Ders İzlencesi

Ders Kodu - Ders Adı	**SAĞ232 - Hidrasyon ve Sağlık**
Ders Türü	IV.Yarıyıl
Teori + Uygulama	2+0
AKTS	**3.0**
Ders Dili	Türkçe
Ders Türü	Mesleki Seçmeli Dersler
Öğretim Elemanları	DOÇ. DR. HİLAL HIZLI GÜLDEMİR

Dersin Veriliş Biçimi	Bu ders sadece yüz yüze eğitim şeklinde yürütülmektedir.
Dersin Verildiği Yer	Okulda
Kullanılan Eğitim Platformları	Yüz Yüze
Önkoşullar	-
Önerilen Dersler	-
Önerilen Kaynaklar	https://www.hydrationforhealth.com/en/Popkin, D\'Anci and Rosenberg. Water, Hydration and Health. Nutr Rev. 2010 August ; 68(8): 439–458. doi:10.1111/j.1753-4887.2010.00304.xEFSA. 2018, Scientific Opinion on Dietary Reference Values for water. EFSA J. 2010;8(3):2–3.Strippoli GFM, Craig JC, Rochtchina E, Flood VM, Wang JJ, Mitchell P. 2011, Fluid and nutrient intake and risk of chronic kidney disease. Nephrology. 2011;16(3):326–34.https://www.hsph.harvard.edu/news/hsph-in-the-news/the-importance-of-hydration/#:~:text=Drinking enough water each day,quality, cognition, and mood.
Staj & Uygulama	Bu ders için uygun değildir.
Dersin Amacı	Öğrencilere su metabolizması ve hidrasyon ilkelerini öğretmek; farklı yaşam dönemleri, özel durumlar ve hastalıklarda sıvı gereksinimlerini değerlendirme, hidrasyon durumunu saptama ve sağlıklı/sürdürülebilir su tüketimini destekleme bilgi ve becerisi kazandırmaktır.

Ders İzlencesi

Haftalar	Öğrenme Çıktıları	Konular	Öğretim Yöntemleri
1. hafta	**ÖÇ-1**	Hidrasyonun Tanımı, Suyun Canlılar İçin Önemi	Anlatım
2. hafta	**ÖÇ-1**	Su Metabolizması	Anlatım, Soru-Yanıt
3. hafta	**ÖÇ-1**	İçecekler ve Hidrasyon	Anlatım, Soru-Yanıt, Araştırma-İnceleme
4. hafta	**ÖÇ-2**	Gebelik ve Laktasyonda Hidrasyonun Önemi	Anlatım, Soru-Yanıt, Örnek Olay İncelemesi
5. hafta	**ÖÇ-2**	Bazı özel durum ve hastalıklarda hidrasyon	Anlatım, Soru-Yanıt, Örnek Olay İncelemesi
6. hafta	**ÖÇ-2**	Bazı özel durum ve hastalıklarda hidrasyon	Anlatım, Soru-Yanıt, Örnek Olay İncelemesi
7. hafta	**ÖÇ-2** **ÖÇ-3**	Kadın Sağlığında Hidrasyonun Önemi	Anlatım, Soru-Yanıt, Örnek Olay İncelemesi
8. hafta	**ÖÇ-2** **ÖÇ-3**	Yaşlılıkta Hidrasyonun Önemi	Anlatım, Soru-Yanıt, Örnek Olay İncelemesi
9. hafta	**ÖÇ-2** **ÖÇ-3**	Sporcular İçin Hidrasyonun Önemi	Anlatım, Soru-Yanıt, Örnek Olay İncelemesi
10. hafta	**ÖÇ-2**	Çocuklarda hidrasyonun önemi	Anlatım, Soru-Yanıt, Tartışma

Ders İzlencesi

Haftalar	Öğrenme Çıktıları	Konular	Öğretim Yöntemleri
11. hafta	ÖÇ-1 ÖÇ-3	Hidrasyonu Değerlendirme Yöntemleri	Anlatım, Örnek Olay İncelemesi
12. hafta	ÖÇ-1 ÖÇ-2 ÖÇ-3	Su Tüketimini Artırma Yolları	Anlatım, Örnek Olay İncelemesi, Beyin Fırtınası, Araştırma-İnceleme
13. hafta	ÖÇ-1	Ekolojik Olarak Su ve Sürdürülebilirlik	Anlatım, Beyin Fırtınası, Araştırma-İnceleme
14. hafta	ÖÇ-3	Aşırı Hidrasyon	Anlatım, Örnek Olay İncelemesi

Öğrenme Çıktıları

#	Öğrenme Çıktıları
1	Hidrasyonun sağlık için önemini açıklar.
2	Yaşamın çeşitli dönemlerinde hidrasyonun önemini anlatır.
3	Yaşa ve cinsiyete göre su gereksinmesini bilir.

Sürdürülebilir Kalkınma Amaçları

✓ Açlığa son ✓ Sağlık ve Kaliteli Yaşam ✓ Temiz Su ve Sanitasyon

Dersin Teması

✓ Sağlık Bilimleri ve Medikal Teknolojiler

AKTS İş Yükü

Etkinlik	Süre (Saat)	Sayı	İş Yükü
Teorik Derse Katılım	2.00	14	28
Sınıf Dışı Çalışma (Ön Hazırlık & Pekiştirme Amaçlı)	1.00	14	14
Ödevler	5.00	2	10
Proje - Rapor - Sunum Hazırlama	0.00	0	0
Ara Sınav Hazırlığı (sınav süresi dahil)	6.00	1	6
Final Sınavı Hazırlığı (sınav süresi dahil)	12.00	1	12
Uygulama (Laboratuvar, Müzik/Enstrüman Uygulaması, Atölye/Saha Çalışması vb.)	0.00	0	0
Staj Uygulaması	0.00	0	0
		Hesaplanan AKTS	**3.0**

Ölçme ve Değerlendirme

✓ Yazılı Yoklama (Açık Uçlu Sınav) ✓ Çoktan Seçmeli Test ✓ Kısa Yanıtlı Test ✓ Doğru-Yanlış Testi ✓ Boşluk Doldurma Testi

Toplumsal Katkı Faaliyeti

Bu ders Toplumsal Katkı faaliyeti içermemektedir.