

AKTS DERS TANITIM FORMU									
ECTS Course Description Form									
I. BÖLÜM (Senato Onayı)									
PART I (Senate Approval)									
Dersi Açan Fakülte /YO	Antalya Bilim Üniversitesi								
Offering School	Antalya Bilim University								
Dersi Açan Bölüm	Sağlık Bilimleri Fakültesi								
Offering Department	Faculty of Health Sciences								
Dersi Alan Program (lar)	Ebelik Bölümü						Seçmeli		
Program(s) Offered to	Midwifery Department						Elective		
Ders Kodu	SBF 101								
Course Code									
Ders Adı	Sağlıklı Beslenme ve Fiziksel Aktivite								
Course Name	Healthy Eating and Physical Activity								
Öğretim dili	Türkçe				Ders Türü	Teorik			
Language of Instruction	Turkish				Type of Course	Theoric			
Ders Seviyesi	Lisans				AKTS	3			
Level of Course	Undergraduate				ECTS				
Haftalık Ders Saati	2								
Hours per Week	2								
AKTS Kredisi	3								
ECTS Credit	3								
Notlandırma Türü	Harf Notu								
Grading Mode	Letter Grade								
Ön koşul/lar	Yok								
Pre-requisites	None								
Yan koşul/lar	Yok								
Co-requisites	None								
Kayıt Kısıtlaması	Yok								
Registration Restriction	None								
Dersin Amacı	Besin öğeleri, özellikleri, türlerinin sağlık açısından önemini, egzersiz, sağlık ve beslenme arasındaki ilişkiyi, farklı egzersiz türlerinde beslenme uygulamalarını açıklamak ve öğretmektir.								
Educational Objective	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	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.								
Course Description	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 ders 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.							
	PÇ2	Hem bireysel hem de disiplin içi ve çok disiplinli takımlarda etkin biçimde çalışabilme becerisi.							
	PO2	Ability to work individually, and in intra-disciplinary and multi-disciplinary teams.							

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

**Program Çıktıları
Discipline Specific
Outcomes (program)**

PC13	Ebelik alanında kuramsal, kanıta dayalı ve uygulamalı bilgileri kullanarak, bütüncül ve sistematik bir yaklaşımla gebeliğin oluşumundan doğuma kadar geçen dönemde normal/riskli gebe ve ailesinin gereksinimi olan nitelikli bakımı verir.		✓	✓	✓			
PO13	Using theoretical, evidence-based and applied knowledge in the field of midwifery, with a holistic and systematic approach, it provides the qualified care needed by normal/risky pregnant women and their families in the period from the formation of pregnancy to delivery.							
PC14	Temel sağlık hizmetleri kapsamında, bağışıklama ve 0-6 yaş çocuk bakım ve izlemi, bulaşıcı hastalık kontrol programlarını yürütür		✓	✓	✓			
PO14	Within the scope of basic health services, it carries out immunization and 0-6 age child care and follow-up, infectious disease control programs.							
PC15	Kadın, aile ve topluma gerekli ebelik bakımını verir, verdiği bakımın etkisini değerlendirir ve kaydeder.		✓	✓	✓			
PO15	Provides necessary midwifery care to women, family and society, evaluates and records the impact of the care given.							
PC16	Kadın, aile ve toplumun sağlığını ilgilendiren konularda sağlık eğitim gereksinimlerini belirler, bu doğrultuda eğitim ve danışmanlık yapar.		✓	✓	✓			
PO16	It determines the health education needs of women, family and society on issues related to health, and provides training and consultancy in this direction.							
PC17	Bireysel çalışma becerisi ve bağımsız karar verebilme yetisine sahip olarak fikirlerini ifade ederek iletişim kurar.		✓	✓	✓			
PO17	Communicates by expressing her ideas with the ability to work individually and to make independent decisions.							
PC18	Ebelik eğitimi, uygulamaları, araştırmaları ve yönetiminde ulusal ve uluslararası düzeyde ebelik alanında kanun ve yasaları bilir, ilgili mevzuata, insan hakları ve onuruna, mesleki değerlere ve etik ilkelere uygun davranır.		✓	✓	✓			
PO18	Communicates by expressing her ideas with the ability to work individually and to make independent decisions.							
PC19	Disiplin içi ve disiplinler arası ekip üyeleri ile iş birliği içinde çalışır.	✓	✓	✓	✓			
PO19	Works collaboratively with interdisciplinary and interdisciplinary team members.							
PC20	Bireysel ve mesleki gelişime katkı sağlayacak her türlü araştırma, proje ve etkinliklerde yer alarak ebeliğe özgü bilimsel bilgi üretme sorumluluğunu yerine getirir.		✓	✓	✓			
PO20	Participates in any research, projects, and activities that contribute to individual and professional development, fulfilling the responsibility of producing scientific knowledge specific to midwifery.							
PC21	Kişisel ve mesleki gelişiminde yaşam boyu eğitimin gerekliliği bilincinde alana özgü bilimsel ve güncel bilgiye ulaşır, bilginin doğruluğunu, geçerliğini ve güvenilirliğini değerlendirir.		✓	✓	✓			
PO21	Aware of the necessity of lifelong education in her personal and professional development, accesses scientific and current information specific to her field, evaluates the accuracy, validity and reliability of the information.							
PC22	Bilimsel bilgiye ulaşabilecek ve etkili iletişim kurabilecek düzeyde en az bir yabancı dili kullanır		✓	✓	✓			
PO22	Uses at least one foreign language at a level to reach scientific information and communicate effectively.							

	PC23								
	PO23								
	PC24								
	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 Course Subjects to 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
	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 Metotları, 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 Evidence of Achievement of Learning Outcomes	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. 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 Belirleme Metodu Method for Determining Letter Grade					HARF NOTU GRADE	ARALIK MARKS	HARF NOTU GRADE	ARALIK MARKS		
					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		
	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									

Öğretim Metodları, Tahmini Öğrenci Yükü Teaching Methods, Student Work Load	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 Sınavına 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 dürüstlüğü ihlal edilmesi, sadece kopya çekmekle sınırlı değildir ayrıca, izinsiz alıntı yapmak, bilgi uydurmak veya atf 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 doğrulanan 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.		