

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: 17.6.2022



ZA OSNOVNE IN SREDNJE ŠOLE RAZPIS in NAVODILA ZA TEKMOVANJE V ZNANJU O SLADKORNI BOLEZNI V ŠOLSLEM LETU 2022/2023

Zveza društev diabetikov Slovenije (ZDDS) vabi učence osnovnih šol in dijake srednjih šol ter njihove mentorje, **na 24. tekmovanje v znanju o sladkorni bolezni.**

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

- na šolskem **v petek, 14. oktobra 2022**, 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, 19. novembra 2022**, ob 11.00 uri, lokacije in način izvedbe bo znan konec oktobra.

Tekmovanje bo potekalo v skladu s Pravilnikom o tekmovanju iz znanja o sladkorni bolezni in z razpisom tekmovanja, ki sta objavljena na spletni strani www.diabetes-zveza.si pod rubriko šolska tekmovanja.

Tekmovanje ni uvrščeno med tekmovanja, ki se štejejo za Zoisovo štipendijo.

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 2021;**
- **šole, ki se prijavljate na novo pa se prijavite na spodnji povezavi;**
- **obrazec za prijavo šole na tekmovanje in prijava mentorja na seminar je odprt od 17.6.2022 do petka, 9. september do 10.00 ure;**
- **oddaja poročila oz. rezultatov šolskega tekmovanja, najkasneje do petka, 28. oktobra 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 petka, 9. septembra do 10.00 ure	šola prijavi sodelovanje na tekmovanje preko e-obrazca na spletni strani: http://eprijavnica.diabetes-zveza.si/ Prijavnino na tekmovanje šole poravnajo po prejetem e-računu. Po tem datumu prijava ne bo več mogoča.
do petka, 9. septembra do 10.00 ure	oddajte prijavnico za seminar mentorjev preko e-obrazca na spletni strani: http://eprijavnica.diabetes-zveza.si/
17. septembra (sobota)	bo potekal seminar za mentorje preko spletne aplikacije. Prijavljeni mentorji prejmejo vabilo za seminar na e-pošto vpisano ob prijavi na seminar.
V četrtek, 13. oktobra	prejmete vprašanja in navodila za šolsko tekmovanje na e-naslov predsednika šolske komisije vpisanega na prijavnici šole.
v petek, 14. oktobra ob 13.00 uri	naj poteka šolsko tekmovanje na šolah pod vodstvom mentorjev.
v petek 14. oktobra po 14.30 uri	bodo objavljene rešitve nalog iz šolskega tekmovanja na spletni strani http://www.diabetes-zveza.si/sl/vabila-in-seminarji , pod rubriko šolska tekmovanja.
od 18.10. do 27.10.	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.
do petka, 28. oktobra do 10.00 ure	je potrebno oddati rezultate šolskega tekmovanja preko e-obrazca na spletni strani: oddaja poročila http://eprijavnica.diabetes-zveza.si/porocilo/oddaj po tem datumu oddaja poročila ne bo več mogoča in bomo smatrali, da niste izvedli šolskega tekmovanja.
do srede, 9. novembra do 10.00 ure	se lahko opravi menjavo tekmovalca na državnem tekmovanju, če je naslednji tudi zadovoljil pogoju za uvrstitev naprej, spremembo sporočite na sloda@siol.net ; po tem datumu menjava tekmovalcev ni več možna.
v ponedeljek, 14. novembra	bo objavljen seznam šol po krajih in vabila na državno tekmovanje na spletni strani www.diabetes-zveza.si , pod rubriko šolska tekmovanja. <u>V primeru omejitve gibanja:</u> na šole, ki bodo prijaviteljne na državno tekmovanje, pošljemo na e-naslove predsednika šolske komisije navodila za izvedbo spletnega tekmovanja.
v soboto 19. novembra ob 11.00 uri bo potekalo državno tekmovanje	na več lokacijah po objavljenih razporedih in vabilih. <u>V primeru omejitve gibanja:</u> v spletni obliki, preko spletne aplikacije, nadzor nad tekmovalci bodo izvajali učitelji in mentorji preko spletne aplikacije ZOOM
do torek, 29. novembra	<u>bodo objavljeni končni rezultati državnega tekmovanja na spletni strani www.diabetes-zveza.si, pod rubriko šolska in tekmovanja</u>

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 pod rubriko šolska tekmovanja.

Strokovni spletni 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, **17. septembra** organizirali **strokovno izobraževanje o sladkorni bolezni preko spletne aplikacije**. Pripravili ga bomo skupaj z različnimi slovenski strokovnjaki. Kotizacija za seminar **bo 40,00 EUR** (prijavljeni na seminar po pošti 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 pripravo tekmovalcev na tekmovanje za oba nivoja. Mentorji zagotovite si ga!

