



Merjenje za zdravo telo – program SLOfit

Gregor Starc

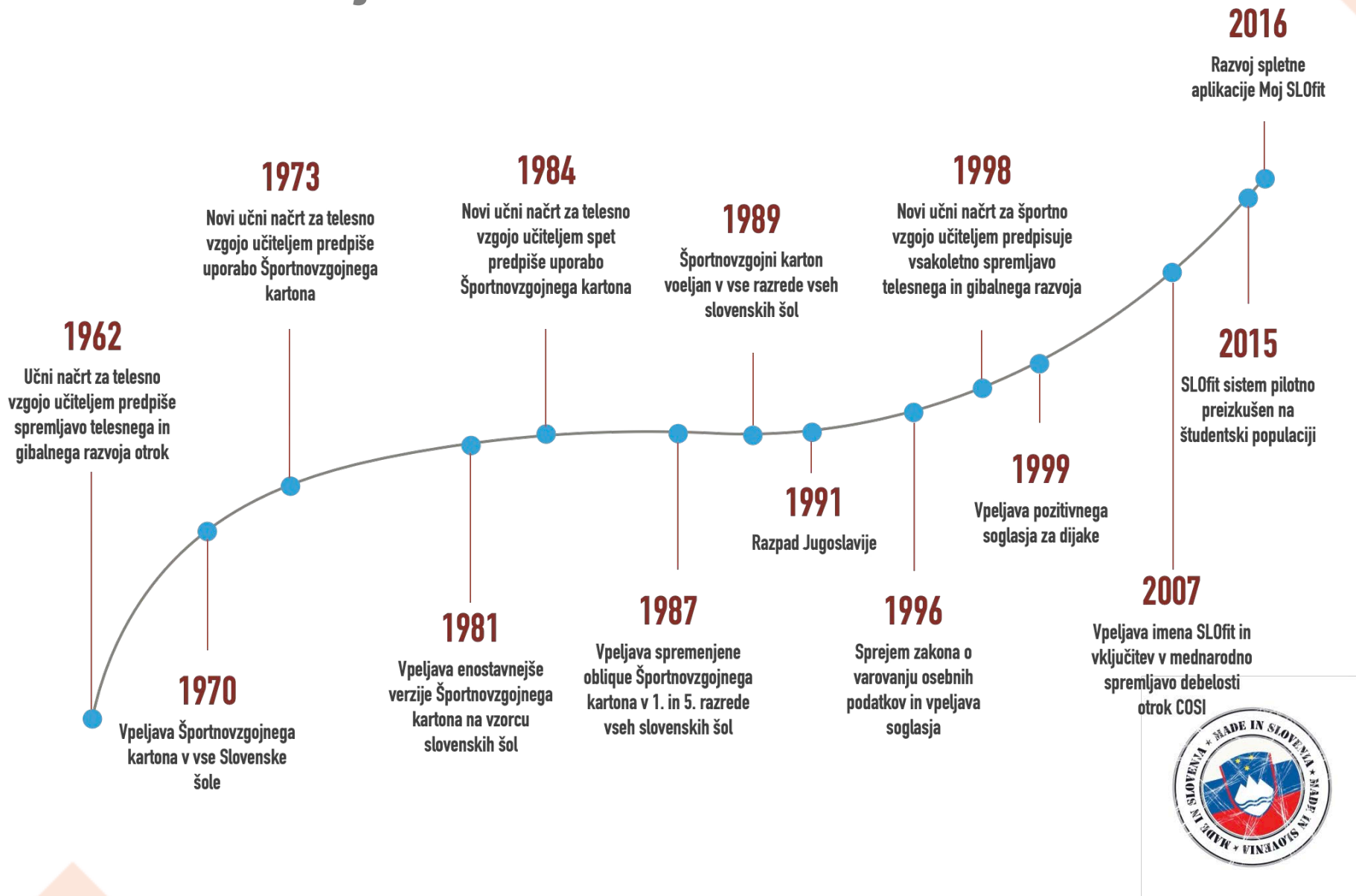


Lekcija iz zgodovine...

1809



SLOfit mejniki...



Komu je namenjen SLOfit?

