



BURSA ULUDAĞ TTO EĞİTİM KATALOĞU

2025/1



İÇİNDEKİLER

SAĞLIK BİLİMLERİ EĞİTİMLERİ

1



SAĞLIK BİLİMLERİ EĞİTİMLERİ

- GEBELİK DÖNEMİNDE SAĞLIKLI BESLENME
- ÇOCUKLUK ÇAĞI OBEZİTESİNDE BESLENME
- BEBEK BESLENMESİ: ANNE SÜTÜNDEN TAMAMLAYICI BESLENMEYE
- CİNSEL İSTİSMARI ÖNLEMEDE BEDEN GÜVENLİĞİ
- NÖRO LİNGVİSTİK PROGRAMLAMA (NLP) TEKNİKLERİ
- GEBELER İÇİN EĞİTİM PROGRAMI: GEBELİK, DOĞUM SONRASI VE YENİDOĞAN BAKIMI



EĞİTİM SÜRESİ

4 saat

EĞİTİM YERİ

Fiziki / Online



EĞİTİM SÜRESİ

4 saat

EĞİTİM YERİ

Fiziki / Online

GEBELİK DÖNEMİNDE SAĞLIKLI BESLENME

- ✓ Gebelikte Meydana Gelen Fizyolojik Değişiklikler
- ✓ Gebelik Boyunca Beslenmenin Fetal Gelişim ve Doğum Sonuçlarına Etkisi
- ✓ Gebelikte Ağırlık Kazanımı Hedefleri ve Trimesterlere Göre Değerlendirme
- ✓ Gebelerin Enerji, Protein, Vitamin ve Mineral Gereksinimleri
- ✓ Gebelikte Görülen Beslenme Sorunları ve Çözüm Yolları
- ✓ Gebelikte Özel Durumlarda Beslenme (Çoğul Gebelik, Vejetaryen/Vegan Gebeler)
- ✓ Gebelikte Besin Güvenliği, Gebelikte Beslenme Mitleri ve Toplumdaki Yanlış Uygulamalar

ÇOCUKLUK ÇAĞI OBEZİTESİNDE BESLENME

- ✓ Çocukluk Çağı Obezitesi: Epidemiyolojisi ve Risk Faktörleri
- ✓ Toddlers Dönemi: Obeziteye Yönelik Yaklaşımlar
- ✓ Okul Öncesi Dönem: Obeziteye Yönelik Yaklaşımlar
- ✓ Okul Çağı Dönem: Obeziteye Yönelik Yaklaşımlar
- ✓ Adölesan Dönem: Obeziteye Yönelik Yaklaşımlar
- ✓ Aile ve Çevrenin Obeziteyle Mücadelede Rolü
- ✓ Okul Çağı Çocuklarında Obezite Önleme Programları



EĞİTİM SÜRESİ

6 saat

EĞİTİM YERİ

Fiziki / Online

BEBEK BESLENMESİ: ANNE SÜTÜNDEN TAMAMLAYICI BESLENMEYE

- ✓ Bebeklerde Beslenme Farklılıkları
- ✓ Bebeklerin Enerji, Protein, Vitamin ve Mineral Gereksinimleri
- ✓ Anne Sütünün Özellikleri ve Önemi
- ✓ Hazır Mama Kullanımı: Endikasyonlar ve Dikkat Edilmesi Gerekenler
- ✓ Tamamlayıcı Beslenmeye (Ek Gıda) Başlama Zamanı ve Yöntemleri
- ✓ Tamamlayıcı Besinlerin Hazırlanması ve Hijyen Kuralları
- ✓ İlk Yıl İçin Beslenme İlkeleri ve Menü Planlaması
- ✓ 0-1 Yaş Döneminde Tüketilmemesi Gereken Besinler
- ✓ Bebeklerde Yapılan Beslenme Hataları
- ✓ Beslenme Güçlükleri (İştahsızlık, Besin Reddi, Seçici Yeme)



EĞİTİM SÜRESİ

16 saat

EĞİTİM YERİ

Fiziki / Online



EĞİTİM SÜRESİ

4 saat

EĞİTİM YERİ

Fiziki / Online

CİNSEL İSTİSMARI ÖNLEMEDE BEDEN GÜVENLİĞİ

- ✓ Programın Tanıtımı
- ✓ Bedenin Patronu Olma Kavramı
- ✓ Tanımadığı Yabancı Kişiler ve Kendini Güvende Tutma
- ✓ Özel Bölge Kavramı
- ✓ Beden Güvenliği Kuralı
- ✓ Uygun Olmayan Durumlarda Söyleme, Yapma ve Anlatma Becerileri
- ✓ Uygun Olmayan Durumların Sır Tutulmaması ve Bildirilmesi
- ✓ Beden Güvenliği Bilgi Beceri ve Tutum Alıştırmaları

NÖRO LİNGÜİSTİK PROGRAMLAMA (NLP) TEKNİKLERİ

- ✓ Nöro Linguistik Programlama (NLP) Tanımı ve Genel İlkeleri
- ✓ Nörolojik Düzeyde Kullanılan Teknikler
- ✓ Linguistik Düzeyde Kullanılan Teknikler
- ✓ Davranış Programlama Düzeyinde Kullanılan Teknikler



EĞİTİM SÜRESİ

8 saat

EĞİTİM YERİ

Fiziki / Online

GEBELER İÇİN EĞİTİM PROGRAMI: GEBELİK, DOĞUM SONRASI VE YENİDOĞAN BAKIMI-I

- ✓ Gebelikte Sağlıklı Yaşam
 - Gebelikte Dengeli Beslenme (Örnek Besinler, Günlük Öğün Planı)
 - Bol Su İçmenin ve Düzenli Hareket Etmenin Önemi
 - Zararlı Alışkanlıklardan (Sigara, Alkol, Gereksiz İlaç) Uzak Durma
- ✓ Gebelikte Dikkat Edilecek Durumlar
 - Gebeliğin İlk 6 Ayındaki Rahatsızlıklar (Şiddetli Baş Ağrısı, Görme Bulanıklığı)
 - Gebeliğin Son 3 Ayındaki Rahatsızlıklar (Aşırı Şişlik, Vajinal Kanama, Sancı)
 - Gebelik Hareketlerinde Azalma Hissedilen Bebek)
- ✓ Doğuma Hazırlık
 - Doğum Çantasında Bulunması Gerekenler
 - Doğum Belirtileri (Sancı, Su Gelmesi)
 - Doğum Sürecinde Derin Solunum Egzersizleri ile Doğum Ağrısı ile Baş Edebilme
 - Normal Doğum ve Sezaryen Farkları
- ✓ Doğum Sonrası Anne Sağlığı
 - İlk 40 Günün Önemi
 - Kanama, Ağrı ve Ateşte Dikkat Edilmesi Gerekenler
 - Anne İçin Sağlıklı Beslenme ve Dinlenme



EĞİTİM SÜRESİ

8 saat

EĞİTİM YERİ

Fiziki / Online

GEBELER İÇİN EĞİTİM PROGRAMI: GEBELİK, DOĞUM SONRASI VE YENİDOĞAN BAKIMI-II

- ✓ Anne Sütü ve Emzirme
 - Anne Sütünün Faydaları
 - İlk Yarım Saatte Emzirmenin Önemi
 - Doğru Emzirme Pozisyonları (Uygulamalı Gösterim)
 - Anne Sütünü Artırmak İçin Yapılması Gerekenler
- ✓ Yenidoğan Bakımı
 - Göbek Bağı Bakımı
 - Bebeğin Banyosu
 - Alt Değişirme ve Gaz Çıkarma
- ✓ Yenidoğanda Sık Görülen Durumlar
 - Yenidoğan Sarılığı
 - Gaz Sancısı
 - Bebeğin Ateşi Yükseldiğinde Yapılacaklar
- ✓ Anne-Baba Olmaya Hazırlık
 - Anne-Baba-Çocuk Bağlanması
 - Eş Destekinin Önemi
 - Annede Doğum Sonrası Depresyon Belirtileri