

Letni posvet
o izobraževanju odraslih 2022
Zdravi. Prodorni. Prožni.

25. in 26. oktober 2022, Grand Hotel Bernardin Portorož
Dvorana Europa

<https://web.acs.si/lp2022>

#LPoIO2022

Vseživljenjsko spremljanje telesne zmogljivosti kot osnova za ohranjanje zdravja

Prof. dr. Gregor Jurak

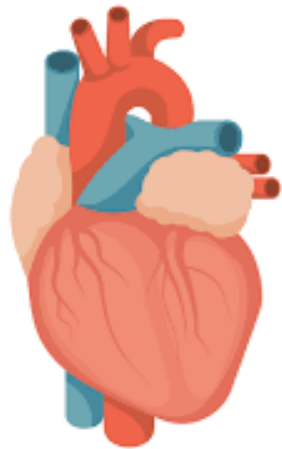
Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport



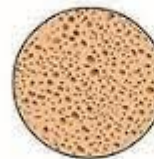
Letni posvet
o izobraževanju odraslih

Telesna dejavnost

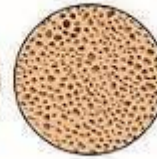
- **TELESNA DEJAVNOST** - kakršnokoli gibanje, ki ga izvajajo skeletne mišice in se kaže v energijski porabi, ki je višja od porabe v mirovanju



Healthy heart



Normalne kosti



Osteopenija



Osteoporoza



Letni posvet koordinira:

3 let
years
Andragoški center Slovenije
Slovenian Institute for Adult Education

Letni posvet o izobraževanju odraslih 2022
<https://web.acs.si/2022>

Naročnik:



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT

Telesna vadba kot multi-tabletka



Letni posvet koordinira:

3 let
years
Andragoški center Slovenije
Slovenian Institute for Adult Education

Letni posvet o izobraževanju odraslih 2022
Telesna aktivnost i zdravje
<https://web.acs.si/2022>

Naročnik:



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT

Koristi telesne dejavnosti



Letni posvet koordinira:

Letni posvet o izobraževanju odraslih 2022

<https://web.acs.si/2022>

Naročnik:



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT

Telesna dejavnost ima različno korist glede na intenzivnost

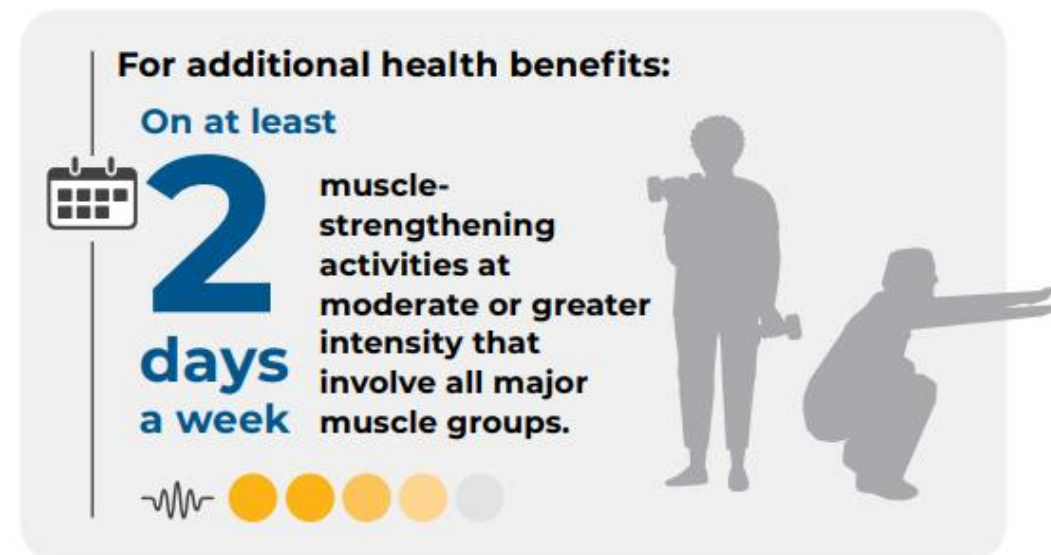
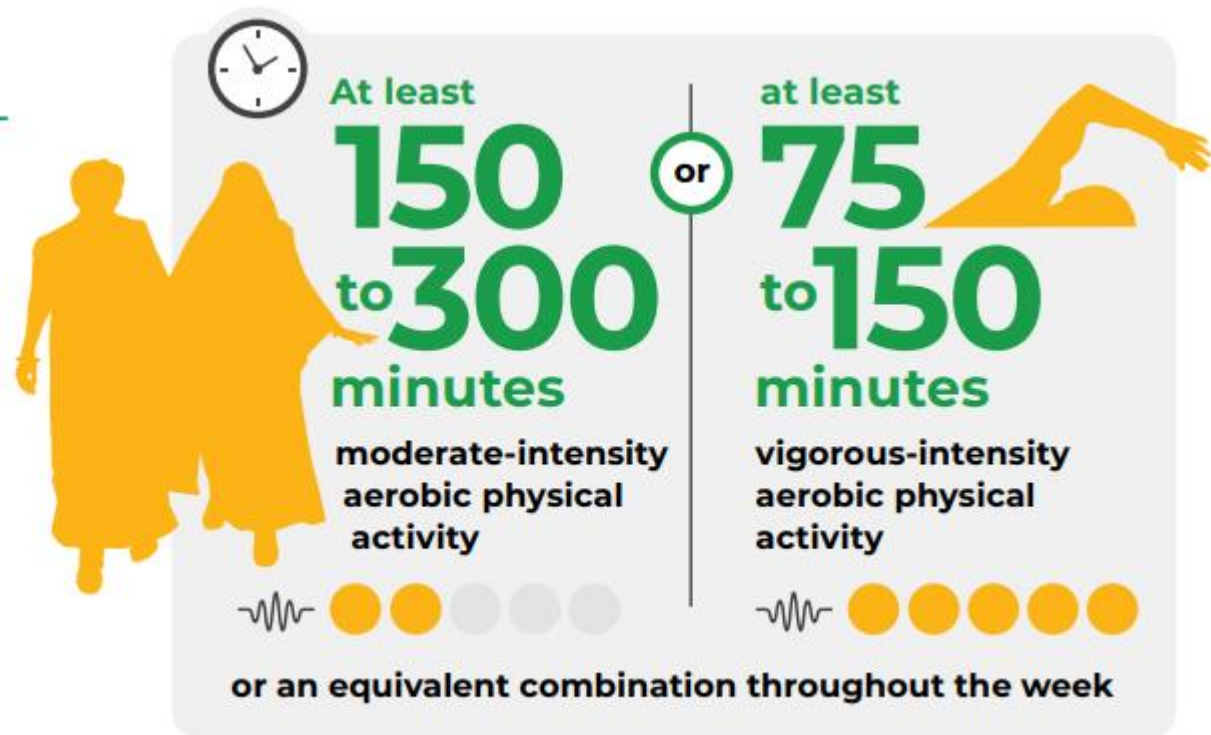
Vrsta dejavnosti	MET	Skupina
Spanje	0,9	Sedeče dejavnosti < 1,5 MET
Gledanje TV, branje	1,2	
Pisanje	1,4	
Stati na mestu	1,5	
Pometanje, sesanje	2,5	Nizka telesna dejavnost = 1,5 – 2,9 MET
Sprehod	2,9	
Zmerno kolesarjenje	3,5	Zmerna do visoko intenzivna telesna dejavnost > 3 MET
Zmerna hoja, planinarjenje	4,5	
Ples v paru	4,8	
		Subjektivna zaznava: zadihanost, potenje

