

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: 14. 6. 2013



RAZPIS TEKMOVANJA V ZNANJU O SLADKORNI BOLEZNI V ŠOLSLEM LETU 2013/2014 ZA OSNOVNE IN SREDNJE ŠOLE

Zveza društev diabetikov Slovenije v šolskem letu 2013/2014 vabi učence osnovnih šol in dijake srednjih šol ter njihove mentorje na **15. tekmovanje** v znanju o sladkorni bolezni.

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

- na šolskem v **petek, 4. oktobra 2013**, predlagana ura tekmovanja ob 13.00.
Potekalo bo na šolah pod vodstvom mentorjev. Naloge pripravi in po e-pošti pošlje zveza.
- na državnem v **soboto, 9. novembra 2013**, ob 10.00 uri na štirih lokacijah in sicer v **OŠ Prežihovega Voranca na Ravnah na Koroškem, v OŠ in ŠC Srečka Kosovela v Sežani ter v OŠ Karla Destovnika-Kajuh v Šoštanju**, v organizaciji Zveze društev diabetikov Slovenije, Društva diabetikov Mežiške doline, Sežane in Velenja. Tekmovanje bo potekalo v skladu s pravili Pravilnika o tekmovanju iz znanja o sladkorni bolezni.

Predvideni datumi za izvedbo tekmovanja:

Do 10.9.2013 (torek) odda šola prijavnico za tekmovanje na zvezo po pošti, e-pošti ali faksu.

Prijavnino na tekmovanje naj šole poravnajo po prejetem računu.

Do 10.9.2013 (torek) oddate prijavnico za seminar mentorjev na zvezo po pošti, e-pošti ali faksu.

21.9.2013 (sobota) bo seminar za mentorje v UKC Ljubljana. Vabila za seminar prejmejo prijavljeni mentorji na e-pošto mentorja.

3.10.2013 (četrtek) prejmete vprašanja za šolsko tekmovanje in prijavnico za državno tekmovanje na e-pošto vpisano na prijavnici šole.

4.10.2013 (petek) bo potekalo šolsko tekmovanje na šolah pod vodstvom mentorjev.

4.10.2013 (petek) po 14.30 uri bodo objavljene rešitve nalog iz šolskega tekmovanja na spletni strani www.diabetes-zveza.si, pod rubriko šole in tekmovanje.

Do 11.10.2013 (petek) je potrebno oddati rezultate šolskega tekmovanja na prijavnica za državno tekmovanje na zvezo po pošti, e-pošti ali faksu.

Med 11. in 18.10.2013, če je potrebno izpeljite še dodatno testiranje tekmovalcev za prva tri mesta. Dodatne naloge in navodila prejmete na zvezi.

Do 18.10.2013 (petek) ta dan je zadnji dan za oddajo prijavnice za državno tekmovanje.

28.10.2013 (ponedeljek) bo objavljen seznam šol po krajih in vabila na državno tekmovanje na spletni strani www.diabetes-zveza.si, pod rubriko šole in tekmovanje.

9.11.2013 (sobota) bo potekalo državno tekmovanje.

Do 19.11.2013 (torek) bodo objavljeni rezultati državnega tekmovanja na spletni strani www.diabetes-zveza.si, pod rubriko šole in tekmovanje.

V kolikor pride do spremembe datumov vas bomo sproti obveščali.

Vse prijavnice bodo objavljene na spletni strani 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 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, **21. Septembra 2013** organizirali **strokovno izobraževanje o sladkorni bolezni**. Pripravili ga bomo skupaj z različnimi slovenski strokovnjaki. Kotizacija za seminar **bo 20 €** (na seminarju prejmete tudi zbornik predavanj).

Zbornik predavanj s seminarja bo osnovna literatura za tekmovanje na obeh nivojih!

Šolsko tekmovanje iz znanja o sladkorni bolezni bo v petek, 4. 10. 2013

Tekmovanja bodo potekala po Pravilniku o tekmovanju iz znanja o sladkorni bolezni, ki je objavljen na spletni strani 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 ali po pošti v zaprti kuverti z napisom »za tekmovanje« do četrтка, 3.10.2013, rešitve (točkovnik) za šolsko tekmovanje pa bodo objavljene v petek, 4.10.2013 po 14.30 uri na spletni strani 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 ali faksu do torka, 11.10.2013. 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 prijavnicah bo zveza pripravila račune za plačilo prijavnine in jih poslala na šole. Po prejetem računu naj šola poravna prijavnino zvezi. Šole, ki prijavnine ne bodo poravnale, nimajo pravice tekmovati.

Državno tekmovanje iz znanja o sladkorni bolezni 9. 11. 2013

Državno tekmovanje bo potekalo v soboto, **9. novembra 2013** od 9.30 uri dalje. Na spletni strani 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 izvedeno državno tekmovanje. Tekmovanje bo potekalo v skladu s Pravilnikom o tekmovanju iz znanja o sladkorni bolezni. Prijavnice na državno tekmovanje boste prejeli do četrтка, 3.10.2013. Prosimo, da ne pozabite vpisati **ime mentorja, ki je pripravil 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.

Rezultati državnega tekmovanja bodo objavljeni v sedmih delovnih dneh oz. najkasneje do torka, 19.11.2013 po izvedenem tekmovanju na spletni strani 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 pri mladostnikih z uravnoteženo in zdravo prehrano, pomenu telesne aktivnosti in zapletom na očeh, ki so posledica sladkorne bolezni.