Šolsko tekmovanje v znanju o sladkorni bolezni bo v petek, 14. 10. 2022

Vprašanja za šolsko tekmovanje bomo pripravili na Zvezi društev diabetikov Slovenije in vam jih **posredovali na e-naslov predsednika šolske komisije vpisanega na prijavnici** do četrta, 13. oktobra, rešitve (točkovnik) za šolsko tekmovanje pa bodo objavljene v petek, 14. oktobra po 14.30 uri na spletni strani www.diabetes-zveza.si, pod rubriko šolska tekmovanja 2022/2023.

Šolska tekmovalna komisija izdelke ovrednoti in dosežke objavi 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 petka, 28. oktobra 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.

Šole, ki tekmovanja na državnem nivoju ne bodo nadaljevale prav tako izpolnijo e-prijavnico s potrebnimi podatki o bronastih priznanjih in obkrožijo NE, da ne nadaljujejo s tekmovanjem.

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 eur 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, 19. 11. 2022

Državno tekmovanje bo potekalo v soboto, **19. novembra ob 11.00 uri**. Na spletni strani www.diabetes-zveza.si, pod rubriko šolska tekmovanja 2022/2023 bomo objavili seznam šol, lokacije in vabila za državno tekmovanje. Tekmovanje bo potekalo v skladu s Pravilnikom o tekmovanju iz znanja o sladkorni bolezni.

V primeru omejitve gibanja: bo državno tekmovanje potekalo v spletni obliki, preko spletne aplikacije, nadzor nad tekmovalci bodo izvajali mentorji in predsedniki šolske tekmovalne komisije (v kolikor je mentor in predsednik tekmovalne komisije na šoli isti, ravnatelj na šoli določi dodatno še ene osebo za nadzor) preko aplikacije ZOOM.

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 ni možna in bodo le-ti diskvalificirani.** 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.**

Rezultati državnega tekmovanja bodo objavljeni v **sedmih delovnih dneh** oz. končni rezultati do torka, 29. novembra po izvedenem tekmovanju na spletni strani www.diabetes-zveza.si, pod rubriko šolska tekmovanja 2022/2023. **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 rednim gibanjem, pomenu telesne aktivnosti za mlade, sladkorna bolezen tipa 1, 2, nosečniška, znaki in zapleti sladkorne bolezni, vodenje sladkorne bolezni, programi in delo Zveze društev diabetikov Slovenije.

Nove teme: 100 letnica odkritja inzulina, nosečniška sladkorna bolezen, zapleti na očeh, diabetično stopalo, diabetična ledvična bolezen, srčno žilne bolezni, parodontalna bolezen in ustna votlina, diagnostika sladkorne bolezni in pomen krvnega sladkorja v ciljnem območju.

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 povečati 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 2022/2023, gradivo.

Prispevki za šolsko tekmovanje

stran 23: Kostanj in diabetes

MAJ 2021 št. 138:

stran 5-7: Ključni trenutek v zgodovini sladkorne bolezni
stran: 20-21: Diabetična noga – zaplet sladkorne bolezni, ki ga lahko preprečimo
Stran 25-26: Za zdravje in boljše počutje se je vredno potruditi
stran 27: Redni pregledi očesnega ozadja so pomembni
stran 28-29: Izboljšajmo ravnotežje in koordinacijo
stran 23-33: Stročnice – pomemben vir beljakovin

JULIJ 2021 št. 139:

stran 5: Varno obnašanje v vročih dneh
stran 6-7: Zgodovina zapletov sladkorne bolezni
stran 12: Preveliko zadovoljstvo s previsokim sladkorjem
stran 24-25: Za dopustniški čas naredite dober načrt

OKTOBER 2021 št. 140:

stran 5-7: Zgodovina razvoja zdravil za sladkorno bolezen
stran 10-11: Covid-19 in sladkorna bolezen
stran 12-13: Kako si lahko pomagamo s prehrano
stran 18-19: Vadba za gibljivost – dopolnilo vadbe vzdržljivosti in moči

DECEMBER 2021 št. 141:

stran 12-14: Kako premagati sladkorno bolezen
stran 15-16: O sladkorni bolezni tipa 2
stran 22-23: Dopolnilo vadbe vzdržljivosti in moči
stran 28: Sladkorna bolezen in alkohol

MAREC 2022 št. 142:

stran 5-6: Več sladkorne bolezni tipa 1 pri otrocih
stran 6-8: Ko covidu-19 sledi dolgotrajni covid
stran 31: Mleko in mlečni izdelki

MAJ 2022 št. 143:

stran 10-11: Debelost je bolezen
stran 18: Odpadki pri zdravljenju sladkorne bolezni
stran 20-21: Glavkom – tihi uničevalec vida
stran 22-23: Izvajanje vadbe za gibljivost v naravi
stran 25: Kruh – včasih samo za praznike, danes vsak dan