Letni posvet koordinira:

Naročnik:

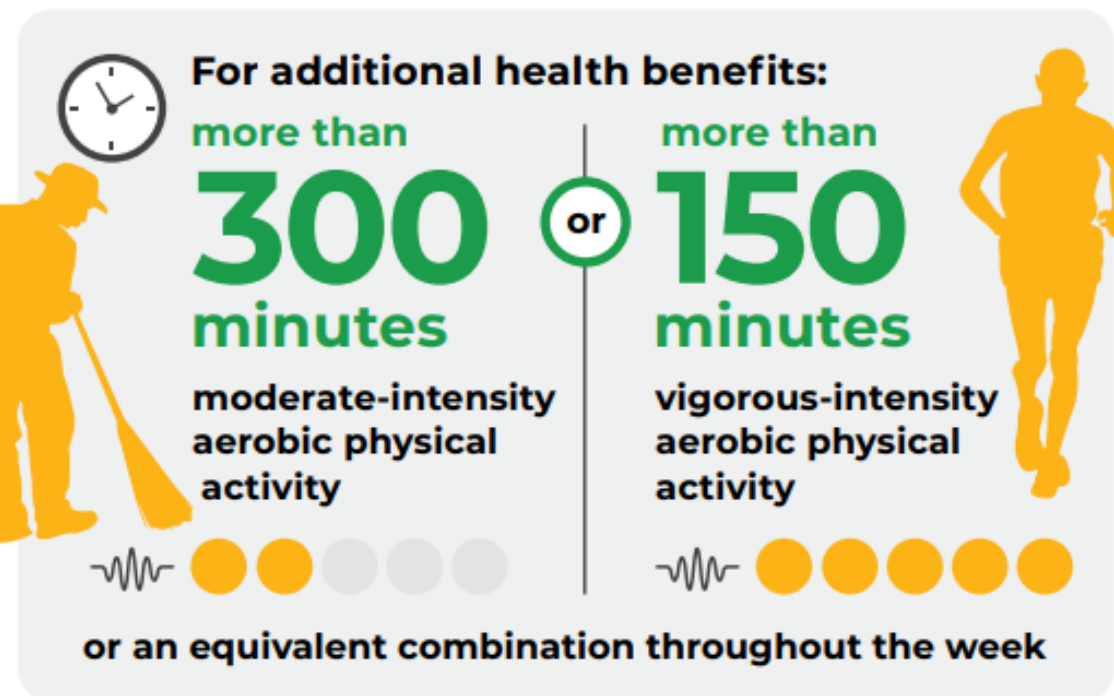
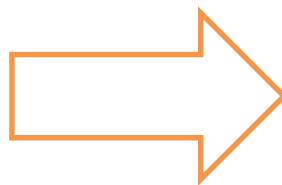
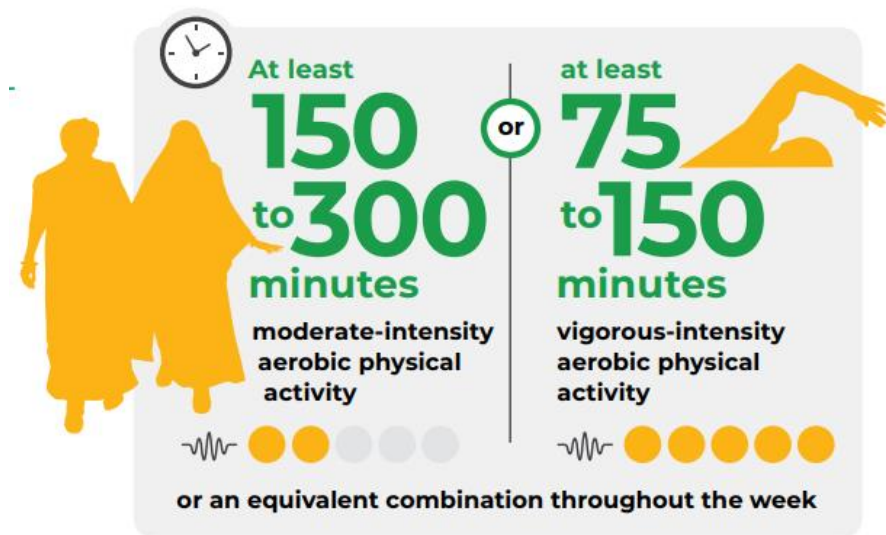


Priporočila za telesno dejavnost seniorjev



Letni posvet koordinira:

Priporočila za telesno dejavnost seniorjev



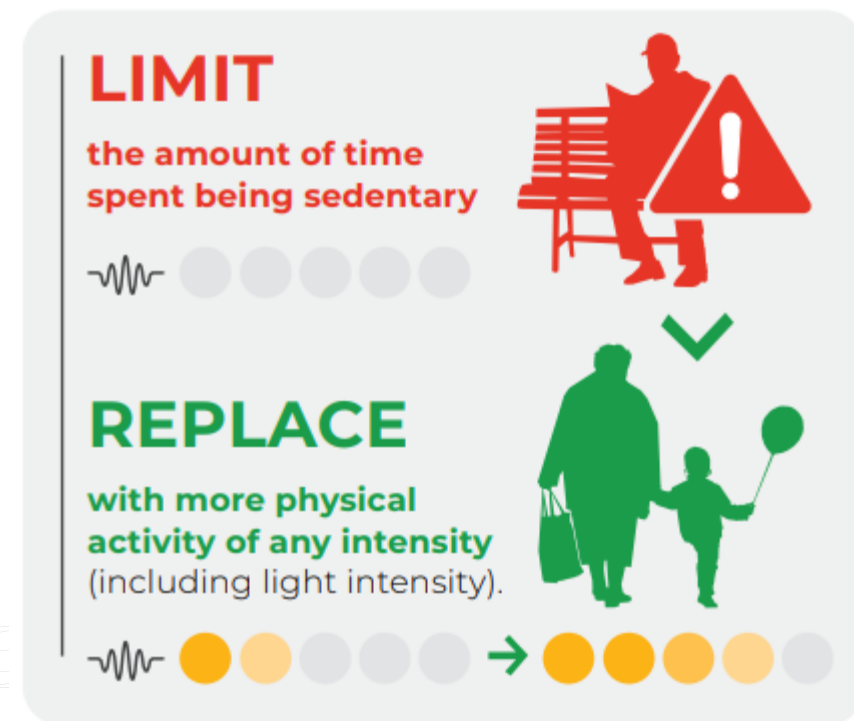
Letni posvet koordinira:

Naročnik:



Priporočila za telesno dejavnost seniorjev

- Kakršnakoli telesna dejavnost je boljša kot sedenje.
- Telesna dejavnost prinaša zdravstvene koristi, četudi ne dosežete priporočenih vrednosti.
- Prilagodite telesno dejavnost svojim funkcionalnim sposobnostim in zdravstvenim posebnostim.
- Začnite z manjšim obsegom telesne dejavnosti, če ste manj zmogljivi, nato pa postopoma povečujte frekvenco, intenzivnost in obseg telesne dejavnosti.



Letni posvet koordinira:

Naročnik:

Telesna zmogljivost

- Telesna zmogljivost je sposobnost učinkovitega izvajanja vsakdanjih dejavnosti, brez prehitrega utrujanja in z zadostno energijo za uživanje v prostočasnih dejavnostih ali za premagovanje nadpovprečnih telesnih stresov ob nepričakovanih dogodkih.

24UR



Letni posvet koordinira:

3 let
years
Andragoški center Slovenije
Slovenian Institute for Adult Education

Letni posvet o izobraževanju odraslih 2022
<https://web.acs.si/2022>

Naročnik:



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT

SLOfit – vseživljenjsko spremljanje telesne zmogljivosti



Z :) R A V +
Ž ! V L J E
N J S K ! @
S L O G = ?



