

**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: 22.6.2020/ popravek 29.10.2020**



## **ZA OSNOVNE IN SREDNJE ŠOLE RAZPIS in NAVODILA ZA TEKMOVANJE V ZNANJU O SLADKORNI BOLEZNI V ŠOLSLEM LETU 2020/2021**

Zveza društev diabetikov Slovenije (ZDDS) v šolskem letu 2020/2021 vabi učence osnovnih šol in dijake srednjih šol ter njihove mentorje, **na 22. tekmovanje v znanju o sladkorni bolezni.**

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

- na šolskem **v petek, 16. oktobra 2020**, 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, 21. novembra 2020**, ob 10.00 uri, lokacije in izvedba bo znana v oktobru.

Predvidene so štiri lokacije in sicer: Srednja šola Izola, Dvojezična srednja šola Lendava, OŠ Vižmarje Brod, OŠ Livada Velenje, v organizaciji Zveze društev diabetikov Slovenije (ZDDS) in Društev diabetikov: Koper, Lendava, Velenje.

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

### **E prijava**

- **Za šole ki ste že tekmovali, v sistem vstopite z isto e-pošto in geslom kot v preteklem letu, v kolikor ste pozabili geslo, ga lahko obnovite in prejmete geslo na isto e-pošto iz prijave leta 2019;**
- **šole, ki se prijavljate na novo pa se prijavite na spodnji povezavi;**
- **prijava šole na tekmovanje najkasneje do petka, 11. september do 10.00 ure;**
- **prijava mentorja na seminar najkasneje do petka, 11. september do 10.00 ure;**
- **oddaja poročila oz. rezultatov šolskega tekmovanja, najkasneje do srede, 5. novembra do 10.00 ure,**

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

## Predvideni datumi za izvedbo tekmovanja:

<u>roki</u>	<u>gradivo</u>
do 11.9. 2020(petek) do 10.00 ure	<b>šola prijavi sodelovanje na tekmovanje preko e-obrazca na spletni strani: <a href="http://eprijavnica.diabetes-zveza.si/">http://eprijavnica.diabetes-zveza.si/</a></b> Prijavnino na tekmovanje šole poravnajo po prejetem e-računu. <b>Po tem datumu prijava ne bo več mogoča.</b>
do 11.9. 2020 (petek) do 10.00 ure	<b>oddaje prijavnice za seminar mentorjev preko e-obrazca na spletni strani: <a href="http://eprijavnica.diabetes-zveza.si/">http://eprijavnica.diabetes-zveza.si/</a></b>
<b>19.9.2020 (sobota)</b>	<b>bo seminar za mentorje v Ljubljani. Prijavljeni mentorji prejmejo vabilo za seminar na e-pošto vpisano ob prijavi na seminar.</b>
15.10.2019 (četrtek)	prejmete vprašanja za šolsko tekmovanje in prijavnico za državno tekmovanje na e-pošto vpisano na prijavnici šole.
<b>16.10.20 (petek) ob 13.00 uri</b>	<b>bo potekalo šolsko tekmovanje na šolah pod vodstvom mentorjev.</b>
16.10.20 (petek) po 14.30 uri	bodo objavljene rešitve nalog iz šolskega tekmovanja na spletni strani <a href="http://www.diabetes-zveza.si/sl/vabila-in-seminarji">http://www.diabetes-zveza.si/sl/vabila-in-seminarji</a> , pod rubriko šolska tekmovanja.
od 19.10. do 4.11.2020	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.
<b>do 5.11.2020 (četrtek) do 10.00 ure</b>	<b>je potrebno oddati rezultate šolskega tekmovanja preko e-obrazca na spletni strani: <a href="http://eprijavnica.diabetes-zveza.si/porocilo/oddaj">oddaja poročila http://eprijavnica.diabetes-zveza.si/porocilo/oddaj</a></b> <b>po tem datumu oddaja poročila ne bo več mogoča in bomo smatrali, da niste izvedli šolskega tekmovanja.</b>
<b>do 11.11.2019 (srede) do 10.00 ure</b>	<b>se lahko opravi menjavo tekmovalca na državnem tekmovanju, če je naslednji tudi zadovoljil pogoju za uvrstitev naprej, spremembo sporočite na <a href="mailto:sloda@siol.net">sloda@siol.net</a>; po tem datumu menjava tekmovalcev ni več možna, prav tako ne na samem tekmovanju.</b>
16.11.2020 (ponedeljek)	<del>bo objavljen seznam šol po krajih in vabila na državno tekmovanje na spletni strani <a href="http://www.diabetes-zveza.si">www.diabetes-zveza.si</a>, pod rubriko šolska tekmovanja.</del> <b><u>Šolam prijavljenim na državno tekmovanje, pošljemo predsednikom komisije na e-naslov navodila za izvedbo spletnega tekmovanja.</u></b>
<b>21.11.2020 (sobota) ob 11.00 uri</b>	<b>bo potekalo državno tekmovanje v spletni obliki, preko spletne aplikacije, nadzor nad tekmovalci boste izvajali mentorji preko spletne učilnice na več lokacijah po objavljenih razporedih in vabilih</b>
do 1.12.2020 (torek)	bodo objavljeni rezultati državnega tekmovanja na spletni strani <a href="http://www.diabetes-zveza.si">www.diabetes-zveza.si</a> , 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](http://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, **19. 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, 16. 10. 2020**