SLOfit šolarji

(ŠVK, gibalna dejavnost najstnika)

SLOfit odrasli

(meritve telesne zmogljivosti v odrasli dobi, vpis ŠVK iz šolskega obdobja, 24-urna gibalna dejavnost)

ŽIVLJENJSKO OBDOBJE

šolsko obdobje

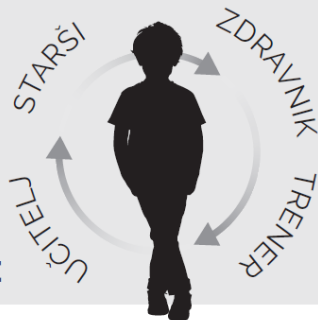
(6 - 19 let)

odrasla doba

(19+)

PARTNERJI

ŠOLE



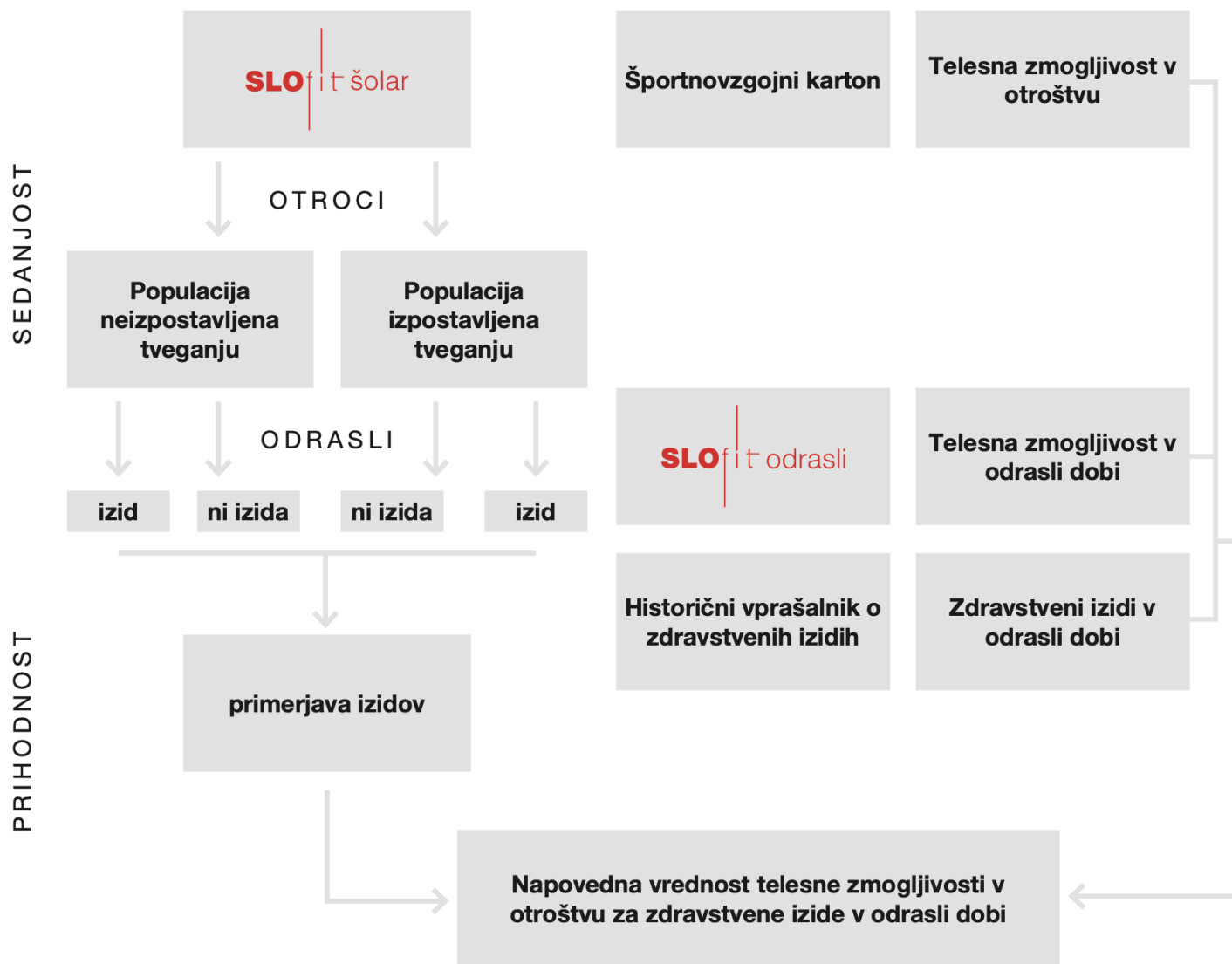
DRUŠTVA

ZDRAVSTVENI DOMOVI

FAKULTETE

ŠOLE

Smer razvoja SLOfit...



