

Beslenme ve Diyetetik			
Lisans	TYYÇ: 6. Düzey	QF-EHEA: 1. Düzey	EQF-LLL: 6. Düzey

Ders Genel Tanıtım Bilgileri

Ders Kodu:	UNI289		
Ders İsmi:	Tıp ve Spor		
Ders Yarıyılı:	Güz		
Ders Kredileri:	AKTS 5		
Öğretim Dili:	Turkish		
Ders Koşulu:			
Ders İş Deneyimini Gerekliyor mu?:	Hayır		
Dersin Türü:	Üniversite Seçmeli		
Dersin Seviyesi:	Lisans TYYÇ:6. Düzey QF-EHEA:1. Düzey EQF-LLL:6. Düzey		
Dersin Veriliş Şekli:	E-Öğrenme		
Dersin Koordinatörü:	Prof. Dr. AYDIN ÖZBEK		
Dersi Veren(ler):	Prof.Dr. Aydın Özbek		
Dersin Yardımcıları:			

Dersin Amaç ve İçeriği

Dersin Amacı:	Düzenli ve yeterli egzersizin insan organizmasına etkilerinin öğretilmesi
Dersin İçeriği:	Sporun tanımı ve evrensel nitelikleri Spor ve yaşlılık arasındaki ilişki Spor ve metabolizma arasındaki ilişki Kasların metabolik önemi

Sporun bağışıklık sistemi üzerine etkileri
Spor ve enerji metabolizması
Spor ve bazı biomoleküllerin ilişkisi
Spor ve kanser
Spor ve kronik hastalıklar
Spor ve antioksidan-serbest radikal ilişkisi
Sporcu yüreği (sporun mental ve sosyal kişiliğe etkileri)
Sporun multidisipliner özelliği (ilgili bilim dalları)
Sporcu yaralanmaları ve spor sakatlıkları; tıbbi yaklaşımlar
Spor etiği ve felsefesi

Öğrenme Kazanımları

Bu dersi başarıyla tamamlayabilen öğrenciler;

1) Düzenli, uygun ve yeterli egzersiz kavramlarının öğrenilmesi, Yaşlılık ve egzersiz arasındaki ters korelasyonun kavranması, Kasların insan vücudu için metabolik öneminin kavranması , Düzenli egzersizin kronik hastalıkların önlenmesindeki öneminin kavranması, Düzenli egzersizin insan psikolojisinde oluşturduğu önemli olumlu etkilerin kavranması, Düzenli egzersizin kanserin önlenmesindeki öneminin kavranması,

Ders Akış Planı

Hafta	Konu	Ön Hazırlık
1)	Spor ve tıp giriş	yok
2)	Spor ve yaşlılık arasındaki ilişki	yok
3)	Spor ve antioksidan-serbest radikal ilişkisi	yok
4)	Kasların metabolik önemi	yok
5)	Sporun bağışıklık sistemi üzerine etkileri	yok
6)	Sporun bilişsel duruma ve bilişsel hastalıklara etkisi	yok
7)	ara sınav	yok
8)	Spor ve kanser	yok
9)	Sporun kalp-damar sağlığı ve hastalıkları üzerine etkisi	yok
10)	Spor ve metabolizma arasındaki ilişki	yok
11)	Spor ve kronik hastalıklar	yok
12)	Sporcu yaralanmaları ve spor sakatlıkları; tıbbi yaklaşımlar	yok
13)	Spor etiği ve felsefesi	yok

14)	Sporcu yüreği (sporun mental ve sosyal kişiliğe etkileri)	yok
15)	sporun bazı biomolekller üzerine etkisi	yok
16)	final sınavı	yok

Kaynaklar

Ders Notları / Kitaplar:	Prof.Dr. Aydın zbek. Gençlik eşmesi. Ozan Yayıncılık Ltd.2020
Diğer Kaynaklar:	Prof.Dr. Aydın zbek. Gençlik eşmesi. Ozan Yayıncılık Ltd.2020