Osnovna literatura za šolsko in državno tekmovanje:

• »**Abecedarij sladkorne bolezni**«, avtor Aleš Skvarča, izdala Zveza društev diabetikov Slovenije. Zveza društev diabetikov Slovenije (ZDDS) je izdala ponatis knjižice, ki je osnovna priporočena literatura za tekmovanje. Zveza želi, da jo prejme vsak tekmovalec v last. Knjižice bomo poslali na šole na osnovi prejete naročilnice za knjige in prijavljenih učencev za tekmovanje. Šole jih lahko dvignejo na zvezi ali pa jim jih bomo poslali po pošti in šolam zaračunali stroške poštnine. Zato prosimo, da mentorji preko naročilnice sporočijo število knjig, ki jih potrebujejo in način dostave, mentorje pa prosimo, da jih razdelijo učencem, ki se bodo udeležili tekmovanja.

- **Zbornik predavanj iz seminarja 2013**, izdala ZDDS.
- **Glasilo »Sladkorna bolezen«**, izdaja ZDDS, članki so dosegljivi na spletni strani www.diabetes-zveza.si pod rubriko glasilo Sladkorna bolezen.

JULIJ 2012 številka 95

Stran 8: Prehrana sladkornega bolnika

Stran 14: Če bi poslušali prodajalce, bi vso sladkorno bolezen pozdravili le s prehranskimi dopolnili

Stran 15: Police so polne živil, ki obljublajo hujšanje ali znižanje krvnega sladkorja. Čemu lahko verjamem?

Stran 16: Sladila in sladkane pijače v prehrani sladkornega bolnika

Stran 20: Najpogostejši miti o prehrani pri sladkorni bolezni

Stran 22: Dobra priprava je tudi pri prehrani pol potovanja

Stran 28: Kaj nas motivira za spremembe?

OKTOBER 2012 številka 96:

Stran 18: Sladkorni bolnik in prebavila - zamaščena jetra - Nikakor ne zanemarljiva tema

DECEMBER 2012 številka 97

Stran 19: Slovenski mladostniki se debelijo in zbolevalo

Stran 23: Hrana in prehrana, prehranski dodatek in prehransko dopolnilo

Stran 25: Življenje je veliko prilagajanje, z inzulinom ali brez njega

Stran 30: Gibanje za kronične bolnike

MAREC 2013 številka 98

Stran 8: Sladkorčki - vse, kar ste želeli vedeti o sladkorni bolezni

Stran 9: Neprijetna težava

Stran 10: Dober vid pri diabetiku

Stran 12: Sodobna obravnava bolnika z diabetičnim makularnim edemom

Stran 14: Skriti tat vida

Stran 16: Zapleti na očeh

Stran 18: Vsako leto ga potrebuje manj bolnikov

Stran 33: Onihomikoza in sladkorni bolniki

MAJ 2013 številka 99

Stran 6: DiaMind 2013 - psihološki vidiki sladkorne bolezni

Stran 10: Inzulinsko zdravljenje in telesna teža

Stran 14: Šolski zdravnik lahko svetuje, spremembe mora uvesti družina

Stran 24: Pazi, kje hodiš!

Stran 28: Voda (res) zmaga!

Stran 30-32: Naučimo se načrtovati obroke na preprost način

Stran 33: Več dobrih razlogov za hojo

- **Kako in kaj naj jem, da bo moj krvni sladkor nižji** (zgibanka), avtorja: Maruša T. Pavčič in Marko Medvešček, izdal Zaloker & Zaloker d.o.o.
- **Zdrav krožnik**, avtorica Cirila Hlastan Ribič, izdal IVZ in Cindi.
- **Začnimo dan z zajtrkom** (zgibanka), avtorica Nedeljka Luznar, izdal IVZ in Cindi.
- **Diabetes in šport**, več avtorjev prispevek iz spletne strani http://www.sladkorcki.si/media/docs/Sport_in_diabetes.pdf.
- **Gibanje telesno dejavni vsak dan**, avtorica Andreja Drev, izdal IVZ

Članke in zgibanke so dostopni na spletni strani na spletni strani www.diabetes-zveza.si, pod rubriko šole in tekmovanje.

Za šolsko in državno tekmovanje pride v poštev tudi dodatna literatura:

- **Knjiga »Sladkorna bolezen tipa 2«**, avtorja: Marko Medvešček in Maruša Pavčič,
- **Pomen ogljikovih hidratov pri urejanju sladkorne bolezni** (spletna stran www.diabetes-zveza.si)
- **Štetje ogljikovih hidratov**, avtorja: Andreja Širca Čampa in Jože Lavrinc, Zaloker & Zaloker d.o.o. http://www.sladkorcki.si/media/docs/StetjeOH_feb09_KONCNA.pdf
- **Tabele za izračunavanje ogljikovih hidratov v živilu** http://www.sladkorcki.si/media/docs/ZZ_OH_tabele_KONCNA_2007.pdf

Ostalo gradivo, ki bo določeno naknadno bo objavljeno na spletni strani www.diabetes.si, *pod rubriko šole in tekmovanje*.

Večina literature je dosegljiva na spletni strani, za knjige pa je na voljo naročilnica objavljena na spletni strani www.diabetes.si pod rubriko šole in tekmovanje.

Priznanja in potrdila

Učitelji mentorji bodo za osvojena zlata in srebrna priznanja tekmovalcev na državnem tekmovanju prejeli potrdila v februarju 2014 po pošti.

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 2014. 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 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.

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

Natančno preberite, prosimo, 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 ali vodjo tekmovanja Ksenijo Šperanda Vidoševič telefon 031 299 555 med 10.00 in 12.00 uro.

Lep pozdrav!

Koordinatorica tekmovanja:
Špelca Rudolf

Vodja tekmovanja:
Ksenija Šperanda Vidoševič