

AKTS DERS TANITIM FORMU ECTS Course Description Form									
I. BÖLÜM (Senato Onayı) PART I (Senate Approval)									
Dersi Açan Fakülte /YO Offering School	Antalya Bilim Üniversitesi Antalya Bilim University								
Dersi Açan Bölüm Offering Department	Sağlık Bilimleri Fakültesi Faculty of Health Sciences								
Dersi Alan Program (lar) Program(s) Offered to	Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Physiotherapy and Rehabilitation					Seçmeli Elective			
Ders Kodu Course Code	SBF 101								
Ders Adı Course Name	Sağlıklı Beslenme ve Fiziksel Aktivite Healthy Eating and Physical Activity								
Öğretim dili Language of Instruction	Türkçe Turkish	Ders Türü Type of Course	Teorik Theoric						
Ders Seviyesi Level of Course	Lisans Undergraduate	AKTS ECTS	3						
Haftalık Ders Saati Hours per Week	2								
AKTS Kredisi ECTS Credit	3								
Notlandırma Türü Grading Mode	Harf Notu Letter Grade								
Ön koşul/lar Pre-requisites	Yok None								
Yan koşul/lar Co-requisites	Yok None								
Kayıt Kısıtlaması Registration Restriction	Yok None								
Dersin Amacı Educational Objective	Besin öğeleri, özellikleri, türlerinin sağlık açısından önemini, egzersiz, sağlık ve beslenme arasındaki ilişkiyi, farklı egzersiz türlerinde beslenme uygulamalarını açıklamak ve öğretmektir. To explain and teach the nutrients, their properties, the importance of their types in terms of health, the relationship between exercise, health and nutrition, and nutritional practices in different types of exercise.								
Ders İçeriği Course Description	Bu ders; 'beslenme nedir, sağlıklı beslenmenin önemi, yeterli ve dengeli beslenmenin önemi, fiziksel aktivite ve egzersiz tanımları, egzersiz, sağlık ve beslenme ilişkisi, çocuklarda ve yetişkinlerde farklı egzersiz türlerinde beslenme' konularını içerir. This course; It includes topics such as the definition of nutrition, the importance of healthy eating, the importance of adequate and balanced diet, the definitions of physical activity and exercise, the relationship between exercise, health and nutrition, nutrition in different types of exercise in children and adults.								
Öğrenim Çıktıları Learning Outcomes	ÖÇ/LO 1	Bu dersi alan öğrenciler; sağlıklı beslenme nedir, besin öğeleri, özellikleri, türlerinin sağlık açısından önemini tanımlar. The students taking this course will be able to define what is healthy nutrition, nutrients, their properties, and the importance of their types in terms of health.							
	ÖÇ/LO 2	Fiziksel aktivite, egzersiz ve spor tanımlarının arasındaki farkı tanımlar. Defines the difference between the definitions of physical activity, exercise and sport.							
	ÖÇ/LO 3	Egzersiz, sağlık ve beslenme arasındaki ilişkiyi analiz eder tanımlar. Analyze and define the relationship between exercise, health and nutrition.							
	ÖÇ/LO 4	Farklı gruplarda egzersizde beslenme uygulamalarını tanımlar uygular. Defines and applies nutrition practices in exercise in different groups.							
	ÖÇ/LO 5								
	ÖÇ/LO 6								
	ÖÇ/LO 7								
II. BÖLÜM (Fakülte Kurulu Onayı) PART II (Faculty Board Approval)									
	PROGRAM ÇIKTILARI		ÖÇ/LO 1	ÖÇ/LO 2	ÖÇ/LO 3	ÖÇ/LO 4	ÖÇ/LO 5	ÖÇ/LO 6	ÖÇ/LO 7
PÇ1	Türkçe ve İngilizce sözlü, yazılı ve görsel yöntemlerle etkin iletişim kurma rapor yazma ve sunum yapma becerisi.								
PO1	Ability to communicate effectively and write and present a report in Turkish and English.								

