

IMU 056 Sağlıklı Yaşam					
Yarıyıl	Kodu	Adı	T+U	Kredi	AKTS
2	IMU 056	Sağlıklı Yaşam	2	2	2

Öğretim Türü	Dersin Dili	Dersin Düzeyi	Dersin Staj Durumu	Dersin Türü
Örgün Öğretim	Türkçe	Fakülte	Yok	Seçmeli

Bölümü/Programı	Ön Koşul	Dersin Koordinatörü	Dersi Veren	Dersin Yardımcıları
Elektrik-Elektronik Mühendisliği			Doç.Dr. fuat aras	

#### Dersin Amacı :

Bu dersin amacı, sağlıklı yaşam ve fiziksel aktivite ile ilgili temel düzeyde bilgi sağlamaktır.

#### Öğretim Yöntem ve Teknikleri :

Bu ders; birey, aile ve toplum sağlığının korunması için fiziksel aktivitenin önemi üzerine odaklanır. Bu ders kapsamında öğrenciler, sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını kazanma ve kazandırma, fiziksel aktivite programlama konularında temel düzeyde bilgi sahibi olurlar.

#### Dersin Kaynakları

##### Kaynakları

Rath, 2010, Well Being, The Five Essential Elements, ISBN: 978-1-59562-040-9, Bonywell, 2012, Positive Psychology in a Nutshell, ISBN: 978-0-33-524720, Lyubomirski, 2013, Myths of Happiness, ISBN: 978-1-101-60550-9, Csikszentmihalyi, 2008, Flow; Psychology of optimum experience, ISBN: 978-0-06-016253-5, Seligman, 2011, Learned optimism, ISBN: 978-0-307-89334-4

#### Ders Yapısı

Matematik ve Temel Bilimler	:	Eğitim Bilimleri	:	25
Mühendislik Bilimleri	:	Fen Bilimleri	:	
Mühendislik Tasarımı	:	Sağlık Bilimleri	:	50
Sosyal Bilimler	:	Alan Bilgisi	:	

#### Ders Konuları

Hafta	Konu	Ön Hazırlık	Dökümanlar
1	Sağlıklı Yaşam ve Beslenme dersine giriş Sağlıklı yaşam nedir? Sağlıklı beslenme / Egzersiz / Uyku ve Stres faktörlerinin sağlıklı yaşamdaki önemi		
2	Yeterli ve Dengeli beslenme nedir? Doğru beslenme bilgisine sahip olmak için bilinmesi gerekenler / Beslenme ile ilgili bazı Kavramlar		
3	Yaşam için Gerekli Besin Öğeleri: Karbonhidratlar, Proteinler, Yağlar (Nedir? Genel özellikleri, Kaynakları, İnsanda kullanımı, Gereklinim ve önemi)		
4	Yaşam için Gerekli Besin Öğeleri: Vitaminler, Mineraller ve Su (Nedir? Genel özellikleri, Kaynakları, İnsanda kullanımı, Gereklinim ve önemi)		
5	Sağlıklı Metabolizma		
6	Besinlerin Vücutta Kullanımı, Dengeli Menü Örnekleri, Fast Food Beslenme, Besinleri Hazırlama-Saklama ve Pişirme İlkeleri		
7	Vücut Kompozisyonu / Yağın Biyolojisi		
8	Obezite ve Tedavisi		
9	Fiziksel Aktivite ve Egzersiz; Fiziksel Aktivitenin beslenme ve sağlık ilişkisi; Egzersiz Önerileri, Egzersiz Sırasında Görülebilecek Beslenme Sorunları		
10	Sporcu Beslenmesi/ Beslenme ve Sporcu Beslenmesinde Anahtar Noktalar / Müsabaka Dönemi Sporcu Beslenmesinde Öneriler		
11	Sağlıklı Yaşlanma. Yaşlanma sonucu Oluşan Fiziksel ve Sosyal Değişimler		
12	Sağlıklı Yaşlanma. Yaşa Bağlı Hastalıkların Risklerini Azaltmaya Yönelik Dünya Ülkelerinin ve Kuruluşların Beslenme Önerileri		
13	Özel Gruplarda Menü Planlama İlkeleri (işçi, çocuk)		
14	Özel Gruplarda Menü Planlama İlkeleri (yaşlı, engelli)		

#### Dersin Öğrenme Çıktıları

Sıra No	Açıklama
Ö01	Sağlıklı yaşamın koşullarını inceleyecektir.
Ö02	Yeterli ve dengeli beslenmeyi ifade edebilecektir.
Ö03	Sağlıklı metabolizmayı tanıyacaktır
Ö04	Özel gruplarda beslenmeyi ve menü planlamayı öğrenir

#### Programın Öğrenme Çıktıları

Sıra No	Açıklama
P08	Mühendislik çözümlerinin küresel / toplumsal etkilerini kavramak.
P07	Etkin iletişim ve yabancı dille iletişim kurma becerisi kazanmak.
P09	Yaşam boyu öğrenme ihtiyacının farkında olup kendini sürekli yenileme becerisi kazanmak.
P11	Mühendislik uygulamaları için gerekli teknikleri, becerileri ve modern mühendislik araçlarını kullanma becerisi kazanmak.
P10	Çağdaş konular hakkında bilgi sahibi olma becerisi kazanmak.
P06	Mesleki ve etik sorumluluk bilinci kazanmak.
P02	Deney tasarlama, yürütme ve verileri analiz edip yorumlama becerisi kazanmak.
P01	Programın adına uygun cihaz ve sistemleri analiz ve tasarlamak için gerekli matematik, fen ve mühendislik bilgileri ile ileri matematik ve elektrik ve elektronik mühendislik bilimleri bilgilerini uygulama becerisi kazanmak.
P03	Ekonomik, çevresel, sosyal, politik, etik, sağlık ve güvenlik, üretilebilirlik ve sürdürülebilirlik gibi gerçekçi kısıtlar dahilinde istenilen gereksinimleri karşılayacak bir sistem, bileşen ya da süreç tasarlamak becerisi kazanmak.
P05	Bir mühendislik problemini belirleme, formüle etme ve çözme becerisi kazanmak.
P04	Çok disiplinli takımlarda etkin bir şekilde çalışabilme becerisi kazanmak.

Değerlendirme Ölçütleri		
Yarıyıl Çalışmaları	Sayısı	Katkı
Ara Sınav	1	%40
Kısa Sınav	0	%0
Ödev	0	%0
Devam	0	%0
Uygulama	0	%0
Proje	0	%0
Yarıyıl Sonu Sınavı	1	%60
<b>Toplam</b>		<b>%100</b>

AKTS Hesaplama İçeriği			
Etkinlik	Sayısı	Süresi	Toplam İş Yüğü Saati
Ders Süresi	14	2	28
Sınıf Dışı Ç. Süresi	10	1	10
Ödevler	0	0	0
Sunum/Seminer Hazırlama	0	0	0
Ara Sınavlar	0	0	0
Uygulama	0	0	0
Laboratuvar	0	0	0
Proje	0	0	0
Yarıyıl Sonu Sınavı	1	12	12
<b>Toplam İş Yüğü</b>			<b>50</b>
<b>AKTS Kredisi</b>			<b>2</b>

Dersin Öğrenme Çıktılarının Programın Öğrenme Çıktılarına Katkıları	
Katkı Düzeyi: 1: Çok düşük 2: Düşük 3: Orta 4: Yüksek 5: Çok yüksek	

	P09
Ö04	5