



Kilo kaybı yaşıyorum.

Bulanık görmeye başladım.

Sürekli yemek yiyorum

Kaşıntı yaşıyorum.

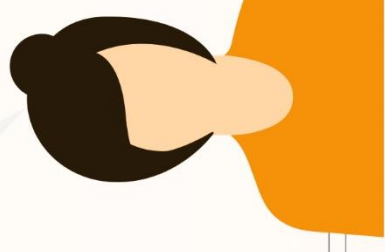
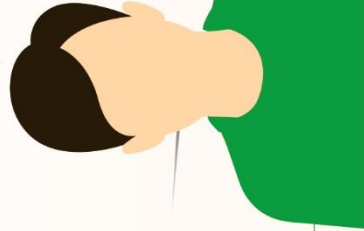
YOKSA

BEN

DIYABET MİYİM?

Sık sık idrara çıkıyorum

Çok su içiyorum.



GENÇLERDE
DİYABET

İÇİNDEKİLER

Projenin Adı	3
Projenin Türü	3
Proje Sahibi	3
Proje Dönemi	3
Projenin Başlangıç-Bitiş Tarihleri	3
Projenin Amaçları	3
Projenin Gerekçeleri	3
Projenin Yasal Dayanağı	3
Projenin Hedef Kitlesi	4
Proje Ortakları	4
Projenin Adımları/Aşamaları	4
Proje Ortaklarının Görevleri	4
Projenin Özeti	4
Beklenen Çıktılar	5
Riskler ve Yönetimi	5
Sürdürülebilirlik	5
Projenin Maliyeti	6
Düşünceler	6
Proje Takvimi	6
Proje Ekibi ve İletişim Bilgileri	6

PROJENİN ADI	Şeker Kanda Tatlı Durmaz
PROJENİN TÜRÜ	Öğrenme-öğretme etkinlikleri
PROJE SAHİBİ	Çayırkent Çok Programlı Anadolu Lisesi
PROJE DÖNEMİ	2017-2018 Eğitim- Öğretim Yılı
PROJENİN BAŞLANGIÇ / BİTİŞ TARİHLERİ	01/11/2017 – 01/03/2018
PROJENİN AMAÇLARI/HEDEFLERİ	<ol style="list-style-type: none">1. Türkiye’de 2010 yılında yapılan epidemiyolojik çalışmaya göre ülkemizde diyabet prevalansı (görülme oranı) %13.7’dir. 9 yıl önce yapılan bir önceki araştırma ile karşılaştırıldığında diyabetin görülme sıklığının %90 oranında artış gösterdiği tespit edilmiştir. Çalışmanın bir başka dikkat çekici sonucu da, ulaşılan hastaların yalnızca %45’inin diyabet hastası olduğunun farkında olduğu, %55’ine ise yeni tanı konduğu gerçeğidir.2. Ülkemizde diyabetin bu kadar büyük bir sağlık sorunu olmasına rağmen farkındalığının bu kadar düşük olması toplumsal projelerinin önemi konusunda bizlere önemli bir veri sağlamaktadır.3. Tip 2 Diyabet’in altında yatan önemli nedenlerden biri olan obezite verileri incelendiğinde ise, hem kadın hem erkek nüfusun yıllar içerisinde kilosunda artış gözleendiği, aynı zamanda obezite sıklığının da %44 oranında arttığı, çalışmanın önemli sonuçlarındandır.4. Dolayısıyla hem diyabetin önlenmesi için, hem mevcut diyabet hastalarının tedavilerine olumlu katkı için kilo kontrolü ve obeziteyle savaş ülkemizde önemli bir sağlık hedefi olarak yerini korumaktadır.
PROJENİN GEREKÇELERİ	Ülkemizde diyabetin bu kadar büyük bir sağlık sorunu olmasına rağmen farkındalığının bu kadar düşük olması
PROJENİN YASAL DAYANAĞI	Ortaöğretim Kurumları Yönetmeliği 08/11/2016 tarih ve 136-E.12534124 Sayılı Korgan İlçe Milli Eğitim YAZISI

