

GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	EXERCISE IN CHRONIC DISEASES / EXERCISE IN CHRONIC DISEASES	
Ders Kodu / Course Code	ADSL-156	
Ders Türü / Course Type		
Ders Seviyesi / Course Level	Undergraduate / Undergraduate	
Ders Akts Kredi / ECTS	2.00	
Haftalık Ders Saati (Kuramsal) / Course Hours For Week (Theoretical)	2.00	
Haftalık Uygulama Saati / Course Hours For Week (Objected)	0.00	
Haftalık Laboratuvar Saati / Course Hours For Week (Laboratory)	0.00	
Dersin Verildiği Yıl / Year	2	
Öğretim Sistemi / Teaching System	Formal Education / Formal Education	
Eğitim Dili / Education Language		
Ön Koşulu Olan Ders(ler) / Precondition Courses	Yoktur.	None
Amacı / Purpose	Kronik hastalıkların neler olduğu ve bu hastalıkların profilaksi ve tedavisinde egzersizin yeri ve önemi anlatılacaktır. Ölüm sebepleri arasında önde yer alan kronik hastalıkları önleme ve rehabilitasyonda egzersiz reçetesi oluşturabilme ve uygulatabilmek dersin amacıdır.	What chronic diseases are and the place and importance of exercise in the prophylaxis and treatment of these diseases will be explained. The aim of the course is to create and apply an exercise prescription in the prevention and rehabilitation of chronic diseases, which are among the leading causes of death.
İçeriği / Content	Günümüzde ölüm nedenleri arasında ön sıralarda yer alan çeşitli kronik hastalıklardan korunma ve bu hastalıkların tedavisinde egzersiz önemli bir modalite olarak yerini almıştır. Sık rastlanan kronik hastalıklara ilişkin risk faktörleri, risklerin düşürülmesi, hastalıkların belirtileri, tedavide egzersizin yeri ve önemi anlatılacaktır.	Exercise has taken its place as an important modality in the prevention of various chronic diseases, which are among the leading causes of death, and in the treatment of these diseases. Risk factors for common chronic diseases, reducing risks, symptoms of diseases, the place and importance of exercise in treatment will be explained.
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations	Yoktur	None
Staj Durumu / Internship Status	Yoktur	None
Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading	1- Erişkin İçin Kronik Hastalıklarda Fiziksel Aktivite Rehberi” Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, 1. Baskı, Ankara,2018. 2- TC Sağlık Bakanlığı Web Sayfası Kaynakları	1- Physical Activity Guidelines for Adults in Chronic Diseases” General Directorate of Public Health, 1st Edition, Ankara,2018. 2- TR Ministry of Health Web Page Resources
Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)	Öğr. Gör. Beyza Nur DURUKAN	

ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	Kronik hastalık nedir? Kronik hastalık kavramı	What is chronic disease? Chronic disease concept
2	Yaygın Görülen Kronik Hastalıkların nedenlerini öğrenir.	Learns the causes of Common Chronic Diseases.
3	Yaygın görülen kronik hastalıklarda egzersizin yerini ve etki mekanizmasını açıklar.	Explain the place and mechanism of action of exercise in common chronic diseases.
4	Yaygın görülen kronik hastalıkların önlenmesinde egzersizin yeri ve önemini açıklar.	Explain the place and importance of exercise in the prevention of common chronic diseases.
5	Yaygın görülen kronik hastalıklarda egzersiz önerisi ve egzersizde dikkat edilecek noktaları açıklar.	Explains the exercise recommendation in common chronic diseases and the points to be considered in exercise.

HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

Hafta / Week					
1	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Dersin tanıtımı, derse genel başlangıç				
	Introduction of the course, general introduction to the course				
2	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kronik hastalık kavramı, ülkemizde ve dünyada kronik hastalıkların durumu				
	The concept of chronic disease, the status of chronic diseases in our country and in the world				
3	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Obezite ve Egzersiz				
	Obesity and Exercise				
4	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Diyabet ve Egzersiz				
	Diabetes and Exercise				
5	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Hipertansiyon ve Egzersiz				
	Hypertension and Exercise				

6	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Ortopedik Problemler ve Egzersiz				
	Orthopedic Problems and Exercise				
7	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Ara Sınav				
	Midterm				
8	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Fibromyalji ve Egzersiz				
	Fibromyalgia and Exercise				
9	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Romatolojik Hastalıklar ve Egzersiz				
	Rheumatological Diseases and Exercise				
10	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kanser ve Egzersiz				
	Cancer and Exercise				
11	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Ara Sınav				
	Midterm				

12	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	KOAH ve Egzersiz				
	COPD and Exercise				
13	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Astım ve Egzersiz				
	Asthma and Exercise				
14	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	FİNAL SINAVI				
	Final Exam				

DEĞERLENDİRME / EVALUATION

Yarıyıl (Yıl) İçi Etkinlikleri / Term (or Year) Learning Activities	Sayı / Number	Katkı Yüzdesi / Percentage of Contribution (%)
Quiz / Quiz	2	100
Toplam / Total:	2	100
Başarı Notuna Katkı Yüzdesi / Contribution to Success Grade(%):		40

Yarıyıl (Yıl) Sonu Etkinlikleri / End Of Term (or Year) Learning Activities	Sayı / Number	Katkı Yüzdesi / Percentage of Contribution (%)
Final Sınavı / Final Examination	1	100
Toplam / Total:	1	100
Başarı Notuna Katkı Yüzdesi / Contribution to Success Grade(%):		60

Etkinliklerinin Başarı Notuna Katkı Yüzdesi(%) Toplamı / Total Percentage of Contribution (%) to Success Grade:	100
Değerlendirme Tipi / Evaluation Type:	

İŞ YÜKÜ / WORKLOADS

Etkinlikler / Workloads	Sayı / Number	Süresi (Saat) / Duration (Hours)	Toplam İş Yüğü (Saat) / Total Work Load (Hour)
Final (Dönem Sonu) Sınavı / Final Examination	1	1.00	1.00
Quiz (Kısa Sınav) / Quiz	2	1.00	2.00
Derse Katılım (Teorik) / Attending Lectures	14	2.00	28.00
Bireysel Çalışma / Self Study	7	1.00	7.00
Final Sınavı için Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination	1	4.00	4.00
Quiz için Bireysel Çalışma / Individual Study for Quiz	2	4.00	8.00
Toplam / Total:	27	13.00	50.00
Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 25.00 (Saat/AKTS) = 50.00/25.00 = 2.00 ~ 2.00 / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 25.00 (Hour / ECTS) = 50.00 / 25.00 = 2.00 ~ 2.00			

PROGRAM VE ÖĞRENME ÇIKTISI / PROGRAM LEARNING OUTCOMES

Öğrenme Çıktıları / Learning Outcomes	Program Çıktıları / Program Outcomes											
	1.1.1	1.1.2	1.1.3	1.1.4	1.1.5	1.1.6	1.1.7	1.1.8	1.1.9	1.1.10	1.1.11	1.1.12
1.Kronik hastalık nedir? Kronik hastalık kavramı / What is chronic disease? Chronic disease concept												
2.Yaygın Görülen Kronik Hastalıkların nedenlerini öğrenir. / Learns the causes of Common Chronic Diseases.												
3.Yaygın görülen kronik hastalıklarda egzersizin yerini ve etki mekanizmasını açıklar. / Explain the place and mechanism of action of exercise in common chronic diseases.												
4.Yaygın görülen kronik hastalıkların önlenmesinde egzersizin yeri ve önemini açıklar. / Explain the place and importance of exercise in the prevention of common chronic diseases.												
5.Yaygın görülen kronik hastalıklarda egzersiz önerisi ve egzersizde dikkat edilecek noktaları açıklar. / Explains the exercise recommendation in common chronic diseases and the points to be considered in exercise.												

Katkı Düzeyi / Contribution Level : 1-Çok Düşük / Very low, 2-Düşük / Low, 3-Orta / Moderate, 4-Yüksek / High, 5-Çok Yüksek / Very high