

**SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ EBELİK BÖLÜMÜ DERS BİLGİ FORMU**

DÖNEM	BAHAR
--------------	--------------

DERSİN ADI	GEBELİK VE EGZERSİZ	KODU	281314008
-------------------	----------------------------	-------------	------------------

KOORDİNATÖR	Doç. Dr. Fatma Deniz SAYINER	DERSİ VERENLER	Doç. Dr. Fatma Deniz SAYINER
--------------------	------------------------------	-----------------------	------------------------------

YARIYIL	HAFTALIK DERS SAATİ			Kredisi	AKTS	TÜRÜ	DİLİ
	Teorik	Uygulama	Laboratuvar				
IV	2	0	0	2	3	ZORUNLU () SEÇMELİ (x)	Türkçe

DEĞERLENDİRME SİSTEMİ

YARIYIL İÇİ ÇALIŞMALAR	Faaliyet türü	Sayı	%
	I. Ara Sınav	1	40
	II. Ara Sınav		
	Uygulama		
	Ödev		
	Sunum/Seminer		
	Yarıyıl Sonu Sınavı	1	60
	TOPLAM	2	100

ÖNKOŞULLAR

-

İÇERİĞİ

- Gebelikte Egzersizin Yararları - Gebelikte Egzersizin Kapsamı - Egzersizin Sakıncalı Olabileceği Durumlar - Gebelik Egzersizinde Öneriler - Egzersize Ne Zaman Son Verilmeli - Gebelikte Egzersizin Güvenlik Sınırları - Egzersiz Tipi: Güvenli Aktiviteler, Tartışmalı Aktiviteler, Gebelikte Tehlikeli Aktiviteler - Egzersizin Şiddeti - Egzersizde Genel Kategoriler - Su İçerisinde Gebelik Egzersizleri - Egzersiz Örnekleri
--

AMAÇLARI

Bu ders, öğrencilerin gebelik döneminde yapılan düzenli ve uygun egzersizin fiziksel ve psikolojik etkileri, egzersizin güvenlik sınırları, egzersiz tipleri hakkında bilgilenmelerini sağlamak amacıyla önerilmektedir.
--

ÖĞRENİM ÇIKTILARI

- Öğrenci gebelikte egzersizin yararlarını bilir. - Öğrenci gebelikte egzersizin sakıncalı olabileceği durumları bilir. - Öğrenci gebelikte egzersizin sınırlılıklarını bilir. - Öğrenci gebelikte önerilen egzersiz tiplerini bilir. - Öğrenci gebelikte yapılan egzersizleri uygulamalı gösterebilir.

KAYNAKLAR

- Riemann MK, Kanstrup Hansen IL Effects on the fetus of exercise in pregnancy (review). Scand J Med Sci Sports, 2000 , 10(1): 12-19. - Taşkın L., Doğum ve Kadın Sağlığı Hemşireliği, XII.Baskı, Akademisyen Kitapevi, Ankara, 2016.

ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ

Anlatım, gösterim tekniği, alıştırma yöntemi, eşli çalışma tekniği
--

DERS AKIŞI	
HAFTA	KONULAR
1	Gebelikte Egzersizin Yararları, Gebelikte Egzersizin Kapsamı
2	Egzersizin Sakıncalı Olabileceği Durumlar
3	Gebelik Egzersizinde Öneriler
4	Gebelikte Egzersizin Güvenlik Sınırları
5	Egzersiz Tipi: Güvenli Aktiviteler, Tartışmalı Aktiviteler, Gebelikte Tehlikeli Aktiviteler
6	Egzersiz Tipi: Güvenli Aktiviteler, Tartışmalı Aktiviteler, Gebelikte Tehlikeli Aktiviteler
7,8	ARA SINAV
9	Egzersizin Şiddeti, Egzersizde Genel Kategoriler
10	Su İçi Gebelik Egzersizleri
11	Egzersize Ne Zaman Son Verilmeli
12	Egzersiz Örnekleri Uygulama
13	Egzersiz Örnekleri Uygulama
14	Egzersiz Örnekleri Uygulama
15,16	FINAL SINAVI

NO	PROGRAM ÇIKTILARINA KATKISI	3	2	1
1	Hemşirelik/Ebelik/Sağlık Kurumları Yöneticiliği Eğitiminde Temel Kavramları Tanıma Becerisi	X		
2	Temel Kavramları Merkeze Alarak Etik Problemlere Yaklaşma Becerisi	X		
3	Hemşirelik/Ebelik/Sağlık Kurumları Yöneticiliği ve Sağlık Bilimlerine İlişkin Bilgi sahibi olma ve Edindiği Bilgileri uygulama Becerisi	X		
4	Disiplinler-arası Takım Çalışması Yapabilme Becerisi	X		
5	Hemşirelik/Ebelik/Sağlık Kurumları Yöneticiliği Eğitiminde, Tıbbi Problemleri Tanıma, Formülize Etme ve Çözme Becerisi	X		
6	Etkin Yazılı ve Sözlü İletişim/Sunum Becerisi	X		
7	Mesleki ve Etik Sorumluluğu Anlama ve Uygulama Becerisi	X		
8	Yaşam Boyu Öğrenimin Önemini Kavrama ve Uygulama Becerisi	X		
1:Hiç Katkısı Yok. 2:Kısmen Katkısı Var. 3:Tam Katkısı Var.				

