VITALITY

Co-funded by the European Union

D2.1 Poradnik: alfabet ruchowy dla wszystkich, moduł 3 z 10

Moduły edukacyjne

Czym jest alfabet ruchowy, co daje ci ruch, jak dobrze jeść za mniej pieniędzy i jak w prosty sposób poczuć się spokojniej.



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.



3

Moduł 3 z 10

Moduły edukacyjne

Czym jest alfabet ruchowy, co daje ci ruch, jak dobrze jeść za mniej pieniędzy i jak w prosty sposób poczuć się spokojniej.

W tym module

1 Czym jest alfabet ruchowy 3

2 Korzyści z aktywnego trybu życia 5

3 Podstawy żywienia i nawodnienia 7

4 Radzenie sobie ze stresem i uważność 9

Czytaj albo słuchaj na telefonie

Ten moduł wyjaśnia kilka prostych rzeczy o ruchu, jedzeniu i o tym, jak poczuć się spokojniej. Ma cztery części. Przeczytanie każdej zajmie ci około 5 minut.

Możesz zacząć od dowolnej części.

1 Czym jest alfabet ruchowy

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 twój własny stosunek do ruchu i aktywności fizycznej.

Alfabet ruchowy wygląda u każdej kobiety inaczej. Może się zmieniać i rozwijać w każdym wieku.

Cztery elementy

- **Ruch:** to, co twoje ciało potrafi i robi na co dzień, na przykład chodzenie, schylanie się, podnoszenie i noszenie.
- **Razem:** ruch z innymi ludźmi, na przykład spacer z sąsiadką albo wspólny taniec na uroczystości (vitality.sports4.eu/pl/toolkit/movement/#cultural-movement).
- **Wiedza:** to, że wiesz, jak bezpiecznie się ruszać i co jest dla ciebie dobre.
- **Uczucia:** to, co czujesz w związku z ruchem, na przykład radość albo pewność, że dasz radę.

Cztery elementy alfabetu ruchowego



Ruch





Wiedza



Razem



Uczucia

Pośrodku stoi kobieta. Wokół niej są cztery małe obrazki, każdy z jednym słowem. Ruch: kobieta niesie dwie torby z zakupami. Razem: dwie kobiety wspólnie spacerują i rozmawiają. Wiedza: kobieta ogląda na telefonie kartę ćwiczenia. Uczucia: kobieta jest po spacerze, szczęśliwa i odprężona.

Równowaga, koordynacja, ciało i umysł

Równowaga oznacza, że się nie chwiejesz, kiedy stoisz, idziesz albo po coś sięgasz. Potrzebujesz jej, kiedy niesiesz dziecko albo wsiadasz do autobusu.

Koordynacja to zgrana praca różnych części ciała. Potrzebujesz jej, kiedy klaszczesz w rytm muzyki albo wałkujesz ciasto.

Ciało i umysł są ze sobą połączone. Ruch może pomóc ci poczuć się spokojniej i lepiej spać.

Każda kobieta ma swój punkt wyjścia. Małe kroki pomagają rozwijać twój alfabet ruchowy.

2 Korzyści z aktywnego trybu życia

Ruch jest dobry dla twojego ciała i umysłu. Nie chodzi o to, jak wygląda twoje ciało.

Ruch może:

- zmniejszyć ryzyko chorób serca, cukrzycy typu 2, niektórych nowotworów i wysokiego ciśnienia krwi
- pomóc zmniejszyć stres
- pomóc zmniejszyć objawy lęku i depresji
- pomóc ci lepiej spać

Ruch razem z tym, jak się odżywiasz, może też pomóc ci utrzymać zdrową wagę.

Ruch nie zastępuje opieki medycznej. Jeśli masz problem ze zdrowiem, nadal chodź do swojego lekarza. Przeczytaj, kto powinien najpierw porozmawiać z pracownikiem medycznym (vitality.sports4.eu/pl/toolkit/movement/#safety).

Ile ruchu wystarczy?