Tekmovanja bodo potekala po Pravilniku o tekmovanju iz znanja o sladkorni bolezni, ki je objavljen na spletni strani [www.diabetes-zveza.si](http://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 četrta, 15. oktobra, rešitve (točkovnik) za šolsko tekmovanje pa bodo objavljene v petek, 16. oktobra po 14.30 uri na spletni strani [www.diabetes-zveza.si](http://www.diabetes-zveza.si), pod rubriko šolska tekmovanja 2020/2021.

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, 5. novembra 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 poravnajo, nimajo pravice tekmovati v prihodnjem šolskem letu.

## **Državno tekmovanje v znanju o sladkorni bolezni bo v soboto, 21. 11. 2020**

Državno tekmovanje bo potekalo v soboto, **21. novembra ob 11.00 uri**. Na spletni strani [www.diabetes-zveza.si](http://www.diabetes-zveza.si), pod rubriko šolska tekmovanja 2020/2021 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](mailto:sloda@siol.net).**

**Rezultati državnega tekmovanja bodo objavljeni v sedmih delovnih dneh oz. najkasneje do torka, 1. decembra po izvedenem tekmovanju na spletni strani [www.diabetes-zveza.si](http://www.diabetes-zveza.si), pod rubriko šolska tekmovanja 2020/2021. **Prosimo, da potrpežljivo počakate na objavo rezultatov!****

## **Teme in literatura za tekmovanje**

**Stalne teme:** preprečevanje sladkorne bolezni tipa 2 z uravnoteženo in zdravo prehrano in gibanjem, pomenu telesne aktivnosti, sladkorna bolezen tipa 1, 2, nosečniška, znaki in zapleti sladkorne bolezni, vodenje sladkorne bolezni, programi in delo Zveze društev diabetikov Slovenije in 120. obletnici rojstva prof. dr. Ljudevita Merčuna.

**Nove teme:** zdravstvena nega in predstavitev poklica medicinske sestre, družinska oskrba svojca, najpogostejše kožne bolezni, srčno žilne bolezni, parodontalna bolezen in ustna votlina, diagnostika sladkorne bolezni in oralni glukozni tolerančni test in pomen krvnega sladkorja v ciljnem območju, Sladkorna bolezen in COVID-19.

**Namen:** 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.

## **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>.
- **Glasilo »Sladkorna bolezen«**, izdaja ZDDS, izbrani članki so dosegljivi na spletni strani zveze pod rubriko glasilo Sladkorna bolezen in šolska tekmovanja, razpis 2020/2021, gradivo.

## **Prispevki za šolsko tekmovanje**

### **JULIJ 2019 št. 129:**

stran 14-15: Vzdržljivost niža raven glukoze (1 del)  
stran 24-25: Najpogostejše kožne in nohtne bolezni pri diabetikih  
stran 26-27: Družinska oskrba svojca: skrb zase

### **OKTOBER 2019 št. 130:**

stran 18-19: Skrbimo za vsak srčni utrip  
stran 22-23: Kako razviti svojo vzdržljivost (2 del)  
stran 24-25: S telemedicino izboljšamo opolnomočenje bolnikov  
stran 28-29: Kako lahko sladkorni bolnik zmaga v bitki s časom?

