



**Tip 1 Diyabet**  
**10-18 yaş**

**Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Çocuk Endokrin ve Diyabet BD**

# **MUĞLA ŞEKERLERİ DİYABET GENÇLİK KAMPI**



**Yer: Marmaris Turizm  
Otelcilik Yüksekokulu  
Uygulama Oteli**

**18 - 21 Eylül 2024**

***muglasekerleri@gmail.com***

**Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Tıp Fakültesi**  
**Çocuk Sağlığı Ve Hastalıkları Çocuk Endokrin Bölümü**

**GÜNLÜK KAMP PROGRAMI 18 Eylül 2024 Çarşamba**

Saat		Etkinlikler
13 <sup>00</sup>	14 <sup>30</sup>	Kampa kabul ve tanışma- Açılış Töreni
14 <sup>30</sup>	15 <sup>00</sup>	Kampa yerleşim
15 <sup>00</sup>	18 <sup>00</sup>	Tanışma-Kaynaşma aktiviteleri ve <b>Diyabetli Andı</b>
18 <sup>00</sup>	18 <sup>15</sup>	Kan şekeri ölçümü
18 <sup>15</sup>	18 <sup>30</sup>	İnsülin dozlarının ayarlanması
18 <sup>30</sup>	19 <sup>30</sup>	İnsülin uygulama ve akşam yemeği
19 <sup>30</sup>	20 <sup>00</sup>	Serbest zaman
20 <sup>00</sup>	22 <sup>00</sup>	Eğlence
22 <sup>00</sup>	22 <sup>15</sup>	Kan şekeri ölçümü
22 <sup>15</sup>	22 <sup>30</sup>	<b>ARA ÖĞÜN değerlendirme</b>
22 <sup>30</sup>		Uyku, dinlenme

**GÜNLÜK KAMP PROGRAMI 19 Eylül 2024 Perşembe**

Saat		Etkinlikler
	07 <sup>00</sup>	Kalkış, temizlik, kan şekeri ölçümü
7 <sup>30</sup>	7 <sup>45</sup>	İnsülin dozlarının ayarlanması
7 <sup>45</sup>	8 <sup>45</sup>	İnsülin uygulama ve kahvaltı
8 <sup>45</sup>	9 <sup>45</sup>	Eğitim – Egzersiz yönetimi ve teknoloji kullanımı
9 <sup>45</sup>	10 <sup>00</sup>	<b>ARA ÖĞÜN değerlendirme</b>
10 <sup>00</sup>	10 <sup>45</sup>	<b>Diyabetli Andı</b> ve Sabah cimlastiği
10 <sup>45</sup>	11 <sup>45</sup>	Çevre Gezisi- Trekking
11 <sup>45</sup>	12 <sup>00</sup>	Kan şekeri ölçümü
12 <sup>00</sup>	12 <sup>15</sup>	İnsülin dozlarının ayarlanması
12 <sup>15</sup>	13 <sup>00</sup>	İnsülin uygulama ve öğle yemeği
13 <sup>00</sup>	13 <sup>45</sup>	Eğitim- Beslenme
14 <sup>00</sup>	15 <sup>00</sup>	Yarışma ve oyun, uğraşı, sohbet
15 <sup>00</sup>	15 <sup>15</sup>	<b>ARA ÖĞÜN değerlendirme</b>
15 <sup>15</sup>	17 <sup>15</sup>	Spor faaliyetleri, deniz
17 <sup>15</sup>	18 <sup>15</sup>	Duş, kan şekeri ölçümü
18 <sup>15</sup>	19 <sup>30</sup>	İnsülin dozlarının ayarlanması
18 <sup>30</sup>	19 <sup>30</sup>	İnsülin uygulama ve akşam yemeği
19 <sup>30</sup>	20 <sup>00</sup>	Serbest zaman
20 <sup>00</sup>	22 <sup>00</sup>	Eğlence
22 <sup>00</sup>	22 <sup>15</sup>	Kan şekeri ölçümü
22 <sup>15</sup>	22 <sup>30</sup>	<b>ARA ÖĞÜN değerlendirme</b>
22 <sup>30</sup>		Uyku-Dinlenme

**Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Tıp Fakültesi**  
**Çocuk Sağlığı Ve Hastalıkları Çocuk Endokrin Bölümü**

**GÜNLÜK KAMP PROGRAMI 18 Eylül 2024 Çarşamba**

Saat		Etkinlikler
13 <sup>00</sup>	14 <sup>30</sup>	Kampa kabul ve tanışma- Açılış Töreni
14 <sup>30</sup>	15 <sup>00</sup>	Kampa yerleşim
15 <sup>00</sup>	18 <sup>00</sup>	Tanışma-Kaynaşma aktiviteleri ve <b>Diyabetli Andı</b>
18 <sup>00</sup>	18 <sup>15</sup>	Kan şekeri ölçümü
18 <sup>15</sup>	18 <sup>30</sup>	İnsülin dozlarının ayarlanması
18 <sup>30</sup>	19 <sup>30</sup>	İnsülin uygulama ve akşam yemeği
19 <sup>30</sup>	20 <sup>00</sup>	Serbest zaman
20 <sup>00</sup>	22 <sup>00</sup>	Eğlence
22 <sup>00</sup>	22 <sup>15</sup>	Kan şekeri ölçümü
22 <sup>15</sup>	22 <sup>30</sup>	<b>ARA ÖĞÜN</b> değerlendirme
22 <sup>30</sup>		Uyku, dinlenme

**GÜNLÜK KAMP PROGRAMI 19 Eylül 2024 Perşembe**

Saat		Etkinlikler
	07 <sup>00</sup>	Kalkış, temizlik, kan şekeri ölçümü
7 <sup>30</sup>	7 <sup>45</sup>	İnsülin dozlarının ayarlanması
7 <sup>45</sup>	8 <sup>45</sup>	İnsülin uygulama ve kahvaltı
8 <sup>45</sup>	9 <sup>45</sup>	Eğitim – Egzersiz yönetimi ve teknoloji kullanımı
9 <sup>45</sup>	10 <sup>00</sup>	<b>ARA ÖĞÜN</b> değerlendirme
10 <sup>00</sup>	10 <sup>45</sup>	<b>Diyabetli Andı</b> ve Sabah cimlastiği
10 <sup>45</sup>	11 <sup>45</sup>	Çevre Gezisi- Trekking
11 <sup>45</sup>	12 <sup>00</sup>	Kan şekeri ölçümü
12 <sup>00</sup>	12 <sup>15</sup>	İnsülin dozlarının ayarlanması
12 <sup>15</sup>	13 <sup>00</sup>	İnsülin uygulama ve öğle yemeği
13 <sup>00</sup>	13 <sup>45</sup>	Eğitim- Beslenme
14 <sup>00</sup>	15 <sup>00</sup>	Yarışma ve oyun, uğraşı, sohbet
15 <sup>00</sup>	15 <sup>15</sup>	<b>ARA ÖĞÜN</b> değerlendirme
15 <sup>15</sup>	17 <sup>15</sup>	Spor faaliyetleri, deniz
17 <sup>15</sup>	18 <sup>15</sup>	Duş, kan şekeri ölçümü
18 <sup>15</sup>	19 <sup>30</sup>	İnsülin dozlarının ayarlanması
18 <sup>30</sup>	19 <sup>30</sup>	İnsülin uygulama ve akşam yemeği
19 <sup>30</sup>	20 <sup>00</sup>	Serbest zaman
20 <sup>00</sup>	22 <sup>00</sup>	Eğlence
22 <sup>00</sup>	22 <sup>15</sup>	Kan şekeri ölçümü
22 <sup>15</sup>	22 <sup>30</sup>	<b>ARA ÖĞÜN</b> değerlendirme
22 <sup>30</sup>		Uyku-Dinlenme