Każdy ruch jest lepszy niż brak ruchu. Jeśli teraz nie jesteś aktywna, zacznij od małych kroków. Z czasem dodawaj trochę więcej.

Dorośli powinni starać się ruszać od 150 do 300 minut tygodniowo. 150 minut to mniej więcej 30 minut dziennie przez 5 dni.

Chodzi o ruch, przy którym serce bije szybciej, a oddech przyspiesza. Nadal możesz mówić, ale nie dasz rady śpiewać.

Te minuty możesz podzielić na krótkie części. Liczy się nawet kilka minut.

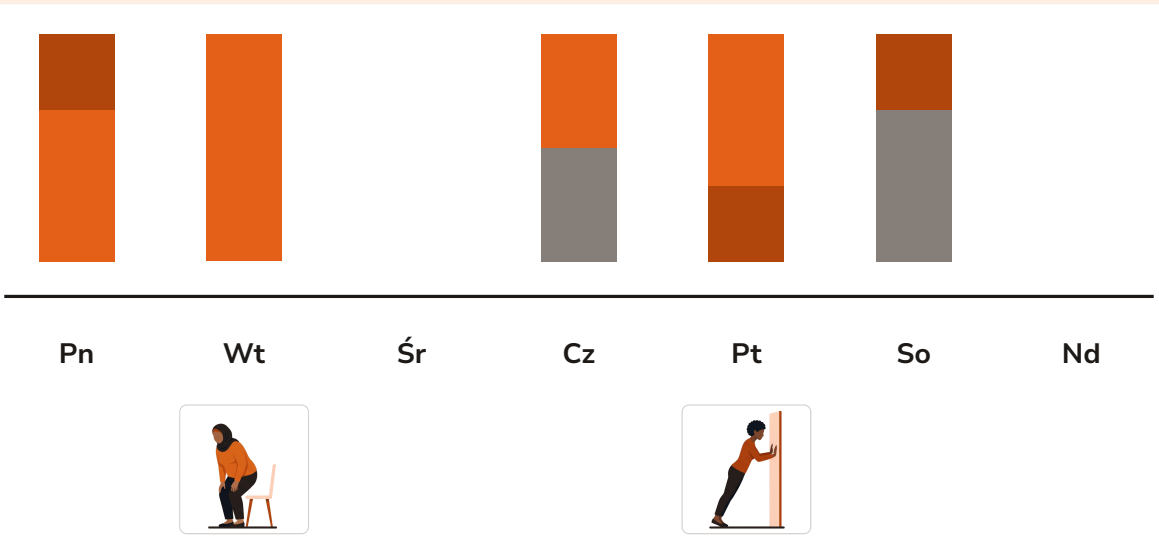
Co najmniej 2 dni w tygodniu rób coś, co wzmacnia mięśnie. Wypróbuj ćwiczenia wzmacniające (vitality.sports4.eu/pl/toolkit/movement/#exercise-library).

Staraj się mniej siedzieć. Nawet delikatny ruch zamiast siedzenia pomaga.

Ruch w codziennym życiu

- Część drogi do sklepu albo na przystanek przejdź pieszo.
- Zatańcz do piosenki podczas gotowania.
- Pobaw się z dziećmi w coś ruchowego.
- Kiedy możesz, wchodź po schodach.
- Kiedy długo siedzisz, wstań i trochę się poruszaj.
- Prace domowe i opieka nad innymi też się liczą.

Tydzień w ruchu



od 150 do 300 minut tygodniowo, w dowolny wygodny dla ciebie sposób



Siedem dni tygodnia w jednym rzędzie, od poniedziałku do niedzieli. Przy pięciu z nich krótki pasek pokazuje około 30 minut ruchu, podzielonego na małe części: spacer, taniec podczas gotowania, zabawa z dziećmi. Przy dwóch dniach mały obrazek pokazuje ćwiczenie wzmacniające. Pod spodem: od 150 do 300 minut tygodniowo, w dowolny wygodny dla ciebie sposób. Każdy ruch jest lepszy niż brak ruchu.

