

**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: 15. 6. 2015



**RAZPIS in NAVODILA**  
**ZA TEKMOVANJE V ZNANJU O SLADKORNI BOLEZNI**  
**V ŠOLSKEM LETU 2015/2016**  
**ZA OSNOVNE IN SREDNJE ŠOLE**

Zveza društev diabetikov Slovenije v šolskem letu 2015/2016 vabi učence osnovnih šol in dijake srednjih šol ter njihove mentorje na **17. tekmovanje** v znanju o sladkorni bolezni.

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

- na šolskem v **petek, 16. oktobra 2015**, 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, 21. novembra 2015**, ob 10.00 uri, predvidene so štiri lokacije in sicer v OŠ Brežice, v OŠ Toma Brejca Kamnik, v Srednji gostinski in turistični šoli Izola ter v OŠ III. Murska Sobota v organizaciji Zveze društev diabetikov Slovenije, Društva diabetikov Posavje - Brežice, Kamnik, Koper in Murska Sobote. Tekmovanje bo potekalo v skladu s Pravilnikom o tekmovanju iz znanja o sladkorni bolezni in z razpisom tekmovanja.

**Predvideni datumi za izvedbo tekmovanja:**

**Do 11.9.2015 (petek) odda šola prijavnico za tekmovanje na zvezo po pošti, e-pošti ali faksu.**

**Prijavnino na tekmovanje naj šole poravnajo po prejetem računu.**

**Do 11.9.2015 (petek) oddate prijavnico za seminar mentorjev na zvezo po pošti, e-pošti ali faksu.**

**26.9.2015 (sobota) bo seminar za mentorje v UKC Ljubljana. Vabila za seminar prejmejo prijavljeni mentorji na e-pošto mentorja.**

**15.10.2015 (četrtek) prejmete vprašanja za šolsko tekmovanje in prijavnico za državno tekmovanje na e-pošto vpisano na prijavnici šole.**

**16.10.2015 (petek) bo potekalo šolsko tekmovanje na šolah pod vodstvom mentorjev.**

**16.10.2015 (petek) po 14.30 uri bodo objavljene rešitve nalog iz šolskega tekmovanja na spletni strani [www.diabetes-zveza.si](http://www.diabetes-zveza.si), pod rubriko šole in tekmovanje.**

**Do 26.10.2015 (ponedeljek) je potrebno oddati rezultate šolskega tekmovanja na prijavnica za državno tekmovanje na zvezo po pošti, e-pošti ali faksu.**

**Med 26. 10. in 5.11.2015, če je potrebno izpeljite še dodatno testiranje tekmovalcev za prva tri mesta. Eno polo dodatnih nalog za selekcijo prejmete na zvezi, za nadaljnje dodatne naloge mora poskrbeti mentor sam.**

**Do 6.11.2015 (petek) ta dan je zadnji dan za oddajo prijavnice za državno tekmovanje.**

**16.11.2015 (ponedeljek) bo objavljen seznam šol po krajih in vabila na državno tekmovanje na spletni strani [www.diabetes-zveza.si](http://www.diabetes-zveza.si), pod rubriko šole in tekmovanje.**

**21.11.2015 (sobota) bo potekalo državno tekmovanje na štirih lokacijah.**

**Do 1.12.2015 (torek) bodo objavljeni rezultati državnega tekmovanja na spletni strani [www.diabetes-zveza.si](http://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](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, **26. septembra 2015** 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, 16. 10. 2015**

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 četrтка, 15.10.2015, rešitve (točkovnik) za šolsko tekmovanje pa bodo objavljene v petek, 16.10.2015 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 ali faksu do ponedeljka, 26.10.2015. 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 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 21. 11. 2015**

Državno tekmovanje bo potekalo v soboto, **21. novembra 2015 od 9.30 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 četrтка, 15.10.2015. 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, 1.12.2015 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 in zapletom na očeh, ki so posledica sladkorne bolezni.

### Osnovna literatura za šolsko in državno tekmovanje:

- »**Abecedarij sladkorne bolezni**« ponatis 2014 in 2015, avtor Aleš Skvarča, izdala Zveza društev diabetikov Slovenije.

Zveza društev diabetikov Slovenije (ZDDS) želi, da knjižico Abecedarij, ki je osnovna priporočena literatura za tekmovanje, prejme vsak tekmovalec v last. Knjižice bomo poslali na šole na osnovi prejete naročilnice za knjige in števila 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.

- **Gradivo za pripravo na tekmovanje iz seminarja 2015/2016**, bo izdala ZDDS, konec septembra 2015.
- **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.

#### **MAREC 2014 št. 103:**

stran 21 in 22: S preventivnimi očesnimi pregledi lahko preprečimo slepoto

#### **MAJ 2014 št. 104:**

stran 32 in 33: Diabetični makularni edem

#### **JULIJ 2014:**

Stran 10 in 11: Sladkorni bolnik pri zobozdravnici

Stran 26 in 27: Potovanje za ljudi s sladkorno boleznijo

Stran 28: Vplivi na točnost merilnika sladkorja v krvi

Stran 32 do 34: Raznolikost je zakon!

#### **OKTOBER 2014:**

Stran 14 in 15: Hudo tveganje

Stran 20: Pomen jutranjega obroka

#### **DECEMBER 2014:**

Stran 22 in 23: Nealkoholna zamaščenost jeter

Stran 26 in 27: Presaditev trebušne slinavke in ledvice pri diabetiku

Stran 30 in 31: Pogosti sopotnici

Stran 32 do 35: Maščobe in diabetes

#### **MAREC 2015:**

Stran 12 in 13: Ne potrebujemo veliko goriva za dobro delovanje

Stran 14 in 15: Ugodni učinki telesne vadbe

Stran 16 do 18: Športnik s sladkorno boleznijo

Stran 20 in 21: Diabetes ni ovira za šport

Stran 22 in 23: Na zdravje kosti vpliva redna telesna aktivnost

Stran 28 in 29: Prehrana diabetika ob telesni aktivnosti

- **Ohranimo vid pri sladkorni bolezni, Vsaka vrstica šteje**, avtor asist. Vladimir Debelič, dr. med., specialist oftalmolog, izdal Novartis v Sloveniji, maj 2015, objavljeno na spletni strani: <http://www.diabetes-zveza.si/>
- **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](http://cindi-slovenija.net/images/stories/trgovina/zlozenke/Cindi_ZdravKroznik_preview.pdf)
- **Kako in kaj naj jem, da bo moj krvni sladkor nižji** (z gibanka), 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.nijz.si/publikacije/prehrana-za-mladostnike-zakaj-pa-ne>
- **Primer uravnoteženega jedilnika**, članek na spletni strani IVZ: <http://www.nijz.si/priporocila-za-cenovno-dostopen-zdrav-zivljenjski-slog>
- **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](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](http://www.sladkorcki.si/media/docs/ZZ_OH_tabele_KONCNA_2007.pdf)

Članki in zgibanke so dostopni tudi na spletni strani [www.diabetes-zveza.si](http://www.diabetes-zveza.si), pod rubriko šole in tekmovanje.

### **Za pomoč mentorjem 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.nijz.si/publikacije/zdrav-zivljenjski-slog-srednesolcev>

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

Večina literature je dosegljiva na spletni strani, za knjige pa je na voljo naročilnica objavljena na spletni strani [www.diabetes.si](http://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 2016. 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 2016 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.

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**