

**Üniversite Seçmeli Ders Grubu**  
**Sağlıklı Yaşam**

<b>Dersin Adı</b>	Sağlıklı Yaşam	<b>T:</b>	<b>2</b>	<b>U:</b>	<b>-</b>	<b>AKTS:</b>	<b>3</b>
<b>Yarıyıl</b>	<b>Güz ✓ Bahar ✓</b>						
<b>Bölüm/Program</b>	Hemşirelik						
<b>Ön Koşul (varsa)</b>	-						
<b>Öğretim Elemanı</b>	Prof. Dr. Papatya KARAKURT						
<b>Dersin Amacı</b>	Öğrencilerin;insan organizmasının bütünlüğünü ve yaşamını sürdürmesi için temel gereksinimlerini tanımlayan ve bu bilgiler doğrultusunda bireylerde sağlıklı yaşam bilincinin gelişmesi, yaşam tarzının iyileştirilmesi bir anlamda sağlıklarının korunmasını kendi görevleri olarak algılamalarını ve bunun sonucunda riskli davranışlardan kaçınarak sağlığı koruyucu ve geliştirici davranışları kazanmalarını ve uygulamalarını amaçlayan bir derstir.						
<b>Hafta</b>	<b>Haftalık Ders İçeriği</b>						
1	Sağlıklı yaşam kavramına giriş						
2	İnsan kavramı, Sağlık kavramı (sağlık algısı, yönetimi, korunması ve geliştirilmesi)						
3	Beslenme ile ilgili kavramlar(beslenmenin tanımı, besinler ve besin öğeleri)						
4	Beslenmenin önemi(Yeterli ve dengeli beslenme)						
5	Besin öğelerinin gruplandırılması (Organik Besinler, İnorganik besinler İnorganik besinler)						
6	Doğal Antioksidanlar ve yaşam kalitesi						
7	Özel durumlarda beslenme(Çocukların, okul çocuklarının adölesanların ve yaşlıların beslenmesi)						
8	Sık görülen hastalıklarda beslenme, Beslenme eğitimi						
9	<b>Ara Sınav</b>						
10	Hareket gereksinimi ve vücut mekaniği ilkeleri						
11	Hareketsizliğin organizma üzerine etkileri						
12	Vücut mekaniğinin doğru kullanılması						
13	Aktif ve pasif egzersizler						
14	Hastanın hareket ettirilmesi						
15	Teknolojinin sağlıklı yaşama etkileri						
16	<b>Dönem Sonu Sınavı</b>						
<b>Kaynaklar</b>							
1	Rath T. Well Being, The Five Essential Elements. 2010.						
2	Lyubomirsky S. The Myths of Happiness. New York, The Penguin Press, 2013						
3	Birol L. Hemşirelik Süreci. Berke Ofset Matbaacılık Ltd. Şti. 10. Basım.İzmir, 2013						
4	Ulusoy MF, Görgülü RS. Hemşirelik Esasları. 72 TDFO Ltd. Şti. 5. Baskı, Ankara, 2001.						
5	Ay FA. Temel Hemşirelik Kavramlar İlkeler, Uygulamalar ,2.bs.İstanbul: Medikal						
6	Aştı TA, Karadağ A. Hemşirelik Esasları. Akademi Basın Yayın, İstanbul, 2014.						
7	Baysal A . Genel Beslenme,11.bs.,Ankara:Hatipoğlu Basım ve Yayımlar San.Tic.Ltd.Şti.,2002.						
8	Applegate L. Beslenme ve Diyet Temel İlkeleri. Özpınar H. (Çeviri Ed.) İstanbul Medikal Yayıncılık. İstanbul. 2011.						
9	Kaplan S. Genel Beslenme. Songür Eğitim Hiz. Yay. Dağ. Paz. Ankara. 2013.						