Namen SLOfit...

 **Spoznaj.**

 **Oceni.**

 **Ukrepaj.**

 **Ponovi.**

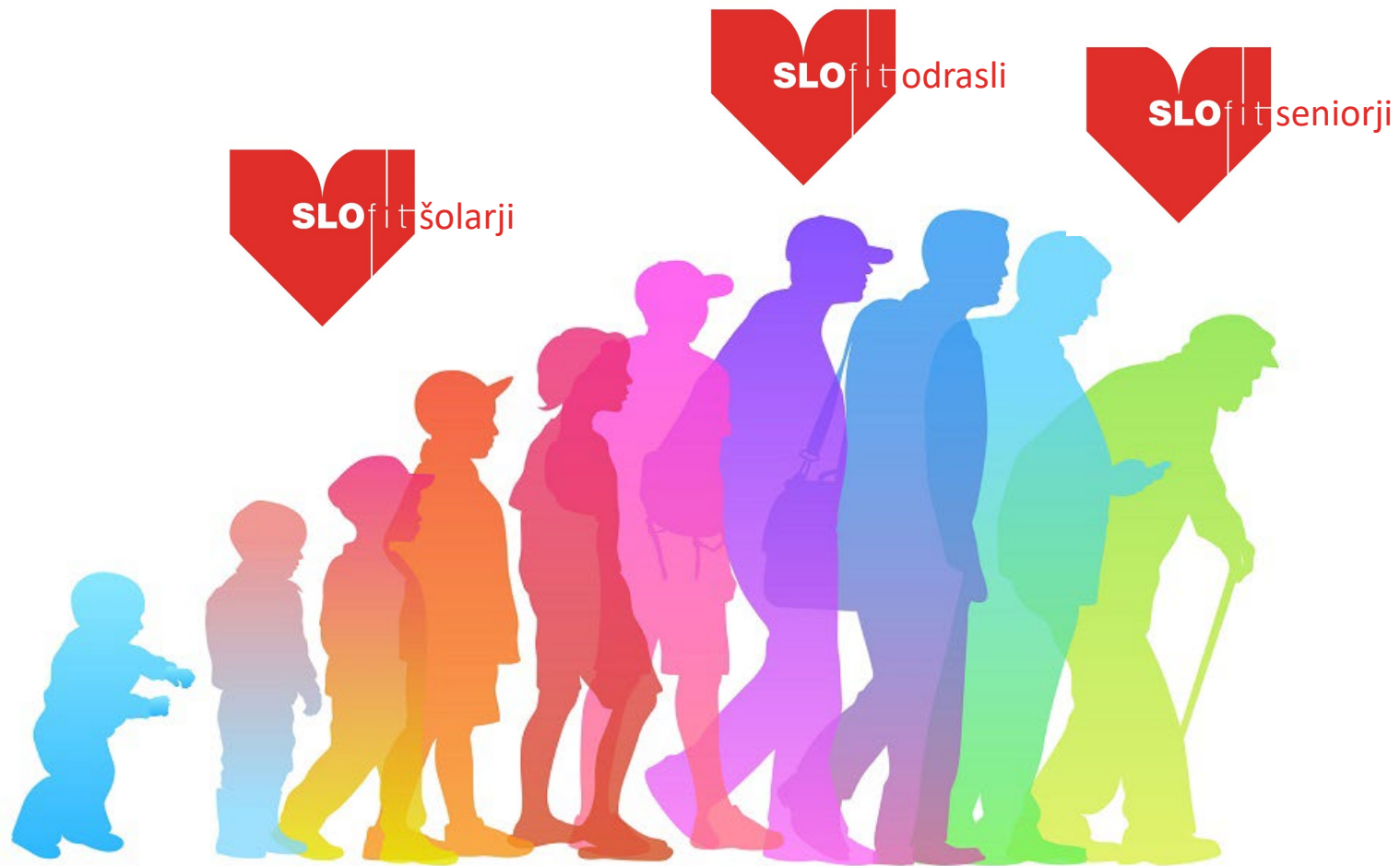
Namen sistema SLOfit je **spodbujati** otroke, odrasle, šole in izvajalce športnih programov k **diagnosticiranju** in **spremljanju** njihove **telesne zmogljivosti** za ustrezno **načrtovanje** in **izvedbo** vadbenih programov ter samoorganizirane športne in druge telesne dejavnosti.



