

Zveza društev diabetikov Slovenije
Kamniška ulica 25, 1000 Ljubljana, Slovenija
Tel.: 01 430 54 44
Faks: 01 430 54 54
E-pošta: sloda@siol.net
www.diabetes-zveza.si
Datum objave: 21.6.2019



RAZPIS in NAVODILA ZA TEKMOVANJE V ZNANJU O SLADKORNI BOLEZNI V ŠOLSLEM LETU 2019/2020 ZA OSNOVNE IN SREDNJE ŠOLE

Zveza društev diabetikov Slovenije (ZDDS) v šolskem letu 2019/2020 vabi učence osnovnih šol in dijake srednjih šol ter njihove mentorje, **na 21. tekmovanje v znanju o sladkorni bolezni.**

Tekmovanje v znanju o sladkorni bolezni bo potekalo na dveh nivojih:

- na šolskem v **petek, 11. oktobra 2019**, predlagana ura tekmovanja ob 13.00 h. Potekalo bo na šolah pod vodstvom mentorjev. Naloge pripravi in po e-pošti pošlje zveza.
- na državnem v **soboto, 16. novembra 2019**, ob 10.00 uri, predvidene so štiri lokacije in sicer: Srednja šola Izola, OŠ ob Rinži, Srednja zdravstvena šola Murska Sobota, OŠ Toneta Okrogarja Zagorje ob Savi, v organizaciji Zveze društev diabetikov Slovenije (ZDDS) in Društev diabetikov: Koper, Kočevje, Murska Sobota in Zagorje ob Savi.

Tekmovanje bo potekalo v skladu s Pravilnikom o tekmovanju iz znanja o sladkorni bolezni in z razpisom tekmovanja.

E prijava

- v sistem vstopite z isto e-pošto in geslom kot v letu 2018, v kolikor ste pozabili geslo, ga lahko obnovite in prejmete geslo na isto e-pošto iz prijave leta 2018,
- **Prijava šole na tekmovanje najkasneje do petka, 13. september do 10.00 ure,**
- **prijava mentorja na seminar najkasneje do petka, 13. september do 10.00 ure,**
- **oddaja poročila oz. rezultatov šolskega tekmovanja, najkasneje do srede, 23. oktober do 10.00 ure,**

preko e-obrazca na spletni strani:
<http://eprijavnica.diabetes-zveza.si/>

Predvideni datumi za izvedbo tekmovanja:

<u>rok za oddajo</u>	<u>gradivo</u>
do 13.9.2019 (petek) do 10.00 ure	šola prijavi sodelovanje na tekmovanje preko e-obrazca na spletni strani: http://eprijavnica.diabetes-zveza.si/ Prijavnino na tekmovanje šole poravnajo po prejemu e-računu. Po tem datumu prijava ne bo več mogoča.
do 13.9.2019 (petek) do 10.00 ure	oddate prijavnico za seminar mentorjev preko e-obrazca na spletni strani: http://eprijavnica.diabetes-zveza.si/
21.9.2019 (sobota)	bo seminar za mentorje v Ljubljani. Vabila za seminar prejmejo prijavljeni mentorji na e-pošto mentorja.
10.10.2019 (četrtek)	prejmete vprašanja za šolsko tekmovanje in prijavnico za državno tekmovanje na e-pošto vpisano na prijavnici šole.
11.10.2019 (petek) ob 13.00 uri	bo potekalo šolsko tekmovanje na šolah pod vodstvom mentorjev.
11.10.2019 (petek) po 14.30 uri	bodo objavljene rešitve nalog iz šolskega tekmovanja na spletni strani http://www.diabetes-zveza.si/sl/vabila-in-seminarji , pod rubriko šolska tekmovanja.
med 14. in 22.10.2019	če je potrebno izpeljite še dodatno testiranje tekmovalcev za prva tri mesta. Prvo polo dodatnih nalog za selekcijo prejmete na zvezi, za nadaljnje dodatne naloge mora poskrbeti mentor sam.
do 23.10.2019 (sreda) do 10.00 ure	je potrebno oddati rezultate šolskega tekmovanja preko e-obrazca na spletni strani: http://eprijavnica.diabetes-zveza.si/porocilo/oddaj po tem datumu oddaja poročila ne bo več mogoča in bomo smatrali, da niste izvedli šolskega tekmovanja.
do 6.11.2019 (srede) do 10.00 ure	se lahko opravi menjavo tekmovalca na državnem tekmovanju, če je naslednji tudi zadovoljil pogoju za uvrstitev naprej, spremembo sporočite na sloda@siol.net ; po tem datumu menjava tekmovalcev ni več možna, prav tako ne na samem tekmovanju.
11.11.2019 (ponedeljek)	bo objavljen seznam šol po krajih in vabila na državno tekmovanje na spletni strani www.diabetes-zveza.si , pod rubriko šolska tekmovanja.
16.11.2019 (sobota) ob 11.00 uri	bo potekalo državno tekmovanje na več lokacijah po objavljenih razporedih in vabilih
do 26.11.2019 (torek)	bodo objavljeni rezultati državnega tekmovanja na spletni strani www.diabetes-zveza.si , pod rubriko šolska in tekmovanja

