VITALITY

Co-funded by the European Union

D2.1 Poradnik: alfabet ruchowy dla wszystkich, materiały do druku

Formularze do druku

Wszystkie siedem formularzy poradnika. Każdy drukuje się pusty, do wypełnienia ręcznie.



Numer projektu	101239131
Program	Erasmus+ Sport, partnerstwa na małą skalę
Pakiet roboczy	WP2, lider MOBAD (Mobile Adventure), Polska
Wydanie	1.0, 30 września 2026 r.
Poziom rozpowszechniania	Publiczny

FURIM INSTITUTE

MOBAD time to digital transformation

WellnessTech

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Formularz

Mój punkt wyjścia

Dziesięć krótkich pytań o to, jak się teraz ruszasz i co chciałabyś robić łatwiej.

Około 5 minut

Wypełnij go na telefonie

To nie jest egzamin. Nie ma dobrych ani złych odpowiedzi. Twoje odpowiedzi pokażą ci, od czego zaczynasz.

Twój tydzień



	Początek	3 miesiące	6 miesięcy	12 miesięcy
Dzisiejsza data				
Ile dni w zeszłym tygodniu byłaś aktywna przez 30 minut lub dłużej?	z 7 dni	z 7 dni	z 7 dni	z 7 dni
Ile dni w zeszłym tygodniu robiłaś coś, co wzmacnia mięśnie?	z 7 dni	z 7 dni	z 7 dni	z 7 dni

	Początek	3 miesiące	6 miesięcy	12 miesięcy
Ile mniej więcej godzin siedzisz w zwykły dzień?				
Mniej niż 4 godziny	☐	☐	☐	☐
Od 4 do 7 godzin	☐	☐	☐	☐
8 godzin lub więcej	☐	☐	☐	☐
Nie wiem	☐	☐	☐	☐
Kiedy w ciągu dnia mogłabyś znaleźć 10 minut dla siebie? Zaznacz wszystko, co pasuje.				
Rano	☐	☐	☐	☐
Po południu	☐	☐	☐	☐
Wieczorem	☐	☐	☐	☐
Każdego dnia inaczej	☐	☐	☐	☐

Ruch w codziennym życiu



	Początek	3 miesiące	6 miesięcy	12 miesięcy
Czy trudno ci chodzić albo wchodzić po schodach?				
Nie jest trudno	☐	☐	☐	☐
Trochę trudno	☐	☐	☐	☐
Bardzo trudno	☐	☐	☐	☐

	Początek	3 miesiące	6 miesięcy	12 miesięcy
Czy trudno ci nosić torbę z zakupami?				
Nie jest trudno	☐	☐	☐	☐
Trochę trudno	☐	☐	☐	☐
Bardzo trudno	☐	☐	☐	☐
Czy trudno ci schylić się, żeby podnieść coś z podłogi?				
Nie jest trudno	☐	☐	☐	☐
Trochę trudno	☐	☐	☐	☐
Bardzo trudno	☐	☐	☐	☐

Jak podchodzisz do ruchu



	Początek	3 miesiące	6 miesięcy	12 miesięcy
Na ile jesteś pewna, że dasz radę być aktywna 3 dni w tygodniu?				
Niepewna	☐	☐	☐	☐
Średnio pewna	☐	☐	☐	☐
Bardzo pewna	☐	☐	☐	☐

	Początek	3 miesiące	6 miesięcy	12 miesięcy
Co twoje ciało potrafi teraz dobrze robić? Zaznacz wszystko, co pasuje.				
Chodzić	☐	☐	☐	☐
Wchodzić po schodach	☐	☐	☐	☐
Nosić rzeczy	☐	☐	☐	☐
Tańczyć	☐	☐	☐	☐
Bawić się z dziećmi	☐	☐	☐	☐
Rozciągać się	☐	☐	☐	☐
Coś innego	☐	☐	☐	☐
Co chciałabyś robić łatwiej? Zaznacz najwyżej 2 odpowiedzi.				
Chodzić na dłuższe odległości	☐	☐	☐	☐
Wchodzić po schodach	☐	☐	☐	☐
Nosić rzeczy	☐	☐	☐	☐
Schylać się	☐	☐	☐	☐
Mniej się męczyć	☐	☐	☐	☐
Coś innego	☐	☐	☐	☐

Zachowaj swoje odpowiedzi. Po 3, 6 i 12 miesiącach odpowiedz jeszcze raz na te same pytania i zobacz, co się zmieniło.

