



Európai Unió
Európai Szociális
Alap



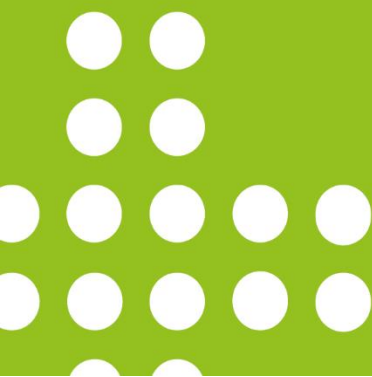
BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

SZÉCHENYI 2020

A NETFIT® INFORMATIKAI RENDSZER KEZELÉSE **SZÜLŐ** FELHASZNÁLÓKNAK

Rövidített felhasználói útmutató

netfit.eu





A Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Teszt (NETFIT®)

A NETFIT® a fizikai fittség mérésére és értékelésére tudományos igényességgel kifejlesztett egészségközpontú fittségmérési tesztrendszer. Küldetése, hogy népszerűsítse és tudatosítsa az élethosszig tartó fizikai aktivitás jelentőségét és az egészségtudatos életvezetés értékeit az iskoláskorú diákok, családjaik és a köznevelés szereplői körében. Olyan ismeretátadást, attitűdformálást, készség- és képességfejlesztést szeretne megvalósítani, amelynek segítségével minden tanuló számára lehetőség nyílik az egészséges fizikai fittségi állapot megszerzésére, fenntartására és javítására.

A NETFIT® **informatikai rendszere** sok egyéb funkciója mellett lehetővé teszi azt is, hogy a szülők tájékozódjanak gyermekük mérési eredményeiről, illetve az azok alapján megállapítható fittségi állapotáról. Szakszerű tanácsokat kapnak gyermekük fizikai fittségének fenntartására, illetve fejlesztésére vonatkozóan, valamint megtekinthetik a különböző szintű statisztikákat, amelyek segítenek összevetni a gyermek mérési eredményeit társaiéval.

Az informatikai rendszer a netfit.eu webcímen érhető el.

**Kövesse nyomon
gyermeké fittségi
állapotának változását,
és egészsége
érdekében ösztönözze
őt rendszeres
testmozgásra!**

**Kíváncsi, hogy gyermeke
a kortársaihoz képest
hogyan teljesített a
fittségi teszteken?
Vesse össze az
eredményeit a különféle
statisztikákkal!**

ÚJDONSÁG!

**Már okostelefonon is
megtekintheti gyermeke
teszteredményeit.**

**Töltse le az ingyenes
NETFIT®
mobilapplikációt!**



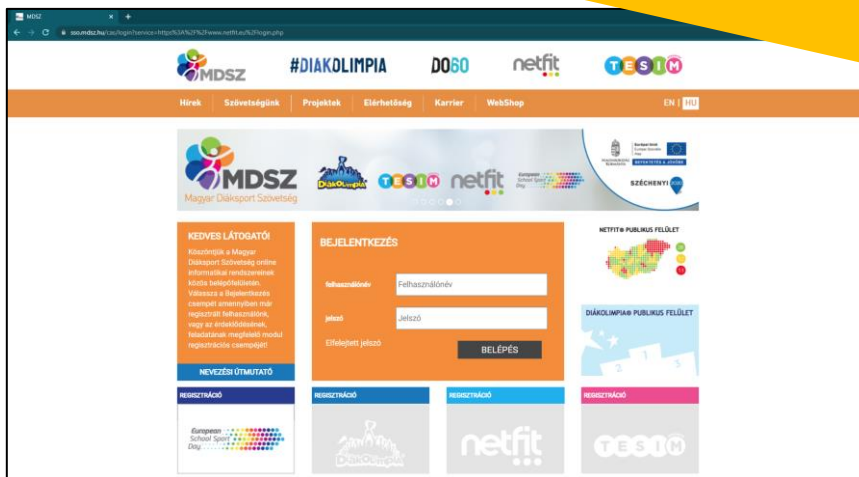


Regisztráció, belépés a NETFIT® informatikai rendszerébe

Gondoskodó szülőként nyomon követheti gyermeke fizikai fittségének alakulását, megtekintheti a fittségi tesztekben elért legfrissebb és a korábbi években elért eredményeit. Ehhez regisztrálnia kell az online felületre.