V kolikor pride do spremembe datumov vas bomo sproti obveščali.

Vse prijavnice bodo dostopne na spletni povezavi: <http://eprijavnica.diabetes-zveza.si/> pod rubriko **šolska in tekmovanja**.

Mentorje prosimo, da tekmovalce in starše pred oddajo prijave šole na tekmovanje seznanijo z razpisom tekmovanja, pravilnikom tekmovanja ter objavo podatkov (ime, priimek, leto rojstva, razred, šola, točke, priznanje) in rezultatov doseženih na tekmovanju na internetni strani www.diabetes-zveza.si pod rubriko **šolska tekmovanja**.

Strokovni seminar o sladkorni bolezni za mentorje

Za mentorje, ki bodo vodili in pripravljali učence na šolah za šolsko in za državno tekmovanje bomo v soboto, **21. septembra** organizirali **strokovno izobraževanje o sladkorni bolezni**. Pripravili ga bomo skupaj z različnimi slovenski strokovnjaki. Kotizacija za seminar bo **40,00 €** (na seminarju prejmete en izvod gradiva za pripravo na tekmovanje).

V kolikor se tri dni pred seminarjem ne odjavite, vam zaračunamo celotni znesek seminarja.

Gradivo za pripravo na tekmovanje s seminarja bo osnovna literatura za tekmovanje na obeh nivojih, mentorji zagotovite si ga!

Šolsko tekmovanje iz znanja o sladkorni bolezni bo **v petek, 11. 10. 2019**

Tekmovanja bodo potekala po Pravilniku o tekmovanju iz znanja o sladkorni bolezni, ki je objavljen na spletni strani www.diabetes-zveza.si pod rubriko šolska tekmovanja.

Vprašanja za šolsko tekmovanje bomo pripravili na Zvezi društev diabetikov Slovenije in vam jih posredovali na e-pošto vpisano na prijavnici do četrтка, 10. oktobra, rešitve (točkovnik) za šolsko tekmovanje pa bodo objavljene v petek, 11. oktobra po 14.30 uri na spletni strani www.diabetes-zveza.si, pod rubriko šolska tekmovanja 2019/2020.

Šolske tekmovalne komisije izdelke ovrednotijo in dosežke objavijo na oglasni deski šole ali na drug ustrezen način najkasneje v petih delovnih dneh po izvedenem tekmovanju.

Rezultate šolskih tekmovanj in prijavo za tri najboljše uvrščene tekmovalce za državno tekmovanje mentorji vpišejo do srede, 23. oktobra v e-obrazec na spletni strani: oddaja poročila <http://eprijavnica.diabetes-zveza.si/porocilo/oddaj> po tem datumu bo obrazec zaprt in prijav ne bomo več sprejemali.

Za prijavljene mladoletne tekmovalce mentorji pridobite pisna soglasja staršev, da so lahko rezultati njihovih otrok, doseženi na tekmovanju, javno objavljeni. Testne pole šolskega tekmovanja, zapisnik šolskega tekmovanja in soglasja staršev hranite na šoli.

Prijavnina na tekmovanje v znanju o sladkorni bolezni znaša 40,00 € za vsako šolo.

Po prejetih e-prijavah bo zveza pripravila e-račune za plačilo prijavnine in jih posredovala šolam. Po prejetem e-računu šola poravnava prijavnin. Šole, ki prijavnine ne bodo poravnale, nimajo pravice tekmovati v prihodnjem šolskem letu.