Prispevki za državno tekmovanje

MAJ 2021 št. 138:

stran 16-17: Po epidemiji povečanje bremena sladkorne bolezni

stran 22-24: Diabetično ledvico moramo čim hitreje prepoznati

JULIJ 2021 št. 139:

stran 18-19: Motnje arterijske prekrvavitve nog

stran 22-23: Zdravljenje diabetične bolezni in zapletov

DECEMBER 2020 št. 141:

stran 18-20: Ko odpovejo ledvice

MAREC 2022 št. 142:

stran 14-15: Redke bolezni pogosto ogrožajo življenje

stran 20-21: Kako ketogena dieta vpliva na telo

MAJ 2022 št. 143:

stran 14-15: Spoznajmo sovražnika in ga premagajmo – holesterol LDL

stran 16-17: Ledvice in srce so tesno povezani

Prehrana:

- **Knjižica: Priporočila o prehrani in telesni dejavnosti ob sladkorni bolezni tipa 2**, povezava: https://www.prehrana.si/images/Priporocila%20ob%20sladkorni_2020_kazalo-interaktiv-dvestrani.pdf
- **Prehrana bolnikov s sladkorno boleznijo tipa 2**, priredba in strokovni pregled knjižice: dr. Jelka Zaletel, dr. med. in Jana Klavs, viš. med. sest., 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. december 2020
- **Pomen ogljikovih hidratov pri urejanju sladkorne bolezni - Štetje ogljikovih hidratov**, avtorja: Andreja Širca Čampa in Jože Lavrinec, izdal Zaloker & Zaloker d.o.o., april 2019,
- **Ogljikovi hidrati v sliki**, avtorja: Katarina Peklaj, dipl. med. sestra; doc. dr. Andrej Janež, dr. med., izdala AstraZeneca UK Limited,
- **Slikovno gradivo s prikazom velikosti porcij**, avtorji: mag. Matej Gregorič, Vida Fajdiga Turk, dr. Mojca Gabrijelčič Blenkuš 2013
- **Uredimo ritem prehranjevanja, začnimo dan z zajtrkom in redno uživajmo ostale dnevne obroke**, NIJZ 2018

Sladkorna bolezen:

- **Določanje vrednosti HbA1c**, izdal Zaloker & Zaloker d.o.o., april 2019, na voljo je zgibanka objavljena na spletni strani.
- **Sladkorna bolezen tipa 2**, Vsebinska dopolnitev: mag. Milenka Poljanec Bohnec, soc.ped., strokovni pregled: asist. dr. Aleš Skvarča, dr. med., izdal Zaloker & Zaloker d.o.o. marec 2020, na voljo je zgibanka objavljena na spletni strani

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:

- **Knjižica: Vsaka vrstica šteje – Priročnik za osebe s sladkorno boleznijo**
Povezava do vsebine: [Priročnik_Vsaka-vrstica-steje.pdf \(diabetes-zveza.si\)](#)
- **Videa: Kako sladkorna bolezen prizadene oči in Redni očesni pregledi so pomembni**
<https://www.diabetes-zveza.si/izobrazevalne-vsebine-2/zapleti/> ;
[Zapleti – Zveza društev Diabetikov Slovenije \(diabetes-zveza.si\)](#)

Noge:

- **Knjižica: Varujte svoje noge**, avtorica doc. dr. Vilma Urbančič Rovan, spec. int. med. in Mira Slak, m. s., izdal Novo Nordisk v Sloveniji, avgust 2016, na voljo je spletna knjižica.

O Zvezi društev diabetikov Slovenije:

- **Bilten 65 let Zveze društev diabetikov Slovenije 1956-2021**, izdala ZDDS, novembra 2021, za šolo je na voljo po en izvod na Zvezi, <https://www.diabetes-zveza.si/o-nas/zbornik-65-let/>
- **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,

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

Za mentorje:

- Gradivo za pripravo na tekmovanje iz seminarja 2021/2022 (je na voljo na zvezi).
- **Gradivo za pripravo na tekmovanje iz seminarja 2022/2023, ki ga bo izdala ZDDS, bo na voljo mentorjem na seminarju, ostali lahko izvod naročite in ga prejmete do konec septembra 2022.**

Za pomoč mentorjem pride v poštev tudi dodatna literatura:

- Tabele za izračunavanje ogljikovih hidratov v živilu avtorja: Andreja Širca Čampa in Jože Lavrinec, izdal Zaloker & Zaloker d.o.o. december 2020
- 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-srednjesholcev>.
- 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).

Ostalo gradivo, ki bo določeno naknadno bo objavljeno na spletni strani 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 2023. 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 *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 2023 po pošti.

Razpis tekmovanja je objavljen na spletnih strani Zveze društev diabetikov Slovenije 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 e-prijavo in vpis e-poročil! Po teh rokih prijava 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 Špelco Rudolf, 01 430 54 44 med 9.00 in 12.00 uro.

Lep pozdrav!

Koordinatorica tekmovanja:
Špelca Rudolf

vodja tekmovanja:
Zsuzsi Kepe