Jeśli masz problem ze zdrowiem, najpierw przeczytaj, kto powinien porozmawiać z pracownikiem medycznym (vitality.sports4.eu/pl/toolkit/movement/#safety).

Formularz

Moje cele

Wybierz mały krok na ten tydzień i cel na 3 miesiące lub dłużej. Zaplanuj, co zrobisz, gdy coś ci przeszkodzi.

Około 5 minut

Wypełnij go na telefonie

Zacznij od jednego małego kroku w tym tygodniu. Potem pomyśl, co chciałabyś osiągnąć za 3 miesiące lub później. Swoje cele możesz zmienić w każdej chwili.

Dlaczego i jak chcę się ruszać

Dlaczego chcę być bardziej aktywna? Zaznacz wszystko, co pasuje.

- [ ] Żeby czuć się silniejsza
- [ ] Żeby mieć więcej energii
- [ ] Żeby czuć się spokojniejsza
- [ ] Żeby lepiej spać
- [ ] Żeby nadążać za dziećmi
- [ ] Żeby poznać inne kobiety
- [ ] Coś innego

Co lubię albo czego chcę spróbować? Zaznacz wszystko, co pasuje.

- [ ] Spacery
- [ ] Taniec przy muzyce
- [ ] Ćwiczenia w domu
- [ ] Rozciąganie
- [ ] Ruch razem z innymi kobietami
- [ ] Grupa tylko dla kobiet
- [ ] Coś innego

Co mam pod ręką, żeby się ruszać? Zaznacz wszystko, co pasuje.

- [ ] Krzesło
- [ ] Ścianę
- [ ] Trochę miejsca na podłodze
- [ ] Bezpieczne miejsce na zewnątrz
- [ ] Kogoś, kto się do mnie przyłączy
- [ ] Coś innego

Moje cele

Co chciałabym umieć zrobić za 3 miesiące lub później?

Mój mały krok na ten tydzień

Kiedy i gdzie to zrobię?

Co może mi przeszkodzić

Co może mi przeszkodzić? Zaznacz wszystko, co pasuje.

- [ ] Brak czasu
- [ ] Rodzina i dzieci
- [ ] Zmęczenie albo złe samopoczucie
- [ ] Koszty
- [ ] Brak bezpiecznego miejsca albo miejsca tylko dla kobiet
- [ ] Wstydzę się albo nie jestem pewna siebie
- [ ] Coś innego

Jeśli tak się stanie, to...

Kto może mi pomóc albo się do mnie przyłączyć?

Na ile jestem pewna?

Na ile jestem pewna, że uda mi się zrobić swój mały krok?

- [ ] Niepewna
- [ ] Średnio pewna
- [ ] Bardzo pewna

Co tydzień zaznaczaj w formularzu Mój tydzień (strona 13), w które dni zrobiłaś swój mały krok.

Formularz

Moje testy sprawności

Wypełnij go na telefonie

Trzy proste testy: nogi, gibkość i równowaga. Zrób je teraz, a potem znowu po 3, 6 i 12 miesiącach.

Około 15 minut, razem z rozgrzewką

Te trzy testy pokazują twój punkt wyjścia. Później zrób je jeszcze raz i porównaj swoje wyniki z tymi z początku. Nie musisz osiągnąć żadnego konkretnego wyniku.

