

KİLİS 7 ARALIK ÜNİVERSİTESİ – KİLİSLİ MUALLİM RIFAT EĞİTİM FAKÜLTESİ, MATEMATİK VE FEN BİLİMLERİ EĞİTİMİ BÖLÜMÜ					
DERS İZLENESİ					
Dersin Kodu	Dersin Adı	Dersin Türü	AKTS Kredisi	Dersin Önkoşul Bilgisi	İzlencenin Hazırlanma Tarihi
0100238	Sağlıklı Yaşam ve Beslenme	Seçmeli	3	Yok	15.10.2025
Dersi Veren Öğretim Üyesi & E-Posta Adresi	Dr. Öğr. Üyesi Özge ÇİÇEK ŞENTÜRK & ozgecicek@kilis.edu.tr				
Öğrenci Görüşme Saatleri & Yeri	Salı günleri 13.00–15.00, Kilisli Muallim Rifat Eğitim Fakültesi Zemin Kat, Oda Z08				
Dersin İçeriği ve Amaçları	Bu dersin amacı, bireylerin sağlıklı yaşamı destekleyen alışkanlıklar geliştirmelerine yardımcı olmak, beslenmeden kişisel bakıma, egzersizden ürün seçimlerine kadar günlük yaşamda karşılaştıkları seçenekleri bilimsel temelli değerlendirme becerisi kazandırmaktır. Katılımcıların yaşam kalitelerini artıracak bilinçli tercihler yapabilmeleri hedeflenmektedir. Bu dersin içeriği, bireyin fiziksel, zihinsel ve çevresel iyilik hâlini desteklemeyi amaçlayan çok boyutlu bir içerik sunar. Temel beslenme bilgileri, etiket okuryazarlığı, egzersizin sağlık üzerindeki etkisi, kozmetik ve temizlik ürünlerinin içerik analizi, bitkisel desteklerin doğru kullanımı gibi güncel ve pratik bilgiler tartışılır. Ders boyunca öğrencilerin kendi yaşam tarzlarını gözlemleyerek geliştirebilmeleri teşvik edilir.				
Ders Kitabı / Kitapları	Türkiye Beslenme Rehberi (TÜBER)- https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/web-uygulamalarimiz/357.html Sağlıklı Yaşam Rehberi https://bayrakli.meb.gov.tr/				
Öğretim Yöntemi ve Teknikleri	Anlatım, tartışma				
Dersin Öğrenim Çıktıları	Öğrenme Çıktıları (ÖÇ)				
	1	Temel beslenme bilgilerini uygulayabilme: Sağlıklı tabak modeli ve temel beslenme ilkelerini günlük yaşamlarına uyarlayabilirler.			
	2	Gıda ve ürün etiketlerini değerlendirebilme: Gıda, kozmetik ve temizlik ürünlerinin etiketlerini okuyarak bilinçli ve bilimsel temelli tercihler yapabilirler.			
	3	Sağlıklı yaşam alışkanlıklarını geliştirebilme: Uyku düzeni, su tüketimi, egzersiz ve dijital detoks gibi alanlarda yaşam kalitelerini artıracak alışkanlıklar oluşturabilirler.			
	4	Besinleri güvenli ve doğru şekilde hazırlayabilme: Besinlerin hazırlanması, saklanması ve pişirilmesi konularında hijyen ve besin değerini koruma prensiplerini uygulayabilirler.			
	5	Bitkisel destekleri ve doğal ürünleri bilinçli kullanabilme: Bitkisel destekler ve doğal ürünler konusunda bilimsel bilgiye dayalı doğru kararlar verebilirler.			
	6	Sürdürülebilir ve çevre dostu yaşam seçimleri yapabilme: Mevsimsel yaşam döngüsü ve sürdürülebilir beslenme ilkelerini göz önünde bulundurarak çevreye duyarlı tercihler yapabilirler.			
Dersin Katkı Sağladığı Program Çıktıları	Program Çıktısı (PÇ)				
	PÇ 6	Yaşam boyu öğrenmeye ilişkin olumlu tutum geliştirir.			
	PÇ8	Küresel ve toplumsal çerçevede eğitim problemlerinin özellikle sağlık, güvenlik ve çevre konularına etkilerinin göz önünde tutularak kapsamlı bir eğitim verir.			

