



Ders Adı	Kodu	Yarıyıl	T+U Saat	AKTS	Z / S
Sağlıklı Yaşam ve Egzersiz	MOS186	4	2 + 0	2,0	Seçmeli
Birim Bölüm	Eczane Hizmetleri - Ön Lisans (Yüz yüze eğitim)				
Amaç	Öğrencilerin; İnsan organizmasının bütünlüğünü ve yaşamını sürdürmesi için temel gereksinimlerini tanımlayan ve bu bilgiler doğrultusunda bireylerde sağlıklı yaşam bilincinin gelişmesi, yaşam tarzının iyileştirilmesi bir anlamda sağlıklarının korunmasını kendi görevleri olarak algılamalarını ve bunun sonucunda riskli davranışlardan kaçınarak sağlıklı koruyucu ve geliştirici davranışları kazanmalarını ve uygulamalarını amaçlayan bir derstir.				
Ders İçeriği	Sağlıklı yaşam, insan, sağlık, beslenme, besin öğeleri kavramları. Özel durumlarda beslenme(Çocukların, okul çocuklarının adölesanların ve yaşlıların beslenmesi). Hareket gereksinimi ve vücut mekaniği ilkeleri. Hareketsizliğin organizma üzerine etkileri. Aktif ve pasif egzersizler. Teknolojinin sağlıklı yaşama etkileri.				
Ders Veren	Öğr. Gör. Dr. Murat KOZANLI , Doç. Dr. Gülşah ÇONGUR , Öğr. Gör. Dr. Aliye ÇOBAN				
Ders Kaynakları	Prof.Dr. Bülent ÜLKAR Sağlıklı Yaşam İçin Egzersiz Egzersizin 5N-1K'SI				

Hafta	Konu
1	Sağlıklı yaşam kavramına giriş
2	Sağlıklı yaşam kavramını oluşturan komponentler
3	Sağlıklı yaşamda egzersiz kavramı
4	Sağlıklı koruma ve geliştirmede egzersizin rolü ve yararları
5	Kilo kontrolü, egzersiz ihtiyacının belirlenmesi
6	Sağlıklı koruma ve geliştirmede egzersiz uzmanlarının etkisi
7	Sağlıklı koruma ve geliştirmede beslenmenin rolü
8	Sağlıklı koruma ve geliştirmede sıvı alımının rolü
9	Egzersiz wellness, fitness kavramları ve temel yaklaşımlar
10	Farklı yaş gruplarında egzersiz
11	Sağlıklı yaşam adına yanlış uygulamalar (uygun olmayan beslenme davranışları)
12	Sağlıklı yaşam adına yanlış uygulamalar (uygun olmayan egzersiz uygulamaları)
13	Sağlıklı yaşam adına yanlış uygulamalar (vitamin ve mineral kullanımları)
14	Sağlıklı yaşam davranışı kazandırma ve sürdürmede sağlık profesyonellerinin rolü

Ders İş Yükü	Çalışma Türü / Öğretim Metotlar	Süresi (Saat)	Sayısı
Dinleme ve anlamlandırma	Ders	2	14
Araştırma – yaşam boyu öğrenme, yazma, okuma, Bilişim	Sınıf Dışı Çalışma	1	14
Ara Sınav 1		5	1
Final		7	1
Ders İş Yükü:		54	
AKTS (Ders İş Yükü / 25.5):		2,12	

Program Çıktıları	
1	Sosyal, kültürel ve hukuksal hak ve sorumluluklara uygun hareket edebilme
2	Temel düzeyde kuramsal ve uygulamalı bilgileri kullanabilme
3	Alanıyla ilgili temel düzeydeki bir projede çalışabilme, bireysel veya ekip içinde sorumluluk alabilme ve karşılaştığı sorunları çözebilme
4	Toplumsal, bilimsel, kültürel ve mesleki etik değerlerin bilincinde olabilme
5	Alanı ile ilgili bilgi, beceri ve yetkinlikleri yaşam boyu öğrenme bilinciyle güncelleyip kendini kişisel ve mesleki olarak geliştirebilme
6	Bir yabancı dilde temel düzeyde iletişim kurabilme
7	Alanıyla ilgili konularda bilişim ve iletişim teknolojilerini kullanabilme ve mesleki bilgilerini yazılı ve sözlü iletişim yoluyla aktarabilme
8	Alanıyla ilgili temel düzeydeki bilgi ve becerileri kullanabilme, verileri yorumlayıp değerlendirebilme ve olası sorunları tanımlayıp çözümlenebilme
9	Alanıyla ilgili temel mesleki yasal mevzuatı anlayabilme
10	Alanıyla ilgili toplumun ve dünyanın gündemindeki olaylara duyarlı olup gelişmeleri izleyebilme
11	Kalite yönetimine uygun davranıp süreçlere katılabilme
12	Dış görünüm, kişisel bakım, tavır, tutum ve davranışları ile topluma örnek olabilme
13	Birey ve halk sağlığı, çevre koruma ve iş güvenliği konularının bilincinde olabilme
14	Diğer sağlık disiplinleri ile çalışabilme
15	Bireyin fizyolojisini temel düzeyde kavrayabilme

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	PÇ 14	PÇ 15
Bu dersi alan öğrencinin; Sağlığı yaşam ve temel prensipleri hakkında bilgi ve beceri kazanmış olması beklenir	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Bu dersi alan öğrencinin; Bireylere sağlıklı yaşam biçimi davranışları kazandırmaya yönelik olarak; egzersiz, fiziksel aktivite, beslenme, kilo kontrolü ve sıvı tüketim davranışları konularında bilgi ve beceri kazanmış olması beklenir	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Ortalama Değer	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5

<https://ebs.bilecik.edu.tr/pdf/dersbilgigetir/385584>