

## 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 Laboratuar 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.<br>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.<br>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