

Çocuk Gelişimi			
Önlisans	TYYÇ: 5. Düzey	QF-EHEA: Kısa Düzey	EQF-LLL: 5. Düzey

Ders Genel Tanıtım Bilgileri

Ders Kodu:	SHM029						
Ders İsmi:	Stres Yönetimi						
Ders Yarıyılı:	Bahar						
Ders Kredileri:	AKTS 2						
Öğretim Dili:	Türkçe						
Ders Koşulu:							
Ders İş Deneyimini Gerekliyor mu?:	Hayır						
Dersin Türü:	Bölüm/Program Seçmeli						
Dersin Seviyesi:	<table><tr><td>Önlisans</td><td>TYYÇ:5. Düzey</td><td>QF-EHEA:Kısa Düzey</td><td>EQF-LLL:5. Düzey</td></tr></table>			Önlisans	TYYÇ:5. Düzey	QF-EHEA:Kısa Düzey	EQF-LLL:5. Düzey
Önlisans	TYYÇ:5. Düzey	QF-EHEA:Kısa Düzey	EQF-LLL:5. Düzey				
Dersin Veriliş Şekli:							
Dersin Koordinatörü:	Öğr. Gör. KÜBRA ÇELİK						
Dersi Veren(ler):	Kübra ÇELİK						
Dersin Yardımcıları:							

Dersin Amaç ve İçeriği

Dersin Amacı:	Stresle ilgili temel kavramların öğrenilmesini sağlamak, karşılaşılabilecek stres ortamında ne yapılması ve nasıl yönetilmesi gerektiğini öğretmek ve stresi kontrol etme bilincini vermek.
Dersin İçeriği:	Kişinin bireysel ve örgütsel süreçlerinde stres belirtilerini ve aşamalarını keşfetmesi, kaynaklarını nasıl kullanması gerektiğini ve en önemlisi nasıl başa çıkması gerektiğinin öğretilmesi.

Öğrenme Kazanımları

Bu dersi başarıyla tamamlayabilen öğrenciler;

- 1) Stresle ilgili kavramların öğrenilmesi
- 2) Stres belirtilerin ve kaynakların öğrenilmesi
- 3) Stresin bireysel ve örgütsel üzerindeki belirtilerin öğrenilmesi
- 4) Stresle başa çıkma yöntemlerinin öğrenilmesi.
- 5) Bireysel ve örgütsel süreçlerde stresle başa çıkmak.

Ders Akış Planı

Hafta	Konu	Ön Hazırlık
1)	Tanışma, Konu Seçimi	
2)	Stresin Tanımı, Stresin Fizyolojisi	
3)	Stres çeşitleri	
4)	Stresörler	
5)	Stresin ortaya çıkardığı problemler	
6)	Örgütsel stres	
7)	Tükenmişlik sendromu	
8)	Ara sınav	
9)	Stresle baş etme yöntemleri	
10)	Stresle baş etme yöntemleri	
11)	İletişim	
12)	Sağlık çalışanlarında stres	
13)	Zaman yönetimi	
14)	Sınav kaygısı	
15)	Öfke kontrolü	
16)	Final sınavı	

Kaynaklar

Ders Notları / Kitaplar:	Stres ve Başa Çıkma Yolları Prof. Dr. Zuhâl Baltas, Acar Baltas
Diğer Kaynaklar:	

Ders - Program Öğrenme Kazanım İlişkisi

Course Learning Outcomes	1	2	3	4	5
Program Kazanımları					
1) Çocukların gelişim özelliklerini ve bireysel farklılıklarını dikkate alarak eğitim programları, uygun öğrenme ortamları, materyalleri hazırlar, uygular ve değerlendirir.					
2) Çocuk gelişimi ile ilgili özgün ürün, proje ve etkinlikler geliştirir, bu çalışmalarını yönetir, süreci izleyip değerlendirir.					
3) Bilim ve teknolojiyi takip eder ve eleştirel düşünme becerilerine sahiptir.					
4) Ailelere yönelik rehberlik ve danışmanlık çalışmalarında gerekli olabilecek etkili öğretim ve iletişim yöntemlerini kullanır ve öngörülemez bir durumla karşılaştığında sorumluluk alıp çözüm önerileri geliştirir.					
5) Bir yabancı dili en az Avrupa Dil Portföyü A2 Genel Düzeyinde kullanarak alanındaki bilgileri izler.					
6) Alanının gerektirdiği en az Avrupa Bilgisayar Kullanma Lisansı temel düzeyinde bilgisayar yazılımı ile birlikte bilişim ve iletişim teknolojilerini kullanır.					
7) Alanıyla ilgili etik ilke ve kurallara ilişkin bilgiye sahiptir.					
8) Çocuk Gelişimi alanında edindiği bilgileri alanda çalışan kişilerle ve toplumsal sorumluluk bilinciyle iletişime geçtiği herkesle paylaşır.					
9) Yaşam boyu öğrenme bilincine sahiptir ve öğrenimini aynı alanda bir ileri eğitim düzeyine veya aynı düzeydeki bir mesleğe yönlendirir.					
10) Demokrasi, insan hakları, çocuk hakları, toplumsal, bilimsel ve mesleki etik değerleri, ilgili mevzuatı bilir ve buna uygun davranır.					
11) Araştırmacı, değişikliklere açık, yaratıcı, problem çözme becerilerine ve çözüm önerilerini paylaşma becerilerine sahiptir.					
12) Farklı özellikteki çocukların topluma kazandırılmasına yönelik uygulamaları bilir. Bu çocuklara yönelik problem durumuna farklı çözüm yolları üretebilme becerisine sahiptir ve sorumluluğu altında çalışanların çözümler için görev almalarını sağlar					
13) Okul öncesi eğitimde oyunun yerini ve önemini kavrar, çocuğun rehabilitasyonu ve kendini ifade etmesinde oyunu bir araç olarak kullanmayı bilir.					
14) Okul öncesi eğitim için gerekli olan çağdaş teknik ve araç gereçleri seçer, kullanır. Alanı ile ilişkili olabilecek diğer alanlar ile iletişime geçer.					