Ders - Program ğrenme Kazanım İlişkisi

Course Learning Outcomes	1
Program Kazanımları	
1) Beslenme ve Diyetetik alanındaki temel bilgi ve kanıta dayalı güncel gelişmeleri araştırma, uygulama, doğruluk, güvenilirlik ve geçerliliğini değerlendirebilir.	
2) Bireylerin enerji ve besin ögesi gereksinimlerini bilimsel yöntemlerle saptama, yeterli ve dengeli beslenme kuralları doğrultusunda bireye özgü beslenme plan ve programını geliştirebilir.	
3) Toplumun beslenme durumunun saptanmasına yönelik yöntemleri kullanarak, sağlığın korunması, iyileştirilmesi ve geliştirilmesi için besin ve beslenme plan ve politikası geliştirebilir.	
4) retim tüketim zincirinde birey ve toplumun besin kalitesine etki eden etmenleri değerlendirebilme ve besin güvenliği, güvencesine yönelik standartlar ve yasal düzenlemeleri uygulayabilir.	
5) Beslenme ve Diyetetik alanıyla ilgili temel bilgileri derinlemesine düşünüp uygulamaya geçirmek, özellikle problem çözme ve karar verme becerisine sahip olmak, araştırma projesi oluşturabilmek, bilgi toplama ve rapor hazırlama sürecinde güncel teknolojileri, bilgisayar ve bilgi işlem becerilerini kullanır.	
6) Beslenme ve Diyetetik alanında edindiği güncel bilgi ve becerileri kullanarak bireyin, toplumun ve hastanın beslenme durumunu saptar, değerlendirir, yorumlar, çözüm yolları üretir, tıbbi beslenme tedavisi uygular, sağlık ve sosyal alanlarda ulusal ve uluslararası tüm paydaşlarla ekip çalışması yapar, etik kurallara göre hareket eder.	
7) Hedef grubun enerji ve besin ögesi gereksinimlerini gz önünde tutarak, Beslenme ve Diyetetik açısından değerlendirerek, toplu beslenme yapılan kurumlarda menü planlaması yapar ve yiyeceklerin satın alınmasından servisine kadar tüm aşamalarda besin güvenliğine dikkat eder, uygun hizmet sunumunu teknolojik gelişmelerden de faydalanır.	
8) Bireyi ve toplumu güvenli ve sağlıklı yiyecekler seçmeye teşvik edecek stratejiler geliştirir, uygular, ilgili eğitim materyallerini hazırlar ve günceller.	
9) rn geliştirme, besin analizi ve kalitesini etkileyen etmenlere yönelik laboratuvar uygulamaları yapar,	

yorumlar ve yasal düzenlemelere göre değerlendirir. Course Learning Outcomes	1
10) Tüm yaşam döngüsü boyunca bireylerin ve toplumun sağlıklı beslenme bilincinin oluşturulması ve bilgi düzeyinin artırılmasına yönelik araştırma, proje ve programları planlar, yönetir, değerlendirir, izler, raporlar ve ekip çalışmalarına liderlik eder, ulusal ve uluslararası besin ve beslenme plan ve politikalarının oluşturulmasına destek verir.	
11) Farklı yaş gruplarındaki hasta bireylerin sosyokültürel ve ekonomik yapısını, beslenme alışkanlıklarını dikkate alarak interdisipliner yaklaşım içerisinde bireye uygun tıbbi beslenme tedavisini planlar, uygular, izler ve değerlendirir. Klinik araştırmalara katılır.	
12) Mesleki gelişmeleri takip edebilmek ve meslektaşları, hastaları ve toplum ile iletişim kurmak için İngilizceyi yeterli düzeyde kullanır.	
13) Alanında bilgiye ulaşmak, yaygınlaştırmak için güncel bilişim ve iletişim teknolojilerini etkin biçimde kullanır.	
14) Tüm alan çalışmaları ve bilimsel çalışmalarda kendi meslektaşları ve farklı meslek elemanları ile takım halinde çalışır.	
15) Görevini mesleki sorumluluk ve etik değerler çerçevesinde gerçekleştirir, yaşam boyu öğrenmenin önemini benimseyerek bilim, teknoloji ve sağlık konusundaki gelişmeleri takip ederek kendini sürekli geliştirir, diyetisyenlik mesleğinin ilerlemesini ve gelişmesini sağlar.	

Ders - Öğrenme Kazanımı İlişkisi

Etkisi Yok	1 En Düşük	2 Orta	3 En Yüksek

	Dersin Program Kazanımlarına Etkisi	Katkı Payı
1)	Beslenme ve Diyetetik alanındaki temel bilgi ve kanıta dayalı güncel gelişmeleri araştırma, uygulama, doğruluk, güvenilirlik ve geçerliliğini değerlendirebilir.	
2)	Bireylerin enerji ve besin ögesi gereksinimlerini bilimsel yöntemlerle saptama, yeterli ve dengeli beslenme kuralları doğrultusunda bireye özgü beslenme plan ve programını geliştirebilir.	
3)	Toplumun beslenme durumunun saptanmasına yönelik yöntemleri kullanarak, sağlığın korunması, iyileştirilmesi ve geliştirilmesi için besin ve beslenme plan ve politikası geliştirebilir.	
4)	Üretim tüketim zincirinde birey ve toplumun besin kalitesine etki eden etmenleri değerlendirebilme ve besin güvenliği, güvencesine yönelik standartlar ve yasal düzenlemeleri uygulayabilir.	
5)	Beslenme ve Diyetetik alanıyla ilgili temel bilgileri derinlemesine düşünüp uygulamaya geçirmek,	

