



| Ders Adı                   | Kodu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Yarıyıl | T+U Saat | AKTS | Z / S   |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------|------|---------|
| Sağlıklı Yaşam ve Egzersiz | MOS186                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1       | 2 + 0    | 2,0  | Seçmeli |
| Birim Bölüm                | Web Tasarımı ve Kodlama - 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 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     | Sağlığı koruma ve geliştirmede egzersizin rolü ve yararları                      |
| 5     | Kilo kontrolü, egzersiz ihtiyacının belirlenmesi                                 |
| 6     | Sağlığı koruma ve geliştirmede egzersiz uzmanlarının etkisi                      |
| 7     | Sağlığı koruma ve geliştirmede beslenmenin rolü                                  |
| 8     | Sağlığı 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 |

**Program Çıktıları**

- 1 Web tasarımı ve kodlama alanında gerekli teorik bilgiye sahiptir.
- 2 Web tasarımı ve kodlama alanında üretim bilgisine sahiptir.
- 3 Web tasarımı ve kodlamanın kullanım yerlerini ve biçimlerini açıklar.
- 4 Karşılaştığı sorunları çözmeye yönelik doğru bilgi kaynaklarına ulaşır.
- 5 Web tasarımı ve kodlama için gerekli teknolojileri rahatlıkla kullanır.
- 6 Bireysel çalışma ve takım çalışması sorumluluklarını yerine getirir.
- 7 Mesleği ile ilgili eksik hissettiği alanlarda kendini geliştirmek için çaba harcar.
- 8 Mezuniyet sonrası benzeri alanlarda eğitimine devam etme konusunda isteklilik gösterir.
- 9 Web tasarımı ve kodlama alanı ile ilgili konularda duygularını, düşüncelerini ve projelerini başkalarına görsel, yazılı ve sözlü biçimde sunar.
- 10 İngilizceyi en az Avrupa Dil Portföyü A-2 Genel Düzeyinde kullanarak alanındaki bilgileri izler ve meslektaşları ile iletişim kurar.
- 11 Gerçekleştirdiği her türlü çalışmada, bilimsel ve etik değerlere saygılı davranır.
- 12 Web tasarımı ve kodlama alanına ilişkin yasa, yönetmelik ve diğer mevzuat bilgisine sahiptir.

**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 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|-------|-------|-------|
| Bu dersi alan öğrencinin; Sağlığı yaşam ve temel prensipleri hakkında bilgi ve beceri kazanmış olması beklenir                                                                                                                             | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -     | -     | -     |
| 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 | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -     | -     | -     |
| Ortalama Değer                                                                                                                                                                                                                             | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -     | -     | -     |