Temel Çıktılar (Üniversite Geneline) Basic Outcomes (University-wide)	PÇ2 PO2	Hem bireysel hem de disiplin içi ve çok disiplinli takımlarda etkin biçimde çalışabilme becerisi. Ability to work individually, and in intra-disciplinary and multi-disciplinary teams.							
	PÇ3 PO3	Yaşam boyu öğrenmenin gerekliliği bilinci ve bilgiye erişebilme, bilim ve teknolojiadaki gelişmeleri izleme ve kendini sürekli yenileme becerisi. Recognition of the need for life-long learning and ability to access information , follow developments in science and technology, and continually reinvent oneself.							
	PÇ4 PO4	Proje yönetimi , risk yönetimi, yenilikçilik ve değişiklik yönetimi, girişimcilik, ve sürdürülebilir kalkınma hakkında bilgi. Knowledge of project management, risk management, innovation and change management, entrepreneurship, and sustainable development.							
	PÇ5 PO5	Sektörler hakkında farkındalık ve iş planı hazırlama becerisi . Awareness of sectors and ability to prepare a business plan.							
	PÇ6 PO6	Mesleki ve etik sorumluluk bilinci ve etik ilkelerine uygun davranma. Understanding of professional and ethical responsibility and demonstrating ethical behavior.							
Fakülte/YO Çıktıları Faculty Specific Outcomes	PÇ7 PO7	Evrensel düşünce ve değerlere sahip olmak, Having universal thoughts and values							
	PÇ8 PO8	Akademik ve etik değerlere bağlı olmak, To be committed to academic and ethical values							
	PÇ9 PO9	Evrensel bilgi ve teknoloji standartlarında nitelikli eğitim-öğretim, araştırma ve danışmanlık hizmetleri sağlamak, To provide qualified education, research and consultancy services at universal information and technology standards							
	PÇ10 PO10	Lisans ve lisansüstü eğitim /öğretim programlarını ve bilimsel çalışmaları, daha ileriye götürecek yeni hedeflere, stratejilere ve eylem planlarına açık olmak, To be open to new goals, strategies and action plans that will take undergraduate and graduate education / training programs and scientific studies further							
	PÇ11 PO11	Verilen hizmetlerde interdisipliner/multidisipliner çalışmaları desteklemek, sürdürmek ve artırmak. To support, maintain and increase interdisciplinary / multidisciplinary studies in the services provided.							
	PÇ12 PO12	Ülke yararına sağlık politikalarına katkıda bulunmak ve geliştirmek. To contribute and develop health policies for the benefit of the country.							

Program Çıktıları Discipline Specific Outcomes (program)	PÇ13	Fizyoterapi ve rehabilitasyon alanı ile ilgili kuramsal ve uygulamalı kavram ve prensipleri kullanarak fizyoterapi ve rehabilitasyon uygulamaları için gerekli değerlendirme, tanımlama ve planlamayı yapar.		✓	✓	✓			
	PO13	Carries out the required processes of examination, definition and planning for physiotherapy and rehabilitation applications by using theoretical and applied concepts and principles related to the field of physiotherapy and rehabilitation.							
	PÇ14	Edindiği ileri düzeydeki bilgi ve becerileri kullanarak fizyoterapi ve rehabilitasyon programını sistematik ve güvenli olarak etik ilkeler çerçevesinde uygular; gerektiği durumda sonlandırır veya değiştirir.		✓	✓	✓			
	PO14	Implements, terminates (when necessary) and changes the physiotherapy and rehabilitation program within the frame of ethical principles in a systematic and safe way by using advanced knowledge and skills acquired in the program.							
	PÇ15	Toplum sağlığını koruma davranışına yönelik girişimlerde bulunur; toplumun fizyoterapi ve rehabilitasyon alanında değişen ve çeşitlenen ihtiyaçlarına uygun sağlık politikalarının üretilmesine katkıda bulunur.		✓	✓	✓			
	PO15	Engages in attempts to protect the public health and contributes to the production of health policies that are in line with the changing and varying needs of the society in the field of physiotherapy and rehabilitation.							
	PÇ16	Fizyoterapi ve rehabilitasyon hizmetlerini etkin ve yeterli biçimde organize eder, kalite ve organizasyon fonksiyonunun devamlılığı ve gelişimi için gerekli iş süreçlerini yönetir; sorunlara karşı bilgi ve kanıtlar doğrultusunda çözüm üretir.		✓	✓	✓			
	PO16	Organizes physiotherapy and rehabilitation services in an effective and sufficient way, manages the required work processes for the continuity and development of organizational functions to attain higher quality and produces knowledge- and evidence-based solutions for existing problems.							
	PÇ17	Sahip olduğu bilgi birikimini kullanarak mesleki ve akademik çalışmaları bağımsız olarak yürütür ve bu alanda çalışan diğer meslek grupları ile etkin iletişim ve iş birliği içinde ekip üyesi olarak çalışır ve sorumluluk üstlenir.		✓	✓	✓			
	PO17	Carries out vocational and academic work independently by using its background knowledge and works in cooperation and good communication with other vocational groups working in the field.							
	PÇ18	Fizyoterapi ve rehabilitasyon alanında kaliteli hizmet ve araştırma için kayıt tutar ve rapor hazırlar; araştırma ve proje uygulamalarının tüm aşamalarına katılır.		✓	✓	✓			
	PO18	Keeps records and prepares reports with the aim of providing quality service and carrying out research in the field of physiotherapy and rehabilitation and takes part in all stages of research and project work.							
	PÇ19	Kişisel gelişim, bilgi okur yazarlığı ve yaşam boyu öğrenmeyi benimser; kalite geliştirme, alana ilgili eğitim ve tanıtım programlarına katkı verir, profesyonel davranışını uluslararası düzeyde de sergiler.	✓	✓	✓	✓			
	PO19	Adopts the philosophies of personal development, information literacy and lifelong learning, contributes to quality improvement, in-field training and promotion programs and exhibits professional behaviors at international stage.							
	PÇ20								
	PO20								
	PÇ21								
	PO21								
	PÇ22								
	PO22								
	PÇ23								
	PO23								

