**Šport in zdravje, FKKT, UL Ime in priimek:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Napišite splošno oceno vašega življenjskega sloga (prehrana, spanje, sprostitev, telesna dejavnost, razvade) z vidika priporočil za zdravje, ki jih poznate. Z emojem označite svoje trenutno počutje.**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**Napišite cilje za spremembo življenjskega sloga, ki bi jih radi dosegli v 4. tednih:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Cilj, ki ga bom dosegel v 4-ih tednih.** | **Intervencija – kaj boš za to naredil v 1. tednu?** | **Intervencija – kaj boš za to naredil v 2. tednu?** | **Intervencija – kaj boš za to naredil v 3. tednu?** | **Intervencija – kaj boš za to naredil v 4. tednu?** |
| **Zame je najbolj pomembno:** |  |  |  |  |  |
| **Prehrana in tekočine:** |  |  |  |  |  |
| **Spanje:** |  |  |  |  |  |
| **Sprostitev:** |  |  |  |  |  |
| **Telesna dejavnost:** |  |  |  |  |  |
| **Sedenje:** |  |  |  |  |  |
| **Razvade/tvegana vedenja za zdravje/posebnosti:** |  |  |  |  |  |

**S podpisom se obvezujem, da bom cilje, ki sem si jih zastavil-a v 4-ih tednih uresničil-a:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Napišite podatke za meritve:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Datum meritve** | **Srčni utrip v mirovanju**  **(v ud/min)** | **Telesna teža (v kg)** | **Obseg pasu**  **(v cm)** | **Obseg boka**  **(v cm)** | **Obseg trebuha (v cm)** | **Gibljivost –predklon sede (v cm)** | **Gibalna kakovost –FMS počep**  **(1-3)** | **Aerobna vzdržljivost –\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (napiši test)** | **Moč trupa –\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (napiši test)** | **Moč trupa –\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (napiši test)** | **Moč trupa –\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (napiši test)** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Napišite refleksijo/dnevnik/opažanja povezana z doseganjem osebnih ciljev (kaj ste storili, spremenili, dosegli…) v preteklem tednu. Z emojem označite, kako se počutite.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Teden – 1. teden** | **Teden – 2. teden** | **Teden – 3. teden** | **Teden – 4. teden** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |