YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

REKREASYON EĞİTİMİ

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu: OSB122	**Ders Adı: Sağlık Bilgisi ve İlk Yardım**	**Dersin Statüsü: zorunlu**	**Kredi: 3**	**AKTS: 3**

Ders Dili: TÜRKÇE	**Dersin Türü: yüzyüze**	**Ön Koşul:**	**Yıl: 2025-26 güz**	**Dönem: 2**	**Devam: %70**

Haftalık Ders Saatleri	**Sınıf saati**	**Laboratuvar**	**Uygulama**	**Öğrenme Oturumları**			
				***PÇ**	***BP**	***D**	***Ö**
	2	0	**2**	0	0	**0**	**0**

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)

Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,

►ÖK1	Temel sağlık bilgisinin önemini açıklar.
►ÖK2	Acil durumlarda temel ilk yardım prensiplerini uygular.
►ÖK3	Spor yaralanmalarında ilk yardım yöntemlerini kullanır.
►ÖK4	Sağlıklı yaşam alışkanlıklarının sporcular üzerindeki etkilerini değerlendirir.
►ÖK5	Sporcularda hastalık belirtilerini tanır ve uygun yönlendirme yapar.
►ÖK6	Sağlık ve ilk yardım ile ilgili etik ve yasal sorumlulukları açıklar.

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15
ÖK 1	5	4	5	4	3	4	2	2	3	4	3	2	2	2	2
ÖK 2	4	5	5	5	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3
ÖK 3	4	5	5	5	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3
ÖK 4	4	4	4	4	5	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3
ÖK 5	4	4	4	4	3	4	4	4	3	5	4	3	4	4	3
ÖK 6	3	3	3	4	3	3	3	3	4	5	4	3	5	4	4
Katkı Düzeyi				1: Yok		2: Zayıf		3: Orta		4: İyi			5: Çok iyi		

Ders Tanımı

Sağlık Bilgisi ve İlk Yardım dersi, sporcuların ve antrenörlerin temel sağlık bilgisine hâkim olmalarını, acil durumlarda doğru ilk yardım müdahalelerini yapabilmelerini ve sağlıklı yaşam alışkanlıklarının önemini kavramalarını sağlayan kapsamlı bir derstir.

Dersin Amaçları

Bu dersin amacı öğrencilere temel sağlık bilgisini kazandırmak, spor yaralanmaları ve acil durumlarda etkili ilk yardım uygulamalarını öğretmek, sağlıklı yaşamı teşvik eden tutumlar geliştirmek ve ilk yardımda etik ve yasal sorumluluklar hakkında farkındalık yaratmaktır.

Ders Kitabı / Kaynaklar

1	Yıldırım, N., & Aşçı, A. (2021). Temel İlk Yardım ve Acil Bakım
2	Sağlık Bakanlığı (2020). Temel Sağlık Bilgisi ve İlk Yardım El Kitabı.
3	Türk Kızılayı (2019). İlk Yardım Eğitim Kitabı.
4	Prof. Dr. H. Ulaş Yavuz, Yayınlanmamış ders notları

Dersin Öğretim Yöntemleri

Anlatım, gösteri, uygulama, video ve slayt gösterileri, vaka analizi, grup çalışması, bireysel çalışma ve sınıf içi tartışmalar.

Ders İçeriği

Ders kapsamında sağlık ve ilk yardımın temel kavramları, insan anatomisi ve sağlık terminolojisi, spor sakatlanmaları ve müdahale yöntemleri, kanamalar, şok, yanık, donma ve sıcak çarpması gibi acil durumlar, solunum ve dolaşım acilleri, hijyen ve enfeksiyon kontrolü, beslenme ve sağlıklı yaşam, sporcularda sağlık takibi, ilk yardım çantası ve ekipman kullanımı ile ilkyardımda etik ve yasal sorumluluklar ele alınır.

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	**Konu**	**Etkinlikler**	**Kaynak**
1	Sağlık ve ilkyardımın temel ilkeleri	Ders anlatımı, sınıf içi tartışma	1,2
2	İnsan anatomisine giriş ve sağlık terminolojisi	Ders anlatımı, anatomi modelleri üzerinden inceleme	1
3	Sporcularda yaygın yaralanmalar	Vaka analizi, grup tartışması	3
4	Yaralanmalarda ilk yardım uygulamaları (kırık, çıkık, burkulma)	Simülasyon ve uygulama çalışması	2,3
5	Kanamalar ve şok: Tanı ve müdahale	Sunum ve canlandırma	2
6	Yanıklar, donma ve sıcak çarpması: İlk yardım	Ders anlatımı, uygulama	2
7	Solunum ve dolaşım acilleri: CPR ve temel yaşam desteği	CPR uygulaması ve pratik	2
8	Ara sınav	Ara sınav uygulaması	
9	Hastalık belirtileri, bilinç kaybı ve koma	Gözlem ve senaryo çalışması	2
10	Enfeksiyonlardan korunma ve hijyen	Grup çalışması, hijyen eğitimi	1
11	Sağlıklı yaşam ve beslenme ilkeleri	Ders anlatımı, beslenme örnekleri değerlendirmesi	1
12	Sporcularda sağlık takibi ve raporlama	Sağlık takip formlarının hazırlanması	3
13	İlk yardım çantası ve ekipman kullanımı	Uygulamalı ilk yardım kit tanıtımı	2
14	İlkyardımda etik ve yasal sorumluluklar	Tartışma, etik durum örnekleri	4
15	Genel tekrar ve uygulama	Genel tekrar, soru-cevap	1,2,3,4
16	Final sınavı	Final sınavı uygulaması	

Değerlendirme Kriterleri

	Yöntem	**Katkısı %**	Kaynak	**Ölçülen Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)**
1	Ara Sınav	40		ÖK1,ÖK2,ÖK4,ÖK6
2	Final Sınavı	60		ÖK1,ÖK2,ÖK3,ÖK4,ÖK5,ÖK6

Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları

*	Yapay zekâ araçları yalnızca öğrenmeyi desteklemek amacıyla kullanılabilir.
*	Ödev, rapor ve projelerde yapay zekâdan alınan metinler doğrudan kopyalanamaz.
*	Yapay zekâdan yararlanıldığında, kullanılan araç ve katkı düzeyi belirtilmelidir.
*	Üretilen içeriklerin doğruluğu, etik uygunluğu ve kaynak gösterimi öğrencinin sorumluluğundadır.
*	Akademik dürüstlük ilkeleri gereği, yapay zekâ kullanımı sınav ve değerlendirme süreçlerinde yasaktır.

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**		**Eğitim Aracı**	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**		
Ders Saati:	14	14x2	28	Ara sınav	1	1x1	1	
Derse Hazırlık:	14	14x1	14	Final sınavı	1	1x1	1	
Araştırma/Proje 1				Ara sınava hazırlık	1	1x8	8	
Araştırma/Proje 2				Final sınavına hazırlık	1	1x10	10	
Araştırma/Proje 3								
Sınıf İçi Tartışma/Uygulama:	14	14x2	28					
Etkinliklere Hazırlık								
Toplam İş Yükü:		**90**		**Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :**		**3**	**Yaklaşık:**	**3**

*Etlinlikler için: PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar