

Ankara Üniversitesi
Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü

BSÖ 110 Sağlık Bilgisi ve İlk Yardım

Prof. Dr. Fehmi TUNCEL

(1 - 2) 2

Sağlık bilgisinin tanımı, amacı, sağlıkla ilgili gelişmeler, enfeksiyöz ve ölümcül hastalıklardan korunma, sağlıklı yaşam tarzını geliştirmekle ilgili metodlar, hijyen, çevre koşulları, çocuklar ve gençler için zararlı alışkanlıklar ve etkileri, çocuk ve gençlerde sık görülen spor yaralanmaları ve korunma yolları. İlk yardım, tanımı, amacı, acil durumlarda karar verme, pansuman ve bandajlama, taşıma, solunum ve kalp durması, yaralanma ve kanamalar, ısı yaralanmaları, yanık, zehirlenme, tıkanma ve boğulma, kırıklar ve diğer kas-iskelet sistemi yaralanmaları, dolaşım sistemi sorunları, omurga travmaları, yabancı cisim batmaları, hayvan ve böcek ısırıklarında ilkyardım.

- Sakatlık Sebepleri, Önlenmesi ve Müdahale Prensipleri:
- Sakatlık Mekanizması,
- Spor Sakatlıklarının Sınıflandırılması, Farkedilmesi ve Değerlendirilmesi,
- Doku İyileşmesi ve Ağrı, Yara Bakımı,
- Sporda Acil Durumlar,
- Bandajlama ve Sargı Bezi Kullanımı,
- Hayat Kurtarma (CPR) Prensipleri,
- Şok, Çevresel Stres,

Değerlendirme

Ara Sınav	:	% 40
Final	:	% 50
Derse Devam ve Katılım	:	% 10

Kaynaklar

- F. Tuncel, Ş. N. Koşar, K. Y. Ömürlü (1997). Temel Hayat Kurtarma (Amerikan Kalp Vakfı). Sanem Matbaacılık A. Ş.
- H. Winter Griffith (Ş. Erdoğan & Z. Sarı) (2000). Spor Sakatlıkları Rehberi. Birol Basın Yayın Dağıtım ve Ticaret Ltd. Şti.
- Daniel D. Arnheim (1985). Modern Principles of Athletic Training. Times Mirror/Mosby College Publishing.
- Blue Vision Fitness Akademi (2010). PERSONAL FITNESS TRAINER Kitabı. Scala Matbaacılık Reklam Promosyon.