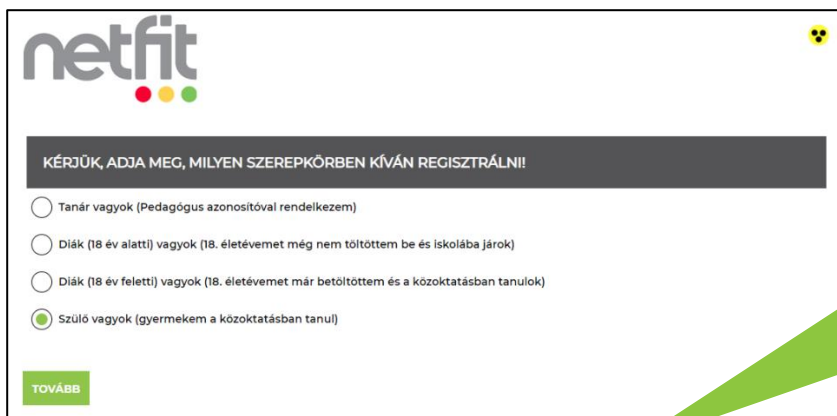
A regisztráció menete:

1. Nyissa meg a netfit.eu weboldalt!



A regisztrációhoz szükséges a gyermekéhez tartozó **MÉRÉSI AZONOSÍTÓ**, amit a testnevelő tanártól kérhet el.

2. Kattintson az alsó sorban a NETFIT® REGISZTRÁCIÓ csempéjére!
3. A megjelenő általános tájékoztató elolvasása után kattintson alul a REGISZTRÁCIÓ INDÍTÁSA gombra!
4. Jelölje meg, hogy szülő szerepkörben kíván regisztrálni, majd kattintson a TOVÁBB gombra!



Amennyiben személyes adataiban később változás áll be, azt rögzítheti majd a NETFIT® informatikai rendszer „Saját adatok” menüpontjában.

5. Töltse fel személyes adataival a megjelenő űrlapot! Az ellenőrző kód beírása és a Magyar Diáksport Szövetség Adatkezelési nyilatkozatának tudomásulvétele után adja meg gyermeke mérési azonosítóját, illetve az iskolát, ahol tanul. A mérési azonosítót a gyermek testnevelő tanárától kérheti el. (A mérési azonosító formátuma: A123-B456.)
6. Ha több gyermekének teszteredményeire is kíváncsi, akkor a „+” jelet tartalmazó zöld gombra kattintva adja meg az ő mérési azonosítójukat is!
7. Végül küldje el regisztrációját a REGISZTRÁL gombra történő kattintással!



Belépés a NETFIT® informatikai rendszerébe

A sikeres regisztrációt követően beléphet a NETFIT® online felületére.

A belépés menete:

1. A netfit.eu weboldalon a BEJELENTKEZÉS mezőben adja meg a regisztráció során megadott felhasználói nevét és jelszavát, majd kattintson a BELÉPÉS gombra!
2. Kattintson az alsó sorban a NETFIT csempéjére!



A NETFIT® csempére kattintva juthat el a NETFIT® informatikai felületére.

3. Amennyiben több gyermek teszteredményének nyomon követését is beállította – ezt a regisztrációkor vagy a felületre belépve a Saját adatok menüpontban teheti meg –, akkor ki kell választania, melyik tanulóval összefüggő információkra kíváncsi. Válasszon a legördülő menüből!

Kedves Szülő!

Kedves Szülő!

Szeretettel üdvözljük a NETFIT(R) informatikai rendszerében! Ezen az oldalon azon gyermekeinek nevét látja, aki(ke)t a regisztrációja során magához rendelt.

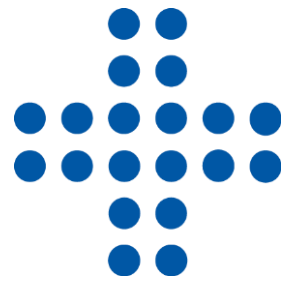
Tájékoztatjuk, hogy egyszerre egy gyermekével kapcsolatban tud adatkezelést végezni.

Kérjük, válassza ki a megtekinteni kívánt gyermekének nevét/mérési azonosítóját!

Gyerek

OK

Az OK gombra való kattintás után a NETFIT® rendszerébe kerül. A felületen a **Gyermekkváltás** menüpontban hívhatja elő további gyermekei adatait.



A NETFIT és az ESEMÉNYEK menüpontok

Röviden szólnunk az informatikai felület NETFIT és ESEMÉNYEK menüpontjairól. Az előbbit kiválasztva a Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Teszt filozófiájáról olvashat, illetve áttekintheti a tesztek listáját fittségi profilok szerint.

