

Üniversite adı	Yüksek İhtisas Tıp Fakültesi		

DERS BİLGİLERİ

Dersin Adı	Kodu	Yarıyılı	Teori (saat/hf)	Uygulama (saat/hf)	Laboratuvar (saat/hf)	Yerel Kredi	AKTS
Bedenden Düşünceye		Bahar	2			2	
Önkoşul(lar)-var ise							
Dersin dili	Türkçe						
Dersin Türü	Seçmeli						
Dersin verilme şekli	Çevrim-içi						
Dersin öğrenme ve öğretme teknikleri	Beyin Fırtınası, Soru, Cevap						
Dersin sorumlusu	Dr. Ayşegül Ertan						
Dersin amacı	Evrimsel gelişim aşamalarını dikkate alarak sinir sistemi gelişimi ile bilişsel süreci etkileyen dinamikleri bütünsel bir bakış açısı ile kavramak.						
Dersin öğrenme çıktıları	<ol style="list-style-type: none"> 1.Bilinç, düşünce nedir, nörobiyolojisini anlamak 2. Doğru solunum, doğru hareket, doğru gevşemenin beden ve zihin üzerindeki etkilerini öğrenerek beden farkındalığı kazanmak. 4.Doğru beslenmenin mikrobiyota, geçirgen bağırsak, geçirgen beyin üzerinden beden ve zihin üzerindeki etkilerini kavramak, beslenme antropolojisinde konularak antroposenin beslenme ve insan sağlığı üzerindeki çok yönlü etkisini anlamak 5.Müzik, görsel sanatlar, masal ve mitoloji, rüya, imge ve sembolün bilince ve düşünceye etkisi yönünde farkındalık kazanmak 6. Evrimsel sürecin izini çoklu dinamiklerle sürerek antroposen çağının sağlık ve hastalık üzerindeki etkilerini kavramak 7.Ékopsikoloji, topraklanma ve doğa ile bağ kurmanın nörobiyolojisi ve sağlık üzerine olan etkisini yönünde farkındalık kazanmak 						
Dersin içeriği	Doğru postür, doğru solunum, doğru hareket, doğru gevşeme, doğru beslenme, sanat, masal ve mitoloji ile beden ve zihin arasındaki çok yönlü dinamiklerin bilinç üzerindeki etkisini çoklu disiplinlerin bakış açısı ile anlamak.						
Kaynaklar	<ol style="list-style-type: none"> 1.Hall JE. Guyton & Medical Physiology, 2.M. Bilgin Saydam, Arafdalıklar, İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları 4. Carl G. Jung, Kırmızı Kitap 5. Carl G. Jung, İnsan ve Semboleri 6. Porges, Stephen W.;Polyvagal Safety: Attachment, Communication, Self-Regulation (IPNB) 7. Mircea Eliade, İmgeler ve Simgeler 8. Mircea Eliade, Mitler, Rüyalar ve Gizemler 						

Üniversite adı	Yüksek İhtisas Tıp Fakültesi		

HAFTALIK DERS KONULARI

Haftalar	Tartışılacak işlenecek konular
1. Hafta	Herşey Düşünce, Herşey Hikaye
2. Hafta	Omurga Sağlığı ve Doğru Postür Dinamiklerinin Sağlığımıza, Hikayemize Etkisi
3. Hafta	Omurga, Mitoloji ve Sembol
4. Hafta	Ne Yersen O'sun /Beslenme ve Nörobiyolojisi
5. Hafta	Beslenme Antropolojisi
6. Hafta	Herşey Sinirsel/Polivagal Teori
7. Hafta	Nefesinle Hikayeni Yarat/Doğru Solunum
8. Hafta	Ara sınav
9. Hafta	Doğru Hareket ve Fasyal Sistem
10. Hafta	Doğru Gevşeme ve Beden Gevşeme Teknikleri
11. Hafta	Meditasyon ve Nöropastisite
12. Hafta	Fraktal Matematik, Beden ve Düşünce İle Bağlantısı
13. Hafta	Masal, Mitoloji ve Sembol Dili
14. Hafta	Sanatın Nörobiyolojisi
15. Hafta	Genel Sınav

Üniversite adı	Yüksek İhtisas Tıp Fakültesi		

DEĞERLENDİRME SİSTEMİ

Yarıyıl İçi Çalışmaları	Sayısı	Katkı Payı
Devam		
Laboratuar	-	-
Uygulama	-	-
Alan Çalışması	-	-
Derse Özgü Staj (Varsa)	-	-
Ödevler	-	-
Sunum	-	-
Projeler	-	-
Seminer	-	-
Ara Sınavlar	1	%40
Final	1	%60
Toplam		%100
Yarıyıl İçi Çalışmalarının Başarı Notuna Katkısı		%50
Yarıyıl Sonu Sınavının Başarı Notuna Katkısı		%50
Toplam		%100

Üniversite adı	Yüksek İhtisas Tıp Fakültesi		

AKTS (Öğrenci İş Yükü Tablosu)

