

HAREKETLİ SINIF

NEDEN HAREKET?

KALP-AKİĞER 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?

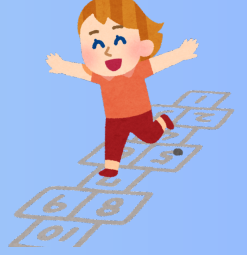


İLETİŞİM & ROL PAYLAŞIMI
ÖĞRENCİNİN OKUL DİYABET PLANI SINIFTA
ERİŞİLEBİLİR OLMALIDIR.
ÖĞRETMEN KOORDİNATÖRDÜR.



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" ESNEMLERİ



EGZERSİZ SIRASINDA "3 ALTIN KURAL"

1. SU-TUVALET SERBESTLİĞİ (BEKLETME YOK).



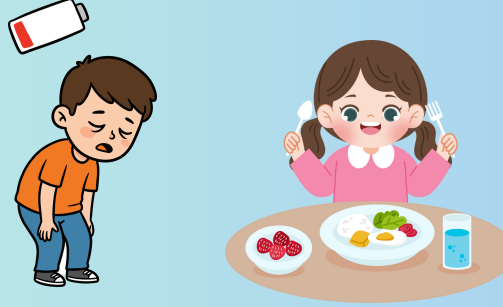
2. MOLA PROTOKOLÜ: DUR → SU → NEFES → GEREKİYORSA ÖLÇÜM → OYUNA DÖN.



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



UZUN AEROBİK (KOŞU, İP) GLUKOZU DÜŞÜREBİLİR → KISA MOLALAR + ERİŞİLEBİLİR ATIŞTIRMALIK.



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



"ŞEKER SİNYALİ"

- DÜŞÜK ŞEKER (HİPOGLİSEMİ) BELİRTİLERİ: TITREME, TERLEME, SOLUKLUK, SERSEMLİK.**
- 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 ORTAĞIDIR.
- 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
FİZYOTERAPİ VE REHABİLİTASYON
BÖLÜMÜ