● A NETFIT	ESEMÉNYEK	ÉRTÉKELÉSEK
<p>A NETFITRŐL</p>	<p>A Magyar Diáksport Szövetség egy olyan mérési-értékelési tesztrendszert fejlesztett ki (NETFIT® - Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Teszt), amely segítséget nyújt abban, hogy nyomon tudja követni gyermek(ek) fittségi állapotának változását a közoktatásban eltöltött évek folyamán.</p> <p>A NETFIT program egészségközpontúsága révén az úgynevezett "HELP" filozófiát tekinti sajátjának. A HELP (segítség) angol kifejezés és egyben mozaikszó. A mozaikszó minden betűjének fontos jelentéstartalma van a filozófia értelmezése szempontjából. Magyar nyelvre úgy fordíthatjuk, hogy: "az egészség (Health) mindenki számára (Everyone) élethosszig (Lifetime) elérhető és személyes (Personal).</p> <p>A felmérést végző pedagógus által rögzített eredmények alapján számos látványos és jól értelmezhető értékelőlapot és riportot tud előhívni a rendszerből, melyekből tájékozódhat gyermeke és a hasonló korcsoportú tanulók egészséggel összefüggő fittségéről.</p> <p>A NETFIT® fittségmérési rendszer négy különböző fittségi profilt különböztet meg, amely profilokhoz különböző fittségi tesztek tartoznak.</p> <p><u>Testösszetétel és tápláltsági profil:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Testtömeg mérése – testtömeg-index (BMI) • Testmagasság mérése • Testzsírszázalék-mérése – testzsírszázalék <p><u>Aerob fittségi (állóképességű) profil:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Állóképességi ingafutás teszt (20 méter vagy 15 méter) – aerob kapacitás <p><u>Vázizomzat fittségi profil:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ütemezett hasizom teszt – hasizomzat ereje és erő-állóképessége • Törzsemelés teszt – törzsfeszítő izmok ereje és nyújthatósága • Ütemezett fekvőtámasz teszt – felsőtest izomereje • Kézi szorítóerő mérése – kéz maximális szorító ereje • Helyből távolugrás teszt – alsó végtag robbanékonyság ereje <p><u>Hajlékonysági profil:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Hajlékonysági teszt – térdhajlítómok nyújthatósága, csípőzületi mozgásterjedelem <p>A rendszerrel segíteni kívánjuk Önt és családját, hogy minél egészség tudatosabban éljék mindennapjaikat és a rendszeres fizikai aktivitásra neveléssel támogassák gyermekük fittségi és egészségi állapotuk fejlesztésében/megőrzésében.</p> <p>Ha többet szeretne megtudni a NETFIT-ről, kérjük látogassa meg a Magyar Diáksport Szövetség honlapját, ahol bővebb tájékoztatást nyújtunk (www.mdsz.hu/netfit).</p> <p><u>Sikeres felhasználást kívánunk a Magyar Diáksport Szövetség nevében!</u></p>	

Az ESEMÉNYEK menüpontot kiválasztva azt tekintheti meg, hogy gyermekének mely mérési időszakban van rögzített teszteredménye, illetve melyik pedagógus gondoskodott a mérés elvégzéséről.

