

**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](mailto:sloda@siol.net)  
[www.diabetes-zveza.si](http://www.diabetes-zveza.si)  
Datum objave: 12.6.2017



## **RAZPIS in NAVODILA ZA TEKMOVANJE V ZNANJU O SLADKORNI BOLEZNI V ŠOLSLEM LETU 2017/2018 ZA OSNOVNE IN SREDNJE ŠOLE**

Zveza društev diabetikov Slovenije v šolskem letu 2017/2018 vabi učence osnovnih šol in dijake srednjih šol ter njihove mentorje na **19. tekmovanje** v znanju o sladkorni bolezni.

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

- na šolskem **v petek, 13. oktobra 2017**, 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, 18. novembra 2017**, ob 10.00 uri, predvidenih je pet lokacij in sicer: Srednja šola Domžale, OŠ Gornja Radgona, OŠ Milojke Štrukelj Nova Gorica, OŠ Mozirje in OŠ Nazarje v organizaciji Zveze društev diabetikov Slovenije (ZDDS) in Društev diabetikov: Domžale, Gornja Radgona, Nova Gorica in Mozirje- zgornjesavinjskih diabetikov.  
Tekmovanje bo potekalo v skladu s Pravilnikom o tekmovanju iz znanja o sladkorni bolezni in z razpisom tekmovanja.

### **Predvideni datumi za izvedbo tekmovanja:**

<b><u>rok za oddajo</u></b>	<b><u>gradivo</u></b>
do 12.9.2017 (torek)	odda šola prijavnico za tekmovanje na zvezo po pošti, e-pošti <a href="mailto:sloda@siol.net">sloda@siol.net</a> ali faksu 01 430 54 54. Prijavnino na tekmovanje šole poravnajo po prejetem računu.
do 12.9.2017 (torek)	oddate prijavnico za seminar mentorjev na zvezo po pošti, e-pošti <a href="mailto:sloda@siol.net">sloda@siol.net</a> ali faksu 01 430 54 54.
<b>23.9.2017 (sobota)</b>	<b>bo seminar za mentorje v Ljubljani. Vabila za seminar prejmejo prijavljeni mentorji na e-pošto mentorja.</b>
12.10.2017 (četrtek)	prejmete vprašanja za šolsko tekmovanje in prijavnico za državno tekmovanje na e-pošto vpisano na prijavnici šole.
<b>13.10.2017 (petek) ob 13.00 uri</b>	<b>bo potekalo šolsko tekmovanje na šolah pod vodstvom mentorjev.</b>
13.10.2017 (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 <b>šole in tekmovanje</b> .
do 25.10.2017 (sreda)	je potrebno oddati rezultate šolskega tekmovanja na prijavnica za državno tekmovanje na zvezo po pošti, e-pošti ali faksu 01 430 54 54.
med 16. in 24.10.2017	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.
13.11.2017 (ponedeljek)	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 <b>šole in tekmovanje</b> .
<b>18.11.2017 (sobota)</b>	<b>bo potekalo državno tekmovanje na več lokacijah.</b>
do 28.11.2017 (torek)	bodo objavljeni rezultati državnega tekmovanja na spletni strani <a href="http://www.diabetes-zveza.si">www.diabetes-zveza.si</a> , pod rubriko <b>šole in tekmovanje</b> .

**V kolikor pride do spremembe datumov vas bomo sproti obveščali.**

Vse prijavnice bodo objavljene na spletni strani [www.diabetes-zveza.si](http://www.diabetes-zveza.si), pod rubriko šole in tekmovanje.

Mentorje prosimo, da tekmovalce in starše pred tekmovanjem seznanijo z razpisom tekmovanja, pravilnikom tekmovanja ter objavo podatkov (ime, priimek, šola, točke, priznanje) in rezultatov doseženih na tekmovanju na internetni strani [www.diabetes-zveza.si](http://www.diabetes-zveza.si) pod rubriko šole in tekmovanje.

## **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, **23. septembra 2017** organizirali **strokovno izobraževanje o sladkorni bolezni**. Pripravili ga bomo skupaj z različnimi slovenski strokovnjaki. Kotizacija za seminar **bo 20 €** (na seminarju prejmete tudi gradivo za pripravo na tekmovanje).

Gradivo za pripravo na tekmovanje s seminarja bo osnovna literatura za tekmovanje na obeh nivojih!

## **Šolsko tekmovanje iz znanja o sladkorni bolezni bo v petek, 13. 10. 2017**

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 šole in tekmovanje.

**Vprašanja za šolsko tekmovanje bomo** pripravili na Zvezi društev diabetikov Slovenije in vam jih **posredovali na e-pošto vpisano na prijavnici** do četrta, 12.10.2017, rešitve (točkovnik) za šolsko tekmovanje pa bodo objavljene v petek, 13.10.2017 po 14.30 uri na spletni strani [www.diabetes-zveza.si](http://www.diabetes-zveza.si), pod rubriko šole in tekmovanje.

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 hkrati prijave za tri najboljše uvrščene tekmovalce za državno tekmovanje naj mentorji pošljejo na obrazcih na Zvezo društev diabetikov Slovenije po pošti, e-pošti [sloda@siol.net](mailto:sloda@siol.net) ali faksu do srede, 25.10.2017. Prijavnice za državno tekmovanje dobite poleg vprašanj za šolsko tekmovanje.**

Za prijavljene mladoletne tekmovalce 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 prijavnica**h** bo zveza pripravila račune za plačilo prijavnine in jih poslala na šole. Po prejemu računu naj šola poravna prijavnino zvezi. Šole, ki prijavnine ne bodo poravnale, nimajo pravice tekmovati v prihodnjem letu.