Zanim zaczniesz

- Najpierw zrób rozgrzewkę (vitality.sports4.eu/pl/toolkit/movement/#warm-up-cool-down). Trwa około 5 minut.
- Rób testy tylko wtedy, gdy czujesz się dobrze. Po gorączce albo grypie odczekaj co najmniej tydzień.
- Jeśli możesz, rób testy wtedy, gdy w domu jest ktoś jeszcze. Trzymaj telefon blisko siebie.
- Przeczytaj, kto powinien najpierw porozmawiać z pracownikiem medycznym (vitality.sports4.eu/pl/toolkit/movement/#safety).
- Od razu przerwij, jeśli coś cię boli, masz zawroty głowy albo mdłości, boli cię w klatce piersiowej albo serce bije bardzo szybko. Usiądź i odpocznij.
- Jeśli ból w klatce piersiowej, bardzo szybkie bicie serca albo zawroty głowy szybko nie mijają, natychmiast wezwij pomoc. W Norwegii zadzwoń pod numer 113 po karetkę albo pod 112 po policję. W Polsce zadzwoń pod 112 albo 999. W Turcji zadzwoń pod 112.
- Przeczytaj, jak zadbać o swoje bezpieczeństwo (vitality.sports4.eu/pl/toolkit/movement/#safety).

Instrukcje są tu trochę inne niż na kartach ćwiczeń. Podczas testów rób wszystko tak, jak opisano poniżej.

	Początek	3 miesiące	6 miesięcy	12 miesięcy
Dzisiejsza data				

Nogi: wstawanie z krzesła w ciągu 30 sekund

Potrzebujesz krzesła bez kółek i bez podłokietników, dosuniętego do ściany. Potrzebujesz też minutnika, na przykład w telefonie.

1. Usiądź na środku krzesła, ze stopami płasko na podłodze.
2. Na próbę wstań raz, powoli.
3. Włącz minutnik. Potem skrzyżuj ręce i połóż dłonie na barkach.
4. Wstań i wyprostuj się całkowicie. Potem usiądź z powrotem na krześle.
5. Powtarzaj w równym tempie przez 30 sekund. Licz, ile razy wstajesz. Nie wstrzymuj oddechu.
6. Jeśli do wstania potrzebujesz rąk, pomóż sobie nimi.

	Początek	3 miesiące	6 miesięcy	12 miesięcy
Ile razy wstałaś w ciągu 30 sekund?	powt.	powt.	powt.	powt.
Czy pomagałaś sobie rękami?				
Nie	☐	☐	☐	☐
Tak	☐	☐	☐	☐

Gibkość: sięganie do palców stóp

Potrzebujesz krzesła bez kółek, dosuniętego do ściany. Nigdy nie rozciągaj się aż do bólu. Jeśli miałaś operację biodra albo kręgosłupa, najpierw zapytaj swojego lekarza.

1. Usiądź na przednim brzegu krzesła. Jedną stopę trzymaj płasko na podłodze.
2. Drugą nogę wyprostuj przed sobą: pięta na podłodze, palce w górę.
3. Połóż jedną dłoń na drugiej. Powoli pochyl się do przodu, zginając się w biodrach.
4. Przesuwaj dłonie w dół nogi, aż poczujesz rozciąganie. Wytrzymaj 2 sekundy. Nie rób gwałtownych ruchów.
5. Sprawdź, dokąd sięgają czubki palców rąk. Potem zrób to samo z drugą nogą.

	Początek	3 miesiące	6 miesięcy	12 miesięcy
Dokąd sięgnęłaś, gdy prawa noga była wyprostowana?				
Powyżej kolana	☐	☐	☐	☐
Do kolana	☐	☐	☐	☐
Do połowy między kolanem a kostką	☐	☐	☐	☐
Do kostki	☐	☐	☐	☐
Do palców stóp	☐	☐	☐	☐
Dalej niż do palców stóp	☐	☐	☐	☐
Dokąd sięgnęłaś, gdy lewa noga była wyprostowana?				
Powyżej kolana	☐	☐	☐	☐
Do kolana	☐	☐	☐	☐
Do połowy między kolanem a kostką	☐	☐	☐	☐
Do kostki	☐	☐	☐	☐
Do palców stóp	☐	☐	☐	☐
Dalej niż do palców stóp	☐	☐	☐	☐

Równowaga: stanie na jednej nodze

Stań twarzą do ściany, tak blisko, żeby móc jej dotknąć. Mierz czas stoperem w telefonie albo licz powoli.