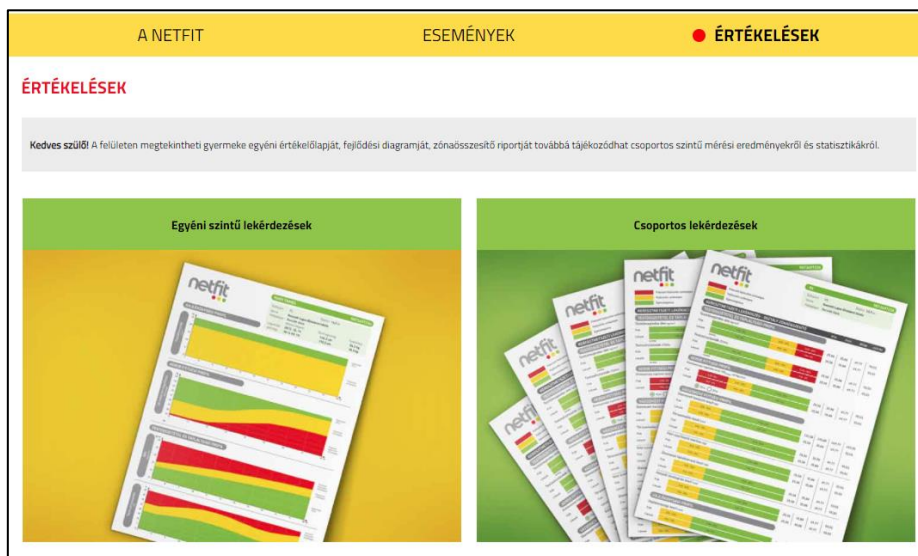
A NETFIT	● ESEMÉNYEK	ÉRTÉKELÉSEK
<p>ESEMÉNYEIM</p>		
<p>Kedves Szülő!</p> <p>Ezen a felületen lehetősége nyílik nyomon követni gyermeke eseményeit és felméréseit. Az adatlapra kattintva bővebb információhoz juthat az eseménnyel kapcsolatban. Felhívjuk szíves figyelmét, hogy csak azokat az eseményeket látja itt felsorolva, amelyeket a felmérést végző pedagógus már publikált az Ön számára.</p>		
ESEMÉNY TÍPUSA	ESEMÉNY MEGNEVEZÉSE	ESEMÉNY IDŐSZAKA
Fittségi felmérés	Fittségi felmérés - 2016/2017 - Kiss Csabáné	2017.01.08 00:00 2017.06.02 00:00
Fittségi felmérés	Fittségi felmérés - 2021/2022 - Teszt Csabáné	2021.07.01 00:00 2022.06.01 00:00



Tesztértékelés

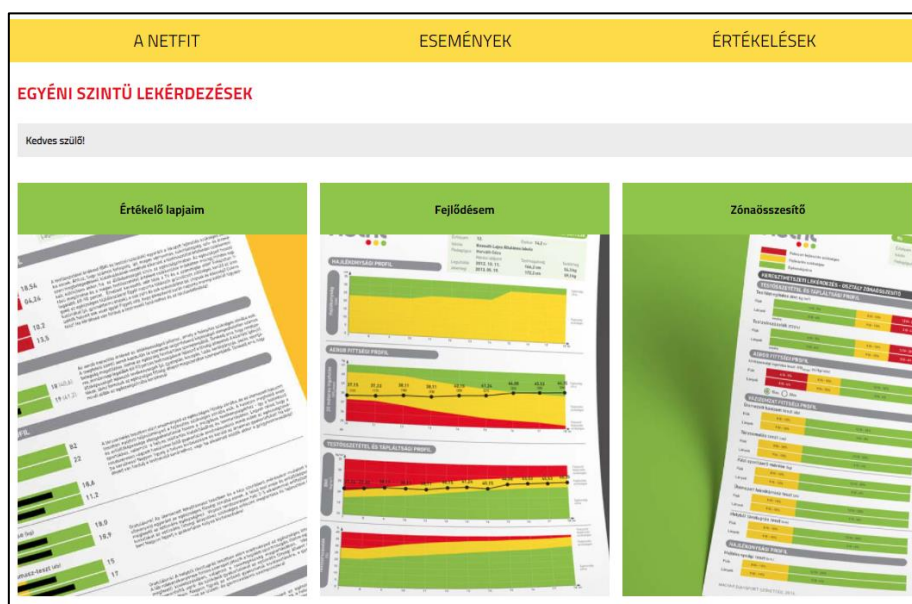
A NETFIT® informatikai felülete gyermeke teszteredményeinek közlésén túl értékelést is ad a tanuló aktuális fittségi állapotáról, illetve a korábbi eredményeinek figyelembevételével grafikonon mutatja meg fittségi állapotának fejlődését tesztenkénti bontásban. Önnek lehetősége van arra is, hogy gyermeke eredményeit összevesse az osztályszintű, illetve az intézményi, megyei, regionális és országos szintű adatokkal.

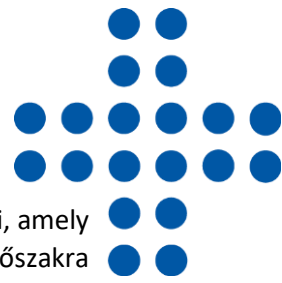
Gyermeke teszteredményei és azok értékelése, valamint a különféle statisztikák a sárga menüszalagon található LEKÉRDEZÉSEK menüpont alatt érhetők el.