	PO23									
	PÇ24									
	PO24									
III. BÖLÜM (Bölüm Kurulunda Görüşülür) PART III (Department Board Approval)										
Öğretilen Konular, Konuların Öğrenim Çıktılarına Katkıları, ve Öğrenim Değerlendirme Metodları Course Subjects, Contribution of Learning Outcomes, and Methods for Assessing Learning of Course Subjects	Konu No #Subjects	Hafta Week	Konu Subject	ÖÇ/LO 1	ÖÇ/LO 2	ÖÇ/LO 3	ÖÇ/LO 4	ÖÇ/LO 5	ÖÇ/LO 6	ÖÇ/LO 7
	K/S 1	1	Sağlıklı beslenme tanımı Definition of healthy eating	✓	✓	✓	✓			
	K/S 2	2	Fiziksel aktivite, egzersiz, spor tanımları Definitions of physical activity, exercise, sport	✓	✓	✓	✓			
	K/S 3	3	Türk toplumunun fiziksel aktivite düzeyi, egzersiz alışkanlıkları Physical activity level, exercise habits of Turkish society	✓	✓	✓	✓			
	K/S 4	4	Vücut kompozisyonu Body composition	✓	✓	✓	✓			
	K/S 5	5	Fiziksel aktivite, sağlık ve beslenme ilişkisi Relationship between physical activity, health and nutrition	✓	✓	✓	✓			
	K/S 6	6	Enerji ihtiyacı hesaplaması uygulamaları Energy requirement calculation applications	✓	✓	✓	✓			
	K/S 7	7	Makro ve mikro besin öğelerinin fiziksel performansa etkileri Effects of macro and micro nutrients on physical performance	✓	✓	✓	✓			
	K/S 8	8	Egzersiz yapanlara genel beslenme önerileri General nutritional recommendations for exercisers	✓	✓	✓	✓			
	K/S 9	9	Çocuklara yönelik egzersizlerde beslenme uygulamaları Nutrition practices in exercises for children	✓	✓	✓	✓			
	K/S 10	10	Yetişkinlere yönelik egzersizlerde beslenme uygulamaları Nutrition practices in exercises for adults	✓	✓	✓	✓			
	K/S 11	11	Sıvı ihtiyacı ve sıvı tüketiminin önemi Fluid requirement and the importance of fluid consumption	✓	✓	✓	✓			
	K/S 12	12	Ergojenik destekler Ergogenic supports	✓	✓	✓	✓			
	K/S 13	13	Ergojenik destekler Ergogenic supports	✓	✓	✓	✓			
	K/S 14	14	Genel tekrar General review	✓	✓	✓	✓			
Öğrenim Değerlendirme Metodları, Ders Notuna Etki Ağırlıkları, Uygulama ve Telif Kuralları Assessment Methods, Weight in Course Grade, Implementation and Make-Up Rules	No	Tür Type	Ağırlık Weight	Uygulama Kuralı Implementation Rule				Telif Kuralı Make-Up Rule		
	D1	Ara Sınav Midterm Exam	40%	1 adet ara sınav (vize) uygulanır. Sınav tarihleri fakülte tarafından duyurulur One midterm exam (visa) is applied. Exam dates are announced by the faculty				Antalya Bilim Üniversitesi'nin ilgili yönetmeliği uygulanır. The relevant regulations of Antalya Bilim University are applied.		
	D2	Kısa Sınav(lar) Quizz(es)		- -						
	D3	Final Sınavı Final Exam	60%	1 adet final sınavı uygulanır. Sınav tarihleri fakülte tarafından duyurulur. One final exam is applied. Exam dates are announced by the faculty.						
	TOPLAM / SUM				100%					
Öğrenim Çıktılarının Kazanılmasının Kanıtı	Her ders konusu en az bir sınav sorusu ile test edilir. Her öğrenim değerlendirme metoduna verilen ağırlıkla, her öğrencinin ağırlıklı not ortalaması hesaplanır. Dersi geçme notu harf notu belirleme metodu dikkate alınarak hesaplanır.									
Evidence of Achievement of Learning Outcomes	Each subject is tested with at least one exam question. Each student's weighted grade point average is calculated based on the weight given to each learning assessment method. The passing grade is calculated taking into account the method of determining letter grades.									
				HARF NOTU GRADE	ARALIK MARKS	HARF NOTU GRADE	ARALIK MARKS			

