



Ders Adı	Kodu	Yarıyıl	T+U Saat	AKTS	Z / S
Sağlıklı Yaşam ve Egzersiz	MOS186	3	2 + 0	2,0	Seçmeli
Birim Bölüm	İnternet ve Ağ Teknolojileri - 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	Yazılım kurulum, test ve kabul işlemlerini yapabilme becerisine sahip olabilir.
2	Sektörün beklentilerini karşılayacak şekilde İnternet ve Ağ teknolojileri ile ilgili süreci/süreçleri planlama becerisine sahip olmalı
3	Bilgisayar ortamında verileri saklayabilme, organize edebilme ve sorgulayabilme becerisine sahip olabilir.
4	İşletme faaliyetlerinde bireysel sorumluluk alabilme ve takım çalışmasına yatkın olabilmeli
5	Alanındaki çalışmaları yürütebilecek ve dünyadaki teknolojik gelişmeleri takip edebilecek düzeyde yabancı dil bilgisine sahip olabilir.
6	İnternet ve Ağ Teknolojileri alanında bir problemin tanımını yapıp, çözümü için gerekli verileri tanımlayıp, algoritmasını tasarlayıp farklı programlama dilleri ile çözüm oluşturabilmeli
7	İnternet ve Ağ teknolojileri ile ilgili uygulamalar için gerekli olan programlama dillerini, yeni yöntemleri ve bilişim teknolojilerini belirleme ve etkin kullanabilme becerisine sahip olabilmeli.
8	Temel ağ cihazlarının kurulumunu, bakımı, test ve optimizasyon işlemlerini yapabilmeli.
9	Bilgisayar ağlarına ilişkin temel kavramları öğrenmek, bilgisayarlar arası iletişim, organizasyon ve veri aktarım yöntemleri hakkında bilgi sahibi olabilir.
10	İnternet ve Ağ Teknolojileri ile ilgili çalışmalarda öngörülemeyen problemleri belirleyebilmeli ve yenilikçi çözümler üretebilmek için bilgilerini yeni ve güncel yapıları öğrenebilmek için aktarabilmeli
11	Düşünce ve önerilerini nitel ve nicel verilerle destekleyerek uzman olan ve olmayan kişilerle paylaşabilmeli
12	İnternet ve Ağ Teknolojileri ile ilgili konularda kişi ve kurumları bilgilendirebilmek için düşüncelerini yazılı ve sözlü olarak aktarabilmeli
13	İnternet ve Ağ Teknolojileri alanındaki etik değerlere ve sosyal sorumluluk bilincine sahip olabilmeli

#### 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
Bu dersi alan öğrencinin; Sağlıklı 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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-