

**T.C**  
**ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ**  
**SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ**  
**HEMŞİRELİK BÖLÜMÜ**



**HEM 102 GENEL BESLENME**  
**DERS BİLGİ KİTAPÇIĞI**

**SAMSUN**

## İÇİNDEKİLER

<b>1. ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ HEMŞİRELİK BÖLÜMÜ MİSYON, VİZYON, AMAÇLARI, PROGRAM ÇIKTILARI VE DEĞERLERİ.....</b>	
<b>2. GENEL BESLENME DERSİ</b>	
2.1. Dersin Tanımı ve Amacı.....	4
2.2. Eğitim Modeli.....	4
2.3. Uzaktan Eğitim Politikası.....	4
2.4. Dersin Genel Hedefleri.....	4
2.5. Dersin Programdaki Yeri.....	4
2.6. Dersin Öğretim Yöntem ve Teknikleri.....	4
2.7. Dersin Değerlendirmesi.....	4
<b>3. HAFTALIK DERS İÇERİĞİ.....</b>	<b>5</b>
<b>4. DERS KONU İÇERİĞİNİN BÖLÜMÜN PROGRAM ÇIKTILARI, DERSİN ÖĞRENME ÇIKTILARI, HASTA GÜVENLİĞİ, SÜRDÜRÜLEBİLİR KALKINMA HEDEFLERİ, SAĞLIĞIN SOSYAL BELİRLEYİCİLERİ İLE İLİŞKİSİ.....</b>	<b>7</b>
<b>5. DERSİN KAYNAK ve KANIT LİSTESİ.....</b>	<b>10</b>

T.C

**ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ**

**SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ HEMŞİRELİK BÖLÜMÜ**

**1. ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ HEMŞİRELİK BÖLÜMÜ MİSYON, VİZYON, AMAÇLARI, PROGRAM ÇIKTILARI VE DEĞERLERİ**

**Misyonumuz;** Birey, aile ve toplumun sağlık ve hastalık deneyimini insancıl bir şekilde yönetebilen değişen sağlık ortamında küresel toplumun ihtiyaçlarına etik, kanıta dayalı uygulama ile cevap veren mesleğine bağlı, duyarlı ve dinamik hemşire liderler yetiştirmektir.

**Vizyonumuz;** Birey, aile ve toplumun sağlığını geliştirmek üzere ulusal ve uluslararası düzeyde hemşirelik disiplinine yön verecek yenilikçi ve profesyonel hemşireler yetiştiren lider bir bölüm olmaktır.

**Hemşirelik Bölümü Amaçları;**

1. Mezunlarımız ulusal/ uluslararası sağlığı ilgilendiren kuruluşlarda ya da akademik alanda istihdam edilir.
2. Mezunlarımız hemşirelik uygulamalarında sürekli yenilenme ve gelişme bilinciyle akademik ve kişisel gelişimine devam eder.
3. Mezunlarımız ulusal ve uluslararası hemşirelik etik ve uygulama standartlarına uygun bütüncül ve insancıl bakım verir.

**Hemşirelik Bölümü Program Çıktıları;**

1. Sağlık politikaları, düzenlemeleri ve mevzuatla ilgili olarak hemşirelik rollerine ilişkin temel bir anlayış ve tutum geliştirir.
2. Hemşirelik ve diğer disiplinlerdeki kanıta dayalı kuramsal bilgiye ulaşarak hemşirelik eğitim, uygulama, araştırma ve/veya yönetiminde kullanır.
3. Araştırma temelli ve kanıta dayalı çalışmalar ile hemşirelik disiplininin gelişimine bireysel katkı sağlar.
4. Güvenli ve kaliteli hemşirelik uygulamalarını destekleyen yenilikçi bilişim ve/veya bakım teknolojilerini kullanır.
5. Kişisel ve mesleki gelişiminin bir parçası ve gereği olarak, yaşam boyu öğrenme, yaratıcılık ve eleştirel düşünmeyi benimser ve sürdürür.
6. En az bir yabancı dili kullanarak hemşirelik ve sağlık alanındaki gelişmeleri izler ve paylaşır.
7. Hemşirelik eğitim, yönetim, uygulama ve/veya araştırmasında, disiplin içi/disiplinler arası etkili iletişim ve işbirliği becerilerini kullanır.

8. Sađlđın geliştirilmesi, sŸrdŸrŸlmesi ve iyileştirilmesi amacıyla bireylere, ailelere, gruplara ve topluma gŸvenli, yetkin, şefkatli, etik, bŸtŸncŸl, çevreye ve kŸltŸre duyarlı hemşirelik bakımı sağlar.