Harf Notu Belirleme Metodu Method for Determining Letter Grade			A+	-	C+	60-64
			A	95-100	C	55-59
			A-	85-94	C-	50-54
			B+	80-84	D+	45-49
			B	75-79	D	40-44
			B-	65-74	F	0-39

Öğretim Metodları, Tahmini Öğrenci Yüku Teaching Methods, Student Work Load	No	Tür Method	Açıklama Explanation	Saat Hours
	Öğretim elemanı tarafından uygulanan süre // Time applied by instructor			
	1	Sınıf Dersi Lecture	Dersin konuları bilgisayar sunumu kullanarak anlatılır (14 hafta)x(haftada 2 saat) Course topics are taught using a computer presentation (14 weeks)x(2 hours per week)	28
	2	Etkileşimli Ders Interactive Lecture		
	3	Problem Dersi Recitation		
	4	Laboratuvar Laboratory		
	5	Uygulama Practical		
	6	Saha Çalışması Field Work		
	7	Ara Sınav Midterm Exam	Teorik sınav 1x1 Theoretical exam 1x1	1
	8	Final Sınavı Final Exam	Teorik sınav 1x1 Theoretical exam 1x1	1
	Öğrencinin ayırması beklenen tahmini süre // Time expected to be allocated by student			
	9	Ara Sınav Midterm Exam	Ara Sınava hazırlık için, sınava kadar işlenen konular tekrar edilir (7 Hafta)x(haftada 2 saat) The topics covered until the exam are reviewed in preparation for the Midterm Exam (7 weeks)x(2 hours per week)	14
	10	İş Planı Business Plan		
	11	Ders Tekrarı Review	Her hafta teorik dersten sonra konu tekrarı yapılır (14 hafta)x(haftada 2 saat) Each week after the theoretical lesson, the subject is repeated (14 weeks)x(2 hours per week)	28
	12	Final Sınavı Final Exam	Final Sınava hazırlık için yarıyıl boyunca işlenen tüm konular tekrar edilir. (14 hafta)x(haftada 2 Saat) All topics covered throughout the semester are reviewed in preparation for the Final Exam. (14 weeks)x(2 hours per week)	28
	13	Ofis Saati Office Hours		
	TOPLAM / TOTAL			100

IV. BÖLÜM IV. PART			
Öğretim Elemanı Instructor	İsim Soyisim Name Surname		
	E-posta E-mail	Ofis Office	
	Görüşme saatleri Office Hours		
Ders Materyalleri Course Materials	Zorunlu Mandatory		
	Önerilen Recommended		
Diğer Other	Akademik Dürüstlük Scholastic Honesty	Akademik dürüstlüğün ihlal edilmesi, sadece kopya çekmekle sınırlı değildir ayrıca, izinsiz alıntı yapmak, bilgi uydurmak veya atıf yapmak, başkalarının sahtekarlık hareketlerine yardım etmek, eğitmenin haberi olmaksızın daha önce kullanılan bir çalışmanın veya başka bir öğrencinin çalışmasının teslim edilmesi veya diğer öğrencilerin akademik çalışmalarına müdahale etmeyi de içermektedir. Akademik irtibakların herhangi biri ciddi bir akademik ihlaldir ve disiplin işlemi ile sonuçlanır. Antalya Bilim Üniversitesi Ön Lisans ve Lisans Programlarına İlişkin Direktifin 25'inci Maddesinde açıklanmaktadır. Violations of scholastic honesty include, but are not limited to cheating, plagiarizing, fabricating information or citations, facilitating acts of dishonesty by others, having unauthorized possession of examinations, submitting work of another person or work previously used without informing the instructor, or tampering with the academic work of other students. Any for of scholastic dishonesty is a serious academic violation and will result in a disciplinary action. It is explained in Article 25 of the Directive on Associate and Undergraduate Programs of Antalya Bilim University.	
	Engelli Öğrenciler Students with Disabilities	Engelliliği doğrulanmış öğrenciler için makul düzenlemeler yapılacaktır. Reasonable accommodations will be made for students with verifiable disabilities.	
	Güvenlik Konuları Safety Issues	Dersin işleniş özel bir güvenlik önlemi gerektirmemektedir. The course does not require any special security measures.	
	Esneklik Flexibility	Ders süresince, öğretim programının her bileşenini yerine getirmesini engelleyen durumlar ortaya çıkabilir ve bu nedenle müfredat değişebilir. Öğrenciler herhangi bir değişiklik yapılmadan önce bilgilendirilecektir. Circumstances may arise during the course that prevents the instructor from fulfilling each and every component of this syllabus; therefore, the syllabus is subject to change. Students will be notified prior to any changes.	