Letni posvet koordinira:



Letni posvet o izobraževanju odraslih 2022
<https://web.acs.si/2022>

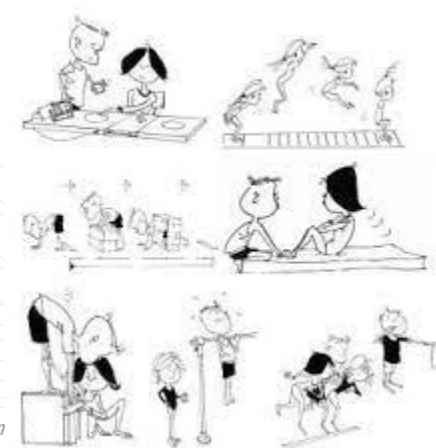
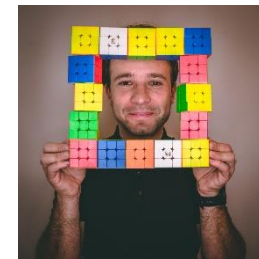
Naročnik:



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT

SLOfit – vseživljenjsko spremljanje telesne zmogljivosti

- **Nacionalni program** za spremljanje telesne zmogljivosti v odrasli dobi z **intenzivno promocijo**
 - SLOfit ambasadorji, sodelovanje z mediji, podpora OKS
- Nadgradnja uveljavljenih blagovnih znamk ŠVK in SLOfit



Letni posvet koordinira:

3 let
years
Andragoški center Slovenije
Slovenian Institute for Adult Education

Letni posvet o izobraževanju odraslih 2022
<https://web.acs.si/2022>

Naročn



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT

Kaj sestavlja SLOfit?

- Sistem spremljanja posameznih delov telesne zmogljivosti (moč, srčno-dihalna vzdržljivost, jakost, agilnost, gibljivost)
 - Meritve **Senior fitness test**
- Povratne informacije glede na referenčne vrednosti (primerjava s populacijo, primerjava s kriterijem zdravstvenega tveganja) z nasveti za
 - Brezplačna spletna **aplikacija Moj SLOfit in osebno svetovanje na meritvah**
- Brezplačni programi usposabljanj za izvajalce meritev
- Promocijske dejavnosti prek različnih medijskih kanalov

Letni posvet koordinira:

Naročnik:



Meritve Senior fitnes test



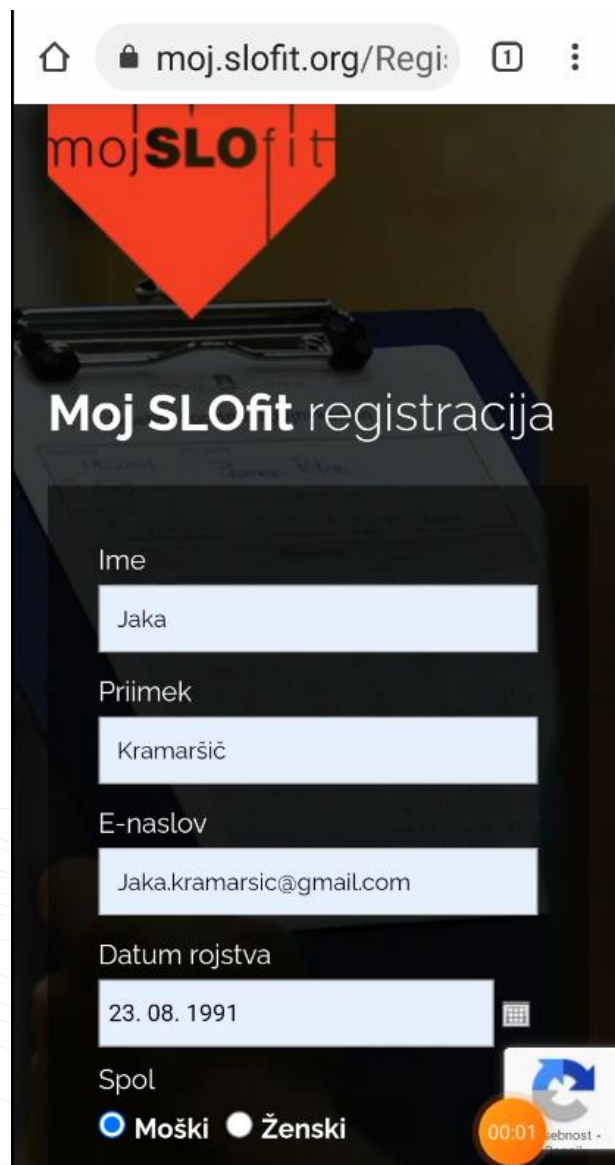
Letni posvet koordinira:

Naročnik:



Recepcija

- Predhodna prijava
- Registracija v Moj SLOfit



The screenshot shows a mobile browser interface with the address bar displaying "moj.slofit.org/Regi:". The page title is "Moj SLOfit registracija". The registration form includes the following fields:

- Ime: Jaka
- Priimek: Kramaršič
- E-naslov: Jaka.kramarsic@gmail.com
- Datum rojstva: 23. 08. 1991
- Spol: ☒ Moški ☐ Ženski

At the bottom of the form, there is a circular orange button with a white refresh icon and the text "00:01 sebnost".



Letni posvet koordinira:

Osebni karton meritev SFT



IME IN PRIIMEK _____

DATUM MERITVE _____

STAROST ☐ 05-74 ☐ nad 75 let

Osebni karton meritev

Kratika	Merska naloga	Zapis rezultata	Merska enota
ATV	Telesna višina		cm
ATT	Telesna masa		kg
VSS	Vstajanje s stola v 30 sekundah		ponovitev
UK	Upogib komolca (biceps test)		ponovitev
DS	Doseg sede		cm
TPH	Test praskanja hrbta		cm
VIP	Vstani in pojdi (2,4 m) test		s
TH6M	6-minutni test hoje		m
TS2M	2-minutni test stopanja na mestu		ponovitev

Po končanih meritvah vpišite vaše podatke v svoj osebni Moj SLOfit profil in takoj boste dobili povratne informacije o svoji telesni zmogljivosti ter primerjavo s predhodnimi meritvami. O vadbenem programu za ohranjanje oz. izboljšanje telesne zmogljivosti se lahko posvetujete z vodjo meritev.

IME MERILCA: _____

PRED MERITVAMI TELESNE ZMOGLJIVOSTI

Pozdravljeni!

Pred vami je vprašalnik, s katerim želimo pridobiti informacije o vaših morebitnih omejitvah pri izvajanju merskih nalog SLOfit odrasli. Pri vsakem vprašanju označite samo en odgovor (DA/NE). Če imate težave pri razumevanju posameznega vprašanja ali pri katerem dvomite o pravilnosti vašega odgovora, se posvetujete z vodjo meritev.

1.	Ali vam je zdravnik kdaj rekel, da imate srčno bolezen in priporočil telesno vadbo le pod zdravniškim nadzorom?	DA ☐ NE ☐
2.	Ali med telesno dejavnostjo občutite bolečine v prsih?	DA ☐ NE ☐
3.	Ste bolečine v prsih občutili v zadnjem mesecu?	DA ☐ NE ☐
4.	Ste kdaj izgubili zavest ali padli zaradi omotice?	DA ☐ NE ☐
5.	Imate težave s kostmi ali sklepi, ki bi jih telesna vadba lahko poslabšala?	DA ☐ NE ☐
6.	Vam je zdravnik kdaj predpisal zdravilo za znižanje krvnega tlaka oziroma za srčno bolezen?	DA ☐ NE ☐
7.	Ali veste za kakšen drug razlog, zaradi katerega ne bi smeli vaditi brez zdravniškega nadzora?	DA ☐ NE ☐

Ko izpolnite vprašalnik, pojdite na merske naloge, s pomočjo katerih bomo ocenili sposobnost izvajanja vseh merskih nalog v nadaljevanju. Te naloge morate izvesti po vrsti, kot so napisane spodaj.

Kratika	Merska naloga	Zapis rezultata	Merska enota
1	Arterijski krvni tlak v mirovanju - sistolični		mm Hg
	Arterijski krvni tlak v mirovanju - diastolični		
2	Arterijski krvni tlak v mirovanju - sistolični		mm Hg
	Arterijski krvni tlak v mirovanju - diastolični		
SFM	Frekvenca srca v mirovanju		število udarcev srca
1	SpO2 Nasičenost kisika v krvi		%
2			
VSS	Vstajanje s stola v 30 sekundah		število ponovitev

Po izvedbi vseh nalog na tej strani se oglasite pri vodji meritev, ki vas bo napotil dalje.

Preverjanje zdravstvenega tveganja

- Arterijski tlak v mirovanju; sistolični, diastolični (RRs, RRd)
- Frekvenca srca v mirovanju (SFM)
- Nasičenost kisika v krvi (SpO2)



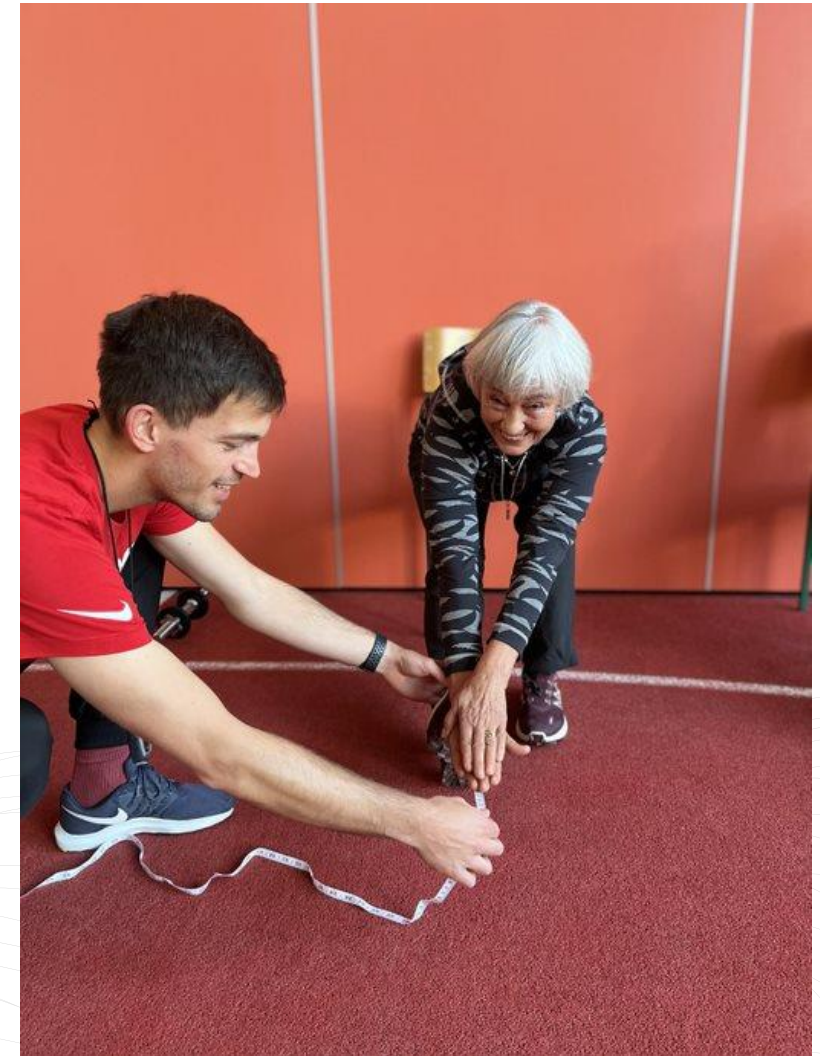
Letni posvet koordinira:

Naročnik:



Posvet pri vodji meritev

- Glede na rezultate presejalnih merskih nalog in presejalnega vprašalnika se vsak merjenec individualno pogovori z vodjo meritev o morebitnih omejitvah in zdravstvenih težavah.
- Vodja meritev glede na pogovor in rezultate presejalnega sklopa merjencu določi sklop gibalnih nalog, ki jih je sposoben izvesti in so zanj popolnoma varne. Omejitve označi na osebнем listu merjenca.