Dersin Alan Öğretimine Katkısı	Beslenme, egzersiz, uyku, hijyen ve ürün seçimleri gibi konuların bilimsel temelli incelenmesi, öğrencilerin alan bilgilerini günlük yaşamla ilişkilendirerek öğrencilerine aktarabilmelerini sağlar.		
Derste İşlenen Konular			
	1. Hafta	Tanışma, dersin amacı ve içeriği hakkında bilgilendirme	
	2. Hafta	Temel Beslenme İlkeleri ve Sağlıklı Tabak Modeli	
	3. Hafta	Gıda Etiketlerini Okumak: Bilinçli Tüketici Olmak	
	4. Hafta	Besinleri Hazırlama-Saklama ve Pişirme İlkeleri	
	5. Hafta	Bitkilerle Sağlıklı Yaşam: Doğal Destekler ve Bilimsel Gerçekler	
	6. Hafta	Su Tüketimi ve Bağırsak Sağlığının Önemi	
	7. Hafta	Tanışma, dersin amacı ve içeriği hakkında bilgilendirme	
	8. Hafta	Arasınav	
	9. Hafta	Sürdürülebilir Beslenme	
	10. Hafta	Kozmetik ve Temizlik Ürünlerinde İçerik Bilinci	
	11. Hafta	Uyku ve Sağlık: Kaliteli Uyku Alışkanlıkları	
	12. Hafta	Egzersiz ve Aktif Yaşam: Fizyolojik ve Psikolojik Etkileri	
	13. Hafta	Mevsimsel Yaşam Döngüsü ve Doğayla Uyum	
	14. Hafta	Dijital Detoks ve Teknoloji ile Dengeli Yaşam	
	15. Hafta	Genel Tekrar	
Dersin Değerlendirilme Kriterleri			
	Yarıyıl Çalışmaları	Sayısı	Katkı %
	Ara Sınav	1	%40
	Kısa Sınav		%
	Ödev		%
	Devam		%
	Uygulama		%
	Proje		%
	Yarıyıl Sonu Sınavı	1	%60
	Toplam		%100
Engellilik Politikası	Bu derste performansınızı etkileyebilecek belgelenmiş bir engeliniz (görme, işitme veya fiziksel engel vb.) varsa, bu dersin tüm gereksinimlerini eşit bir şekilde karşılamak için makul koşulları ayarlamak üzere KİYÜ Engelsiz Üniversite Birimi (http://engelsiz.kilis.edu.tr/) ile görüşmeniz önerilir. Ayrıca, ... Fakültesi yönetimiyle de iletişime geçebilirsiniz. Sınavlar, ders materyalleri vb. ile ilgili herhangi bir ders ihtiyacının karşılanmasını sağlamak için ihtiyaçlarınızı mümkün olan en kısa sürede ders öğretim elemanına bildirmelisiniz.		

Dersin Program Çıktılarına Katkısı															
	P.Ç. 1	P.Ç. 2	P.Ç. 3	P.Ç. 4	P.Ç. 5	P.Ç. 6	P.Ç. 7	P.Ç. 8	P.Ç. 9	P.Ç.1 0	P.Ç.1 1	P.Ç.1 2	P.Ç.1 3	P.Ç.1 4	P.Ç.1 5
Ö.Ç. 1	-	-	-	-	-	4	-	4	-	-	-	-	-	-	-
Ö.Ç. 2	-	-	-	-	-	4	-	4	-	-	-	-	-	-	-
Ö.Ç. 3	-	-	-	-	-	4	-	4	-	-	-	-	-	-	-
Ö.Ç. 4	-	-	-	-	-	4	-	4	-	-	-	-	-	-	-
Ö.Ç. 5	-	-	-	-	-	4	-	4	-	-	-	-	-	-	-

[illegible]