Državno tekmovanje v znanju o sladkorni bolezni bo **v soboto, 16. 11. 2019**

Državno tekmovanje bo potekalo v soboto, 16. novembra ob 11.00 uri. Na spletni strani www.diabetes-zveza.si, pod rubriko šolska tekmovanja 2019/2020 bomo objavili seznam šol, lokacije in vabila za državno tekmovanje. Tekmovanje bo potekalo v skladu s Pravilnikom o tekmovanju iz znanja o sladkorni bolezni.

Na državno tekmovanje prijavite tri (3) najboljše tekmovalce, ki so na šolskem tekmovanju **dosegli najmanj 36 točk**, in mentorja, ki jih bo spremljal na tekmovanju in pomagal v nadzoru.

Za državno tekmovanje se lahko opravi menjava tekmovalca (zaradi bolezni, drugih aktivnosti) deset dni pred državnim tekmovanjem, potem menjava ni več možna zaradi priprave seznamov in razporedov. Mentor mora pravočasno sporočiti vse podatke za novega tekmovalca, ki pa mora zadostiti pogojem za nadaljevanje tekmovanja. **Menjava tekmovalca brez predhodne prijave, na samem tekmovanju niso možna.** Prav tako ni možna udeležba na drugi lokaciji, kot je bila določena za šolo in tekmovalce, saj zanje ni pripravljenih testnih pol in določenega mesta v razredu. Spremembo vpišete v e-poročilo v e-prijavi za državno tekmovanje in jo sporočite tudi na sloda@siol.net.

Rezultati državnega tekmovanja bodo objavljeni v **sedmih delovnih dneh** oz. najkasneje do torka, 26. novembra po izvedenem tekmovanju na spletni strani www.diabetes-zveza.si, pod rubriko šolska tekmovanja 2019/2020. **Prosimo, da potrpežljivo počakate na objavo rezultatov!**

Teme in literatura za tekmovanje

V letošnjem letu bomo na tekmovanju dali poudarek že aktualnim temam: preprečevanje sladkorne bolezni tipa 2 z uravnoteženo in zdravo prehrano in gibanjem, pomenu telesne aktivnosti, zapletom na očeh, diabetična noga, parodontalna bolezen in ustna votlina, nastanku sladkorne bolezni in delovanju Zveze društev diabetikov Slovenije ter 65. obletnici smrti prof. dr. Ljudevita Merčuna.

Izboljšati želimo prehranske navade (povečati uživanje sadja in zelenjave, rib, polnozrnatih žit in žitnih izdelkov in zmanjšati vnos trans maščob, nasičenih maščob, sladkorja, in soli) in gibalne navade mladih. S tem želimo zaustaviti in obrniti trend naraščanja telesne mase mladih v Sloveniji in vplivati na manjšo pojavnost kroničnih nenalezljivih bolezni kot je sladkorna bolezen.

Osnovna literatura za šolsko in državno tekmovanje:

- Knjižica »Abecedarij sladkorne bolezni« v poštev prideta ponatisa iz leta 2014 in 2015, avtor Aleš Skvarča, izdala Zveza društev diabetikov Slovenije. Od leta 2017 je z dovoljenjem avtorja na voljo spletna knjižica na povezavi <http://www.diabetes-zveza.si/sl/vabila-in-seminarji>.
- V pripravi je nova knjižica za tekmovalce: »Z znanjem nad sladkorno bolezen«, ki bo na voljo v septembru.
- Glasilo »Sladkorna bolezen«, izdaja ZDDS, izbrani članki so dosegljivi na spletni strani www.diabetes-zveza.si pod rubriko glasilo Sladkorna bolezen.

Prispevki za šolsko tekmovanje

JULIJ 2018 št. 124:

stran 11: Zgodovina merilnikov glukoze v krvi
stran 12-14: Kje so trošarine za sladke pijače?
stran 15-16: Če se le da, se alkoholu izogibajte.
stran 19-20: Raje hoja kot gledanje v ekran
stran 25: Nega stopal

OKTOBER 2018 št. 125:

stran 1-11: sredinska priloga Srčno žilni zapleti in sladkorna bolezen

DECEMBER 2018 št. 126:

stran 16-17: Prihodnost je brez dvoma tudi digitalna
stran 26: Naj vam okrepljena ustna higiena pomaga nadzorovati sladkorno bolezen

MAREC 2019 št. 127:

stran 22-23: Če je telo zdravo, se razstrupi samo

MAJ 2019 št. 128:

stran 22-23: Diabetično stopalo
stran 30-31: Sladkorna bolezen in telesna aktivnost
stran 36-37: Velika zmaga za zdravje prebivalcev