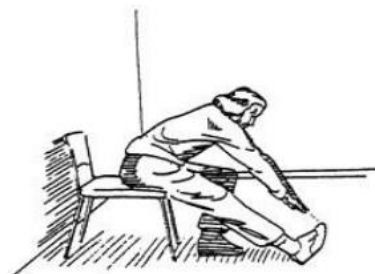
Naročnik:



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT

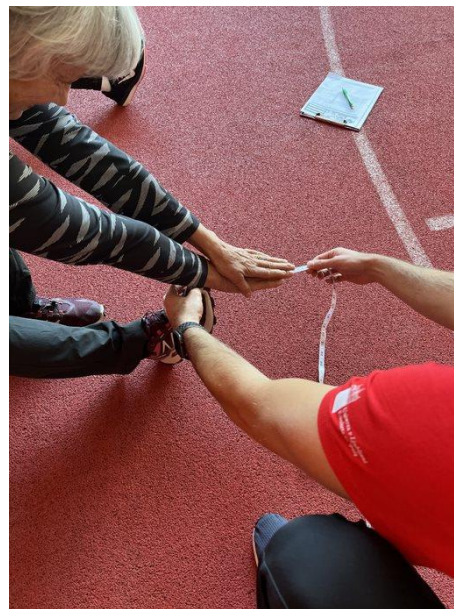
Senior fitness test

Sestavina telesne zmogljivosti	Merska naloga
Moč nog	Vstajanje s stola v 30 sekundah
Moč rok	Upogib komolca (biceps test)
Moč rok	Stisk pesti
Gibljivost	Doseg sede
Gibljivost	Test praskanja hrbta
Koordinacija in agilnost	Vstani in pojdi
Srčno-dihalna vzdržljivost	6-minutni test hoje
Srčno-dihalna vzdržljivost	2-minutni test stopanja na mestu



Letni posvet koordinira:

Senior fitness test



Letni posvet koordinira:

3 let
years
Andragoški center Slovenije
Slovenian Institute for Adult Education

Letni posvet o izobraževanju odraslih 2022
<https://web.acs.si/2022>

Naročnik:



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT

SLOfit poročilo - nekaj minutah po meritvah

Dostop do SLOfit rezultatov in povratnih informacij, kjer je prikazana zdravstvena ogroženost:

- Koliko je posameznik **napredoval** v enem letu
- Kakšen je njegov telesni in gibalni razvoj v **primerjavi z vrstniki**
- V kakšno **skupino telesne pripravljenosti in zdravstvene ogroženosti** ga uvrščajo posamezni rezultati
- Trend rezultatov skozi več let
- Tiskanje poročila



Letni posvet koordinira:

3 let
years
Andragoški center Slovenije
Slovenian Institute for Adult Education

Letni posvet o izobraževanju odraslih 2022
<https://web.acs.si/2022>

Naročnik:



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT

SLOfit poročilo



Stanje telesne zmogljivosti posameznika

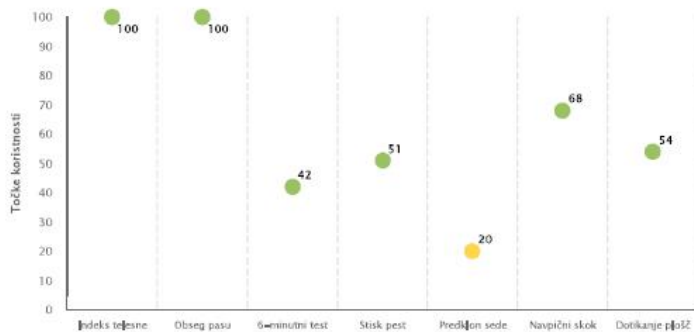
Ime in priimek: Janez Fitko
Datum rojstva: 13. 08. 1987
Spol: M
Datum testiranja: 08. 11. 2021
Izvajalec meritev: Fakulteta za šport, UL

Poročilo prikazuje stanje vaše telesne zmogljivosti v primerjavi z osebami istega spola in starosti ter sprememba rezultatov v primerjavi s predhodno meritvijo. Rezultati posameznih meritev so prikazani v različnih območjih zdravstvenega tveganja oz. gibalne učinkovitosti.

LEGENDA

- USTREZNO** Rezultat je na ravni rednega zdravstvenega tveganja. Običajna učinkovitost omogoča uspešno izvajanje različnih gibalnih nalog na rednem nivoju, pri vsaki dnevi aktivnosti in športu.
- MANJ USTREZNO** Rezultat je na ravni povečanega zdravstvenega tveganja in zmanjšane gibalne učinkovitosti. To pomeni, da je gibanje bistveno manj uspešno in običajno tveganje za zdravje. Priporočamo se posvetiti več časa gibanju.
- NEUSTREZNO** Rezultat je na ravni visokega zdravstvenega tveganja in zmanjšane gibalne učinkovitosti. To pomeni, da je gibanje bistveno manj uspešno in običajno tveganje za zdravje. Priporočamo se posvetiti več časa gibanju.