9. Bireyselleştirilmiş, gŸvenli, kaliteli hemşirelik bakımına liderlik eder.

**Değerlerimiz;** Hemşirelik bŸlŸmŸ olarak kaliteli sağlık bakım hizmetlerine erişimin bir ayrıcalık değil sosyal bir hak olduğuna inanıyor ve bunu en temel değer olarak kabul ediyoruz. Bunun yanı sıra AtatŸrk ilke ve inkılaplarını ve aşağıdaki değerleri Temel Değerlerimiz olarak sunuyoruz:

**1. Bakım:** Bakım hemşirelik uygulamasının ŸzŸdŸr. Bireyin eşsizliği temelinde insanlara merhametli, vicdanlı, bŸtŸncŸl, şeffaf, alturistik ve katılımcı bir yaklaşımla bakım vermeye kararlıyız.

**2. Duyarlılık:** KŸltŸr, evre, birey, toplum, toplumsal cinsiyet eşitliği ve hakkaniyet temelinde insanların bakım çağrılarını duymaya, etik ve saygınlık standartlarına dayalı olarak bu çağrıya yanıt vermeye kararlıyız.

**3. Etik:** Hemşirelik eğitimi, uygulaması ve araştırmasında evrensel ve bilimsel etiğe uygun, insana ve değerlerine saygılı, adil, dŸrŸst ve hakkaniyetli olmaya kararlıyız.

**4. Profesyonellik:** Sosyal adalet ve eşitliğin sağlık hizmetlerine entegrasyonuna, dŸřŸnce ŸzgŸrlŸđŸne, ŸrgŸtlenme bilincine dayanan, ŸzgŸvenli, iletişim becerileri gelişmiş lider, entelektŸel hemşireler olmaya kararlıyız.

**5. Bilimsellik/Yenilikçilik:** Bir uygulama mesleği ve bir akademik disiplin olarak hemşirelikte, kanıta dayalı bakımı uygulamak için yeni bilgileri keşfetmeye, yaymaya ve hemşirelik bilimini geliştirmeye kararlıyız.

**6. Katılımcılık/paydaş odaklılık:** Hemşirelik Ÿđrencilerinin tŸm potansiyellerini geliştirmek Ÿzere katılımcı, etkileşimli eğitim ve Ÿđretim anlayışını geliştirmeye ve sŸrdŸrmeye kararlıyız.

## **2. GENEL BESLENME DERSİ**

### **2.1. Dersin Tanımı ve Amacı**

Dersin amacı, Ÿđrencilere temel beslenme bilgisinin Ÿđretilmesidir.

### **2.2. Eğitim Modeli**

Genel Beslenme dersi klasik eğitim modeli temelinde olmakla birlikte, dersin tamamı Ÿđrenci merkezli çalışmalar ile yŸrŸtŸlmektedir.

### **2.3. Uzaktan Eğitim Politikası**

Uzaktan eğitim olanakları ve dijital alan fırsatlarını kullanarak;

- Hemşirelik mesleğine temel oluşturan bilgi, becerilere ve profesyonel davranışlara ait Ÿđelerin Ÿđrencilere Ÿst dŸzeyde kazandırılması,

- Bir paydaş olarak öğrencilerin etkin katılımıyla potansiyellerinin desteklenmesi,
- Bireysel ve toplumsal koruyucu önlemlerin, sağlığı koruma ve geliştirme amacına yönelik etkin kullanım farkındalığının oluşturulması ve becerisinin kazandırılması,
- Öğretim elemanı ve öğrenci etkileşiminin dijital güvenlik sınırları içerisinde kesintisiz devamlılığının sağlanmasıdır.

#### 2.4. Dersin Genel Hedefleri

Besin öğelerini kaynaklarını, fonksiyonlarını ve gereksinimlerini tanımlar.

Beslenme, yeterli ve dengeli beslenme tanımlar.

Besin gruplarını tanımlar.

Besinleri ve içerdikleri besin öğelerini açıklar.

#### 2.5. Dersin Programdaki Yeri

Genel Beslenme dersi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü birinci sınıfın bahar döneminde verilir. Haftada 2 saat teorik, 2 ECTS kredilik zorunlu bir derstir.

#### 2.6. Dersin Öğretim Yöntem ve Teknikleri

Derslerin işleyişinde; anlatım, tartışma, soru-cevap, beyin fırtınası, kavram haritası, vaka belgeseli ve analizi, ödev, bilgi yarışması, film gösterimi ve analizi gibi yöntem ve teknikler kullanılacaktır. Ayrıca dersin sonunda çeşitli oyunlarla geribildirim alınarak dersin değerlendirilmesi yapılır.