**PROJENİN HEDEF
KİTLESİ**

Panasiyonda kalan kız ve erkek öğrenciler

PROJE ORTAKLARI

1. Çayırkent Çok Programlı Anadolu Lisesi öğrencileri
2. Çayırkent Mahalle Sakinleri

PROJENİN ÖZETİ

Şeker hastalığı olarak bilinen diyabet (Diabetes Mellitus), insan vücudundaki şekeri düzenleyen ana hormon olan insülinin salgılanamaması veya salgılanan insülinin etkili bir şekilde kullanılamaması sonucu oluşan ve ömür boyu devam eden kronik bir hastalıktır.

Sağlıklı bireylerde, tüketilen gıdalar bağırsaklarda parçalanarak vücuda enerji sağlamak üzere glukozla dönüştürülür. Bağırsaklarda parçalanan glukoz kana geçerek, kandaki şeker seviyesini yükseltir. Ancak glukozun hücreler tarafından kullanılabilmesi için “insülin”e ihtiyaç vardır. İnsülin ise midenin arka tarafında yer alan pankreas adlı salgı bezinden salgılanır.

Sağlıklı bireylerde, salgılanan insülin kandaki şeker seviyesini dengeleyerek glukozun hücreler tarafından kullanılmasına yardımcı olur. Diyabetli hastalarda ise insülin yokluğu veya insülin cevapsızlığı nedeniyle glukozun bir kısmı kanda birikirken, bir kısmı idrarla dışarı atılır. Glukozu sağlıklı kullanamayan hastaların kan şekeri düzeyleri hipoglisemi (düşük kan şekeri) ve hiperglisemi (yüksek kan şekeri) seviyelerinde, normalin dışında seyrederek.

Sağlıklı bir bireyin kan şekeri düzeyi açlık halinde 120 mg/dl, tokluk halinde (yemeğe başladıktan iki saat sonra) 140 mg/dl düzeyinin üstüne çıkmaz. Açlıkta veya toklukta ölçülen kan şekeri düzeyinin bu değerlerin üstünde olması ise diyabetin varlığını gösterir.

Diyabet hastalığı, Açlık Kan Şekeri (AKŞ) ölçümü veya Oral Glikoz Tolerans Testi (OGTT) yapılarak saptanır. AKŞ ölçümü 100-125 mg/dl olması gizli şeker (pre-diyabet) sinyalidir. AKŞ ölçümü sonucunun 126 mg/dl veya daha fazla olması ise diyabetin varlığını gösterir. OGTT’de glikozdan zengin sıvı alındıktan 2 saat sonraki kan şekeri değeri önemlidir. İkinci saat kan şekeri ölçümü 140-199 mg/dl ise gizli şeker, 200 mg/dl veya daha yüksek ise diyabet tanısı konur.

Bu bilgiler ışığı altında broşür ve afiş hazırlanarak öğrencilere seminer ve sunum yapılması, Okulumuzda Diyabet ile İlgili Stant Kurulması, Yapılan Çalışmaların Okulumuz web sitesinde yayınlanması, Projenin diğer okullara dağıtılması

FAALİYET NO.	FAALİYET ADI	FAALİYETİN YARARLANICILARI	İŞBİRLİĞİ YAPILACAK KURUM/KURULUŞLAR	FAALİYET GERÇEKLEŞTİRME TARİHİ
1	Broşür Hazırlama ve Dağıtımı	Öğrenci ve Personeller	Çayırkent ÇPAL Müdürlüğü	03/12/2017
2	Afiş Hazırlama ve Dağıtımı	Öğrenci ve Personeller	Çayırkent ÇPAL Müdürlüğü	03/12/2017
3	Sitededen Yayın	Siteyi takip eden bütün kullanıcılar	Siteyi takip eden kitle	03/12/2017
4	Stand Kurulması	Okulumuz personel ve öğrencileri	Çayırkent ÇPAL Müdürlüğü	04/12/2017-01/03/2018 tarihleri arası
1	Broşür Hazırlama ve Dağıtımı	İlçedeki Tüm Okular	Çayırkent ÇPAL Müdürlüğü	01/03/2017