A gyermek teszteredményei és azok értékelése

Kattintson az **Egyéni szintű lekérdezések** csempére! Ennek eredményeként három lehetőség közül választhat:

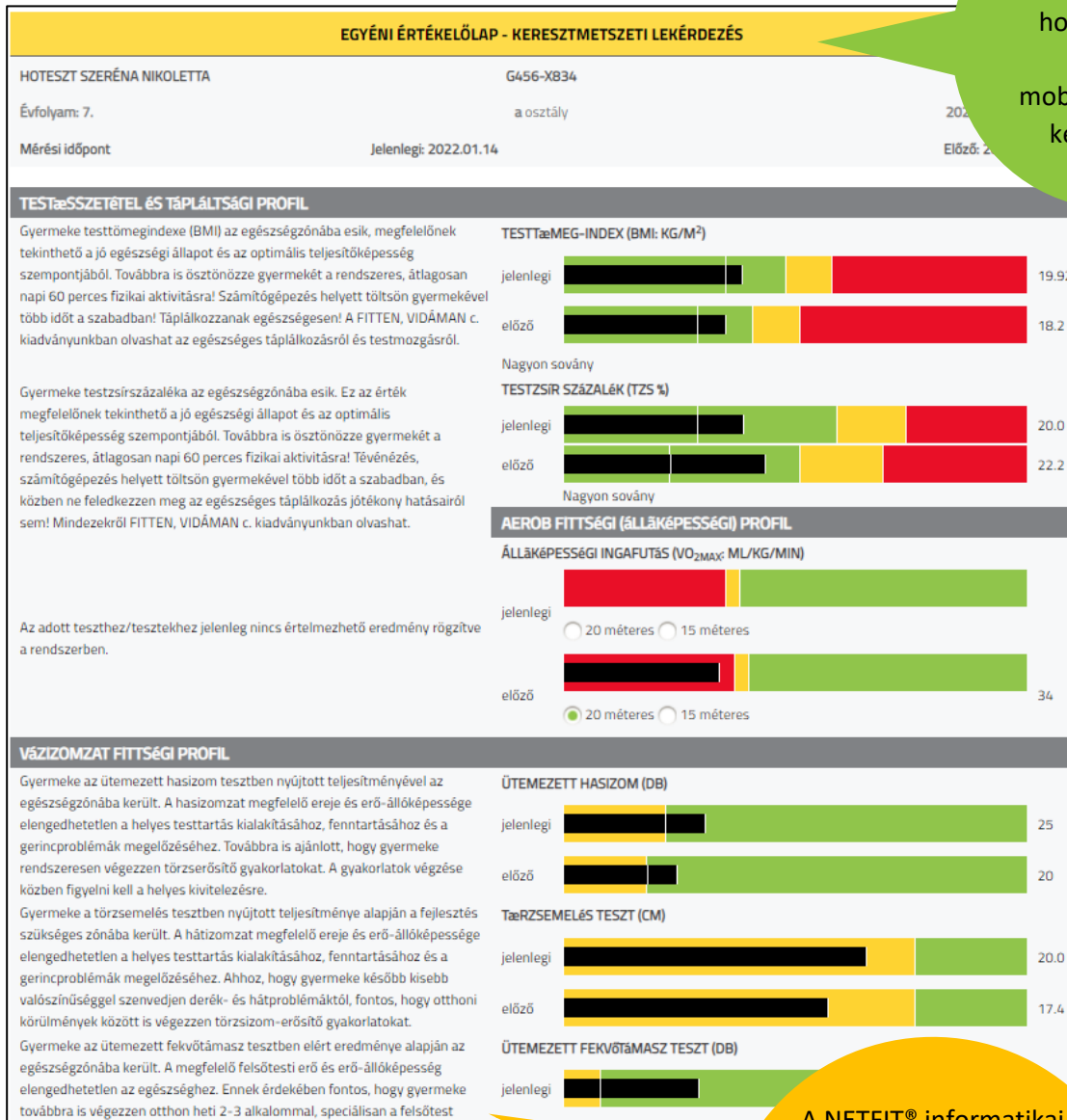




Ha az **Értékelő lapjaim** csempére kattint, akkor az **egyéni értékelőlapot** tudja megjeleníteni, amely gyermeke teszteredményeit tartalmazza az aktuális (illetve az azt megelőző) mérési időszakra vonatkozóan. Egyszerűen leolvasható róla a számszerű teszteredmény, a fittségi zóna, amelybe ez az eredmény tartozik, és mindez tesztenként kiegészül szöveges értékeléssel is. Az egyéni értékelőlapnak a tanulói és a szülői változata is lekereshető (a képernyőre vagy pdf-fájlba), amelyek csak szöveges tartalmukban térnek el egymástól. A tanulói értékelőlap a diák motivációját kívánja emelni, illetve szinten tartani, a szülőknél pedig a szülőknél szolgál tanácsokkal a tanulók fittségi állapotának fejlesztésével kapcsolatban.

