

## **Sağlık Bilimleri Fakültesi**

### **Beslenme ve Diyetetik Bölümü**

#### **Tip 1 Diyabetli Çocuklar ve Ailelerine Yönelik Eğitim**

(10 Ekim 2025, Necip Fazıl Kısakürek Kültür Merkezi)

Tip 1 diyabetli çocuklar ve ailelerinin hastalık yönetimine ilişkin bilgi ve becerilerini güçlendirmek amacıyla planlanan “Tip 1 Diyabetli Çocuklar ve Aileleri Eğitimi” programı, 10 Ekim 2025 Cuma günü 14.00–17.00 saatleri arasında Necip Fazıl Kısakürek Kültür Merkezi’nde gerçekleştirildi. Eğitim oturumlarında Tip 1 diyabet tedavisindeki güncel yaklaşımlar ve yenilikler ile beslenme planlaması, karbonhidrat sayımı ve yağlı–proteinli öğünlerin yönetimi gibi başlıklar ele alındı.

Etkinlik kapsamında, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü tarafından Tip 1 diyabette hareket, fiziksel aktivite ve fonksiyonel katılımı desteklemeye yönelik alana özgü bilgilendirme broşürü hazırlandı. Hazırlanan broşürde, düzenli fiziksel aktivitenin diyabet yönetimindeki yeri, egzersizde dikkat edilmesi gereken güvenlik noktaları, hipoglisemi riskine yönelik temel önlemler ve çocuklarda sürdürülebilir aktivite alışkanlığı kazandırmaya ilişkin öneriler yer aldı. Böylece programın yalnızca tıbbi ve beslenme boyutunu değil, aynı zamanda fiziksel aktivite ve fonksiyonel sağlık boyutunu da bütüncül biçimde ele alması hedeflendi.

Programın sonunda, Tip 1 diyabetle yaşayan çocukların ve ailelerinin güncel bilgiye erişiminin güçlendirilmesi, öz-yönetim becerilerinin desteklenmesi ve disiplinler arası yaklaşımın yaygınlaştırılması açısından benzer eğitimlerin sürekliliğinin önemli olduğu vurgulandı.



## HAREKETLİ SINIF

### NEDEN HAREKET?



KALP-AKCIĞER DAYANIKLILIĞI ARTAR

ÖZGÜVEN VE DERSE KATILIM GÜÇLENİR.



GLİSEMİK KONTROL VE İNSÜLİN DUYARLILIĞI DESTEKLENİR

**EVRENSEL ÖNERİ:**  
TÜM DİYABETLİ ÇOCUKLAR GÜNDE ≥60 DK ORTA-ŞİDDETLİ FİZİKSEL AKTİVİTE YAPMALI; KAS/KEMİK GÜÇLENDİRME ETKİNLİKLERİ HAFTADA ≥3 GÜN EKLENMELİDİR. SEDANTER SÜRELERİN AZALTILMASI ÖNERİLİR.

DERSE BAŞLAMADAN 30-60 SN KONTROL

SU ŞİŞELERİ HAZIR MI?



AYAKKABILAR BAĞLI MI?



İLETİŞİM & ROL PAVLAŞIMI  
ÖĞRENCİNİN OKUL DİYABET PLANI SINIFTA ERİŞİLEBİLİR OLMALIDIR.  
ÖĞRETMEN KOORDİNATÖRDÜR.



45-60 DK BEDEN EĞİTİMİ ŞABLONU

ISINMA (5 DK): YÜRÜYÜŞ → KOL/OMUZ ÇEVİRMELER → SEK SEK



AEROBİK OYUN (15 DK):  
30 SN KOŞ/30 SN YÜRÜ, YAKALAMACA, İP İSTASYONU



KUVVET & BECERİ (10-15 DK):

ALT GÖVDE: OTUR-KALK



ÜST GÖVDE: HALAT ÇEKME



SOĞUMA (5 DK):  
YAVAŞ YÜRÜYÜŞ + "KELEBEK" ESNEMELERİ



YOĞUNLUK AYARI

EMOJİ YORGUNLUK ÖLÇEĞİ 1-5: ÇOK KOLAY... ORTA... ZOR (HEDEF: 3-4)  
KONUŞMA TESTİ: CÜMLE → UYGUN, TEK KELİME → YAVAŞLAT.