#### 2.7. Dersin Değerlendirmesi

Dersin başarı puanı dönem içi değerlendirme puanının % 40'ı ile yarıyıl sonu veya bütünleme sınavından alınan puanın % 60'ı alınarak hesaplanmaktadır. Bir dersten başarılı sayılabilmek için; yarıyıl/yılsonu veya bütünleme sınav puanının en az 50, başarı puanının en az 60 olması zorunludur. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Önlisans ve Lisans Eğitim-Öğretim Yönetmeliği ile Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Öğretim Sınav Yönetmeliğine göre teorik derslerin % 30'undan fazlasına devam etmeyen öğrenci final sınavına alınmamaktadır.

### 3. HAFTALIK DERS İÇERİĞİ

Hafta	Teorik
1.Hafta	Beslenmenin önemi
2.Hafta	Sağlıklı, yeterli ve dengeli beslenmenin tanımı
3.Hafta	Besinler ve besin grupları
4.Hafta	Beslenme ve sağlık arasındaki ilişki
5.Hafta	Besin öğeleri: proteinler
6.Hafta	Besin öğeleri: karbonhidratlar
7.Hafta	Besin öğeleri: yağlar
8.Hafta	Besin öğeleri: vitaminler

9.Hafta	Ara sınav
10.Hafta	Besin ögeleri: mineraller
11.Hafta	Besin ögeleri: su
12.Hafta	Enerji dengesi: şişmanlık-zayıflık
13.Hafta	Beslenme ve çeşitli hastalıklarda beslenme önerileri
14.Hafta	Beslenme ve çeşitli hastalıklarda beslenme önerileri
15.Hafta	Genel tekrar
16.Hafta	Yarıyıl sonu sınavı

**4. DERS KONUSU İÇERİĞİNİN BÖLÜMÜN PROGRAM ÇIKTILARI, DERSİN ÖĞRENME ÇIKTILARI, HASTA GÜVENLİĞİ, SÜRDÜRÜLEBİLİR KALKINMA HEDEFLERİ, SAĞLIĞIN SOSYAL BELİRLEYİCİLERİ İLE İLİŞKİSİ**

<p><i>Sağlığın Sosyal Becerileri</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Bireysel özellikler (yaş ve cinsiyet)</i></li> <li>2. <i>Sosyoekonomik belirleyiciler (İşsizlik, çalışma koşulları, yoksulluk ve sosyal dışlanma)</i></li> <li>3. <i>Çevresel belirleyiciler (konut, sosyal çevre ve temiz gıda-su)</i></li> <li>4. <i>Yaşam tarzı ile belirleyiciler (Fiziksel aktivite, madde bağımlılığı ve cinsel tercihler)</i></li> <li>5. <i>Ulaşım ve sosyal hizmetler (ulaşım, sosyal hizmetler, eğitim)</i></li> </ol>	<p><i>Hasta Güvenliği Hedefleri</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Basınç yaralarının önlenmesi</i></li> <li>2. <i>Bilgi güvenliği</i></li> <li>3. <i>Güvenli cerrahi</i></li> <li>4. <i>Güvenli doğum</i></li> <li>5. <i>Güvenli hasta devri</i></li> <li>6. <i>Hatalardan öğrenme</i></li> <li>7. <i>Hasta ve hasta yakını katılımı</i></li> <li>8. <i>Hastaların doğru tanımlanması</i></li> <li>9. <i>Hasta düşmelerinin önlenmesi</i></li> <li>10. <i>Hastaların güvenli transferi</i></li> <li>11. <i>Hasta bakımında güvenli hava yolu yönetimi</i></li> <li>12. <i>İlaç güvenliği</i></li> <li>13. <i>Kan güvenliği ve yönetimi</i></li> <li>14. <i>Kardiyak arrest yönetimi</i></li> <li>15. <i>Malzeme ve cihaz güvenliği</i></li> <li>16. <i>Nazogastrik tüp ve hasta güvenliği</i></li> <li>17. <i>Yaşlı hastalarda deliriumla mücadele</i></li> <li>18. <i>Yenidoğanda uygun oksijen tedavisi</i></li> <li>19. <i>Sağlık hizmet ilişkili enfeksiyonlarla mücadele</i></li> <li>20. <i>Radyasyon güvenliği</i></li> <li>21. <i>Teşhiste hasta güvenliği</i></li> <li>22. <i>Tesis güvenliği</i></li> <li>23. <i>Hastane ilişkili venöz tromboembolilerin önlenmesi</i></li> </ol>
--	---