Prispevki za državno tekmovanje

JULIJ 2018 št. 124:

stran 8-9: Pripomočki pri zdravljenju sladkorne bolezni in obnovljiva naročilnica
stran 17-18: Zastrupitev z ribami? Ja, če vsebujejo histamin
stran 22-24: Z vsako novo izkušnjo gradimo svoje znanje o sladkorni bolezni
stran 26-27: Kronična napredujoča okvara kosti in sklepov
stran 30-31: Eji ali emulgatorji niso že vnaprej slabi

DECEMBER 2018 št. 126:

stran 20-21: Koliko družinskih oskrbovalcev poznamo?
stran 33: Zdravstvene aplikacije zmanjšujejo pojav hiper- in hipoglikemije

MAREC 2019 št. 127:

stran 5-7: Medicinski pripomočki in sladkorni bolnik
stran 12-13: Urejenost glikemije
stran 20-21: Štiri zdravja

Prehrana:

- **Pomen ogljikovih hidratov pri urejanju sladkorne bolezni - Štetje ogljikovih hidratov**, avtorja: Andreja Širca Čampa in Jože Lavrinc, izdal Zaloker & Zaloker d.o.o., oktober 2016, spletna knjižica je na voljo na povezavi: <http://www.diabetes-zveza.si/solska-tekmovanja/vabila-in-seminarji/>
- **Tabele za izračunavanje ogljikovih hidratov v živilu**, avtorja: Andreja Širca Čampa in Jože Lavrinc, izdal Zaloker & Zaloker d.o.o., januar 2018, spletna knjižica je na voljo na povezavi: <http://www.diabetes-zveza.si/solska-tekmovanja/vabila-in-seminarji/>

- **Prehrana bolnikov s sladkorno boleznijo tipa 2**, priredba in strokovni pregled knjižice: dr. Jelka Zaletel, dr. med. in Jana Klavs, viš. med. ses., izdalo podjetje Med Trust, marec 2017, spletna knjižica je na voljo <http://www.diabetes-zveza.si/sl/vabila-in-seminarji>
- **Kako in kaj naj jem, da bo moj krvni sladkor nižji**, avtorja: Maruša T. Pavčič, univ. dipl. ing. živ. tehn., doc. dr. Marko Medvešek, dr. med., izdal Zaloker & Zaloker d.o.o. marec 2018, spletna knjižica je na voljo na povezavi: <http://www.diabetes-zveza.si/solska-tekmovanja/vabila-in-seminarji/>

Parodontalna bolezen in zobje:

na voljo so sledeče povezave: <https://www.zdrav-nasmeh.com/za-zdrava-usta-sta-potrebna-super-junaka/>
<https://sl.wikipedia.org/wiki/Zob>; <https://www.zdrav-nasmeh.com/pravilna-uporaba-zobne-scetke/>
<https://www.zdrav-nasmeh.com/cisti-medzobni-prostori-korak-do-svezega-daha/>
<https://www.zdrav-nasmeh.com/vzrok-za-slab-dah-se-lahko-skriva-v-vasih-medzobnih-prostori/>
<https://www.zdrav-nasmeh.com/miti-in-resnice-o-parodontalni-bolezni/>

Oči in sladkorna bolezen:

- **Ohranimo vid pri sladkorni bolezni, Vsaka vrstica šteje**, avtor asist. Vladimir Debelič, dr. med., specialist oftalmolog, izdal Novartis v Sloveniji, maj 2015, spletna knjižica je na voljo na povezavi: <http://www.diabetes-zveza.si/solska-tekmovanja/vabila-in-seminarji/>

Noge:

- **Varujte svoje noge**, avtorica doc. dr. Vilma Urbančič Rovan, spec. int. med. in Mira Slak, m. s., izdal Novo Nordisk v Sloveniji, avgust 2016, spletna knjižica je na voljo: <http://www.diabetes-zveza.si/solska-tekmovanja/vabila-in-seminarji/>

O Zvezi društev diabetikov Slovenije:

- **Bilten 60 let Zveze društev diabetikov Slovenije 1956-2016**, izdala ZDDS, novembra 2016, za šolo je na voljo po en izvod na Zvezi, bilten je objavljen na spletni strani: <http://www.diabetes-zveza.si/sl/vabila-in-seminarji>.
- **Prvi slovenski diabetolog, prof. dr. Ljudevit Merčun**, izdalo Društvo diabetikov Tržič, 2014, knjižica je objavljen na spletni strani <http://www.diabetes-zveza.si/sl/vabila-in-seminarji>
- **Prof. dr. Ljudevit Merčun in njegove knjižne izdaje**, Spomin na 65. obletnico smrti, izdalo Društvo diabetikov Tržič, 2019

Za mentorje:

- **Gradivo za pripravo na tekmovanje iz seminarja 2018/2019 (je na voljo na zvezi).**
- **Gradivo za pripravo na tekmovanje iz seminarja 2019/2020, ki ga bo izdala ZDDS, bo na voljo mentorjem po seminarju, konec septembra 2019.**

Za pomoč mentorjem pride v poštev tudi dodatna literatura:

- Tabele za izračunavanje ogljikovih hidratov v živilu objavljeno na spletni strani <http://www.zaloker-zaloker.si/assets/Uploads/Tabele-za-izraunavanje-ogljikovih-hidratov-v-ivilu.pdf>
- Knjiga »Sladkorna bolezen tipa 2«, avtorja: Marko Medvešek in Maruša Pavčič, na voljo v knjižnicah po Sloveniji.
- Zdrav življenjski slog srednješolcev, priročnik je namenjen učiteljem, izdano 2005, več avtorjev, na spletni strani IVZ: <http://www.nijz.si/publikacije/zdrav-zivljenjski-slog-srednjesholcev>.
- Otrok s sladkorno boleznijo v vrtcu, šoli in pri športnih ter drugih aktivnostih, izdalo Društvo za pomoč otrokom s presnovnimi motnjami 2011, več avtorjev, priročnik je namenjen učiteljem, 111 strani (01 52 23 801).
- Knjiga Sladkorčki; vse kar ste želeli vedeti o sladkorni bolezni, izdalo Društvo za pomoč otrokom s presnovnimi motnjami 2012, več avtorjev, (01 52 23 801).
- Knjižici: Tisoč in ena noga in Oskrba diabetičnega stopala, Karin Schara, Iris Marolt (povzetek bo v skripti).

Ostalo gradivo, ki bo določeno naknadno bo objavljeno na spletni strani www.diabetes-zveza.si, pod rubriko šole in tekmovanje <http://www.diabetes-zveza.si/sl/vabila-in-seminarji>.

Priznanja in potrdila

Učenci bodo prejeli **osvojena priznanja** na šolah po Pravilniku o tekmovanju iz znanja o sladkorni bolezni. Ne izpisana priznanja bomo poslali učiteljem mentorjem na šole **do konca februarja 2020. Prosimo, če jih lahko podelite ob slavnostnih dogodkih na šoli.**

Pogoji za pridobitev priznanj so objavljeni v Pravilniku o tekmovanju iz znanja o sladkorni bolezni, ki je objavljen na spletni strani www.diabetes-zveza.si, pod rubriko **šolska tekmovanja** in sicer za bronasto priznanje najmanj 31 možnih točk na šolskem tekmovanju, 32 do vključno 36 možnih točk na državnem tekmovanju za srebrno priznanje in 37 ali več možnih točk na državnem tekmovanju za zlato priznanje.

Učitelji mentorji bodo za osvojena zlata in srebrna priznanja tekmovalcev na državnem tekmovanju prejeli potrdila v februarju 2020 po pošti.

Razpis tekmovanja je objavljen na spletnih strani Zveze društev diabetikov Slovenije www.diabetes-zveza.si, pod rubriko **šolska tekmovanja**. Prav tako bomo tam sproti objavljali vsa nadaljnja navodila o vsebini in izvedbi tekmovanja. **Prosimo, da se držite razpisanih rokov za e-prijavo in vpis e-poročil! Po teh rokih prijava ne bo več mogoča.**

Prosimo, da natančno preberete Pravilnik za tekmovanje iz znanja o sladkorni bolezni in, če želite še kakšna pojasnila, pokličite na Zvezo društev diabetikov Slovenije koordinatrico tekmovanja Špelco Rudolf, 01 430 54 44 med 9.00 in 12.00 uro.

Lep pozdrav!

Koordinatorica tekmovanja:
Špelca Rudolf

Vodja tekmovanja:
Ksenija Šperanda Vidoševič, l.r.