3 Podstawy żywienia i nawodnienia

Nie ma jednego właściwego sposobu, żeby dobrze się odżywiać. Zdrowe posiłki możesz przygotować z produktów, które już znasz.

Jedzenie to także rodzina, kultura i radość. Jedz spokojnie i z przyjemnością.

Talerz Zdrowego Żywienia

Prosta wskazówka, jak skomponować posiłek:

- Połowę talerza wypełnij warzywami i owocami.
- Ćwierć talerza wypełnij produktami zbożowymi, pieczywem lub ziemniakami, na przykład bulgurem, kaszą gryczaną, brązowym ryżem, płatkami owsianymi albo chlebem pełnoziarnistym.
- Pozostałą ćwierć wypełnij fasolą, soczewicą, ciecierzycą, rybą, jajkami, jogurtem albo mięsem.
- Do posiłku pij wodę.

Wybieraj pełnoziarniste wersje pieczywa i produktów zbożowych, które już jesz.

Używaj mniej soli. Dla smaku dodawaj zioła i przyprawy.

Do gotowania częściej używaj oleju niż masła, także klarowanego. Może to być olej rzepakowy, słonecznikowy albo oliwa.

Talerz Zdrowego Żywienia



Okrągły talerz widziany z góry.

- 1/2 Połowę zajmują warzywa i owoce.
- 1/4 Ćwierć talerza zajmują produkty zbożowe, pieczywo lub ziemniaki, na przykład bulgur, kasza gryczana, brązowy ryż, płatki owsiane albo chleb pełnoziarnisty.
- 1/4 Pozostałą ćwierć zajmują fasola, soczewica, ciecierzyca, ryby, jajka, jogurt albo mięso.
- Obok talerza stoi szklanka wody.

Dobre jedzenie za mniej pieniędzy

- Zaplanuj posiłki na tydzień i zrób listę zakupów.
- Mrożone warzywa i owoce oraz te z puszki też są dobrym wyborem. Wybieraj puszki bez dodatku soli i cukru.
- Fasola, soczewica i ciecierzyca są tanie. Używaj ich zamiast części mięsa.
- Kupuj owoce i warzywa sezonowe.
- Gotuj od razu więcej i część zamrażaj na później.
- Z resztek warzyw zrób zupę.

Woda

Woda to zdrowy i tani napój. Wybieraj ją zamiast słodkich napojów.

Staraj się wypijać od 6 do 8 szklanek płynów dziennie. Liczy się woda, mleko oraz herbata lub kawa bez cukru.

Pij więcej, kiedy jest gorąco albo kiedy pocisz się podczas ruchu.

Jeśli lekarz lub pielęgniarka polecili ci pić mniej, trzymaj się tego.

Ruch w czasie postu

Jeśli pościsz, na przykład w czasie ramadanu:

- niech ruch będzie łagodny, na przykład spacer albo rozciąganie
- dobra pora to koniec dnia, krótko przed tym, jak znowu możesz jeść i pić
- pij dużo wody między zachodem słońca a świtem
- jeśli masz zawroty głowy albo mdłości, przerwij i odpocznij

Jeśli jesteś w ciąży albo karmisz piersią, porozmawiaj ze swoim lekarzem lub położną, zanim zaczniesz pościć. Porozmawiaj z nimi przed postem także wtedy, gdy masz problem ze zdrowiem albo bierzesz leki.

Przeczytaj, jak bezpiecznie się ruszać (vitality.sports4.eu/pl/toolkit/movement/#safety).

Czy potrzebujesz specjalnego jedzenia albo napojów?

Nie. Do łagodnych ćwiczeń wystarczą twoje zwykłe posiłki i woda. Nie potrzebujesz do nich napojów dla sportowców ani odżywek w proszku.

4 Radzenie sobie ze stresem i uważność

Stres to uczucie zmartwienia albo napięcia, kiedy w życiu jest trudno. Każdy czasem odczuwa stres. Stres może utrudniać sen. Może też sprawić, że jesz więcej albo mniej niż zwykle.

