

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: 10. 6. 2014



RAZPIS TEKMOVANJA V ZNANJU O SLADKORNI BOLEZNI V ŠOLSKEM LETU 2014/2015 ZA OSNOVNE IN SREDNJE ŠOLE

Zveza društev diabetikov Slovenije v šolskem letu 2014/2015 vabi učence osnovnih šol in dijake srednjih šol ter njihove mentorje na **16. tekmovanje** v znanju o sladkorni bolezni.

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

- na šolskem v **petek, 17. oktobra 2014**, 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, 22. novembra 2014**, ob 10.00 uri na treh lokacijah in sicer **na Srednji šoli Vena Pilona Ajdovščina, na Zavodu svetega Stanislava v Ljubljani, ter v ŠC Velenje - gimnazija**, v organizaciji Zveze društev diabetikov Slovenije, Društva diabetikov Ajdovščine in Vipave, Ljubljana in Velenje. Tekmovanje bo potekalo v skladu s Pravilnikom o tekmovanju iz znanja o sladkorni bolezni in z razpisom tekmovanja.

Predvideni datumi za izvedbo tekmovanja:

Do 12.9.2014 (petek) odda šola prijavnico za tekmovanje na zvezo po pošti, e-pošti ali faksu.

Prijavnino na tekmovanje naj šole poravnajo po prejetem računu.

Do 12.9.2014 (petek) oddate prijavnico za seminar mentorjev na zvezo po pošti, e-pošti ali faksu.

27.9.2014 (sobota) bo seminar za mentorje v UKC Ljubljana. Vabila za seminar prejmejo prijavljeni mentorji na e-pošto mentorja.

16.10.2014 (četrtek) prejmete vprašanja za šolsko tekmovanje in prijavnico za državno tekmovanje na e-pošto vpisano na prijavnici šole.

17.10.2014 (petek) bo potekalo šolsko tekmovanje na šolah pod vodstvom mentorjev.

17.10.2014 (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 24.10.2014 (petek) je potrebno oddati rezultate šolskega tekmovanja na prijavnica za državno tekmovanje na zvezo po pošti, e-pošti ali faksu.

Med 24. 10 in 5.11.2014, če je potrebno izpeljite še dodatno testiranje tekmovalcev za prva tri mesta. Dodatne naloge in navodila prejmete na zvezi.

Do 7.11.2014 (petek) ta dan je zadnji dan za oddajo prijavnice za državno tekmovanje.

17.11.2014 (ponedeljek) bo objavljen seznam šol po krajih in vabila na državno tekmovanje na spletni strani www.diabetes-zveza.si, pod rubriko šole in tekmovanje.

22.11.2014 (sobota) bo potekalo državno tekmovanje na treh lokacijah.

Do 2.12.2014 (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, **27. septembra 2014** 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, 17. 10. 2014

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 do četrтка, 16.10.2014, rešitve (točkovnik) za šolsko tekmovanje pa bodo objavljene v petek, 17.10.2014 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, 24.10.2014. 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.

Državno tekmovanje iz znanja o sladkorni bolezni 22. 11. 2014

Državno tekmovanje bo potekalo v soboto, **22. novembra 2014** 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 tekmovala. Tekmovanje bo potekalo v skladu s Pravilnikom o tekmovanju iz znanja o sladkorni bolezni. Prijavnice za državno tekmovanje boste prejeli do četrтка, 15.10.2014. 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.

Rezultati državnega tekmovanja bodo objavljeni v **sedmih delovnih dneh** oz. najkasneje do torka, 2.12.2014 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, zapletom na očeh, ki so posledica sladkorne bolezni ter 60. obletnici smrti prvega diabetologa prof. dr. Ljudevite Merčuna.

Osnovna literatura za šolsko in državno tekmovanje:

- »**Abecedarij sladkorne bolezni**« ponatis 2014 s popravki, avtor Aleš Skvarča, izdala Zveza društev diabetikov Slovenije.