	özellikle problem çözme ve karar verme becerisine sahip olmak, araştırma projesi oluşturabilmek, bilgi toplama ve rapor hazırlama sürecinde güncel teknolojileri, bilgisayar ve bilgi işlem becerilerini kullanır.	
6)	Beslenme ve Diyetetik alanında edindiği güncel bilgi ve becerileri kullanarak bireyin, toplumun ve hastanın beslenme durumunu saptar, değerlendirir, yorumlar, çözüm yolları üretir, tıbbi beslenme tedavisi uygular, sağlık ve sosyal alanlarda ulusal ve uluslararası tüm paydaşlarla ekip çalışması yapar, etik kurallara göre hareket eder.	
7)	Hedef grubun enerji ve besin ögesi gereksinimlerini göz önünde tutarak, Beslenme ve Diyetetik açısından değerlendirerek, toplu beslenme yapılan kurumlarda menü planlaması yapar ve yiyeceklerin satın alınmasından servisine kadar tüm aşamalarda besin güvenliğine dikkat eder, uygun hizmet sunumunu teknolojik gelişmelerden de faydalanır.	
8)	Bireyi ve toplumu güvenli ve sağlıklı yiyecekler seçmeye teşvik edecek stratejiler geliştirir, uygular, ilgili eğitim materyallerini hazırlar ve günceller.	
9)	Ürün geliştirme, besin analizi ve kalitesini etkileyen etmenlere yönelik laboratuvar uygulamaları yapar, yorumlar ve yasal düzenlemelere göre değerlendirir.	
10)	Tüm yaşam döngüsü boyunca bireylerin ve toplumun sağlıklı beslenme bilincinin oluşturulması ve bilgi düzeyinin artırılmasına yönelik araştırma, proje ve programları planlar, yönetir, değerlendirir, izler, raporlar ve ekip çalışmalarına liderlik eder, ulusal ve uluslararası besin ve beslenme plan ve politikalarının oluşturulmasına destek verir.	
11)	Farklı yaş gruplarındaki hasta bireylerin sosyokültürel ve ekonomik yapısını, beslenme alışkanlıklarını dikkate alarak interdisipliner yaklaşım içerisinde bireye uygun tıbbi beslenme tedavisini planlar, uygular, izler ve değerlendirir. Klinik araştırmalara katılır.	
12)	Mesleki gelişmeleri takip edebilmek ve meslektaşları, hastaları ve toplum ile iletişim kurmak için İngilizceyi yeterli düzeyde kullanır.	
13)	Alanında bilgiye ulaşmak, yaygınlaştırmak için güncel bilişim ve iletişim teknolojilerini etkin biçimde kullanır.	
14)	Tüm alan çalışmaları ve bilimsel çalışmalarda kendi meslektaşları ve farklı meslek elemanları ile takım halinde çalışır.	
15)	Görevini mesleki sorumluluk ve etik değerler çerçevesinde gerçekleştirir, yaşam boyu öğrenmenin önemini benimseyerek bilim, teknoloji ve sağlık konusundaki gelişmeleri takip ederek kendini sürekli geliştirir, diyetisyenlik mesleğinin ilerlemesini ve gelişmesini sağlar.	

Ölçme ve Değerlendirme

Yarıyıl İçi Çalışmaları	Aktivite Sayısı	Katkı Payı
Ara Sınavlar	1	% 40

Final	1	% 60
Bütünleme Pratik	1	% 0
Toplam		% 100
YARIYIL İÇİ ÇALIŞMALARININ BAŞARI NOTU KATKISI		% 40
YARIYIL SONU ÇALIŞMALARININ BAŞARI NOTUNA KATKISI		% 60
Toplam		% 100

İş Yüğü ve AKTS Kredisi Hesaplaması

Aktiviteler	Aktivite Sayısı	Aktiviteye Hazırlık	Aktivitede Harçanan Süre	Aktivite Gereksinimi İçin Süre	İş Yüğü
Ders Saati	14	7	1	1	126
Ara Sınavlar	1	2	2	1	5
Final	1	2	2	1	5
Toplam İş Yüğü					136