

## GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	LOWER BACK-NECK HEALTH / LOWER BACK-NECK HEALTH	
Ders Kodu / Course Code	2803003172022	
Ders Türü / Course Type		
Ders Seviyesi / Course Level	First Cycle / First Cycle	
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	3	
Öğretim Sistemi / Teaching System	Face to Face / Face to Face	
Eğitim Dili / Education Language	Turkish / Turkish	
Ön Koşulu Olan Ders(ler) / Precondition Courses	Yok	None
Amacı / Purpose	Bel ve boyun sağlığının kavranmasını sağlamak, düzgün postür ve vücut mekaniklerinin doğru kullanımını incelemek ve bu uygulamaların günlük yaşama yansıtılmasını sağlamak	Ensuring that the waist and neck health are comprehended, to study the correct use of posture and body mechanics, and this to ensure that applications are reflected in daily life
İçeriği / Content	Bel ve boyun sağlığı, omurga anatomisi, düzgün postür ve aktiviteler sırasında düzgün postürün korunması	Waist and neck health, spine anatomy, proper posture and maintaining proper posture during activities
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations	Yok	None
Staj Durumu / Internship Status	Yok	None
Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading	1-Lissa Morone, Overcoming Back and Neck Pain: A Proven Program for Recovery and Prevention, Harvest House Publishers, 2008 2- Mary Bond, The New Rules of Posture: How to Sit, Stand, and Move in the Modern World Healing Arts Press 2006 3- Gregory Cramer, Basic and Clinical Anatomy of the Spine, Spinal Cord, and ANS, Mosby; 2 edition 2005 4- Gavriel Salvendy, Handbook of Human Factors and Ergonomics , Wiley; 3 edition, 2006	1-Lissa Morone, Overcoming Back and Neck Pain: A Proven Program for Recovery and Prevention, Harvest House Publishers, 2008 2- Mary Bond, The New Rules of Posture: How to Sit, Stand, and Move in the Modern World Healing Arts Press 2006 3- Gregory Cramer, Basic and Clinical Anatomy of the Spine, Spinal Cord, and ANS, Mosby; 2 edition 2005
Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)	Dr.Öğr.Üyesi Nuray ELİBOL	

## ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	Bel boyun sağlığını açıklar.	Explain waist and neck health.
2	Omurga anatomisi ve biyomekaniğini kavrar.	Understands the spine anatomy and biomechanics.
3	Bel ve boyun ağrılarının temel nedenlerini tanımlar.	Identify the main causes of waist and neck pain.
4	Düzgün postürü tanımlar ve aktiviteler sırasında düzgün postürün devamının sağlanabilmesi için gerekli yöntemleri kavrar ve uygular.	Defines the proper posture and comprehends and applies the necessary methods to maintain the proper posture during the activities.

## HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

Hafta / Week					
	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
1	Bel, boyun sağlığı				
	Lowback, neck health				
2	Omurganın anatomisi ve fonksiyonu				
	Anatomy and function of the spine				
3	Omurganın biyomekanik özellikleri				
	Biomechanical properties of the spine				
4	Bel, boyun ağrılarının temel nedenleri				
	Main causes of lowback, neck pain				
5	Düzgün postür nedir?				
	What is a proper posture?				

	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
6	Vücut mekaniklerinin doğru kullanımı				
7	Ara sınav				
	Midterm exam				
8	Bel, boyun koruma teknikleri				
	Lowback, neck protection techniques				
9	Bel, boyun sağlığı için performans alanlarında denge				
	Balance in performance areas for blowback and neck health				
10	Günlük yaşam aktiviteleri sırasında doğru ve yanlış hareketler				
	Right and wrong movements during daily life activities				
11	Çalışma ve dinlenme sırasında düzgün postür				
	Proper posture during work and rest				

12	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Pratik uygulama				
	Practice				
13	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Bel ve boyun sağlığının korunmasında ergonomi.				
	Ergonomics in protecting waist and neck health.				
14	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Bel ve boyun sağlığı ve yaşam stili değişiklikleri				
	Lowback and neck health and lifestyle changes				
15	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Final sınavı				
	Final exam				

DEĞERLENDİRME / EVALUATION

Yarıyıl (Yıl) İçi Etkinlikleri / Term (or Year) Learning Activities	Sayı / Number	Katkı Yüzdesi / Percentage of Contribution (%)
Ara Sınav / Midterm Examination	1	100
Toplam / Total:	1	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)
Ara Sınav / Midterm Examination	1	2.00	2.00
Final Sınavı / Final Examination	1	3.00	3.00
Derse Katılım / Attending Lectures	13	2.00	26.00
Ara Sınav İçin Bireysel Çalışma / Individual Study for Mid term Examination	4	1.00	4.00
Final Sınavı için Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination	4	3.00	12.00
Toplam / Total:	23	11.00	47.00

Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 30.00 (Saat/AKTS) = 47.00/30.00 = 1.57 ~ / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 30.00 (Hour / ECTS) = 47.00 / 30.00 = 1.57 ~

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.Bel boyun sağlığını açıklar. / Explain waist and neck health.	5	4	5	3	4	2	2	2	4
2.Omurga anatomisi ve biyomekaniğini kavrar. / Understands the spine anatomy and biomechanics.	4	4	3	3	3	3	2	2	3
3.Bel ve boyun ağrılarının temel nedenlerini tanımlar. / Identify the main causes of waist and neck pain.	4	4	4	3	2	4	2	2	2
4.Düzgün postürü tanımlar ve aktiviteler sırasında düzgün postürün devamının sağlanabilmesi için gerekli yöntemleri kavrar ve uygular. / Defines the proper posture and comprehends and applies the necessary methods to maintain the proper posture during the activities.	4	4	3	3	3	3	2	2	2

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