



## Ders Bilgi Formu

| Ders Adı                    | Kodu    | Yerel Kredi | AKTS | Ders (saat/hafta) | Uygulama (saat/hafta) | Laboratuvar (saat/hafta) |
|-----------------------------|---------|-------------|------|-------------------|-----------------------|--------------------------|
| Egzersiz ve Zihinsel Sağlık | BED4021 | 3           | 3    | 3                 | 0                     | 0                        |

|            |     |
|------------|-----|
| Önkoşullar | Yok |
|------------|-----|

|         |            |
|---------|------------|
| Yarıyıl | Güz, Bahar |
|---------|------------|

|             |        |
|-------------|--------|
| Dersin Dili | Türkçe |
|-------------|--------|

|                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| Dersin Seviyesi | Lisans Seviyesi |
|-----------------|-----------------|

|                 |                       |
|-----------------|-----------------------|
| Ders Kategorisi | Genel Kültür Dersleri |
|-----------------|-----------------------|

|                      |          |
|----------------------|----------|
| Dersin Veriliş Şekli | Yüz yüze |
|----------------------|----------|

|                            |                      |
|----------------------------|----------------------|
| Dersi Sunan Akademik Birim | Beden Eğitimi Bölümü |
|----------------------------|----------------------|

|                     |                   |
|---------------------|-------------------|
| Dersin Koordinatörü | Çetin Erdem Sonal |
|---------------------|-------------------|

|                  |   |
|------------------|---|
| Dersi Veren(ler) | Çetin Erdem Sonal, Selim Akbıyık, Şener Günay, Gülsüm Sonal |
|------------------|---|

|               |  |
|---------------|--|
| Asistan(lar)ı |  |
|---------------|--|

|              |  |
|--------------|--|
| Dersin Amacı | 1-Öğrencilerin egzersiz ve zihinsel sağlık arasındaki ilişkiyi anlamalarını sağlamak, 2- Egzersiz ve yaşam kalitesinin yükselmesi arasındaki ilişkinin farkına varmalarını sağlamak, 3- Günlük yaşamda karşılaştıkları stres, kaygı ve depresyon gibi sorunlarla başa çıkmada egzersizden yararlanma becerilerini artırmak |
|--------------|--|

|                |   |
|----------------|---|
| Dersin İçeriği | Egzersiz ve egzersiz psikolojisi; egzersiz ve zihinsel sağlık, depresyon, beden algısı, yeme bozuklukları, stres, stres yönetim tekniği olarak egzersiz, bireysel ve cinsiyet farklılıkların egzersize katılım ve devamlılıktaki önemi, bir motivasyon aracı olarak egzersiz, NLP ve NLP uygulamaları / |
|----------------|---|

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| Opsiyonel Program Bileşenleri | Yok |
|-------------------------------|-----|

### Ders Öğrenim Çıktıları

|   |  |
|---|--|
| 1 | Öğrenciler egzersiz ve zihinsel sağlığa ilişkin temel bilgiler kazanacaklardır.  |
| 2 | Öğrenciler stres, kaygı, depresyon ve yaşama kalitesi hakkında temel bilgiler öğrenecekler.                                    |
| 3 | Öğrenciler NLP ve NLP uygulamaları hakkında temel bilgiler öğrenecekler.   |
| 4 | Öğrenciler disiplinler arası öğretim ve işbirliği ile öğrenecek, temel ilkeleri ve sporda uygulama alanlarını tanıyacaklardır. |
| 5 | Öğrenciler genel oyun bilgi ve becerisi kazanacaktır.  |

### Haftalık Konular ve İlgili Ön Hazırlık Çalışmaları

| Hafta | Konular  | Ön Hazırlık |
|-------|--|-------------|
| 1     | Egzersiz psikolojisi ve temel kavramlar            |             |
| 2     | Egzersiz ve zihinsel sağlık                        |             |
| 3     | Egzersiz psikolojik gelişimdeki rolü               |             |
| 4     | Depresyon, kaygı ve egzersiz                       |             |
| 5     | Stres ve bir stres yönetim tekniği olarak egzersiz |             |
| 6     | Motivasyon aracı olarak egzersiz                   |             |

|    |   |  |
|----|---|--|
| 7  | NLP nedir                                   |  |
| 8  | Midterm 1 / Practice or Review              |  |
| 9  | Bireysel farklılıklar, cinsiyet ve egzersiz |  |
| 10 | Egzersize katılım ve devamlılık             |  |
| 11 | Egzersiz ve yaşam kalitesi                  |  |
| 12 | Egzersiz ve yeme bozuklukları               |  |
| 13 | Egzersiz ve sağlıksız davranışlar           |  |
| 14 | Egzersiz ve sağlıksız davranışlar           |  |
| 15 | Final                                       |  |
| 16 | Genel sınav                                 |  |

## Değerlendirme Sistemi

| Etkinlikler   | Sayı | Katkı Payı |
|---|------|------------|
| Devam/Katılım                                       |      |            |
| Laboratuvar   |      |            |
| Uygulama  | 1    | 10         |
| Arazi Çalışması                                     |      |            |
| Derse Özgü Staj                                     |      |            |
| Küçük Sınavlar/Stüdyo Kritiği                       |      |            |
| Ödev  | 1    | 10         |
| Sunum/Jüri  |      |            |
| Projeler  |      |            |
| Seminer/Workshop                                    |      |            |
| Ara Sınavlar  | 1    | 40         |
| Final   | 1    | 40         |
| <b>Dönem İçi Çalışmaların Başarı Notuna Katkısı</b> |      | 60         |
| <b>Final Sınavının Başarı Notuna Katkısı</b>        |      | 40         |
| <b>TOPLAM</b>                                       |      | 100        |

## AKTS İşyükü Tablosu

| Etkinlikler                   | Sayı | Süresi (Saat) | Toplam İşyükü |
|-------------------------------|------|---------------|---------------|
| Ders Saati                    | 13   | 3             | 39            |
| Laboratuvar                   |      |               |               |
| Uygulama                      |      |               |               |
| Arazi Çalışması               |      |               |               |
| Sınıf Dışı Ders Çalışması     | 13   | 3             | 39            |
| Derse Özgü Staj               |      |               |               |
| Ödev                          | 7    | 2             | 14            |
| Küçük Sınavlar/Stüdyo Kritiği |      |               |               |
| Projeler                      |      |               |               |

|   |     |                              |      |
|---|-----|------------------------------|------|
| Sunum / Seminer                                     |     |                              |      |
| Ara Sınavlar (Sınav Süresi + Sınav Hazırlık Süresi) | 1   | 2                            | 2    |
| Final (Sınav Süresi + Sınav Hazırlık Süresi)        | 1   | 2                            | 2    |
|   |     | <b>Toplam İşyükü</b>         | 96   |
|   |     | <b>Toplam İşyükü / 30(s)</b> | 3.20 |
|   |     | <b>AKTS Kredisi</b>          | 3    |
| Diğer Notlar  | Yok |                              |      |