklerini kazandırmak için temel oluşturmak					X
5	Farklı disiplinlerdeki bilgilerden yararlanabilmeyi geliştirmek				X	
6	Sağlıklı, kültürlü ve entelektüel bir yaşam sürdürebilmek konusunda çalışma alışkanlıklarını, düşünme becerilerini, öğrenme süreçlerini geliştirmek				X	

AKTS / İŞ YÜKÜ TABLOSU			
Etkinlikler	SAYISI	Süresi (Saat)	Toplam İş Yüğü
Ders	14	2	28
Ön hazırlık	14	4	56
Kısa Sınav			
Ara Sınav (Sınav Süresi+ Sınav Hazırlık Süresi)	1	12	12
Final (Sınav Süresi+ Sınav Hazırlık Süresi)	1	24	24
Toplam İş Yüğü			120
Toplam İş Yüğü / 30			4
Dersin AKTS Kredisi			4

Dersi Öneren Öğretim Üyesi

DR. ÖĞR. ÜYESİ GÖKÇE LEBLEBİCİ

Bölüm Başkanı

PROF. DR. SELMA ARIKAN