Egy szülői értékelőlap részlete látható a következő képernyőmetszeten.

Az egyéni értékelőlapokhoz hozzáférhet a NETFIT® mobilapplikáción keresztül is.

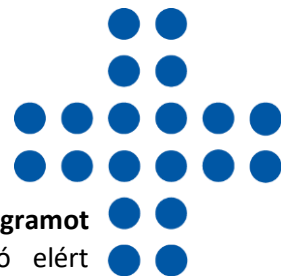


Egészségzónák magyarázata

- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

A NETFIT® informatikai rendszerébe regisztrált tanulók és szülők e-mailben automatikusan megkapják a tanuló értékelőlapját az összes mérési eredmény rögzítése után.

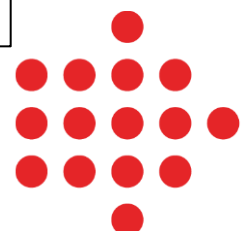
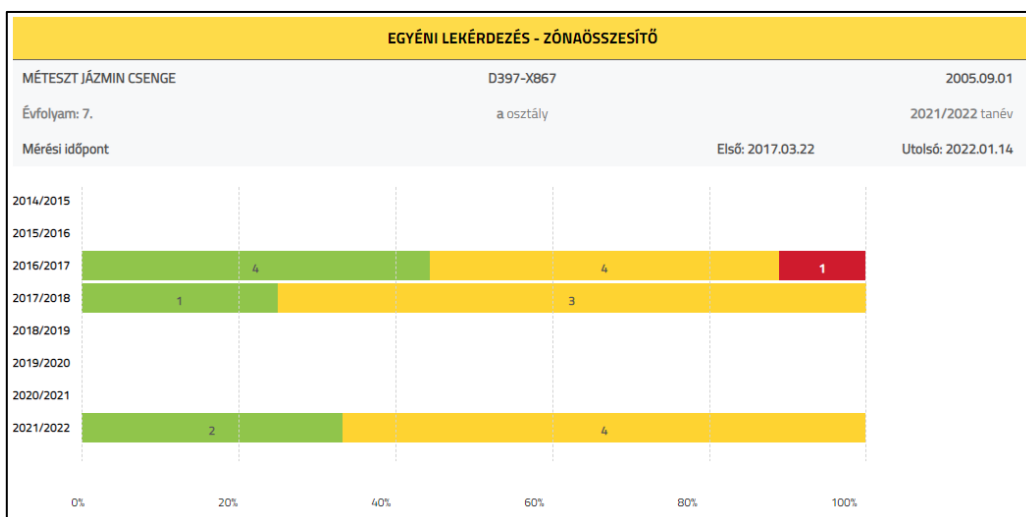




Ha az **Fejlődésem** csempére kattint, akkor a gyermekére vonatkozó **Egyéni fejlődési diagramot** kérheti le (képernyőre vagy pdf-fájlba), amely tesztenként mutatja meg a tanuló elért eredményeinek alakulását az összes releváns mérési időszakot figyelembe véve. Egy egyéni fejlődési diagram részlete látható a következő képernyőmetszeten. Tesztenkénti grafikonokon láthatja gyermeke korábbi teszteredményeit. A színes tartományok jelzik az egyes fittségi zónákat.



A **Zónaösszesítő** csempét választva egy egyszerű diagramon kaphat áttekintő képet arról, hogy gyermeke az egyes mérési időszakokban hány tesztben teljesített egészségzónában, fejlesztés szükséges zónában, illetve fokozott fejlesztés szükséges zónában. Ez a statisztika is kérhető a képernyőre és pdf-fájlba is.





Csoportos szintű lekérdezések

Az **ÉRTÉKELÉSEK** menüpontban válassza ki a **Csoportos lekérdezések** csempét! Ezt követően hat különböző lekérdezési szint közül választhat.



A különböző szintekre (osztály-, évfolyam-, ..., országos) vonatkozó, az összehasonlítást segítő statisztikákhoz férhet hozzá a megfelelő csempe kiválasztásával.

NE FELEDJE!

Gyermeke fittségi állapota szoros kapcsolatban van az egészségével.

Biztassa és segítse gyermekét, hogy naponta legalább 60 percnyi intenzív testmozgást végezhesen!