## **Državno tekmovanje iz znanja o sladkorni bolezni bo v soboto, 18. 11. 2017**

Državno tekmovanje bo potekalo v soboto, **18. novembra 2017 od 10.00 uri dalje**. Na spletni strani [www.diabetes-zveza.si](http://www.diabetes-zveza.si), pod rubriko šole in tekmovanje bomo objavili seznam šol in lokacije državnega tekmovanja. Vsaka šola bo po e-pošti tudi obveščena, na kateri šoli bo tekmovala. Tekmovanje bo potekalo v skladu s Pravilnikom o tekmovanju iz znanja o sladkorni bolezni. Prijavnice za državno tekmovanje boste prejeli do četrta, 12.10.2017. Prosimo, da ne pozabite vpisati **ime mentorja, ki je pripravljaj tekmovalce**.

Na državno tekmovanje prijavite tri (3) najboljše tekmovalce, ki so na šolskem tekmovanju dosegli najmanj 34 točk, in mentorja, ki jih bo spremljal na tekmovanju in pomagal v nadzoru.

Rezultati državnega tekmovanja bodo objavljeni v sedmih delovnih dneh oz. najkasneje do torka, 28.11.2017 po izvedenem tekmovanju na spletni strani [www.diabetes-zveza.si](http://www.diabetes-zveza.si), pod rubriko šole in tekmovanje. **Prosimo, da potrpežljivo počakate na objavo rezultatov!**

## **Teme in literatura za tekmovanje**

V letošnjem letu bomo na tekmovanju dali več poudarka preprečevanju sladkorne bolezni tipa 2 z uravnoteženo in zdravo prehrano, pomenu telesne aktivnosti, zapletom na očeh in nogah ter 60 letnici ZDDS.

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. V letošnjem letu bo z dovoljenjem avtorja na voljo spletna knjižica na povezavi <http://www.diabetes-zveza.si/sl/vabila-in-seminarji>.
- **Gradivo za pripravo na tekmovanje iz seminarja 2017/2018**, bo izdala ZDDS, na voljo bo mentorjem po seminarju, konec septembra 2017.
- **Glasilo »Sladkorna bolezen«**, izdaja ZDDS, izbrani članki so dosegljivi na spletni strani [www.diabetes-zveza.si](http://www.diabetes-zveza.si) pod rubriko glasilo Sladkorna bolezen.

#### **JULIJ 2015 št. 110**

stran 28 in 29: **Z novimi metodami zdravljenja je vid mogoče tudi izboljšati**

#### **MAJ 2016 št. 114:**

Stran 25: **Izzivi pri nosečnicah s sladkorno boleznijo**

Stran 26-27: **Potovanje za ljudi s sladkorno boleznijo**

#### **JULIJ 2016 št. 115:**

Stran 6-7: **Opozorilo koordinativne skupine nacionalnega programa za obvladovanje sladkorne bolezni**

#### **JULIJ 2016 št. 115:**

Stran 8-10: **Pogost in marsikdaj resen zaplet sladkorne bolezni**

Stran 12-13: **Pedikura je nujna, a naj bo strokovna!**

Stran 20-21: **»Kaj pa, če bo hipa?«**

Stran 30-31: **»Sladkorna bolezen in potem še Celiakija?«**

#### **OKTOBER 2016 št. 116:**

Stran 6-7: **60 let Zveze društev diabetikov Slovenije**

Stran 18-20: **Pregled 60-letnega razvoja obravnave sladkornega bolnika**

### **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/uploads/ohranimo%20vid%20pri%20sladkorni%20bolezni.pdf>

### 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.zaloker-zaloker.si/assets/Uploads/Pomen-ogljikovih-hidratov-pri-urejanju-sladkorne-bolezni2.pdf>
- **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>

### 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/uploads/Zbornik\\_60let\\_ZDDS\\_final-z\\_ovitkom.pdf](http://www.diabetes-zveza.si/uploads/Zbornik_60let_ZDDS_final-z_ovitkom.pdf).

Članki in zgibanke (razen gradiva iz seminarja) so dostopni v elektronski obliki na spletni strani [www.diabetes-zveza.si](http://www.diabetes-zveza.si), pod rubriko šole in tekmovanje.

### 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, strani 111 (01 52 23 801).
- Knjiga Sladkorna bolezen za učitelje in vzgojitelje, ki je dostopna na sedežu Društva za pomoč otrokom s presnovnimi motnjami (01 52 23 801).
- Knjiga Inzulinska črpalka, dr. Tadej Battelino in dr. Andrej Janež (01 52 23 801).
- Priročnik: Sladkorčki; vse kar ste želeli vedeti o sladkorni bolezni, dr. Nataša Bratina, urednica, ki je dostopen na sedežu Društva za pomoč otrokom s presnovnimi motnjami (01 52 23 801).

**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 januarja 2018. 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 šole in tekmovanje 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 januarju 2018 po pošti.

Razpis tekmovanja je objavljen na spletnih strani Zveze društev diabetikov Slovenije [www.diabetes-zveza.si](http://www.diabetes-zveza.si), pod rubriko šole in tekmovanje. Prav tako bomo tam sproti objavljali vsa nadaljnja navodila o vsebini in izvedbi tekmovanja.

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 10.00 in 12.00 uro.

Lep pozdrav!

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

**Vodja tekmovanja:**  
**Ksenija Šperanda Vidoševič, l.r.**