1. Dotknij ściany czubkami palców dłoni.
2. Unieś jedną stopę trochę nad podłogę.
3. Gdy poczujesz, że stoisz stabilnie, lekko oderwij palce od ściany. Trzymaj je blisko niej.
4. Zacznij liczyć, gdy palce oderwą się od ściany. Przestań liczyć, gdy dotkniesz ściany albo postawisz stopę na podłodze. Skończ na 30.
5. Teraz zrób to samo na drugiej nodze.

	Początek	3 miesiące	6 miesięcy	12 miesięcy
Ile sekund stałaś na prawej nodze?	s	s	s	s
Ile sekund stałaś na lewej nodze?	s	s	s	s

Zrób te same testy po 3, 6 i 12 miesiącach.

Porównuj swoje wyniki tylko z tymi z początku. Małe zmiany się liczą.

Formularz

Mój tydzień

Krótka notatka każdego dnia: co robiłaś, jak się czułaś, ile miałaś energii i co ci przeszkodziło.

Około 1 minuty dziennie

Wypełnij go na telefonie

Wypełniaj ten formularz codziennie. Kiedy zapisujesz, co robisz, łatwiej zobaczyć, co już zrobiłaś. Wiele osób robi więcej, niż myśli.

Co robiłam? Na przykład: 10-minutowy spacer albo taniec podczas gotowania.
Czy coś mi przeszkodziło? To pole możesz zostawić puste.

Poniedziałek

Dzisiejsza data

Co robiłam?

Przez ile minut? min

Czy zrobiłam swój mały krok?

☐ Tak ☐ Częściowo ☐ Dziś nie

Jak się czułam?

☐ Dobrze ☐ Średnio ☐ Niezbyt dobrze

Ile miałam energii?

☐ Dużo ☐ Średnio ☐ Mało

Czy coś mi przeszkodziło?

Wtorek

Dzisiejsza data

Co robiłam?

Przez ile minut? min

Czy zrobiłam swój mały krok?

☐ Tak ☐ Częściowo ☐ Dziś nie

Jak się czułam?

☐ Dobrze ☐ Średnio ☐ Niezbyt dobrze

Ile miałam energii?

☐ Dużo ☐ Średnio ☐ Mało

Czy coś mi przeszkodziło?

Środa

Dzisiejsza data

Co robiłam?

Przez ile minut? min

Czy zrobiłam swój mały krok?

☐ Tak ☐ Częściowo ☐ Dziś nie

Jak się czułam?

☐ Dobrze ☐ Średnio ☐ Niezbyt dobrze

Ile miałam energii?

☐ Dużo ☐ Średnio ☐ Mało

Czy coś mi przeszkodziło?

Czwartek

Dzisiejsza data

Co robiłam?

Przez ile minut? min

Czy zrobiłam swój mały krok?

☐ Tak ☐ Częściowo ☐ Dziś nie

Jak się czułam?

☐ Dobrze ☐ Średnio ☐ Niezbyt dobrze

Ile miałam energii?

☐ Dużo ☐ Średnio ☐ Mało

Czy coś mi przeszkodziło?

Piątek

Dzisiejsza data

Co robiłam?

Przez ile minut? min

Czy zrobiłam swój mały krok?

☐ Tak ☐ Częściowo ☐ Dziś nie

Jak się czułam?

☐ Dobrze ☐ Średnio ☐ Niezbyt dobrze

Ile miałam energii?

☐ Dużo ☐ Średnio ☐ Mało

Czy coś mi przeszkodziło?

Sobota

Dzisiejsza data

Co robiłam?

Przez ile minut? min

Czy zrobiłam swój mały krok?