<b>Konu</b>	<b>Dersin Öğrenme Çıktısı</b>	<b>Hedef Beceri/Öğrenci Etkinliği</b>	<b>Program Çıktısı (PÇ)</b>	<b>Öğretim Yöntemi (Bilişsel, Duyuşsal, Psikomotor)</b>	<b>Değerlendirme Yöntemi ve Değerlendirme Aracı</b>	<b>Hasta Güvenliği</b>	<b>Sağlığın Sosyal Belirleyicileri</b>	<b>Sürdürülebilir Kalkınma Hedefleri</b>
-------------	-------------------------------	---------------------------------------	-----------------------------	---	---	------------------------	--	--

Sağlıklı, yeterli ve dengeli beslenmenin tanımı	1/2/3	Bilişsel: Konu ile ilgili bilimsel terimlere ve tanımlara hakim olma ve yorumlayabilme.	6/7/8	Sunum	Çoktan Seçmeli Sınav	2, 3	2, 3	2, 3
Besinler ve besin grupları	2/3	Bilişsel: Konu ile ilgili bilimsel terimlere ve tanımlara hakim olma ve yorumlayabilme.	6/7/8	Sunum	Çoktan Seçmeli Sınav	2, 3	2, 3	2, 3
Beslenme ve sağlık arasındaki ilişki	4/5	Bilişsel: Konu ile ilgili bilimsel terimlere ve tanımlara hakim olma ve yorumlayabilme.	1/2/3/4/5/9	Sunum	Çoktan Seçmeli Sınav	2, 3	2, 3	2, 3
Besin ögeleri: proteinler	2/3	Bilişsel: Konu ile ilgili bilimsel terimlere ve tanımlara hakim olma ve yorumlayabilme.	6/7/8	Sunum	Çoktan Seçmeli Sınav	2, 3	2, 3	2, 3
Besin ögeleri: karbonhidratlar	4/5	Bilişsel: Konu ile ilgili bilimsel terimlere ve tanımlara hakim olma ve yorumlayabilme.	6/7/8	Sunum	Çoktan Seçmeli Sınav	2, 3	2, 3	2, 3
Besin ögeleri: yağlar	3/4	Bilişsel: Konu ile ilgili bilimsel terimlere ve tanımlara hakim olma ve yorumlayabilme.	1/2/3/4/5/9	Sunum	Çoktan Seçmeli Sınav	2, 3	2, 3	2, 3
Besin ögeleri: vitaminler	1/2	Bilişsel: Konu ile ilgili bilimsel terimlere ve tanımlara hakim olma ve yorumlayabilme.	6/7/8	Sunum	Çoktan Seçmeli Sınav	2, 3	2, 3	2, 3



Besin ögeleri: mineraller	3/4	Bilişsel: Konu ile ilgili bilimsel terimlere ve tanımlara hakim olma ve yorumlayabilme.	1/2/3/4/5/9	Sunum	Çoktan Seçmeli Sınav	2, 3	2, 3	2, 3
Besin ögeleri: su	3/4	Bilişsel: Konu ile ilgili bilimsel terimlere ve tanımlara hakim olma ve yorumlayabilme.	6/7/8	Sunum	Çoktan Seçmeli Sınav	2, 3	2, 3	2, 3
Enerji dengesi: şişmanlık-zayıflık	1/2/3	Bilişsel: Konu ile ilgili bilimsel terimlere ve tanımlara hakim olma ve yorumlayabilme.	1/2/3/4/5/9	Sunum	Çoktan Seçmeli Sınav	2, 3	2, 3	2, 3
Beslenme ve çeşitli hastalıklarda beslenme önerileri	1/2/3/4	Bilişsel: Konu ile ilgili bilimsel terimlere ve tanımlara hakim olma ve yorumlayabilme.	6/7/8	Sunum	Çoktan Seçmeli Sınav	2, 3	2, 3	2, 3
Beslenme ve çeşitli hastalıklarda beslenme önerileri	1/2/3/4	Bilişsel: Konu ile ilgili bilimsel terimlere ve tanımlara hakim olma ve yorumlayabilme.	1/2/3/4/5/9	Sunum	Çoktan Seçmeli Sınav	2, 3	2, 3	2, 3

## **6. DERSİN KAYNAK ve KANIT LİSTESİ**

1. Beslenme, Ayşe Baysal, 2002, Hatiboğlu Yayıncılık, 9. baskı 2. Sağlıkta ve hastalıkta beslenme, Zeynep Oşar, Tülay Erkan (ed) 2004, İ. Ü. Cerrahpaşa Tıp Fak. Yay. Sempozyum dizisi No:41. 256 sayfa.
2. Beslenme, Ayşe Baysal, 2002, Hatiboğlu Yayıncılık, 9. baskı 2. Sağlıkta ve hastalıkta beslenme, Zeynep Oşar, Tülay Erkan (ed) 2004, İ. Ü. Cerrahpaşa Tıp Fak. Yay. Sempozyum dizisi No:41. 256 sayfa.