VITALITY

Co-funded by the European Union

D2.1 Poradnik: alfabet ruchowy dla wszystkich, moduł 1 z 10

Wprowadzenie i instrukcja

Do czego służy ten poradnik, jak z niego korzystać na telefonie lub na papierze i jak dopasować go do swojego życia.



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.



Moduł 1 z 10

1 Wprowadzenie i instrukcja

Do czego służy ten poradnik, jak z niego korzystać na telefonie lub na papierze i jak dopasować go do swojego życia.

W tym module

1 Powitanie 3

2 Jak korzystać z poradnika 3

3 Wrażliwość kulturowa 5

Czytaj albo słuchaj na telefonie

Witaj w VITALITY. Ten poradnik jest dla kobiet, które chciałyby więcej się ruszać tak, żeby pasowało to do ich życia.

1 Powitanie

Ten poradnik jest dla ciebie, jeśli chciałabyś być bardziej aktywna, ale trudno ci było zacząć. Może masz mało czasu albo pieniędzy. Może niedawno zamieszkałaś w nowym kraju albo nie czujesz się swobodnie na siłowni.

Nie potrzebujesz specjalnych ubrań ani sprzętu. Wystarczy krzesło, ściana i trochę miejsca. Możesz zacząć już dziś, od kilku minut.

Dlaczego warto się ruszać?

Ruch jest dobry dla twojego ciała i umysłu. Może pomóc ci lepiej spać i odczuwać mniej stresu. Może zmniejszyć ryzyko chorób serca, cukrzycy typu 2 i wysokiego ciśnienia krwi.

Każdy ruch jest lepszy niż brak ruchu.

Czym jest alfabet ruchowy?

Ten poradnik mówi o alfabecie ruchowym. Sport England (www.sportengland.org/news-and-inspiration/physical-literacy-consensus-statement-england-published) to publiczna instytucja do spraw sportu w Anglii. Tak opisuje alfabet ruchowy: „Alfabet ruchowy to nasz stosunek do ruchu i aktywności fizycznej przez całe życie”.

To słowa Sport England, przetłumaczone dla tego poradnika. Licencja poradnika ich nie obejmuje.

Słowo „alfabet” nie oznacza tu czytania i pisania. Chodzi o to, jak się ruszasz, co czujesz w związku z ruchem i jakie miejsce ma ruch w twoim życiu. Więcej przeczytasz w części Czym jest alfabet ruchowy (vitality.sports4.eu/pl/toolkit/learn/#physical-literacy).

2 Jak korzystać z poradnika

Możesz zacząć od dowolnej strony. Każdą zrozumiesz bez czytania pozostałych.

Jak dobrze zacząć

1. Przeczytaj, kto powinien najpierw porozmawiać z pracownikiem medycznym (vitality.sports4.eu/pl/toolkit/movement/#safety).
2. Wypełnij formularz Mój punkt wyjścia (vitality.sports4.eu/pl/toolkit/forms/self-assessment).
3. Wypróbuj rozgrzewkę (vitality.sports4.eu/pl/toolkit/movement/#warm-up-cool-down). Trwa 5 minut.
4. W formularzu Moje cele (vitality.sports4.eu/pl/toolkit/forms/goal-setting) wybierz jeden mały krok na ten tydzień.
5. Codziennie wypełniaj formularz Mój tydzień (vitality.sports4.eu/pl/toolkit/forms/progress-log).

Na telefonie

- W menu znajdziesz moduły, ćwiczenia, formularze i nagrania do posłuchania.
- Twoje odpowiedzi zapisują się tylko na tym telefonie lub komputerze. Nie trafiają do nikogo. Możesz je usunąć w każdej chwili. Jeśli z tego urządzenia korzystają też inne osoby, po skończeniu usuń swoje odpowiedzi.
- Jeśli wolisz oglądać lub słuchać, na wielu stronach znajdziesz film albo nagranie audio.

Na papierze

- Cały poradnik, formularze i karty ćwiczeń możesz wydrukować ze strony z plikami do pobrania (vitality.sports4.eu/pl/toolkit/downloads).
- W wydrukowanym poradniku kod QR otwiera tę samą stronę na twoim telefonie.

Nie spiesz się i bądź dla siebie wyrozumiała

Zacznij od małych kroków. Wolniejsze tempo jest bezpieczniejsze dla twojego ciała. Co tydzień rób trochę więcej, krok po kroku.

Niektóre dni będą trudniejsze. To normalne.

Zmiana planu to nie porażka. Następnego dnia możesz zacząć od nowa.

Dziesięć modułów

Na początek:

- 1. Wprowadzenie i instrukcja (strona 2)
- 2. Samoocena i wyznaczanie celów (vitality.sports4.eu/pl/toolkit/self-assessment)

Nauka i ruch:

- 3. Moduły edukacyjne (vitality.sports4.eu/pl/toolkit/learn)
- 4. Ruch i ćwiczenia (vitality.sports4.eu/pl/toolkit/movement)
- 5. Materiały cyfrowe i multimedialne (vitality.sports4.eu/pl/toolkit/digital)

Żeby wytrwać:

- 6. Społeczność i wzajemne wsparcie (vitality.sports4.eu/pl/toolkit/community)
- 7. Śledzenie postępów i dziennik refleksji (vitality.sports4.eu/pl/toolkit/tracking)
- 8. Przydatne miejsca i materiały (vitality.sports4.eu/pl/toolkit/directory)
- 9. Dostosowanie i personalizacja (vitality.sports4.eu/pl/toolkit/adaptation)
- 10. Wytrwałość i dalsze kroki (vitality.sports4.eu/pl/toolkit/follow-up)

3 Wrażliwość kulturowa

Ten poradnik powstał dla kobiet z wielu kultur i różnych środowisk. Korzysta z wyników badań o tym, jaki ruch jest bezpieczny i przyjazny dla migrantek.

Kieruje się zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia. Porównano go też z wytycznymi zdrowotnymi z Norwegii, Polski i Turcji.

Oto jak ten poradnik szanuje twoją kulturę i twoje życie:

- To ty wybierasz, gdzie i z kim się ruszasz: w domu czy na świeżym powietrzu, sama czy z innymi kobietami.
- Każde ćwiczenie możesz robić w zwykłym ubraniu, a większość także na siedząco.
- Nigdy nie musisz nikogo dotykać ani trzymać się za ręce.
- Możesz ruszać się przy swojej muzyce, tańczyć swoje tańce albo ćwiczyć zupełnie bez muzyki.

- Zdrowe jedzenie zaczyna się od produktów, które już znasz.
- To ty decydujesz, czym się dzielisz, a co zachowujesz dla siebie.

Dopasuj ten poradnik do siebie. Zmień dowolne ćwiczenie, porę albo miejsce tak, żeby pasowały do twojego ciała, przekonań, rodziny i rytmu dnia. Jak to zrobić, przeczytasz w części Dopasuj do siebie (vitality.sports4.eu/pl/toolkit/adaptation/#personalisation).

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.