

**HARRAN ÜNİVERSİTESİ**  
**SAĞLIK HİZMETLERİ MESLEK YÜKSEKOKULU**  
**FİZYOTERAPİ PROGRAMI**

Dersin Adı	Kodu	Yarıyılı	T+ U	Kredisi	AKTS
Sağlıklı Yaşam ve Egzersiz	0316211	II	2+0	2	2
Ön Koşul Dersler	Yok				
Dersin Dili	Türkçe				
Dersin Türü	Zorunlu				
Dersin Koordinatörü					
Dersi Veren					
Dersin Yardımcıları					
Dersin Amacı	Egzersizin önemini kavramak. Yaşam boyu spor ve fiziksel aktivitenin öneminin kavranarak sporun sosyal, psikolojik ve fizyolojik etkilerinin öğretilmesi.				
Dersin Öğrenme Çıktıları	Bu dersin sonunda öğrenci; 1. Sağlıklı yaşamı tanımlar 2. Sağlıklı yaşam üzerine etki eden faktörleri ve etkilerini kavrar. 3. Fiziksel aktivite, egzersiz, spor ve antrenman kavramlarını tanımlar 4. Kardiyovasküler ve direnç egzersizlerini ayırt eder. 5. Egzersiz öncesinde, esnasında ve sonrasında dikkat edilmesi gerekenleri öğrenir ve uygular.				
Dersin İçeriği	Sağlıklı yaşam, Egzersiz, Koruyucu Fizyoterapi uygulamaları				
Haftalar	Konular				
1	Dersin Tanıtımı,				
2	Sağlıklı Yaşam Nedir?				
3	Fiziksel aktivite, egzersiz, spor nedir? Egzersiz çeşitleri nelerdir?				
4	Yaşam boyu sürdürülebilir egzersizler nelerdir?				
5	Egzersizin kas ve iskelet sistemi üzerine etkileri, Egzersizin solunum ve dolaşım sistemi üzerine etkileri				
6	Egzersiz ve Beslenme				
7	Egzersiz ve Beslenme				
8	Kas gruplarına göre egzersiz çeşitleri				
9	Obezite ve zayıflıkta egzersiz. Yağ yakımı ve kilo alım				
10	Bazal metabolizma, VKİ (vücut kitle indeksi), günlük kalori ihtiyacının hesaplanması.				
11	Egzersiz öncesinde ve sonrasında dikkat edilmesi gerekenler. Egzersiz esnasında dikkat edilmesi gerekenler ve temel yüklenme prensipleri,				
12	Yaş Gruplarına Göre Egzersiz				
13	Egzersiz Programı Yaparken Dikkat Edilecek Hususlar				
14	Egzersiz Programı Yaparken Dikkat Edilecek Hususlar				
Genel Yeterlilikler					
Egzersizin sağlıklı yaşamın üzerine etkilerini bilir.					
Kaynaklar					
Ergen, E. (2013). <i>Egzersiz Fizyolojisi</i> . İstanbul: Nobel Tıp Kitabevi.					
Kavas, A. (2000). <i>Sağlıklı Yaşam İçin Doğru Beslenme</i> . İstanbul: Pelikan Kitabevi.					
Değerlendirme Sistemi					
Harran Üniversitesi Önlisans ve Lisans Yönetmeliği gereği akademik dönem başında ilan edilen ders izlencelerinde belirtilecektir.					

PROGRAM ÖĞRENME ÇIKTILARI İLE DERS ÖĞRENME ÇIKTILARI İLİŞKİSİ TABLOSU															
	PÇ1	PÇ2	PÇ3	PÇ4	PÇ5	PÇ6	PÇ7	PÇ8	PÇ9	PÇ10	PÇ11	PÇ12	PÇ13	PÇ14	PÇ15
ÖÇ1	5	5	5	5	3	3	4	4	4	5	4	5	5	5	4
ÖÇ2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	5	4
ÖÇ3	4	4	3	5	5	5	5	4	4	5	3	3	5	4	4
ÖÇ4	4	4	3	5	5	5	5	4	4	5	4	5	5	5	4
ÖÇ5	5	5	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	4	4	5
ÖÇ: Öğrenme Çıktıları PÇ: Program Çıktıları															
Katkı Düzeyi	1 Çok Düşük			2 Düşük			3 Orta			4 Yüksek			5 Çok Yüksek		

PROGRAM ÇIKTILARI VE İLGİLİ DERSİN İLİŞKİSİ															
Ders	PÇ1	PÇ2	PÇ3	PÇ4	PÇ5	PÇ6	PÇ7	PÇ8	PÇ9	PÇ10	PÇ11	PÇ12	PÇ13	PÇ14	PÇ15
Sağlıklı Yaşam ve Egzersiz	5	5	4	5	4	5	5	4	4	5	4	4	5	5	4