Dersin Öğretim Üyesi:

İmza:

Tarih:



**FACULTY OF HEALTH SCIENCES DEPARTMENT OF MIDWIFERY,
INFORMATION FORM OF COURSE**

TERM	SPRING
-------------	---------------

COURSE TITLE	PREGNANCY AND EXERCISE	CODE	281314008
---------------------	-------------------------------	-------------	------------------

COORDINATOR	Assoc. Prof. Dr. F. Deniz SAYINER	INSTRUCTORS	Assoc. Prof. Dr. F. Deniz SAYINER
--------------------	-----------------------------------	--------------------	-----------------------------------

SEMESTER	HOURS PER WEEK			Credit	AKTS	TYPE	LANGUAGE
	Theory	Practice	Laboratory				
IV	2	0	0	2	3	COMPULSORY () ELECTIVE (X)	TURKISH

ASSESMENT SYSTEM

IN-TERM STUDIES	Type Of Activity	Quantity	Percentage
	First Mid Term	1	40
	Second Mid Term		
	Practice		
	Homework		
	Presentation/Preparing Seminar		
	Final Examination	1	60
	TOTAL	2	100

PREREQUISITES

-

CONTENTS

- Benefits of Exercise in Pregnancy
- Scope of Exercise in Pregnancy
- Situations where exercise may be objectionable
- Recommendations in Pregnancy Exercise
- When to Exhaust When to Exhaust
- Safety Limits of Exercise in Pregnancy
- Exercise Type: Safe Activities, Controversial Activities, Pregnancy Hazardous Activities
- Exercise Severity
- General Categories in Exercise
- In-Water Pregnancy Exercises
- Exercise Examples

GOALS

This course is designed to provide students with information about physical and psychological effects of regular and proper exercise during pregnancy, safety limits of exercise, types of exercise.

LEARNING OUTCOMES

- The student knows the benefits of exercise in gestation.
- The student knows when exercise can be objectionable in gestation.
- The student knows the limitations of exercise in gestation.
- The student knows the exercise types recommended in pregnancy.
- The student may demonstrate exercises performed during pregnancy.

SOURCES

- Riemann MK, Kanstrup Hansen IL Effects on the fetus of pregnancy (review). Scand J Med Sci Sports, 2000, 10 (1): 12-19.
- Taşkın L., Nurse of Obstetrics and Gynecology, XII. Print, Academician Bookstore, Ankara, 2016.

TEACHING METHODS

Lecture, demonstration technique, practice method, cooperative working technique

COURSE CONTENT	
WEEK	TOPICS
1	Benefits of Exercise in Pregnancy, Scope of Exercise in Pregnancy
2	Situations where exercise may be objectionable
3	Recommendations in Pregnancy Exercise
4	Safety Limits of Exercise in Pregnancy
5	Exercise Type: Safe Activities, Controversial Activities, Pregnancy Hazardous Activities
6	Exercise Type: Safe Activities, Controversial Activities, Pregnancy Hazardous Activities
7,8	MIDTERM EXAM
9	Exercise Severity, General Categories in Exercise
10	In-Water Pregnancy Exercises
11	When to Exhaust Exhaustion
12	Exercise Examples Application
13	Exercise Examples Application
14	Exercise Examples Application
15,16	FINAL EXAM

NUMBER	PROGRAM OUTCOMES	3	2	1
1	Get a recognition of basis principles in Nursing/Midwifery/Management of healthcare institutions education	X		
2	Get an ability to solve ethical problems with basic principles	X		
3	Nursing/Midwifery/Management of healthcare institutions education Gather as well as apply knowledge of health sciences	X		
4	Function on multi-disciplinary teams	X		
5	Identify, formulate, and solve medical and Nursing/Midwifery/Management of healthcare institutions education problems	X		
6	Use effective written and oral communication/presentation skills	X		
7	Get an understanding of professional and ethical responsibility	X		
8	Get a recognition of the need for, and an ability to engage in lifelong learning	X		
1:No contribution Yok. 2:Partially contribution. 3: Yes contribution				

Date

Signature