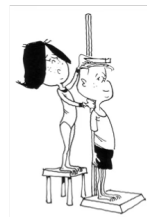
S sodobno tehnologijo podprt prilagodljiv sistem osnovne kineziološke diagnostične obravnave, ki se glede na ciljno skupino in namen lahko razširi z dodatnimi merskimi postopki.



Merske baterije SLOfit...



Otroci in mladostniki



Nacionalni sistem spremljave telesnega in gibalnega razvoja otrok in mladine

Vse šole v Sloveniji

Vsakega aprila

Enoten protokol

220.000 otrok na leto

Meritve vodijo učitelji športne vzgoje

Osnova za načrtovanje dela učiteljev

Poročilni sistem na več ravneh

Orodje za ozaveščanje staršev in širše javnosti

Zgledno partnerstvo med Ministrstvom in Univerzo

Podpora politikam na področju izobraževanja in javnega zdravja

Objektivno spremljanje učinkov politik in intervencij

V spremljavo vključena več kot polovica živečih prebivalcev Slovenije

Odrasli



Odrasli 19 – 65 let

1. Presejalne merske naloge



Arterijski tlak in frekvenca srčnega utripa v mirovanju

Nasičenost kisika v krvi

Vstajanje s stola v 30 s

2. Osnovni sklop



Višina

Masa

Obseg pasu

6-minutni test hoje

Stisk pesti

Delni upogib trupa

3. Razširjeni sklop



Dosežni skok

Dotikanje plošč z roko

Predklon sede

Tek v osmici

Odrasli do 30 let

opcija



Starejši odrasli



Starejši odrasli nad 65 let

1. Presejalne merske naloge



Arterijski tlak in frekvenca srčnega utripa v mirovanju

Nasičenost kisika v krvi

Vstajanje s stola v 30 s

2. Osnovni sklop



Vstajanje s stola

Upogib komolca

Doseg sede

Test praskanja hrbta

Test vstani in pojdi

Stisk pesti

2-minutni test stopanja na mestu

6-minutni test hoje

3. Razširjeni sklop (opcija)



Dosežni skok

Dotikanje plošč z roko

Predklon sede

Tek v osmici