### **DECEMBER 2019 št. 131:**

stran 14-15: Sladkorna bolezen – kje smo in kam gremo  
stran 18: Vsi dejavniki tveganja morajo biti enako dobro nadzorovani  
stran 20-21: En obisk – dvojna zaščita  
stran 24-25: Redna vadba – manj zapletov

### **MAREC 2020 št. 132:**

stran 20-21: Preprečite tveganje, da izgubite vse zobe  
stran 22-23: Vadba za povečanje ali ohranjanje gibljivosti  
stran 32: Vitamin C – pomoč pri krepitvi imunskega sistema

### **MAJ 2020 št. 133:**

stran 5-6: Priporočila za ravnanje oseb s sladkorno boleznijo v času pandemije bolezni COVID-19  
stran 27-30: Medicinske sestre – nepogrešljiv del zdravstvenega osebja in Brez medicinske sestre in babice ni zdravstvenega sistema  
stran 31: Ni vseeno, kaj izberete za zdrave zobe in dlesni  
stran 33-35: Vadba za izboljšanje koordinacije in ravnotežja

## **Prispevki za državno tekmovanje**

### **JULIJ 2019 št. 129:**

stran 14-15: Vzdržljivost niža raven glukoze  
stran 24-25: Najpogostejše kožne in nohtne bolezni pri diabetikih

### **OKTOBER 2019 št. 130:**

stran 17: Naj sladkorna bolezen ne zagreni nosečnosti  
stran 22-23: Kako razviti svojo vzdržljivost (2 del)  
stran 28-29: Kako lahko sladkorni bolnik zmaga v bitki s časom?

### **DECEMBER 2019 št. 131:**

stran 14-15: Sladkorna bolezen – kje smo in kam gremo  
stran 18.: Vsi dejavniki tveganja morajo biti enako dobro nadzorovani  
stran 24-25: Redna vadba – manj zapletov

### **MAREC 2020 št. 132:**

stran 20-21: Preprečite tveganje, da izgubite vse zobe  
stran 22-23: Vadba za povečanje ali ohranjanje gibljivosti

#### **MAJ 2020 št. 133:**

stran 5-6: Priporočila za ravnanje oseb s sladkorno boleznijo v času pandemije bolezni COVID-19  
stran 7-9: Kako se obnašati v času epidemije

stran 27-30: Medicinske sestre – nepogrešljiv del zdravstvenega osebja in Brez medicinske sestre in babice ni zdravstvenega sistema

stran 33-35: Vadba za izboljšanje koordinacije in ravnotežja

### **Prehrana:**

- **Pomen ogljikovih hidratov pri urejanju sladkorne bolezni - Štetje ogljikovih hidratov**, avtorja: Andreja Širca Čampa in Jože Lavrinc, izdal Zaloker & Zaloker d.o.o., april 2019,
- **Tabele za izračunavanje ogljikovih hidratov v živilu**, avtorja: Andreja Širca Čampa in Jože Lavrinc, izdal Zaloker & Zaloker d.o.o., november 2019,
- **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, december 2019,
- **Kako in kaj naj jem, da bo moj krvni sladkor nižji**, avtorja: Maruša T. Pavčič, univ. dipl. ing. živ. tehn., doc. dr. Marko Medvešček, dr. med., izdal Zaloker & Zaloker d.o.o. februar 2020
- **Ogljikovi hidrati v sliki**, avtorja: Katarina Peklaj, dipl. med. sestra; doc. dr. Andrej Janež, dr. med., izdala AstraZeneca UK Limited,

knjižice v e-obliki so na voljo na povezavi: <http://www.diabetes-zveza.si/solska-tekmovanja/vabila-in-seminarji/>

### **Sladkorna bolezen:**

- **Določanje vrednosti HbA1c**, april 2019, <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,
- **Prvi slovenski diabetolog, prof. dr. Ljudevit Merčun**, izdalo Društvo diabetikov Tržič, 2014,
- **Prof. dr. Ljudevit Merčun in njegove knjižne izdaje**, Spomin na 65. obletnico smrti, izdalo Društvo diabetikov Tržič, 2019,

Bilten in knjižici v e-obliki so na voljo na povezavi: <http://www.diabetes-zveza.si/solska-tekmovanja/vabila-in-seminarji/>

## **Za mentorje:**

- Gradivo za pripravo na tekmovanje iz seminarja 2019/2020 (je na voljo na zvezi).
- Gradivo za pripravo na tekmovanje iz seminarja 2020/2021, ki ga bo izdala ZDDS, bo na voljo mentorjem na seminarju, naročena prejmete do konec septembra 2020.

## **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 Medvešček 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-srednjesolcev>.
- 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 je v gradivu 2019/2020).

**Ostalo gradivo, ki bo določeno naknadno** bo objavljeno na spletni strani [www.diabetes-zveza.si](http://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 2021**. **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](http://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 2021 po pošti.

Razpis tekmovanja je objavljen na spletnih strani Zveze društev diabetikov Slovenije [www.diabetes-zveza.si](http://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 prijavo in vpis e-poročil! Po teh rokih prijave 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 Špelca Rudolf, 01 430 54 44 med 9.00 in 12.00 uro.

Lep pozdrav!

**Koordinatorica tekmovanja:**  
**Špelca Rudolf**