Etkinlikler	Sayısı	Süresi	Toplam İş Yükü
Ders Süresi (X14)	14	3	42
Laboratuvar	-	-	-
Uygulama	-	-	-
Derse özgü staj (varsa)	-	-	-
Alan Çalışması	-	-	-
Sınıf Dışı Ders Çalışma Süresi (Ön Çalışma, pekiştirme, vb)	14	3	42
Sunum / Seminer Hazırlama	-	-	-
Proje	1	16	16
Ödevler	2	5	10
Ara sınavlara hazırlanma süresi	1	5	5
Yarıyıl Sonu Sınavına hazırlanma süresi	1	5	5
Toplam İş Yükü			120

Ders adı	PROGRAM YETERLİLİKLERİ					
	1	2	3	4	5	6
DÖÇ-1						
DÖÇ-2						
DÖÇ-3						
DÖÇ-4						
DÖÇ-5						

Katkı Düzeyi: 1: Çok Düşük 2: Düşük 3: Orta 4: Yüksek 5: Çok Yüksek

Üniversite adı	Yüksek İhtisas Tıp Fakültesi		

COURSE INFORMATION

Course Name	Code	Semester	Theory (hours/week)	Application (hours/week)	Laboratory (hours/week)	National Credit	ECTS
INTRODUCTION TO PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS SCIENCES		Spring				2	
Prerequisites							
Course language	Turkish						
Course type	Optional						
Mode of Delivery (face to face,distance learning)	Distance Learning						
Learning and teaching strategies	Brainstorming, Question, Answer						
Instructor (s)	Dr. Ayşegül Ertan						
Course objective	To comprehend the dynamics affecting the nervous system development and cognitive process from a holistic perspective, taking into account the stages of evolutionary development.						
Learning outcomes	<ol style="list-style-type: none"> 1. Consciousness, what is thought, understanding its neurobiology 2. To gain body awareness by learning the effects of correct breathing, correct movement, and correct relaxation on the body and mind. 4. To understand the effects of proper nutrition on the body and mind through microbiota, leaky gut and leaky brain, and to understand the multifaceted effects of the anthropocene on nutrition and human health by including nutritional anthropology. 5.To gain awareness about the effects of music, visual arts, fairy tales and mythology, dreams, images and symbols on consciousness and thought. 6. To comprehend the effects of the anthropocene era on health and disease by tracing the evolutionary process with multiple dynamics 7.To gain awareness about the neurobiology and health effects of ecopsychology, grounding and connecting with nature 						
Course Content	Correct posture, correct breathing, correct movement, correct relaxation, correct nutrition, art, fairy tales and mythology, and the awareness of multifaceted dynamics between body and mind can be multiplied from the perspective of multiple disciplines						
References	<ol style="list-style-type: none"> 1.Hall JE. Guyton & Medical Physiology, 2.M. Bilgin Saydam, Limbos, Istanbul Bilgi University Publications 						

Üniversite adı	Yüksek İhtisas Tıp Fakültesi		

	<ol style="list-style-type: none">4. Carl G. Jung, Red Book5. Carl G. Jung, Man and His Symbols6. Porges, Stephen W.; Polyvagal Safety: Attachment, Communication, Self-Regulation (IPNB)7. Mircea Eliade, Images and Symbols8. Mircea Eliade, Myths, Dreams and Mysteries
--	--

Üniversite adı	Yüksek İhtisas Tıp Fakültesi		

COURSE OUTLINE WEEKLY

Weeks	Topics
1.	Everything is Thought, Everything is Story
2.	The Effect of Spine Health and Correct Posture Dynamics on Our Health and Our Story
3.	Spine, Mythology and Symbol
4.	You Are What You Eat / Nutrition and Neurobiology
5.	Nutritional Anthropology
6.	Everything is Neural/Polivagal Theory
7.	Create Your Story with Your Breath/Correct Breathing
8.	Midterm
9.	Correct Movement and Fascial System
10.	Proper Relaxation and Sleep
11.	Meditation and Neuroplasticity
12.	Fractal Mathematics, Its Connection with the Body and Thought
13.	Fairy Tales, Mythology and Symbolic Language
14.	Neurobiology of Art
15.	Examination

ASSESSMENT METHODS

Course activities	Number	Percentage
Attendance	-	-
Laboratory	-	-
Application	-	-
Field activities	-	-
Specific practical training	-	-
Assignments	-	-
Presentation	-	-
Project	-	-
Seminar	-	-
Midterms	1	%40
Final exam	1	%60
Total		%100
Percentage of semester activities contributing grade succes		%50
Percentage of final exam contributing grade succes		%50
Total		%100

Üniversite adı	Yüksek İhtisas Tıp Fakültesi		

WORKLOAD AND ECTS CALCULATION

Activities	Number	Duration (hour)	Total Work Load
Course Duration (x14)	14	3	42
Laboratory	-	-	-
Application	-	-	-
Specific practical training	-	-	-
Field activities	-	-	-
Study Hours Out of Class (Preliminary work, reinforcement, ect)	14	3	42
Presentation / Seminar Preparation	-	-	-
Project	1	16	16
Homework assignment	2	5	10
Midterms (Study duration)	1	5	5
Final Exam (Study duration)	1	5	5
Total Work Load			120

Course Name	PROGRAM LEARNING OUTCOMES					
	1	2	3	4	5	6
LO-1						
LO-2						
LO-3						
LO-4						
LO-5						

Contribution Level: 1: Very Low 2: Low 3: Medium 4: High 5: Very High