Ders Bilgi Formu

Ders Adı	Kodu	Yerel Kredi	AKTS	Ders (saat/hafta)	Uygulama (saat/hafta)	Laboratuar (saat/hafta)
Egzersiz ve Zihinsel Sağlık	BED4021	3	3	3	0	0

Önkoşullar	Yok

Yarıyıl	Güz, Bahar

Dersin Dili	Türkçe
Dersin Seviyesi	Lisans Seviyesi
Ders Kategorisi	Genel Kültür Dersleri
Dersin Veriliş Şekli	Yüz yüze

Dersi Sunan Akademik Birim	Beden Eğitimi Bölümü
Dersin Koordinatörü	Çetin Erdem Sonal
Dersi Veren(ler)	Çetin Erdem Sonal, Selim Akbıyık, Şener Günay, Gülsüm Sonal
Asistan(lar)ı	

Dersin Amacı	1-Öğrencilerin egzersiz ve zihinsel sağlık arasındaki ilişkiyi anlamalarını sağlamak, 2- Egzersiz ve yaşam kalitesinin yükselmesi arasındaki ilişkinin farkına varmalarını sağlamak, 3- Günlük yaşamda karşılaştıkları stres, kaygı ve depresyon gibi sorunlarla başa çıkmada egzersizden yararlanma becerilerini artırmak
Dersin İçeriği	Egzersiz ve egzersiz psikolojisi; egzersiz ve zihinsel sağlık, depresyon, beden algısı, yeme bozuklukları, stres, stres yönetim tekniği olarak egzersiz, bireysel ve cinsiyet farklılıkların egzersize katılım ve devamlılıktaki önemi, bir motivasyon aracı olarak egzersiz, NLP ve NLP uygulamaları /
Opsiyonel Program Bileşenleri	Yok

Ders Öğrenim Çıktıları

1	Öğrenciler egzersiz ve zihinsel sağlığa ilişkin temel bilgiler kazanacaklartır.
2	Öğrenciler stres, kaygı, depresyon ve yaşama kalitesi hakkında temel bilgiler öğrenecekler.
3	Öğrenciler NLP ve NLP uygulamaları hakkında temel bilgiler öğrenecekler.
4	Öğrenciler disiplinler arası öğretim ve işbirliği ile öğrenecek, temel ilkeleri ve sporda uygulama alanlarını tanıyacaklardır.
5	Öğrenciler genel oyun bilgi ve becerisi kazanacaktır.

Haftalık Konular ve İlgili Ön Hazırlık Çalışmaları

Hafta	Konular	Ön Hazırlık
1	Egzersiz psikolojisi ve temel kavramlar	
2	Egzersiz ve zihinsel sağlık	
3	Egzersizin psikolojik gelişimdeki rolü	
4	Depresyon, kaygı ve egzersiz	
5	Stres ve bir stres yönetim tekniği olarak egzersiz	
6	Motivasyon aracı olarak egzersiz	

7	NLP nedir	
8	Midterm 1 / Practice or Review	
9	Bireysel farklılıklar, cinsiyet ve egzersiz	
10	Egzersize katılım ve devamlılık	
11	Egzersiz ve yaşam kalitesi	
12	Egzersiz ve yeme bozuklukları	
13	Egzersiz ve sağlıksız davranışlar	
14	Egzersiz ve sağlıksız davranışlar	
15	Yıliçi sınavı	
16	Final	

Değerlendirme Sistemi

Etkinlikler	Sayı	Katkı Payı
Devam/Katılım		
Laboratuar		
Uygulama	1	10
Arazi Çalışması		
Derse Özgü Staj		
Küçük Sınavlar/Stüdyo Kritiği		
Ödev	1	10
Sunum/Jüri		
Projeler		
Seminer/Workshop		
Ara Sınavlar	1	40
Final	1	40
Dönem İçi Çalışmaların Başarı Notuna Katkısı		60
Final Sınavının Başarı Notuna Katkısı		40
TOPLAM		100

AKTS İşyükü Tablosu

Etkinlikler	Sayı	Süresi (Saat)	Toplam İşyükü
Ders Saati	13	3	39
Laboratuar			
Uygulama			
Arazi Çalışması			
Sınıf Dışı Ders Çalışması	13	3	39
Derse Özgü Staj			
Ödev	7	2	14
Küçük Sınavlar/Stüdyo Kritiği			
Projeler			

Sunum / Seminer			
Ara Sınavlar (Sınav Süresi + Sınav Hazırlık Süresi)	1	2	2
Final (Sınav Süresi + Sınav Hazırlık Süresi)	1	2	2
		Toplam İşyükü	96
		Toplam İşyükü / 30(s)	3.20
		AKTS Kredisi	3

Diğer Notlar	Yok