

Sağlık Bilimleri Fakültesi / Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Programı
2023 - 2024 Eğitim Öğretim Yılı
SAĞLIKLI YAŞAM
Syllabus

Dersin Tanımı					
Adı	Kodu	Yarıyıl	T+U Saat	Kredi	AKTS
SAĞLIKLI YAŞAM	FTR1115147	Güz Dönemi	2+0	2	2
Ön Koşul Dersleri					
Önerilen Seçmeli Dersler					
Dersin Dili	Türkçe				
Dersin Seviyesi	Lisans				
Dersin Türü	Programa Bağlı Seçmeli				
Dersin Koordinatörü	Dr.Öğr.Üye. Burak MENEK				
Dersi Verenler	Öğr.Gör. Emre DANSUK				
Dersin Yardımcıları					
Dersin Amacı	Sağlıklı yaşamın tanımı, bileşenleri ve sağlıklı yaşam için fizyoterapinin öneminin anlatılmasıdır.				
Dersin İçeriği	Bu ders; Sağlıklı yaşamın tanımı,Sağlıklı yaşamın özellikleri,Sağlıklı yaşamın bileşenleri,Koruyucu sağlık uygulamaları tanımı ve bileşenleri,Postür ve ergonomi tanımı,Sağlık açısından psikolojinin özellikleri,Obezitenin tanımı ,sınıflandırılması ve obezite ile mücadele,Özel popülasyonda sağlıklı yaşam,Diyabetin tanımı ve korunma yolları,Kalp ve damar hastalıkları tanımı ve korunma yolları,Kanser tanımı ve korunma yolları,Nörodejeneratif hastalıklar ve korunma yolları,Kemik ve eklem hastalıkları ve korunma yolları,Genel tekrar; konularını içermektedir.				
Dersin Öğrenme Kazanımları				Öğretim Yöntemleri	Ölçme Yöntemleri
Sağlıklı yaşamın tanımını yapar.				10, 16, 9	A, E
Sağlıklı yaşamın bileşenlerini açıklar.				10, 16, 9	A, E
Koruyucu sağlık uygulamaları tanımı ve bileşenlerini açıklar.				10, 16, 9	A, E
Postür ve ergonomi tanımını yapar.				10, 16, 9	A, E
Hastalıklar için koruyucu sağlık uygulamalarını açıklar.				10, 16, 9	A, E
Öğretim Yöntemleri	10: Tartışma Yöntemi, 16: Soru - Cevap Tekniği , 9: Anlatım Yöntemi				
Ölçme Yöntemleri	A: Klasik Yazılı Sınav, E: Ödev				
Ders Akışı					
Sıra	Konular	Ön Hazırlık			
1	Sağlıklı yaşamın tanımı	Mebis notları			
2	Sağlıklı yaşamın özellikleri	Mebis notları			
3	Sağlıklı yaşamın bileşenleri	Mebis notları			
4	Koruyucu sağlık uygulamaları tanımı ve bileşenleri	Mebis notları			
5	Postür ve ergonomi tanımı	Mebis notları			
6	Sağlık açısından psikolojinin özellikleri	Mebis notları			
7	Obezitenin tanımı ,sınıflandırılması ve obezite ile mücadele	Mebis notları			
8	Özel popülasyonda sağlıklı yaşam	Mebis notları			
9	Diyabetin tanımı ve korunma yolları	Mebis notları			
10	Kalp ve damar hastalıkları tanımı ve korunma yolları	Mebis notları			
11	Kanser tanımı ve korunma yolları	Mebis notları			
12	Nörodejeneratif hastalıklar ve korunma yolları	Mebis notları			
13	Kemik ve eklem hastalıkları ve korunma yolları	Mebis notları			
14	Genel tekrar	Mebis notları			
Değerlendirme Yöntemleri		Sınava Katkısı			
Ara Sınav		40			
Genel Sınav		60			
Kaynaklar					
Mebis NotlarıHer Yönüyle Fitness ve Sağlıklı Yaşam- Stephan I. Dodd					