15) Birey, çevre koruma ve iş güvenliği konularında yeterli bilince sahiptir, bu süreçlere uygun davranır. Dış görünüm, tavır, tutum ve davranışları ile topluma örnek olur.	1	2	3	4	5
--	---	---	---	---	---

Ders - Öğrenme Kazanımı İlişkisi

Etkisi Yok	1 En Düşük	2 Orta	3 En Yüksek

	Dersin Program Kazanımlarına Etkisi	Katkı Payı
1)	Çocukların gelişim özelliklerini ve bireysel farklılıklarını dikkate alarak eğitim programları, uygun öğrenme ortamları, materyalleri hazırlar, uygular ve değerlendirir.	
2)	Çocuk gelişimi ile ilgili özgün ürün, proje ve etkinlikler geliştirir, bu çalışmaları yönetir, süreci izleyip değerlendirir.	
3)	Bilim ve teknolojiyi takip eder ve eleştirel düşünme becerilerine sahiptir.	
4)	Ailelere yönelik rehberlik ve danışmanlık çalışmalarında gerekli olabilecek etkili öğretim ve iletişim yöntemlerini kullanır ve öngörülemez bir durumla karşılaştığında sorumluluk alıp çözüm önerileri geliştirir.	
5)	Bir yabancı dili en az Avrupa Dil Portföyü A2 Genel Düzeyinde kullanarak alanındaki bilgileri izler.	
6)	Alanının gerektirdiği en az Avrupa Bilgisayar Kullanma Lisansı temel düzeyinde bilgisayar yazılımı ile birlikte bilişim ve iletişim teknolojilerini kullanır.	
7)	Alanıyla ilgili etik ilke ve kurallara ilişkin bilgiye sahiptir.	
8)	Çocuk Gelişimi alanında edindiği bilgileri alanda çalışan kişilerle ve toplumsal sorumluluk bilinciyle iletişime geçtiği herkesle paylaşır.	
9)	Yaşam boyu öğrenme bilincine sahiptir ve öğrenimini aynı alanda bir ileri eğitim düzeyine veya aynı düzeydeki bir mesleğe yönlendirir.	
10)	Demokrasi, insan hakları, çocuk hakları, toplumsal, bilimsel ve mesleki etik değerleri, ilgili mevzuatı bilir ve buna uygun davranır.	
11)	Araştırmacı, değişikliklere açık, yaratıcı, problem çözme becerilerine ve çözüm önerilerini paylaşma becerilerine sahiptir.	
12)	Farklı özellikteki çocukların topluma kazandırılmasına yönelik uygulamaları bilir. Bu çocuklara yönelik problem durumuna farklı çözüm yolları üretebilme becerisine sahiptir ve sorumluluğu altında çalışanların çözümler için görev almalarını sağlar	

13)	Okul öncesi eğitimde oyunun yerini ve önemini kavrar, çocuğun rehabilitasyonu ve kendini ifade etmesinde oyunu bir araç olarak kullanmayı bilir.	
14)	Okul öncesi eğitim için gerekli olan çağdaş teknik ve araç gereçleri seçer, kullanır. Alanı ile ilişkili olabilecek diğer alanlar ile iletişime geçer.	
15)	Birey, çevre koruma ve iş güvenliği konularında yeterli bilince sahiptir, bu süreçlere uygun davranır. Dış görünüm, tavır, tutum ve davranışları ile topluma örnek olur.	

Ölçme ve Değerlendirme

Yarıyıl İçi Çalışmaları	Aktivite Sayısı	Katkı Payı
Ara Sınavlar	1	% 40
Final	1	% 60
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	İş Yüğü
Ders Saati	16	16
Sunum / Seminer	14	14
Proje	5	5
Ödevler	14	14
Final	1	1
Toplam İş Yüğü		50