BİLECİK ŞEYH EDEBALİ ÜNİVERSİTESİ

OSMANELİ MESLEK YÜKSEKOKULU

İŞ SAĞLIĞI VE GÜVENLİĞİ

(2021 - 2022) Ders Bilgi Formu

Ders Adı	Kodu	Yarıyıl	T+U Saat	AKTS	Z / S
Herkes İçin Spor	MOS113	1	2 + 0	2,0	Seçmeli

Birim Bölüm	İş Sağlığı ve Güvenliği - Ön Lisans (Yüz yüze teorik eğitim)
Amaç	Dersin amacı; öğrencilere, herkes için spor felsefesine dayanarak; farklı özelliklerdeki bireylere yönelik planlanan sportif faaliyetleri yürütme ve bu ihtiyaçları dikkate alarak uygun egzersiz planı hazırlama becerileri kazandırmaktır. Sporu günlük hayatta da alışkanlık haline getirebilme. Kendine güven, paylaşma, liderlik, sosyalleşme, planlama, karar verme gibi yetileri geliştirebilme. Ayrıca öğrencilerin ısınma, şiddet, dinlenme, temel hareketi yaptıran kas, soğuma kavramlarını ve Fitness konularını teorik olarak öğrenmelerinin sağlanmasıdır.
Ders İçeriği	Herkes İçin Sporun tarihçesi ve gelişim süreci, Türkiye'de Herkes İçin Spor anlayışının yaygınlaşması ve örgütlenmesi, Dünyada herkes için spor felsefesi ve yaşam boyu spor uygulamaları, Sağlıklı Yaşam Ve Egzersiz, Yaşam boyu Spor uygulamaları, Şişmanlık ve kilo ,kontrolü, Çocuk ve gençlerde spor, Yaşlılar da spor , Fitness uygulamaları, Outdoor sporlar
Ders Kaynakları	Uğur E ve Baysaling Ö. Herkes İçin Spor. Vücut Geliştirme, Fitness ve Formda Kalma. İlpres Yayınevi. İstanbul. 2000. ISBN: 9758503670311

Hafta	Konu
1	Herkes İçin Sporun Amacı
2	Dünyada ve Ülkemizde herkes için spor
3	Herkes İçin Spor Federasyonu faaliyetleri
4	Sağlıklı yaşam ve egzersiz
5	Yaşam boyu spora başlama -1
6	Yaşam boyu spora başlama -2
7	Yaşam boyu spora başlama -3
8	Şişmanlık ve kilo kontrolü
9	Çocuk ve gençlerde spor
10	Yaşlılık ve egzersiz
11	Fitness program rehberi
12	Engelliler ve spor
13	Beslenme
14	Doğa sporları

Program Çıktıları	
1	Temel sağlık bilgisi, temel teknik bilimler ve temel bilgisayar kullanımı hakkında bilgi sahibi olur.
2	Yakın tarih bilgisi, mesleki ve etik sorumluluk bilinci, kalite ve çevre bilinci, araştırma ve bilgiye ulaşabilme becerisi kazanır.
3	Türkçe ve İngilizce meslekle ilgili sözlü, yazılı ve elektronik iletişim tekniklerini etkin olarak kullanabilme becerisi kazanır.
4	İşyerinde güvenlik önlemleri ile iş yeri ekipmanlarının periyodik kontrol ve bakımlarını planlama ve uygulayabilme becerisi kazanır.
5	Acil durum planlarının hazırlanmasını ve gerekli tatbikatların yapılmasını sağlar.
6	Çalışma ortamındaki tehlike gruplarının etkilerini dikkate alarak, çalışanın iş ve çevre ile uyumunu sağlayıcı planlama yapar ve uygular.
7	Yangından korunma ve yangınla mücadele çalışmalarını yönetir
8	İş sağlığı ve güvenliği ile ilgili mevzuatları bilir, ulusal ve uluslararası iş güvenliği uygulamalarını takip eder ve karşılaştırır.
9	İşyerinde oluşabilecek kaza ve meslek hastalıklarını önleyici faaliyet planlarını yapar ve uygular.
10	İşverene kişisel koruyucuların seçimi, kullanımı, bakımı ve test edilmesi ile ilgili rapor verir.
11	İş sağlığı ve güvenliği hizmetlerini arşivler ve yönetim kurulu çalışmalarına katılır
12	İş yerinde risk yönetimi çalışmalarına katılır, risklerin kontrol altına alınması için tavsiyelerde bulunur.
13	Çalışanların alması gereken temel iş sağlığı ve güvenliği ile mevzuat ve yönetmelikler hakkında eğitim faaliyetlerinde görev alır.

Ders Öğrenme Çıktısı - Program Çıktıları (1 -5 Puan Aralığı)

Ders Öğrenme Çıktısı	PÇ 1	PÇ 2	PÇ 3	PÇ 4	PÇ 5	PÇ 6	PÇ 7	PÇ 8	PÇ 9	PÇ 10	PÇ 11	PÇ 12	PÇ 13
Herkes için sporun amacını açıklayabicektir.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Dünya'da ve Türkiye'de herkes için spor anlayışını açıklayabilecektir.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Herkes için spor aktivitelerini açıklaya bilecektir.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Isınma, şiddet, dinlenme, soğuma kavramlarını teorik olarak anlatabilecek, Bölgelere göre vücut geliştirme hareketlerini teorik olarak anlatabilecek.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Yaş gruplarına göre egzersiz planlamalarını açıklayabilecek ve bazı doğa sporlarını açıklayabilecektir.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-