Ruch może pomóc zmniejszyć stres. Nie rozwiąże twoich problemów, ale może ci trochę ułatwić radzenie sobie z silnymi emocjami.

Dwa sposoby, które możesz wypróbować



Spokojny oddech
Łagodny, na stojąco lub na siedząco
strona 12



Minuta przerwy
Łagodny, na stojąco lub na siedząco
strona 13

Możesz ich też posłuchać: Spokojny oddech (vitality.sports4.eu/pl/toolkit/listen/calm-breathing) i Minuta przerwy (vitality.sports4.eu/pl/toolkit/listen/one-minute-pause).

Uważność to zwracanie uwagi na to, co dzieje się tu i teraz, w tobie i wokół ciebie. Ćwiczenie „Minuta przerwy” to szybki sposób, żeby jej spróbować.

Delikatne rozciąganie i powolny oddech

Powolne rozciąganie może pomóc ciału się rozluźnić. Wypróbuj te ćwiczenia i oddychaj powoli podczas ruchu:



Skręt głowy
Łagodny, na siedząco
vitality.sports4.eu/pl/toolkit/exercises/neck-turn



Rozciąganie klatki piersiowej
Łagodny, na stojąco lub na siedząco
vitality.sports4.eu/pl/toolkit/exercises/chest-stretch



Krążenia barków
Łagodny, na stojąco lub na siedząco
vitality.sports4.eu/pl/toolkit/exercises/shoulder-rolls



Skłon w bok
Łagodny, na stojąco lub na siedząco
vitality.sports4.eu/pl/toolkit/exercises/side-bend

Uważaj na siebie

- Zanim zaczniesz się rozciągać, przeczytaj, jak bezpiecznie się ruszać (vitality.sports4.eu/pl/toolkit/movement/#safety).
- Możesz przerwać w każdej chwili.
- Nie musisz zamykać oczu.
- Jeśli masz zawroty głowy, oddychaj tak jak zwykle.
- Te ćwiczenia nie są dla każdego. Jeśli któreś z nich sprawia, że czujesz się gorzej, przerwij.
- Czasem spokojne ćwiczenia przywołują trudne wspomnienia. To w porządku. Możesz przerwać.

Kiedy szukać pomocy

Jeśli przez stres trudno ci sobie radzić, porozmawiaj z lekarzem lub innym pracownikiem medycznym albo z kimś, komu ufasz.

Z kim możesz porozmawiać:

- W Norwegii zadzwoń pod numer 116 123. To bezpłatny telefon wsparcia prowadzony przez Mental Helse. Działa całą dobę.
- W Polsce zadzwoń pod numer 116 123. To telefon wsparcia dla osób w kryzysie emocjonalnym. Działa całą dobę.
- W Turcji porozmawiaj ze swoim lekarzem.

Jeśli tobie albo komuś innemu grozi teraz niebezpieczeństwo, 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.

Więcej pomocy w twoim języku

Światowa Organizacja Zdrowia ma bezpłatny ilustrowany poradnik na trudne czasy. Nazywa się „Ważne nawyki w sytuacjach stresu". Możesz go przeczytać w języku:

- arabskim (iris.who.int/server/api/core/bitstreams/b71dec0d-5e19-45c8-8ca4-44fab201bb16/content)
- dari (iris.who.int/server/api/core/bitstreams/f6ad1382-7abf-4efb-8ed9-27ea48c08d61/content)
- angielskim (iris.who.int/server/api/core/bitstreams/65bb7c04-5180-4773-a0d8-0d5be2cc35a0/content)
- polskim (iris.who.int/handle/10665/366709)
- tigrinia (iris.who.int/server/api/core/bitstreams/def6d741-edde-47fa-9e8e-63a1fca3a6ed/content)
- tureckim (iris.who.int/handle/10665/333917)
- ukraińskim (iris.who.int/handle/10665/339150)

Poradnik WHO jest dostępny także w wielu innych językach (www.who.int/publications/i/item/9789240003927).

Oddech

Spokojny oddech

Powolne, łagodne oddychanie, które może ci pomóc poczuć się spokojniej.

Czas	**Około 5 minut**
Poziom	**Łagodny**
Pozycja	**Na stojąco lub na siedząco**
Sprzęt	**Brak**
Miejsce	**Krzesło z oparciem albo każde miejsce, w którym możesz siedzieć, stać lub leżeć**

⚠ Zadbaj o swoje bezpieczeństwo

- Jeśli masz zawroty głowy, wróć do zwykłego oddychania.
- Możesz przerwać w każdej chwili.
- Jeśli poczujesz się od tego gorzej, przerwij.

Jak zadbać o swoje bezpieczeństwo: vitality.sports4.eu/pl/toolkit/movement/#safety



Krok po kroku

1. Usiądź na krześle z oparciem, stań albo się połóż. Jeśli siedzisz lub stoisz, postaw stopy płasko na podłodze.
2. Swobodnie opuść barki. Nie musisz zamykać oczu.
3. Spokojnie nabierz powietrza nosem. Jeśli ci to pomoże, policz powoli do 5.
4. Spokojnie wypuść powietrze ustami. Jeśli chcesz, znowu policz do 5.
5. Oddychaj tak przez około 5 minut. Nie oddychaj na siłę i nie wstrzymuj oddechu.

Dopasuj do siebie

Łatwiej
Licz do 3 zamiast do 5. Albo po prostu zwracaj uwagę na oddech, bez liczenia.

Trudniej
Rób to codziennie, o porze, która ci pasuje.

Na telefonie

Oddech

Minuta przerwy

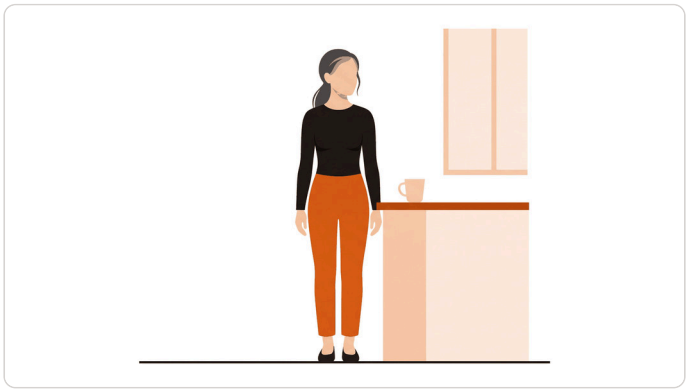
Krótka przerwa, żeby zauważyć, jak się czujesz, i skupić się na tym, co tu i teraz.

Czas	**Około 1 minuty**
Poziom	**Łagodny**
Pozycja	**Na stojąco lub na siedząco**
Sprzęt	**Brak**
Miejsce	**Dowolne miejsce**

⚠ Zadbaj o swoje bezpieczeństwo

- To ćwiczenie nie jest dobre dla każdego. Jeśli poczujesz się od tego gorzej, przerwij.

Jak zadbać o swoje bezpieczeństwo: vitality.sports4.eu/pl/toolkit/movement/#safety



Krok po kroku

1. Zostaw to, co robisz. Usiądź albo stań. Nie zamykaj oczu.
2. Zauważ, jak się czujesz. Nazwij to w myślach, na przykład „martwię się”.
3. Powoli dociśnij stopy do podłogi. Powoli wypuść powietrze i niech następny oddech przyjdzie sam.
4. Rozejrzyj się. Zauważ trzy rzeczy, które widzisz, i dwa dźwięki, które słyszysz.
5. Zapytaj siebie, czego teraz potrzebujesz, na przykład wody, odpoczynku albo trochę rozciągania. Potem wróć do swoich zajęć.

Dopasuj do siebie

Łatwiej

Po prostu dociśnij stopy do podłogi i powoli wypuść powietrze.

Trudniej

Rób to kilka razy dziennie, zawsze gdy poczujesz, że jesteś zestresowana.

Na telefonie

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.