Zveza društev diabetikov Slovenije (ZDDS) je v letošnjem letu izdala ponatis knjižice s popravki, 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 brezplačno učencem, ki se bodo udeležili tekmovanja.

- **Jubilejna knjižica »Prvi slovenski diabetolog prof. dr. Ljudevit Merčun«**, izdalo Društvo Diabetikov Tržič, junij 2014, en izvod knjižice bomo zagotovili za vsako šolo.
- **Zbornik predavanj iz seminarja 2014**, bo izdala ZDDS, septembra 2014.
- **Glasilo »Sladkorna bolezen«**, izdaja ZDDS, izbrani članki so dosegljivi na spletni strani www.diabetes-zveza.si pod rubriko glasilo Sladkorna bolezen.

JULIJ 2013 št. 100:

stran 12 in 13: Parodontalna bolezen in diabetes

OKTOBER 2013 št. 101:

stran 12 in 13: Pogosta spremljevalka sladkornih bolnikov

stran 34 in 35: Prepoznajte hipoglikemijo pravočasno

DECEMBER 2013 št. 102:

stran 5: Možganska kap in sladkorni bolnik

stran 13: Sladkorna bolezen in starejši - Posebnosti zdravljenja

stran 22 in 23: Zasvojenost s hrano? Da, obstaja.

MAREC 2014 št. 103:

stran 8 in 9: Diabetik mora za kožo skrbeti vsak dan

stran 21: S preventivnimi očesnimi pregledi lahko preprečimo slepoto

stran 26 in 27: Nikoli ni prepozno in nikoli prezgodaj (osteoporoza)

MAJ 2014 št. 104:

stran 7: Nove tehnologije: bolj urejena bolezen in manj obiskov pri zdravniku

stran 8 in 9: Diabetes in rak žal povezani bolezni

stran 12 in 13: Črevesni rak pogostejši pri diabetikih

stran 32 in 33: Diabetični makularni edem

- **Zdrav krožnik, priporočila za zdravo prehranjevanje**, avtorica dr. Cirila Hlastan Ribič, izdal IVZ in Cindi na spletni strani: http://cindi-slovenija.net/images/stories/trgovina/zlozenke/Cindi_ZdravKroznik_preview.pdf
- **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., na spletni strani: <http://www.zaloker-zaloker.si/assets/Uploads/DIETA-za-print-A2.pdf>
- **Prehrana za mladostnike? zakaj pa ne!**, avtorica Mojca Gabrijelčič Blenkuš, izdal IVZ 2000, na spletni strani: <http://www.ivz.si/Mp.aspx?ni=227>
- **Primer uravnoteženega jedilnika**, članek na spletni strani IVZ: http://www.ivz.si/Mp.aspx?ni=8&pi=5&5_id=1828&5_PageIndex=2&5_groupId=176&5_newsCategory=&5_action=ShowNewsFull&pl=8-5.0
- **Pomen ogljikovih hidratov pri urejanju sladkorne bolezni - Štetje ogljikovih hidratov**, avtorja: Andreja Širca Čampa in Jože Lavrinc, izdal 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

- **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 knjižice Andreja Drev, izdal IVZ objavljena na spletni strani zveze.

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

Za pomoč pri pripravi na tekmovanje pride v poštev tudi dodatna literatura:

- **Knjiga »Sladkorna bolezen tipa 2«**, avtorja: Marko Medvešček in Maruša Pavčič
- **Zdrav življenjski slog srednješolcev**, priročnik je namenjen učiteljem, izdano 2005, več avtorjev, na spletni strani IVZ: <http://www.ivz.si/Mp.aspx?ni=227>

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

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 2015. 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.

Učitelji mentorji bodo za osvojena zlata in srebrna priznanja tekmovalcev na državnem tekmovanju prejeli potrdila v januarju 2015 po pošti.

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