Povzetek rezultatov



Točke prikazujejo, kako koristna za zdravje, dobro počutje in izvajanje gibanja je posamezna merila. Višja vrednost pomeni večjo korist.

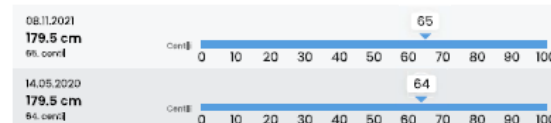
Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Laboratorij za diagnostiko telesnega in gibalnega stanja
Glinčarska 22, 1000 Ljubljana

Info številka: 01 520 78 36 ali 041 601 438

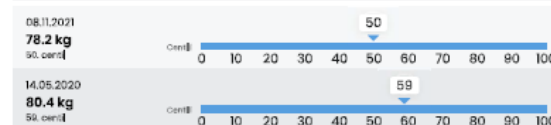
Elektronika: info@slonfit.org

Andragoški center Slovenije
Slovenian Institute for Adult Education

Stopite v stik z izvajalcem meritev ter skupaj sestavite vadbeni program za ohranjanje ali izboljšanje vaše telesne zmogljivosti glede na podrobnejšo analizo v nadaljevanju.



TELESNA VIŠINA nam daje podatke o dolžini telesa. V celoti določa je višino telesne višine, pokazuje degenerativne spremembe hrustanca. Telesna višina skupaj z drugimi telesnimi merili omogoča oceno stanja prehranjevanja in običajno tveganje za zdravje.



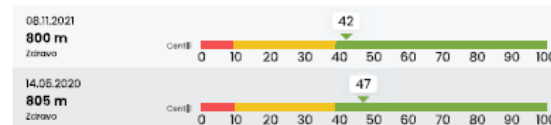
TELESNA MASA nam daje podatke o skupni masi telesa. Posameznikovo telesno maso se spreminja od rojstva naprej, priporočljivo pa je, da pa kar največjo obliko telesa, ki je mogoče ohranjati na podoben način, kar vse življenje. Telesna masa skupaj z drugimi telesnimi merili omogoča oceno stanja prehranjevanja.



INDEKS TELESNE MASE (BMI) je eden od kazalnikov rednega stanja telesa. Zmanjšano zdravstveno tveganje za oblikovanje za srčno-žilne in presnovne bolezni ter nezdravimi vzroki rakavih obolenj so tipični pri posameznikih, ki imajo ob visokem BMI tudi visok obseg pasu.



OBSEG PASU je eden od kazalnikov rednega stanja telesa, pri katerih pa posameznik razvija obsevanje tveganja v celotnem obsegu telesa, pomeni zdravstveno tveganje za oblikovanje za srčno-žilne in presnovne bolezni.



6-MINUTNI TEST HOJE nam daje podatke o srčno-žilni zmogljivosti posameznika, ki predstavlja sposobnost premika telesa do mišic in njegove uporabe v osebnih procesih. Kratka prehojena razdalja pri tej meritvi kaže na poslabšano srčno-žilno zmogljivost posameznika in s tem povečano tveganje za srčno-žilna obolenja in preprečevanje smrti.

Naročnik:



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT

<https://web.acs.si/2022>

Poročilo znotraj Moj SLOfit

L Bojan

Datum rojstva: 01.01.1901, Spol: M

Telesna zmogljivost

Baterija

Test

PDF poročilo

Telesna zmogljivost odrasli

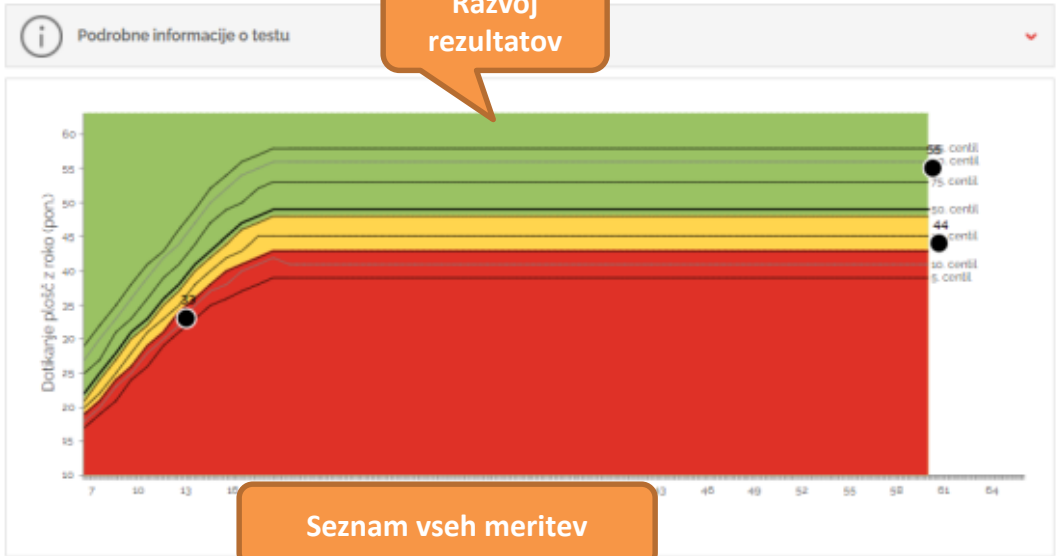
Dotikanje plošč z roko

Izdelek poročila



DOTIKANJE PLOŠČ Z ROKO nam daje podatek o hitrosti izmeničnih gibov rok, ki kaže tudi na sposobnost hitrega prenašanja impulzov našega živčnega sistema ter njegovega utrujanja. Nižje vrednosti te merske naloge lahko nakazujejo na slabšo prevodnost živčnega sistema, na prenizek mišični tonus mišic rok in ramenskega obroča ali stabilizatorjev trupa, ki rokam dajejo oporo.