EGZERSİZ SIRASINDA "3 ALTIN KURAL"  
1. SU-TUVALET SERBESTLİĞİ (BEKLETME YOK).

2. MOLA PROTOKOLÜ: DUR → SU → NEFES → GEREKİYORSA ÖLÇÜM → OYUNA DÖN.



3. DAMGALAMA YOK: "HERKES VÜCUDUNU DİNER; MOLA OYUNUN PARÇASI."



UZUN AEROBİK (KOŞU, İP) GLUKOZU DÜŞÜRÜBİLİR → KISA MÖLALAR + ERİŞİLEBİLİR ATIŞTIRMALIK.



KISA-YOĞUN/KUVVET GLUKOZU YÜKSELTEBİLİR → ORTA TEMPOYLA BAŞLA, KADEMELİ ARTIR.



"ŞEKER SİNYALİ"

DÜŞÜK ŞEKER (HİPOGLİSEMİ) BELİRTİLERİ: TİTREME, TERLEME, SOLUKLUK, SERSEMİK.  
• EYLEM: DURDUR → 15 G HIZLI KH → 15 DK SONRA TEKRAR ÖLÇ (PLAN VARSA).



YÜKSEK ŞEKER (HİPERGLİSEMİ) İŞARETLERİ: ÇOK SUSAMA, SIK TUVALET, HALSİZLİK.

• EYLEM: SU İÇİR → ZORLAMADAN ARA VER → PLANI İZLE.



- EGZERSİZ, DİYABETLİ ÖĞRENCİLER İÇİN LÜKS DEĞİL; ÖĞRENMENİN, SAĞLIĞIN VE ÖZGÜVENİN GÜÇLÜ ORTAKÇIDIR.
- SİZİN LİDERLİĞİNİZLE PLANLANAN GÜNDE 60 DAKİKA HAREKET, ŞEKER DENGESİNİ DESTEKLER, DERSE ODAKLANMAYI ARTIRIR VE KATILIMI EŞİTLER.
- KONUŞMA TESTİ, MOLA HAKKI VE SU ÜÇLÜSÜNÜ STANDARTLAŞTIRIN; HERKESİN KENDİ HIZINDA, GÜVENLE İLERLEMESİNİ SAĞLAYIN.
- BUGÜN KÜÇÜK BİR ADIM ATIN: DERSE 5 DK ISINMA + 15 DK AEROBİK OYUN + 10 DK KUVVET/BECERİ + 10 DK İSTASYON + 5 DK SOĞUMA EKLEYİN VE "MOLA İŞARETİ" Nİ HATIRLATIN.
- KÜÇÜK DÜZENLEMELER BÜYÜK FARK YARATIR—SİZ YOLU AÇTIKÇA, ÖĞRENCİLERİNİZ HAREKETLE GÜÇLENİR.



ERZURUM TEKNİK ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ  
FİZİYOTERAPİ VE REHABİLİTASYON  
BÖLÜMÜ



# Tip 1 Diyabetli Çocuklar ve Aileleri Eğitime Davettisiniz!

- Tip 1 Diyabet Tedavisinde Güncel Konular ve Yenilikler
- Beslenme planlanması, karbonhidrat sayımı ve yağlı proteinli öğünlerin yönetimi

**10 Ekim 2025, Cuma**  
**Saat: 14.00-17.00**  
**Necip Fazıl Kısakürek Kültür Merkezi**

**Ön Kayıt için Adres ve QR**

<https://anket.tobb.org.tr/#/anket/ti-p-1-diyabetli-cocuklar-ve-aileleri-toplantisi-katilim-formu>



*Prof. Dr. Şükrü Hatun-Koç  
Koç Üniversitesi Tıp Fakültesi*



*Uzm. Diyetisyen Tuğba Gökçe  
Koç Üniversitesi Hastanesi*



*Prof. Dr. Atilla ÇAYIR  
Atatürk Üniversitesi Tıp Fakültesi*



## AKTİF ÇOCUK DENGELİ ŞEKER

### EGZERSİZ NEDEN SÜPER? 🤔



ENERJİ VERİR: OYUN  
OYNARKEN DAHA AZ  
YORULURSUN.

ŞEKERİ DENGELER:  
VÜCUDUN ŞEKERİ  
DAHA İYİ KULLANIR.



KASLARI GÜÇLENDİRİR:  
ZIPLAMAK, KOŞMAK,  
TIRMANMAK KOLAYLAŞIR.

MUTLULUK HORMONU ARTIRIR:  
KENDİNİ İYİ HİSSEDERSİN.



DOSTLUK KURARSIN:  
TAKIM OYUNLARIYLA  
YENİ ARKADAŞLAR EDİNİRSİN.

HER GÜN NE KADAR? 🕒  
HEDEF: GÜNDE 60 DAKİKA HAREKET.  
PARÇALARA BÖL: 10 DK + 15 DK + 20 DK... GÜN İÇİNE YAY!



ISIN-OYNA-SOĞUMA:  
5 DK ISIN, 20-30 DK  
HAREKET, 5 DK  
ESNEME.

AYAK VE SU GÜVENLİĞİ  
OYUN SONRASI AYAKLARINI KONTROL ET  
(YURUK-SU TOPLAMASI VAR MI?).  
PAMUKLU ÇORAP,  
TAM OLAN AYAKKABI GİY.  
BOL SU İÇ; TERLEDİKÇE SU İÇMEYİ HATIRLA.

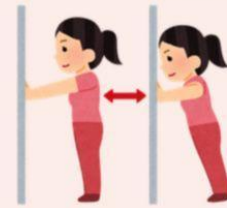
### BENİM HAREKET ÇANTAM 🎒

ISINMA (5 DAKİKA)  
YAVAŞ YÜRÜ + KOL ÇEVİR (1 DK)  
DİZ ÇEK-İNDİR (1 DK)  
MİNİK ZIPLA YA DA PARMAK UCUNDA  
YÜRÜ (1 DK)  
BOYNUNU-OMUZLARINI GEVŞET (2 DK)



### MUVVETLENDİRME (GÜÇ HAZAN)

HER HAREKETİ 8-10 TEKRAR, 2 TUR YAP.  
DİNLEN: 20-30 SN.



DUVARA İTİŞ  
"DUVARI HAFİFÇE İT, KOLLARIN GÜÇLENSİN."  
KOLAYLAŞTIR: DUVARA BİR AZ DAHA YAKLAŞ.



ESNEKLİK (UZAYIP RAHATLA)  
HER ESNEMİYİ 15-20 SANİYE  
TUT, 2 KEZ TEKRARLA.  
ZORLAMADAN!



HAYDİ HAREKETLE GÜÇLEN!  
HER GÜN 60 DAKİKA OYUN  
VE SPOR YAP: ZIPLA, KOŞ,  
DANS ET, İP ATLA!  
EGZERSİZ KALBİNİ  
GÜÇLENDİRİR,  
ŞEKERİNİ DENGELER VE  
ENERJİNİ YÜKSELTİR.  
SU İÇMEYİ UNUTMA, KENDİNİ  
YORGUN HİSSEDESEN KISA  
BİR MOLA VER VE SONRA  
KALDIĞIN YERDEN DEVAM ET.  
HER HAREKET BİR YILDIZ  
HAFTANI YILDIZLARLA  
DOLDUR, SEN HARİKASIN! 🌟



OTUR-KALK (SANDALYEDEN)  
"YAVAŞÇA OTUR, YAVAŞÇA KALK; KARNINI SIK."  
KOLAYLAŞTIR: ELLERİNİ DİZİNE KOYABİLİRSİN.



KELEBEK OTURUŞU  
"TOPUKLAR BİTİŞİK, DİZLER  
KELEBEK KANADI GİBİ HAFİFÇE AÇ-  
KAPAT."



KÖPRÜ (SIRTÜSTÜ, DİZLER BÜKÜLÜ)  
"KALÇANI KALDIR, 3'E KADAR SAY, İNDİR."  
KOLAYLAŞTIR: DAHA KISA SÜRE YUKARIDA  
KAL.

DENGE (SARSILMADAN DUR)

TEK AYAK YILDIZ  
"BİR AYAĞINI KALDIR, 10'A  
KADAR SAY. SONRA DEĞİŞTİR."



ERZURUM  
TEKNİK ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ  
FİZYOTERAPİ VE REHABİLİTASYON  
BÖLÜMÜ