☐ Tak ☐ Częściowo ☐ Dziś nie

Jak się czułam?

☐ Dobrze ☐ Średnio ☐ Niezbyt dobrze

Ile miałam energii?

☐ Dużo ☐ Średnio ☐ Mało

Czy coś mi przeszkodziło?

Niedziela

Dzisiejsza data

Co robiłam?

Przez ile minut? min

Czy zrobiłam swój mały krok?

☐ Tak ☐ Częściowo ☐ Dziś nie

Jak się czułam?

☐ Dobrze ☐ Średnio ☐ Niezbyt dobrze

Ile miałam energii?

☐ Dużo ☐ Średnio ☐ Mało

Czy coś mi przeszkodziło?

Dzień bez ruchu to nic złego. Każdy ma takie dni. Jutro zacznij od nowa.

Na koniec tygodnia wypełnij formularz Spojrzenie wstecz (strona 16).

Formularz

Spojrzenie wstecz

Kilka pytań, żeby spojrzeć na ostatni tydzień, zauważyć małe sukcesy i wybrać krok na następny tydzień.

Około 5 minut, raz w tygodniu

Wypełnij go na telefonie

Przyjrzyj się swojemu tygodniowi. Nie ma dobrych ani złych odpowiedzi.

Ten tydzień

Co poszło dobrze w tym tygodniu?

Mały sukces, z którego jestem dumna

Co mi przeszkadzało?

Co mi pomogło?

Następny tydzień

Co zrobię ze swoim małym krokiem?

- [ ] Zostawię go bez zmian
- [ ] Zmniejszę go
- [ ] Trochę go zwiększę
- [ ] Spróbuję czegoś nowego

Mój mały krok na następny tydzień

Bądź dla siebie wyrozumiała

Coś miłego, co mogę sobie powiedzieć

Jeśli chcesz zmienić coś więcej, jeszcze raz wypełnij formularz Moje cele (strona 6).

Po 3, 6 i 12 miesiącach sprawdź swoje postępy (vitality.sports4.eu/pl/toolkit/follow-up/#re-assessment).

Formularz

Powiedz nam, co myślisz

Kilka pytań o to, co ci pomogło, co było trudne i co powinniśmy zmienić w poradniku.

Około 5 minut

Wypełnij go na telefonie

Prosimy, nie wpisuj swojego imienia, nazwiska ani niczego o swoim zdrowiu. Możesz pominąć każde pytanie. Możesz też wpisać odpowiedzi w e-mailu, który sama napiszesz.

Z czego korzystałaś

Z których części korzystałaś? Zaznacz wszystko, co pasuje.

- [ ] Ćwiczenia
- [ ] Filmy
- [ ] Wiedza o zdrowiu i jedzeniu
- [ ] Formularze do śledzenia postępów
- [ ] Nagrania audio
- [ ] Historie kobiet
- [ ] Coś innego

Jak korzystałaś z poradnika? Zaznacz wszystko, co pasuje.

- [ ] Na telefonie
- [ ] Na papierze
- [ ] W grupie
- [ ] Coś innego

Co myślisz

Co najbardziej ci pomogło?

Co było trudne do zrozumienia albo do zrobienia?

Czy teksty i obrazki pasowały do twojej kultury?

- [ ] Tak
- [ ] Częściowo
- [ ] Nie

Co powinniśmy zmienić, żeby lepiej pasowały?

Gdybyś mogła zmienić jedną rzecz, co by to było?

Język

W jakim języku chciałabyś czytać poradnik?

Wyślij odpowiedzi e-mailem na adres info@furim.no. FURIM zobaczy twój adres e-mail. FURIM przechowuje twoje odpowiedzi bez imienia i nazwiska oraz bez adresu e-mail, a wiadomość e-mail usuwa w ciągu jednego miesiąca.

Jeśli nie chcesz wysyłać odpowiedzi e-mailem i należysz do grupy, oddaj papierowy formularz bez swojego imienia i nazwiska osobie, która ją prowadzi. Dziękujemy.