PROJE YÜRÜTME KURULUNUN GÖREVLERİ	<p>Proje Koordinatör ve Ekibi: Proje Koordinatörü Okulumuz Müdür Başyardımcısı Adil BOLGI, Biyoloji Öğretmeni Canan KÜLCÜ ve Bilişim Teknolojileri Öğretmeni Atılım ÇİFTÇİ.</p> <p>Projenin Uygulanması:</p> <p>Okul Müdürlüğünce Yapılacak iş ve İşlemler:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Komisyon Kurulması. 2- Yapılacak İşlemlerin Analiz Edilmesi 3- Broşür ve Afiş Hazırlama 4- Sunum Yapılması 5- Yapılan Çalışmaların İlçemizdeki Okullarla Paylaşımın Sağlanması
-----------------------------------	--

PROJEDEN BEKLENEN ÇIKTILAR	<ol style="list-style-type: none"> 1. Diyabet bilinci oluşması 2. Doktor kontrollerinin yapılması 3. Spor yapmaya teşvik 4. Dengeli ve düzenli beslenme alışkanlığı kazanmak.
----------------------------	---

RİSKLER VE YÖNETİMİ	<p>Risk 1. Projenin diğer okullarda uygulanamaması</p> <p>Risk Yönetimi 1: Örnek projemiz bütün okullara dağıtılacak ve okulumuz web sitesinden yayınlanacaktır.</p>
---------------------	--

SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK	Proje süresi bittiği zaman her eğitim öğretim yılında güncellenerek her yıl devam ettirilmesi,
--------------------------	--

PROJENİN HİKÂYESİ VE DÜŞÜNCELER	Ülkemizde diyabetin bu kadar büyük bir sağlık sorunu olmasına rağmen farkındalığının bu kadar düşük olması ve hareketsizliğin önüne geçmek.
--	---

FAALİYET NO.	FAALİYET ADI	FAALİYET MAALİYETİ
1	Broşür Hazırlama ve Dağıtım	120 TL
2	Afiş Hazırlama ve Dağıtım	60 TL
3	Sitededen Yayın	0 TL
4	Stand Kurulması	250 TL
5	İlçedeki Okullara Dağıtılması	150 TL
TOPLAM MAALİYET		580 TL

PROJE YÜRÜTME KURULU			
SIRA NO.	AD SOYAD	GÖREVİ	OKULU
1	Adil BOLGI	Müdür Baş Yardımcısı	Çayırkent ÇPAL
2	Canan KULCU	Biyoloji Öğretmeni	Çayırkent ÇPAL
3	Atılım ÇİFTÇİ	Bilişim Teknolojileri Öğretmeni	Çayırkent ÇPAL

İLETİŞİM BİLGİLERİ

Yasal Adı:	ÇAYIRKENT ÇOK PROGRAMLI ANADOLU LİSESİ		
Posta Adresi:	Çayirkent Mah. Tepe Küme Evleri No:5/1 Korgan/ORDU		
Telefon numarası:	452 685 70 10		
Faks numarası:	452 685 70 71		
Kurumun e-posta adresi:	885996		
Kurumun internet adresi:	885996@meb.k12.tr		
Proje Sorumluları İrtibat	Adı Soyadı	Adil BOLGI	Canan KÜLCÜ
	GSM	5066323411	5353881799
	E-posta	adilbolgi@gmail.com	canankulcu@hotmail.com

Bu proje yönergesi 2017-2018 eğitim öğretim yılında uygulanmakta olan “1 İLÇE 11 DEĞER 111 PROJE” projesi kapsamında hazırlanmış olup Çayirkent Çok programlı Anadolu Lisesi Müdürlüğünün onayladığı tarihte yürürlüğü girer ve “Proje Yürütme Kurulu” tarafından yürütülür.

07/11/2017

Mustafa TOPCU

Okul Müdürü