Poročilni sistem



mojSLOfit

mojSLOfit registracija

Ime

Jaka

Prilimek

Kramaršič

E-naslov

Jaka.kramarsic@gmail.com

Datum rojstva

23. 08. 1991

Spol

Moški Ženski



Prporočen dnevni vzorec gibalnega vedenja

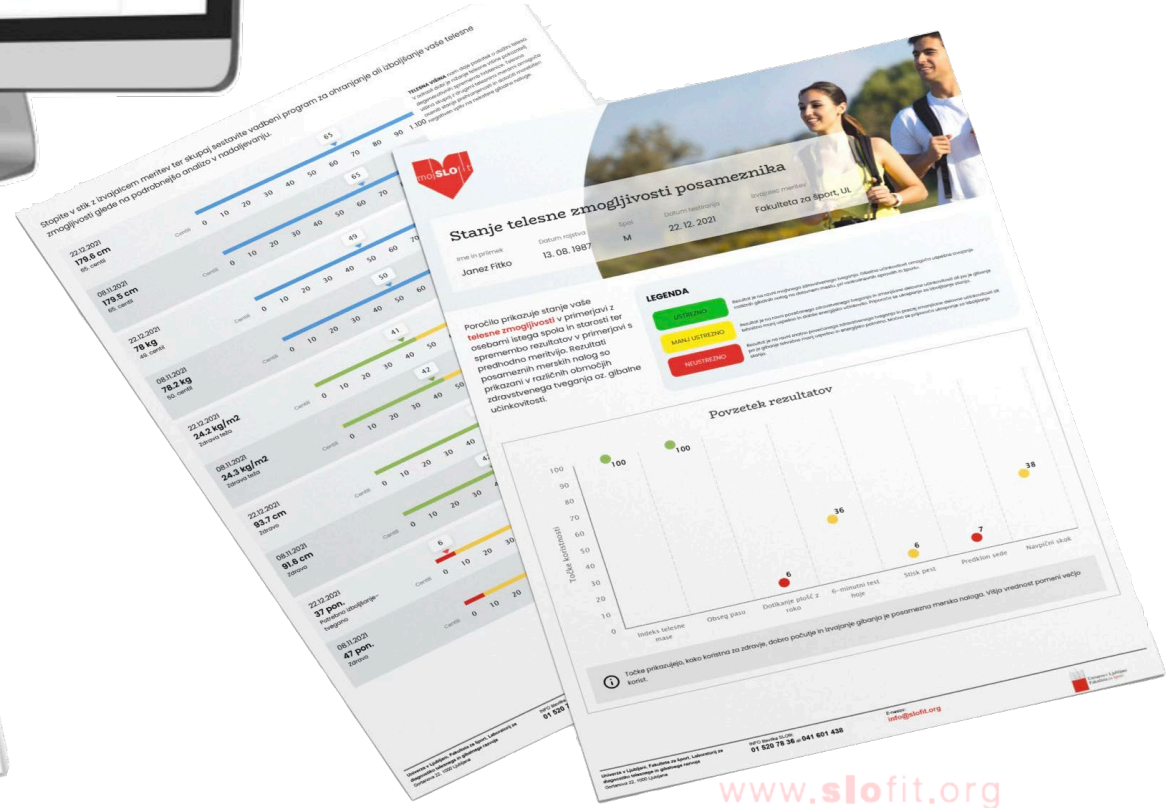
	Vaš trenutni vzorec	Prporočeno
OZNOJITI SE	01:04 ● Ustrezno	60 min/dan
HOJA	00:19 ● Premalo	Vsaj 21-45 min na dan
SPANJE	09:08 ● Mejno	7-9 ur
SEDENJE	02:00 ● Ustrezno	Največ 8 ur



Slika prikazuje povprečni dnevni vzorec gibalnega vedenja, ki vam ga priporočamo glede na vaš trenutni vzorec dnevnega vedenja in vaše druge SLOfit podatke, tako da so vaša priporočila čim bolj individualno krojena. Vsaka od vrst vedenja (npr. sedenje) lahko samostojno vpliva na zdravstveno tveganje, ki pa se v kombinaciji z drugimi vedenji še poveča.

Obarvana pika vašega trenutnega gibalnega vedenja kaže na morebitno zdravstveno tveganje glede na vaše podatke. Zelena kaže na ustrezno količino oz. intenzivnost te vrste vašega gibalnega vedenja in zato nizko zdravstveno tveganje. Rumeni, da je priporočljivo to vrsto gibalnega vedenja izboljšati. In rdeča, da ta vrsta vedenja predstavlja precejšnje tveganje za vaše zdravje, zato ga je treba nujno izboljšati. Če je rumeno ali rdeče obarvano več vrst gibalnega vedenja, se zdravstveno tveganje izrazito poveča. Če imate kakšno od vrst vedenja obarvano rdeče, vam svetujemo, da se za pomoč obrnete na strokovnjake, npr. na bližnji [center za krepitev zdravja](#).

V nadaljevanju je podrobno predstavljeno vsako od vaših gibalnih vedenj s priporočili in nasveti, kaj lahko sami storite za bolj zdrav življenjski slog.



Se vidimo v telovadnici!



gregor.starca@fsp.uni-lj.si

info@slofit.org

www.slofit.org