Formularz

Spojrzenie wstecz po 3, 6 i 12 miesiącach

Wypełnij go na telefonie

Po 3, 6 i 12 miesiącach sprawdź, co się zmieniło, co ci pomogło i co chcesz robić dalej.

Około 25 minut, razem z rozgrzewką

Najpierw jeszcze raz wypełnij formularz „Mój punkt wyjścia” i zrób testy sprawności. Potem odpowiedz na te pytania.

Zanim zaczniesz

- Wypełnij jeszcze raz formularz Mój punkt wyjścia (strona 2).
- Zrób jeszcze raz Moje testy sprawności (strona 9).
- Porównaj swoje wyniki z tymi z początku. Małe zmiany się liczą.

	3 miesiące	6 miesięcy	12 miesięcy
Dzisiejsza data			

Co się zmieniło

Co się u mnie zmieniło? Zaznacz wszystko, co pasuje. Jeśli jeszcze nic się nie zmieniło, to nic złego. Nie przestawaj.

3 miesiące

Co nadal robię?

Co się u mnie zmieniło? Zaznacz wszystko, co pasuje.

☐ Więcej energii ☐ Lepszy sen ☐ Lepszy nastrój ☐ Większa pewność siebie
☐ Czuję się silniejsza ☐ Łatwiej mi się ruszać ☐ Coś innego

Czego dowiedziałam się o sobie?

Co mi przeszkadzało?

6 miesięcy

Co nadal robię?

Co się u mnie zmieniło? Zaznacz wszystko, co pasuje.

☐ Więcej energii ☐ Lepszy sen ☐ Lepszy nastrój ☐ Większa pewność siebie
☐ Czuję się silniejsza ☐ Łatwiej mi się ruszać ☐ Coś innego

Czego dowiedziałam się o sobie?

Co mi przeszkadzało?

12 miesięcy

Co nadal robię?

Co się u mnie zmieniło? Zaznacz wszystko, co pasuje.

- [ ] Więcej energii
- [ ] Lepszy sen
- [ ] Lepszy nastrój
- [ ] Większa pewność siebie
- [ ] Czuję się silniejsza
- [ ] Łatwiej mi się ruszać
- [ ] Coś innego

Czego dowiedziałam się o sobie?

Co mi przeszkadzało?

Co dalej

Jakie wsparcie by mi pomogło? Na przykład: koleżanka do wspólnych spacerów, grupa albo miejsce, w którym mogę się ruszać.

3 miesiące

Jakie wsparcie by mi pomogło?

Mój cel na kolejne 3 miesiące

6 miesięcy

Jakie wsparcie by mi pomogło?

Mój cel na kolejne 3 miesiące

12 miesięcy

Jakie wsparcie by mi pomogło?

Mój cel na kolejne 3 miesiące

Potem wybierz mały krok do tego celu w formularzu Moje cele (strona 6).

VITALITY

Co-funded by the European Union

Poradnik: alfabet ruchowy dla wszystkich

Proste sposoby na więcej ruchu dla kobiet, w domu i razem z innymi

Otwórz poradnik na telefonie

vitality.sports4.eu/pl/toolkit

Możesz bezpłatnie korzystać z tych materiałów, udostępniać je i zmieniać na licencji Creative Commons Uznanie autorstwa - Na tych samych warunkach 4.0 Międzynarodowa (CC BY-SA 4.0), z wyjątkiem emblematu UE, logo partnerów i oznaczonych materiałów osób trzecich.

Rezultat	D2.1 Poradnik: alfabet ruchowy dla wszystkich
Projekt	VITALITY: Strengthening Disadvantaged Women's Health and Resilience via Culturally Adapted Physical Activity Toolkit
Numer projektu	101239131
Wydanie	1.0, 30 września 2026 r.
Strona internetowa	vitality.sports4.eu/pl

FURIM INSTITUTE

MOBAD time to digital transformation

WellnessTech

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.