Razvoj
rezultatov



Seznam vseh meritev

Starost	Rezultat	Centil	Območje	Datum meritve	Izvajalec meritev	Vadbeni skupina
13 let	33	9	Potrebno izboljšanje-tvegano	04.01.1974	Individualni vnos	
60,3 let	55	87	Zdravo	13.05.2021	Individualni vnos	
60,7 let	44	20	Potrebno izboljšanje	02.09.2021	Individualni vnos	

Letni posvet koordinira:

PREJŠNJI test

NASLEDNJI test

Posvet in svetovanje



Letni posvet koordinira:

Naročnik:



www.slofit.org



ENG | SLO | [Prijava v moj SLOfit](#)

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za šport

ŠOLARJI | ODRASLI | O SLOFIT | FITBAROMETER | Aktualno | SLOfit nasvet | To smo mi | Pogosta vprašanja in odgovori

 Sledite nam:  



Bodi fit, sodeluj v SLOfit

Z znanstveno preverjenimi meritvami in brezplačno aplikacijo Moj SLOfit spremljate telesno zmogljivost v otroštvu in odrasli dobi.

[ŠOLARJI](#) [ODRASLI](#)

78.822+

uporabnikov
Moj SLOfit

1.545+

vključenih učiteljev
v Moj SLOfit

112.571+

mladoletnih merjenecv
v ŠVK

1.958

odraslih merjenecv
v SLOfit

297

izvajalcev
SLOfit

17
JAN



SLOfit nasvet

Zanimive domače naloge za razvoj koordinacije gibanja najmlajših

Katarina Bizjak Slanič, profesorica športne vzgoje, je za revijo Ciciban pripravila zanimive gibalne izzive za razvoj koordinacije gibanja. Koordinacija ali usklajeno gibanje je namreč ena temeljnih...

<https://web.acs.si/2022>

Letni posvet koordiniranih



ročnik:



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT

SLOfit družbena omrežja

SLOfit
Objavil Urška Kereži · Včeraj ob 11:13 ·

MNOGI JO IMENUJEJO GIBALNA INTELIGENTNOST. VESTE, O ČEM GOVORIMO? 🤔

O KOORDINACIJI, seveda! Gibalni sposobnosti, ki nam omogoča natančno izvedbo zahtevnejših gibanj. 🦋🦋🦋

Njen razvoj se začne zelo zgodaj, saj plod že v fetalnem obdobju dobi prve gibalne izkušnje, v zgodnjem otroštvu pa malček usvoji temeljne gibalne vzorce.

Najpomembnejši obdobji za razvoj koordinacije gibanja sta zgodnje in pozno otroštvo, ko so otroci v vrtcu in nižjih razredih osnovne šole, razvoj temeljnih gibalnih sposobnosti pred puberteto pa odločilno vpliva na odnos do gibanja in gibalno uspešnost v kasnejšem v življenju.

Dokazano je, da skupno poučevanje učitelja razrednega pouka in učitelja športne vzgoje pozitivno vpliva na razvoj koordinacije gibanja, zato predlagamo, da v prvih petih letih šolanja, ki so ključna za razvoj te gibalne sposobnosti, pouk športa poučujeta oba strokovnjaka. Zakaj?

Vse izveste na ...
👉👉👉
<https://www.slofit.org/.../Ena-najpomembnej%C5%A1ih...>



Letni posvet koordinira:

Instagram



mojslofit

Follow

22 posts

125 followers

239 following

mojSLOfit

Bodi fit, pridi na SLOfit

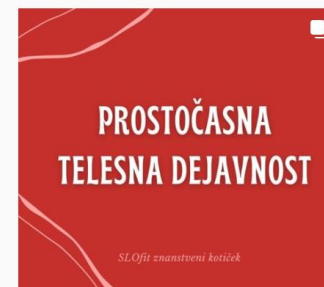
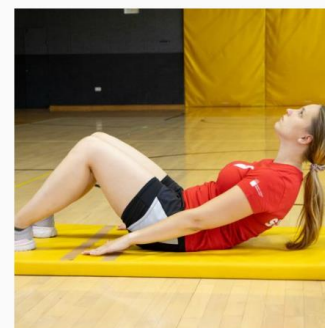
👉 brezplačno strokovno usposabljanje za izvajalce SLOfit odrasli : 24. in 25. Januarja

📄
linktr.ee/SLOfit

POSTS

IGTV

TAGGED



Letni posvet o izobraževanju odraslih 2022

<https://web.acs.si/2022>

Naročnik:



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT

Se vidimo v telovadnici



Letni posvet koordinira:

3 let
years
Andragoški center Slovenije
Slovenian Institute for Adult Education

Letni posvet o izobraževanju odraslih 2022
<https://web.acs.si/2022>

Naročnik:



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT