VITALITY

Co-funded by the European Union

D2.1 Rezultat, pakiet roboczy 2

Poradnik: alfabet ruchowy dla wszystkich

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



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.

Poradnik: alfabet ruchowy dla wszystkich

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

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.

W internecie vitality.sports4.eu/pl/toolkit

Opracowanie FURIM INSTITUTT (Norwegia), MOBAD (Mobile Adventure, Polska) i Wellnesstech (Turcja).







Dofinansowanie



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.

Licencja Ten poradnik jest udostępniony na licencji Creative Commons Uznanie autorstwa - Na tych samych warunkach 4.0 Międzynarodowa (CC BY-SA 4.0). Licencja nie obejmuje emblematu UE, logo partnerów i oznaczonych materiałów osób trzecich.
Jeśli go udostępniasz albo zmieniasz, podaj autorów: Partnerzy projektu VITALITY: FURIM INSTITUTT (Norwegia), MOBAD (Mobile Adventure, Polska) i Wellnesstech (Turcja).

Treści NHS Contains public sector information licensed under the Open Government Licence v3.0. www.nationalarchives.gov.uk/doc/open-government-licence/version/3

Twoja opinia info@furim.no

Krój pisma Nunito i Nunito Sans na licencji SIL Open Font License. Ikony: Phosphor na licencji MIT.

Spis treści

1	**Wprowadzenie i instrukcja**	**5**
	Powitanie	6
	Jak korzystać z poradnika	6
	Wrażliwość kulturowa	8
2	**Samoocena i wyznaczanie celów**	**9**
	Samoocena alfabetu ruchowego	10
	Wyznaczanie celów	10
	Pomiary na start	11
3	**Moduły edukacyjne**	**23**
	Czym jest alfabet ruchowy	24
	Korzyści z aktywnego trybu życia	26
	Podstawy żywienia i nawodnienia	28
	Radzenie sobie ze stresem i uważność	30
4	**Ruch i ćwiczenia**	**35**
	Rozgrzewka i wyciszenie	36
	Ćwiczenia dla początkujących	38
	Ruch bliski twojej kulturze	39
	Zasady bezpieczeństwa	40
5	**Materiały cyfrowe i multimedialne**	**65**
	Filmy z ćwiczeniami	66
	Krótkie treningi	67
	Nagrania audio i podcasty	68
	Materiały do druku	69
	Grupy wsparcia na WhatsAppie	70
6	**Społeczność i wzajemne wsparcie**	**71**
	Fora dyskusyjne i media społecznościowe	72
7	**Śledzenie postępów i dziennik refleksji**	**76**
	Dziennik postępów	77
	Pytania do refleksji	77
8	**Przydatne miejsca i materiały**	**83**
	Więcej informacji i wsparcia	84

9	**Dostosowanie i personalizacja**	**91**
	Dopasuj do siebie	92
	Twoja opinia	93
	Przewodnik dla prowadzących	94
10	**Wytrwałość i dalsze kroki**	**105**
	Historie sukcesu i wypowiedzi kobiet	106
	Ponowna ocena	109
	Przeczytaj i postępuj według tekstu Tekst każdego nagrania audio, rozmowy i filmu	**114**
	Źródła Źródła faktów i porad	**128**



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 6

2 Jak korzystać z poradnika 6

3 Wrażliwość kulturowa 8

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 (strona 24).

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 (strona 40).
2. Wypełnij formularz Mój punkt wyjścia (strona 12).
3. Wypróbuj rozgrzewkę (strona 36). Trwa 5 minut.
4. W formularzu Moje cele (strona 16) wybierz jeden mały krok na ten tydzień.
5. Codziennie wypełniaj formularz Mój tydzień (strona 78).

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 5)
- 2. Samoocena i wyznaczanie celów (strona 9)

Nauka i ruch:

- 3. Moduły edukacyjne (strona 23)
- 4. Ruch i ćwiczenia (strona 35)
- 5. Materiały cyfrowe i multimedialne (strona 65)

Żeby wytrwać:

- 6. Społeczność i wzajemne wsparcie (strona 71)
- 7. Śledzenie postępów i dziennik refleksji (strona 76)
- 8. Przydatne miejsca i materiały (strona 83)
- 9. Dostosowanie i personalizacja (strona 91)
- 10. Wytrwałość i dalsze kroki (strona 105)

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 (strona 92).



Moduł 2 z 10

2 Samoocena i wyznaczanie celów

Poznaj swój punkt wyjścia, wyznacz cel, zaplanuj jeden mały krok i sprawdź sprawność nóg, gibkość i równowagę.

W tym module

1 Samoocena alfabetu ruchowego 10

2 Wyznaczanie celów 10

3 Pomiary na start 11

Czytaj albo słuchaj na telefonie

Ten moduł pomoże ci poznać swój punkt wyjścia. Potem wybierzesz cel i jeden mały krok.

Są tu trzy krótkie formularze. Możesz je wypełnić na telefonie albo na papierze.

Twoje odpowiedzi zapisują się tylko na tym telefonie lub komputerze. Nie trafiają do nikogo. Jeśli z tego urządzenia korzystają też inne osoby, po skończeniu usuń swoje odpowiedzi.

To nie jest egzamin. Porównujesz się tylko z samą sobą.

1 Samoocena alfabetu ruchowego

Dziesięć krótkich pytań o to, jak się teraz ruszasz. Dotyczą twojego tygodnia, codziennego ruchu, tego, co twoje ciało dobrze potrafi, i tego, co chciałabyś robić łatwiej.

Słowo „alfabet” nie oznacza tu czytania i pisania. Chodzi o to, jak się ruszasz i co czujesz w związku z ruchem.

Zajmuje to około 5 minut.

Mój punkt wyjścia
Dziesięć krótkich pytań o to, jak się teraz ruszasz i co chciałabyś robić łatwiej.
Około 5 minut **Formularz na stronie 12**

Po 3, 6 i 12 miesiącach odpowiedz jeszcze raz na te same pytania. Wtedy zobaczysz, co się zmieniło.

Jeśli masz problem ze zdrowiem, najpierw przeczytaj, kto powinien porozmawiać z pracownikiem medycznym (strona 40).

2 Wyznaczanie celów

Cel pomaga ci wytrwać. Zacznij od jednego małego kroku na ten tydzień. Potem pomyśl, co chciałabyś osiągnąć za 3 miesiące lub później.

Niech twój krok będzie mały i łatwy, tak żebyś była pewna, że dasz radę. Zaplanuj, kiedy i gdzie go zrobisz.

Pomyśl, co może ci przeszkodzić. Potem zaplanuj, co zrobisz, jeśli tak się stanie. Na przykład: jeśli będzie padać, to zatańczę w domu przy 2 piosenkach.

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 **Formularz na stronie 16**

Co tydzień zaznaczaj w formularzu Mój tydzień (strona 78), w które dni zrobiłaś swój mały krok.

3 Pomiary na start

Trzy proste testy pokazują twój punkt wyjścia. Sprawdzają sprawność nóg, gibkość i równowagę. Test nóg pokazuje siłę i wytrzymałość, czyli to, jak długo wytrzymujesz wysiłek.

Zajmują około 15 minut, razem z rozgrzewką.

Zapisz swoje wyniki. Po 3, 6 i 12 miesiącach zrób te same testy jeszcze raz.

Porównuj swoje wyniki tylko z tymi z początku. Nie musisz osiągnąć żadnego konkretnego wyniku.

Moje testy sprawności

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 **Formularz na stronie 19**

Zanim zaczniesz, przeczytaj, jak zadbać o swoje bezpieczeństwo (strona 40). Rób testy przy ścianie. Użyj krzesła bez kółek i bez podłokietników.

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 (strona 40).

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 78), 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 (strona 36). 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 (strona 40).
- 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 (strona 40).

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.



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 24

2 Korzyści z aktywnego trybu życia 26

3 Podstawy żywienia i nawodnienia 28

4 Radzenie sobie ze stresem i uważność 30

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 (strona 39).
- **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 (strona 40).

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.

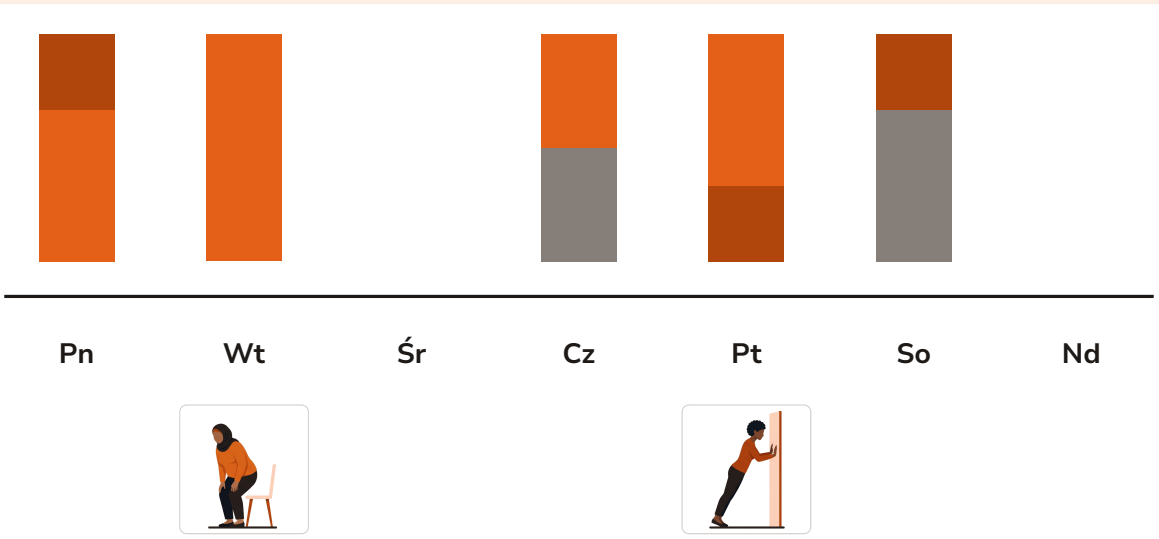
Co najmniej 2 dni w tygodniu rób coś, co wzmacnia mięśnie. Wypróbuj ćwiczenia wzmacniające (strona 38).

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 (strona 40).

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 33



Minuta przerwy
Łagodny, na stojąco lub na siedząco
strona 34

Możesz ich też posłuchać: Spokojny oddech (strona 122) i Minuta przerwy (strona 123).

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
strona 49



Krążenia barków
Łagodny, na stojąco lub na siedząco
strona 45



Rozciąganie klatki piersiowej
Łagodny, na stojąco lub na siedząco
strona 51



Skłon w bok
Łagodny, na stojąco lub na siedząco
strona 52

Uważaj na siebie

- Zanim zaczniesz się rozciągać, przeczytaj, jak bezpiecznie się ruszać (strona 40).
- 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: strona 40



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

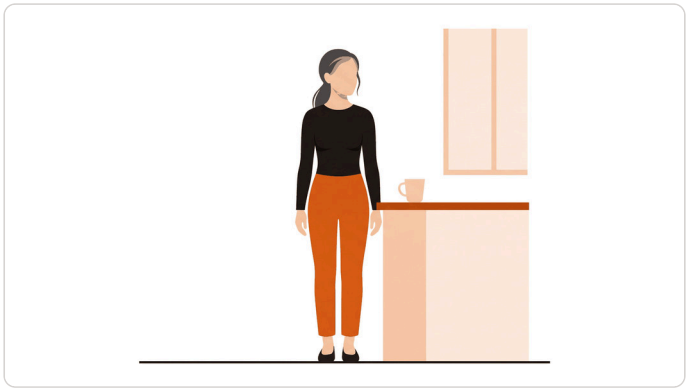
Krótka przerwa, żeby zauważyć, jak się czujesz, i skupić się na tym, co tu i teraz.

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: strona 40



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



Moduł 4 z 10

4 Ruch i ćwiczenia

Łagodne ćwiczenia w domu, na siedząco lub na stojąco, bez specjalnego sprzętu. Jak się rozgrzać, wyciszyć i ćwiczyć bezpiecznie.

W tym module

1 Rozgrzewka i wyciszenie 36

2 Ćwiczenia dla początkujących 38

3 Ruch bliski twojej kulturze 39

4 Zasady bezpieczeństwa 40

Czytaj albo słuchaj na telefonie

Ten moduł pomoże ci więcej się ruszać w domu. Nie potrzebujesz specjalnego sprzętu. Wystarczy krzesło, ściana i trochę miejsca na podłodze.

Moduł ma cztery części. Możesz zacząć od dowolnej z nich. Każde ćwiczenie ma łatwiejszą wersję, a większość można robić na siedząco.

Zanim zaczniesz, przeczytaj, jak zadbać o swoje bezpieczeństwo (strona 40).

1 Rozgrzewka i wyciszenie

Rozgrzewka przygotowuje ciało do ruchu. Pomaga też zapobiegać urazom. Wyciszenie pomaga sercu stopniowo zwolnić.

Oba zestawy trwają około 5 minut. Większość ruchów możesz robić na siedząco albo na stojąco.

Rozgrzewka: około 5 minut

Każdy ruch rób przez około 1 minutę. Jeśli skończysz powtórzenia z karty przed upływem minuty, zrób je jeszcze raz. Zacznij powoli i łagodnie.



1 Marsz w miejscu (strona 44)



2 Krążenia barków (strona 45)



3 Dotknięcia stopą w bok (strona 46)



4 Unoszenie kolan (strona 47)

Na koniec maszeruj w miejscu jeszcze przez 1 minutę. Teraz jesteś gotowa.

Obejrzyj lub posłuchaj

Rozgrzewka

vitality.sports4.eu/pl/toolkit/listen/warm-up-routine

Tekst jest wydrukowany na stronie 119.

Wyciszenie: około 5 minut

Kiedy kończysz ćwiczenia, łagodnie zwolnij. Nie zatrzymuj się nagle.



1 Marsz w miejscu (strona 44), powoli. Przez około 1 minutę stopniowo zwalniaj tempo.



2 Rozciąganie klatki piersiowej (strona 51)



3 Skłon w bok (strona 52)



4 Rozciąganie tyłu uda (strona 53)

Jeśli byłaś na spacerze, dodaj rozciąganie łydki (strona 54).

Potem usiądź spokojnie i spróbuj zrobić minutę przerwy (strona 34).

Obejrzyj lub posłuchaj

Wyciszenie po ćwiczeniach

vitality.sports4.eu/pl/toolkit/listen/cool-down-routine

Tekst jest wydrukowany na stronie 115.

2 Ćwiczenia dla początkujących

Te ćwiczenia są łagodne. Możesz je robić na małej przestrzeni. Nie potrzebujesz specjalnych ubrań ani sprzętu.

Na początek wybierz jedno lub dwa. Nie musisz robić wszystkich. Zrób kilka i co tydzień dodawaj trochę więcej.

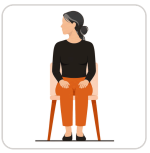
Staraj się robić ćwiczenia wzmacniające mięśnie co najmniej 2 dni w tygodniu.

Chodzenie



Szybki marsz
Umiarkowany, na stojąco lub na siedząco
strona 48

Rozciąganie



Skręt głowy
Łagodny, na siedząco
strona 49



Skręt tułowia
Łagodny, na siedząco
strona 50



Rozciąganie klatki piersiowej
Łagodny, na stojąco lub na siedząco
strona 51



Skłon w bok
Łagodny, na stojąco lub na siedząco
strona 52



Rozciąganie tyłu uda
Łagodny, na stojąco lub na siedząco
strona 53



Rozciąganie łydki
Łagodny, na stojąco
strona 54

Obejrzyj lub posłuchaj

Delikatne rozciąganie
vitality.sports4.eu/pl/toolkit/listen/stretching
Tekst jest wydrukowany na stronie 117.

Siła



Wstawanie z krzesła
Łagodny, na stojąco
strona 55



Pompki przy ścianie
Łagodny, na stojąco
strona 56



Wspięcia na palce
Łagodny, na stojąco lub na siedząco
strona 57



Uginanie ramion z butelkami wody
Łagodny, na stojąco lub na siedząco
strona 58

Obejrzyj lub posłuchaj

Proste ćwiczenia wzmacniające

vitality.sports4.eu/pl/toolkit/listen/strength
Tekst jest wydrukowany na stronie 116.

Równowaga

Rób te ćwiczenia przy ścianie albo przy krześle bez kółek, żeby móc się przytrzymać.



Stanie na jednej nodze
Umiarkowany, na stojąco
strona 59



Chód stopa za stopą
Umiarkowany, na stojąco
strona 60



Kroki w bok
Łagodny, na stojąco
strona 61

Obejrzyj lub posłuchaj

Równowaga

vitality.sports4.eu/pl/toolkit/listen/balance
Tekst jest wydrukowany na stronie 114.

3 Ruch bliski twojej kulturze

Taniec przy muzyce to dobry sposób na ruch. Możesz sięgnąć po tańce i piosenki, które już znasz. Liczą się też codzienne rzeczy, na przykład spacer z koleżanką albo zabawy z dziećmi.

Każdy taniec możesz zatańczyć łagodniej:

- Wybierz wolniejszą muzykę.
- Pomiń skoki, podskoki i tupanie.
- Usiądź i poruszaj rękami i stopami.

Możesz tańczyć sama w domu albo z innymi kobietami. Nie musisz nikogo trzymać za rękę.

Oto trzy pomysły na początek. Każdy z nich jest inspirowany tańcem, który tańczy się razem w grupie.



Korowód
Łagodny, na stojąco lub na siedząco
strona 62



Taniec w szeregu
Łagodny, na stojąco lub na siedząco
strona 63



Krąg ze śpiewem
Łagodny, na stojąco lub na siedząco
strona 64

Korowód jest inspirowany polonezem. Nie jest szybki, więc mogą się przyłączyć osoby bez doświadczenia.

Taniec w szeregu jest inspirowany tańcami w szeregu, takimi jak halay i dabke. Krąg ze śpiewem jest inspirowany norweskimi tańcami ze śpiewem i ukraińskimi wiosennymi tańcami w kręgu.

4 Zasady bezpieczeństwa

Większość osób może bezpiecznie zacząć się ruszać, jeśli robi to małymi krokami. W tej części dowiesz się, jak ćwiczyć bezpiecznie.

To są ogólne informacje. To nie jest porada medyczna.

Poznaj swoje granice

Zacznij od odrobiny ruchu. Co tydzień rób trochę więcej. Dodawaj po jednej rzeczy: o minutę dłużej, o jedno powtórzenie więcej albo o jeden dzień więcej.

Kiedy się ruszasz, to normalne, że oddychasz szybciej i czujesz, że serce bije szybciej. Korzystaj z testu rozmowy: w trakcie ruchu nadal powinnaś móc mówić. Jeśli nie możesz mówić, zwolnij albo przerwij i odpocznij.

Odpoczywaj, kiedy potrzebujesz.

Ruszaj się bezpiecznie

- Używaj stabilnego krzesła bez kółek.
- Zabierz z podłogi rzeczy, o które możesz się potknąć.
- Załóż wygodne ubranie i buty. Albo ćwicz boso na podłodze, która nie jest śliska.
- Miej pod ręką trochę wody.
- Ćwiczenia równowagi rób przy ścianie albo przy krześle.

Ułatw sobie ćwiczenie

- Ruszaj się wolniej.
- Rób mniejsze ruchy.
- Rób mniej powtórzeń.
- Usiądź. Większość ćwiczeń ma wersję na siedząco.
- Przytrzymaj się ściany albo oparcia krzesła.

Przy każdym ćwiczeniu jest łatwiejsza wersja. Jeśli nadal czujesz, że coś jest nie tak, przerwij. Wybierz inne ćwiczenie.

Przerwij i odpocznij, jeśli:

- czujesz ból
- masz zawroty głowy, robi ci się słabo, masz mdłości albo źle się czujesz
- czujesz ból albo ucisk w klatce piersiowej
- serce mocno wali, trzepocze, bije nierówno albo dużo szybciej niż zwykle
- masz taką zadyszkę, że nie możesz mówić

Usiądź i odpocznij. Jeśli ból w klatce piersiowej, bardzo szybkie bicie serca albo zawroty głowy szybko nie mijają, natychmiast wezwij pomoc.

Jeśli zdarzyło ci się coś z tej listy, porozmawiaj z pracownikiem medycznym, zanim znowu zaczniesz ćwiczyć.

Porozmawiaj z pracownikiem medycznym, zanim zaczniesz, jeśli:

Porozmawiaj z pracownikiem medycznym, zanim zaczniesz ćwiczyć albo będziesz ćwiczyć więcej, jeśli:

- lekarz powiedział ci, że masz problemy z sercem albo wysokie ciśnienie krwi
- lekarz powiedział ci, żebyś uważała z ćwiczeniami
- w ciągu ostatnich 12 miesięcy miałaś ból w klatce piersiowej, zawroty głowy albo zemdlałaś
- masz chorobę przewlekłą (długotrwałą), na przykład cukrzycę albo astmę
- bierzesz leki na chorobę przewlekłą
- ból, opuchlizna albo uraz utrudniają ci ruch
- jesteś w ciąży albo w ostatnich kilku miesiącach urodziłaś dziecko

Pracownikiem medycznym może być twój lekarz, pielęgniarka, położna albo fizjoterapeuta.

Jeśli jesteś przeziębiona albo masz gorączkę, poczekaj, aż poczujesz się lepiej.

Jeśli jesteś w ciąży albo niedawno urodziłaś dziecko, ruch nadal jest dla ciebie dobry. Zapytaj swoją położną albo lekarza, co będzie dla ciebie odpowiednie.

Natychmiast wezwij pomoc, jeśli:

- ból albo ucisk w klatce piersiowej trwa dłużej niż 5 minut albo rozchodzi się do ręki, szyi, szczęki, pleców lub brzucha
- masz ból w klatce piersiowej i do tego się pocisz, masz mdłości, robi ci się słabo albo brakuje ci powietrza
- z trudem łapiesz powietrze albo się dusisz, a do tego bardzo trudno ci oddychać
- ktoś zemdleje podczas ćwiczeń
- serce bije bardzo szybko i nie zwalnia, kiedy odpoczywasz
- serce bije bardzo szybko i do tego masz ból w klatce piersiowej, robi ci się słabo albo brakuje ci powietrza
- jedna strona twarzy opada, ręka nagle słabnie albo nagle mówisz niewyraźnie

Zadzwoń pod numer alarmowy:

- W Norwegii zadzwoń pod 113. (112 to policja.)
- W Polsce zadzwoń pod 112 albo 999.
- W Turcji zadzwoń pod 112.
- W całej Unii Europejskiej możesz zadzwonić pod 112.

Nie siadaj za kierownicą, żeby jechać do szpitala.

Marsz w miejscu

Rozgrzewka

Łagodny początek, który przygotowuje ciało do ruchu.

Czas **Od 1 do 2 minut**

Poziom **Łagodny**

Pozycja **Na stojąco lub na siedząco**

Sprzęt **Brak**

Miejsce **Trochę miejsca na podłodze albo krzesło bez kółek**

⚠ Zadbaj o swoje bezpieczeństwo

- Przytrzymaj się ściany albo krzesła, jeśli czujesz się niepewnie na nogach.
- Przerwij, jeśli coś cię boli, masz zawroty głowy albo źle się czujesz.

Jak zadbać o swoje bezpieczeństwo: **strona 40**

Krok po kroku

Na stojąco



1 Stań prosto, z lekko rozstawionymi stopami. Albo usiądź na brzegu krzesła.

Na siedząco





2 Zostań w jednym miejscu. Unieś jedną stopę nad podłogę, a potem ją opuść.





3 Teraz unieś drugą stopę. Maszeruj dalej w równym, spokojnym tempie.

4 Podczas marszu delikatnie machaj rękami.



Dopasuj do siebie

Łatwiej

Unoś stopy tylko trochę. Jeśli potrzebujesz, przytrzymaj się ściany albo krzesła.

Trudniej

Unoś kolana wyżej i maszeruj trochę szybciej.

Na telefonie

Rozgrzewka

Krążenia barków

Rozluźnia barki i górną część pleców.

Czas **Około 1 minuty**
Poziom **Łagodny**
Pozycja **Na stojąco lub na siedząco**
Sprzęt **Brak**
Miejsce **Wystarczy trochę miejsca**

⚠ Zadbaj o swoje bezpieczeństwo

- Poruszaj się powoli.
- Przerwij, jeśli coś cię boli, masz zawroty głowy albo źle się czujesz.

Jak zadbać o swoje bezpieczeństwo: **strona 40**

Krok po kroku

Na stojąco / Na siedząco



1 Usiądź albo stań prosto. Swobodnie opuść ręce.





2 Unieś barki w stronę uszu.





3 Zatocz nimi powoli koło do tyłu i w dół.
4 Zrób to 5 razy. Potem zrób 5 krążeń do przodu.



Dopasuj do siebie

Łatwiej
Zataczaj mniejsze koła.

Trudniej
Cały czas maszeruj w miejscu, kiedy krążysz barkami.

Na telefonie

Rozgrzewka

Dotknięcia stopą w bok

Rozgrzewa biodra i nogi.

Czas **Około 1 minuty**

Poziom **Łagodny**

Pozycja **Na stojąco lub na siedząco**

Sprzęt **Brak**

Miejsce **Trochę miejsca na podłodze albo krzesło bez kółek**

⚠ Zadbaj o swoje bezpieczeństwo

- Przytrzymaj się ściany albo krzesła, jeśli czujesz się niepewnie na nogach.
- Przerwij, jeśli coś cię boli, masz zawroty głowy albo źle się czujesz.

Jak zadbać o swoje bezpieczeństwo: strona 40

Krok po kroku

Na stojąco / Na siedząco



1 Usiądź albo stań, z lekko rozstawionymi stopami.





2 Wysuń jedną stopę w bok i dotknij palcami podłogi.

3 Przysuń ją z powrotem.





4 Teraz dotknij podłogi drugą stopą. Zrób tak 8 razy z każdej strony.



Dopasuj do siebie

Łatwiej
Dotykaj podłogi bliżej drugiej stopy. Trzymaj się krzesła jedną ręką.

Trudniej
Kiedy dotykasz podłogi, unoś ręce na boki.

Na telefonie

Unoszenie kolan

Rozgrzewka

Rozgrzewa nogi i biodra.

Czas **Około 1 minuty**

Poziom **Łagodny**

Pozycja **Na stojąco lub na siedząco**

Sprzęt **Brak**

Miejsce **Trochę miejsca na podłodze albo krzesło bez kółek**

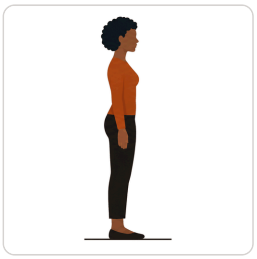
⚠ Zadbaj o swoje bezpieczeństwo

- Nie odchylaj się do tyłu.
- Przytrzymaj się ściany albo krzesła, jeśli czujesz się niepewnie na nogach.
- Przerwij, jeśli coś cię boli, masz zawroty głowy albo źle się czujesz.

Jak zadbać o swoje bezpieczeństwo: **strona 40**

Krok po kroku

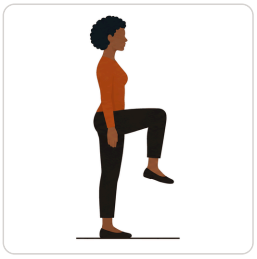
Na stojąco



1. Usiądź albo stań prosto. Trzymaj plecy prosto.

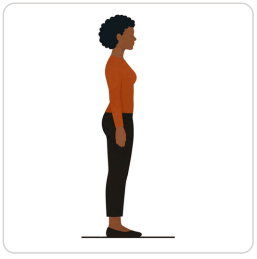
Na siedząco





2. Powoli unieś jedno kolano, tylko tak wysoko, jak ci wygodnie.





3. Delikatnie opuść stopę na podłogę.
4. Teraz unieś drugie kolano. Zrób to 8 razy z każdej strony.



Dopasuj do siebie

Łatwiej

Unoś kolano tylko trochę.

Trudniej

Kiedy kolano idzie w górę, dotknij go przeciwną ręką.

Na telefonie

Chodzenie

Szybki marsz

Codzienny sposób na ruch. Idziesz na tyle szybko, że możesz mówić, ale nie dasz rady śpiewać.

Czas	**Na początek łącznie od 5 do 10 minut**
Poziom	**Umiarkowany**
Pozycja	**Na stojąco lub na siedząco**
Sprzęt	**Wygodne buty**
Miejsce	**Trasa, na której czujesz się bezpiecznie, albo pokój lub korytarz**

⚠ Zadbaj o swoje bezpieczeństwo

- Wybierz trasę, na której czujesz się bezpiecznie.
- Zawróć, zanim poczujesz się zmęczona. Czeka cię jeszcze droga do domu.
- Załóż wygodne buty, które dobrze trzymają stopy.
- Przerwij, jeśli coś cię boli, masz zawroty głowy albo źle się czujesz.

Jak zadbać o swoje bezpieczeństwo: strona 40



Krok po kroku

1. Przez pierwsze kilka minut idź powoli.
2. Potem idź trochę szybciej. Nadal możesz mówić, ale nie dasz rady śpiewać.
3. Utrzymaj to tempo przez kilka minut.
4. Przez ostatnie kilka minut znowu zwolnij.

Wersja na siedząco

Usiądź na brzegu krzesła i maszeruj stopami, tak jak w ćwiczeniu „Marsz w miejscu”.

Dopasuj do siebie

Łatwiej

Idź powoli albo tylko przez kilka minut. W domu zamiast tego maszeruj w miejscu.

Trudniej

Co tydzień dodawaj kilka minut albo wychodź na szybki marsz częściej w tygodniu.

Na telefonie

Rozciąganie

Skręt głowy

Delikatny ruch szyi w jedną i w drugą stronę.

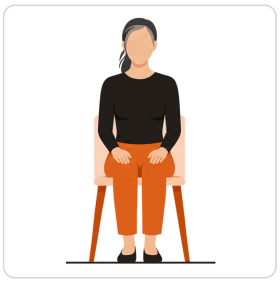
Czas **Około 1 minuty**
Poziom **Łagodny**
Pozycja **Na siedząco**
Sprzęt **Brak**
Miejsce **Krzesło bez kółek**

⚠ Zadbaj o swoje bezpieczeństwo

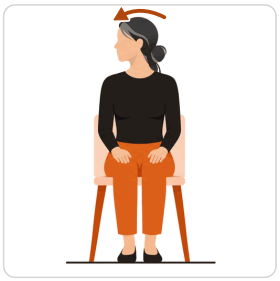
- Poruszaj się powoli.
- Przerwij, jeśli coś cię boli, masz zawroty głowy albo źle się czujesz.

Jak zadbać o swoje bezpieczeństwo: strona 40

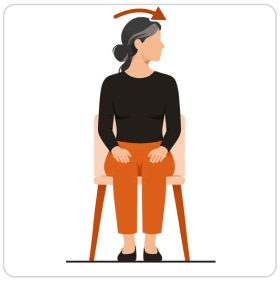
Krok po kroku



1 Usiądź prosto, z opuszczonymi barkami. Patrz prosto przed siebie.



2 Powoli obróć głowę w stronę jednego barku, tak daleko, jak ci wygodnie.
3 Wytrzymaj 5 sekund. Nie wstrzymuj oddechu.



4 Spójrz znowu przed siebie, potem obróć głowę w drugą stronę. Zrób to 3 razy w każdą stronę.

Dopasuj do siebie

Łatwiej
Obracaj głowę tylko trochę.

Trudniej
Wytrzymaj w każdym skręcie trochę dłużej.

Na telefonie

Rozciąganie

Skręt tułowia

Delikatny skręt górnej części pleców i talii.

Czas **Około 1 minuty**
Poziom **Łagodny**
Pozycja **Na siedząco**
Sprzęt **Brak**
Miejsce **Krzesło bez kółek**

⚠ Zadbaj o swoje bezpieczeństwo

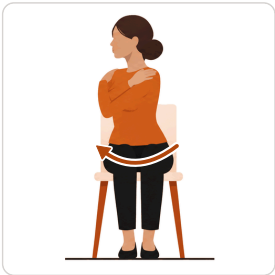
- Obracaj się powoli i tylko tak daleko, jak ci wygodnie.
- Przerwij, jeśli coś cię boli, masz zawroty głowy albo źle się czujesz.

Jak zadbać o swoje bezpieczeństwo: strona 40

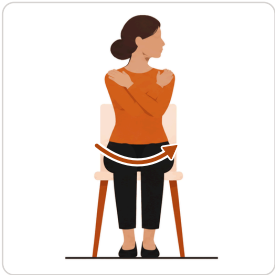
Krok po kroku



1. Usiądź prosto, stopy płasko na podłodze.
2. Skrzyżuj ręce i połóż dłonie na barkach.



3. Biodra trzymaj nieruchomo. Powoli obróć górną część ciała w jedną stronę.
4. Wytrzymaj 5 sekund, potem wróć do pozycji wyjściowej. Nie wstrzymuj oddechu.



5. Teraz obróć się w drugą stronę. Zrób to 5 razy w każdą stronę.

Dopasuj do siebie

Łatwiej
Obracaj się tylko trochę.

Trudniej
Wytrzymaj w każdym skręcie trochę dłużej.

Na telefonie

Rozciąganie

Rozciąganie klatki piersiowej

Rozciąga klatkę piersiową i przód barków.

Czas	**Około 1 minuty**
Poziom	**Łagodny**
Pozycja	**Na stojąco lub na siedząco**
Sprzęt	**Brak**
Miejsce	**Krzesło bez kółek, jeśli ćwiczysz na siedząco**

⚠ Zadbaj o swoje bezpieczeństwo

- Rozciągaj się delikatnie. Powinnaś czuć ciągnięcie, ale nie ból.
- Przerwij, jeśli coś cię boli, masz zawroty głowy albo źle się czujesz.

Jak zadbać o swoje bezpieczeństwo: **strona 40**

Krok po kroku

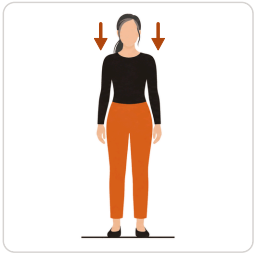
Na stojąco



1. Usiądź na brzegu krzesła, z dala od oparcia. Albo stań prosto.

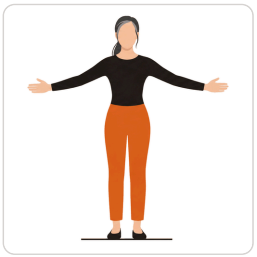
Na siedząco





2. Ściągnij barki do tyłu i w dół.





3. Rozłóż ręce na boki.
4. Delikatnie wypchnij klatkę piersiową do przodu, aż poczujesz rozciąganie.
5. Wytrzymaj od 5 do 10 sekund, potem się rozluźnij. Zrób to 5 razy. Nie wstrzymuj oddechu.



Dopasuj do siebie

Łatwiej
Trzymaj ręce niżej i rozciągaj się tylko trochę.

Trudniej
Wytrzymaj w tej pozycji dłużej, do 30 sekund.

Na telefonie

Skłon w bok

Rozciąga boki ciała.

Rozciąganie

Czas **Około 1 minuty**

Poziom **Łagodny**

Pozycja **Na stojąco lub na siedząco**

Sprzęt **Brak**

Miejsce **Trochę miejsca na podłodze albo krzesło bez kółek**

⚠ Zadbaj o swoje bezpieczeństwo

- Nie pochylaj się do przodu i nie skręcaj się. Poruszaj się powoli.
- Przerwij, jeśli coś cię boli, masz zawroty głowy albo źle się czujesz.

Jak zadbać o swoje bezpieczeństwo: **strona 40**

Krok po kroku

Na stojąco



1. Usiądź albo stań prosto, z rozstawionymi stopami.
2. Swobodnie opuść ręce wzdłuż ciała.

Na siedząco





3. Powoli przesuń jedną dłoń w dół, wzdłuż boku nogi. Biodra trzymaj nieruchomo.
4. Pochyl się tylko tak daleko, jak ci wygodnie, a potem się wyprostuj.





5. Teraz pochyl się w drugą stronę. Zrób to 3 razy w każdą stronę.



Dopasuj do siebie

Łatwiej
Pochylaj się tylko trochę.

Trudniej
W każdym skłonie wytrzymaj do 10 sekund. Nie wstrzymuj oddechu.

Na telefonie

Rozciąganie

Rozciąganie tyłu uda

Rozciąga tył uda.

Czas **Około 1 minuty**

Poziom **Łagodny**

Pozycja **Na stojąco lub na siedząco**

Sprzęt **Brak**

Miejsce **Trochę miejsca na podłodze i krzesło do przytrzymania, jeśli chcesz**

⚠ Zadbaj o swoje bezpieczeństwo

- Trzymaj plecy prosto. Nie rób gwałtownych ruchów.
- Przerwij, jeśli coś cię boli, masz zawroty głowy albo źle się czujesz.

Jak zadbać o swoje bezpieczeństwo: **strona 40**

Krok po kroku

Na stojąco



1. Stań prosto. Przytrzymaj się oparcia krzesła albo oprzyj dłonie na zgiętej nodze.

Na siedząco





2. Postaw jedną piętę przed sobą na podłodze, palce w górę. Trzymaj tę nogę prosto.





3. Lekko zegnij drugie kolano i wypchnij pośladki do tyłu.
4. Pochyl się trochę do przodu z prostymi plecami, aż poczujesz rozciąganie.
5. Wytrzymaj 10 sekund. Potem zmień nogę. Zrób to 2 razy z każdej strony. Nie wstrzymuj oddechu.

Wersja na siedząco

Usiądź na brzegu krzesła. Wyprostuj jedną nogę przed sobą, pięta na podłodze. Siedź prosto i pochyl się trochę do przodu.

Dopasuj do siebie

Łatwiej
Pochyl się tylko trochę.

Trudniej
Wytrzymaj w tej pozycji dłużej, do 30 sekund.

Na telefonie

Rozciąganie

Rozciąganie łydki

Rozciąga łydkę. Dobre po spacerze.

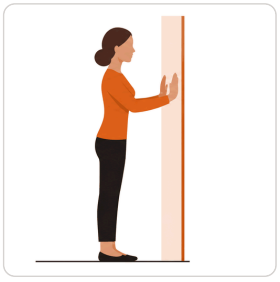
Czas	**Około 2 minut**
Poziom	**Łagodny**
Pozycja	**Na stojąco**
Sprzęt	**Brak**
Miejsce	**Ściana albo oparcie krzesła**

⚠ Zadbaj o swoje bezpieczeństwo

- Trzymaj piętę tylnej nogi na podłodze. Nie rób gwałtownych ruchów.
- Przerwij, jeśli coś cię boli, masz zawroty głowy albo źle się czujesz.

Jak zadbać o swoje bezpieczeństwo: **strona 40**

Krok po kroku



1. Stań twarzą do ściany i oprzyj o nią dłonie. Albo przytrzymaj się oparcia krzesła.



2. Zrób jedną nogą krok do tyłu. Trzymaj tę nogę prosto, a piętę na podłodze.



3. Zegnij przednie kolano, aż poczujesz rozciąganie w tylnej nodze.
4. Wytrzymaj 15 sekund. Potem zmień nogę. Zrób to 3 razy z każdej strony. Nie wstrzymuj oddechu.

Dopasuj do siebie

Łatwiej
Zrób mniejszy krok do tyłu.

Trudniej
Wytrzymaj w tej pozycji do 20 sekund.

Na telefonie

Wstawanie z krzesła

Siła

Ćwiczenie na mięśnie nóg i pośladków.

Czas **Około 1 minuty**

Poziom **Łagodny**

Pozycja **Na stojąco**

Sprzęt **Brak**

Miejsce **Krzesło bez kółek, dosunięte do ściany**

⚠ Zadbaj o swoje bezpieczeństwo

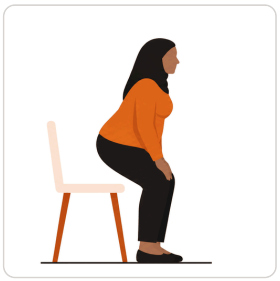
- Dosuń krzesło do ściany, żeby nie mogło się przesunąć.
- Nie wstrzymuj oddechu. Rób wydech, kiedy wstajesz.
- Przerwij, jeśli coś cię boli, masz zawroty głowy albo źle się czujesz.

Jak zadbać o swoje bezpieczeństwo: **strona 40**

Krok po kroku



1. Usiądź na brzegu krzesła. Postaw stopy płasko, lekko rozstawione.



2. Pochyl się trochę do przodu.



3. Wstań powoli, siłą nóg. Patrz prosto przed siebie.
4. Usiądź powoli. Jeśli potrzebujesz, pomóż sobie rękami.
5. Zrób to 5 razy.

Dopasuj do siebie

Łatwiej

Wstając, odpychaj się rękami od ud.

Trudniej

Zrób to do 10 razy. Albo zatrzymaj się tuż nad siedzeniem i znowu wstań.

Na telefonie

Pompki przy ścianie

Ćwiczenie na mięśnie rąk, klatki piersiowej i barków.

Siła

Czas **Około 1 minuty**

Poziom **Łagodny**

Pozycja **Na stojąco**

Sprzęt **Brak**

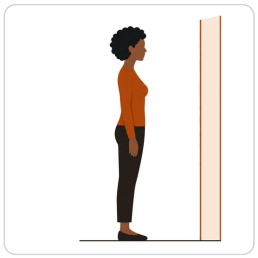
Miejsce **Wolny kawałek ściany**

⚠ Zadbaj o swoje bezpieczeństwo

- Nie wstrzymuj oddechu. Rób wydech, kiedy odpychasz się od ściany.
- Stań na podłodze, która nie jest śliska.
- Przerwij, jeśli coś cię boli, masz zawroty głowy albo źle się czujesz.

Jak zadbać o swoje bezpieczeństwo: strona 40

Krok po kroku



1. Stań w odległości wyciągniętej ręki od ściany.



2. Połóż dłonie płasko na ścianie, na wysokości barków.



3. Trzymaj plecy prosto. Powoli zegnij łokcie i zbliż klatkę piersiową do ściany.
4. Powoli odepchnij się od ściany, aż ręce się wyprostują.
5. Zrób to 5 razy.

Dopasuj do siebie

Łatwiej
Stań trochę bliżej ściany.

Trudniej
Zrób to do 10 razy.
Albo stań trochę dalej od ściany.

Na telefonie

Wspięcia na palce

Siła

Ćwiczenie na mięśnie łydek.

Czas **Około 1 minuty**

Poziom **Łagodny**

Pozycja **Na stojąco lub na siedząco**

Sprzęt **Brak**

Miejsce **Krzesło bez kółek albo blat kuchenny**

⚠ Zadbaj o swoje bezpieczeństwo

- Jeśli czujesz się niepewnie na nogach, cały czas trzymaj się krzesła albo blatu.
- Przerwij, jeśli coś cię boli, masz zawroty głowy albo źle się czujesz.

Jak zadbać o swoje bezpieczeństwo: strona 40

Krok po kroku

Na stojąco



1 Stań za krzesłem i przytrzymaj się oparcia.

Na siedząco





2 Powoli wspnij się na palce.





3 Powoli opuść pięty na podłogę.

4 Zrób to 5 razy.

Wersja na siedząco

Usiądź, stopy płasko na podłodze. Unieś pięty, tak żeby kolana poszły w górę, a potem opuść pięty.

Dopasuj do siebie

Łatwiej

Rób to na siedząco.

Trudniej

Zrób to do 10 razy.

Trzymaj się krzesła lżej.

Na telefonie

Siła

Uginanie ramion z butelkami wody

Ćwiczenie na bicepsy, czyli mięśnie z przodu ramion.

Czas **Około 1 minuty**

Poziom **Łagodny**

Pozycja **Na stojąco lub na siedząco**

Sprzęt **Dwie małe butelki z wodą**

Miejsce **Krzesło bez kółek, jeśli ćwiczysz na siedząco**

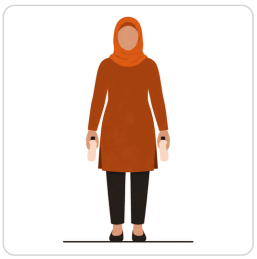
⚠ Zadbaj o swoje bezpieczeństwo

- Trzymaj plecy prosto, a łokcie przy ciele.
- Przerwij, jeśli coś cię boli, masz zawroty głowy albo źle się czujesz.

Jak zadbać o swoje bezpieczeństwo: **strona 40**

Krok po kroku

Na stojąco



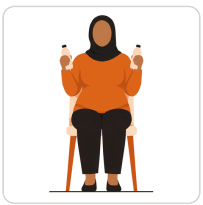
1. Usiądź albo stań prosto. Weź do każdej ręki butelkę z wodą.
2. Trzymaj ręce wzdłuż ciała, dłonie zwrócone do przodu.

Na siedząco





3. Powoli zegnij łokcie i podnieś butelki do barków.





4. Powoli je opuść. Zrób to 5 razy.



Dopasuj do siebie

Łatwiej
Weź mniejsze butelki albo ćwicz bez butelek.

Trudniej
Zrób to do 10 razy.

Na telefonie

Równowaga

Stanie na jednej nodze

Ćwiczy równowagę.

Czas **Około 1 minuty**

Poziom **Umiarkowany**

Pozycja **Na stojąco**

Sprzęt **Brak**

Miejsce **Ściana albo krzesło bez kółek**

⚠ Zadbaj o swoje bezpieczeństwo

- Zawsze stój blisko ściany albo krzesła.
- Przerwij, jeśli coś cię boli, masz zawroty głowy albo źle się czujesz.

Jak zadbać o swoje bezpieczeństwo: **strona 40**

Krok po kroku



1. Stań twarzą do ściany. Dotknij jej czubkami palców dłoni.



2. Unieś jedną stopę trochę nad podłogę. Trzymaj biodra równo.
3. Wytrzymaj 5 sekund. Delikatnie postaw stopę.



4. Zmień nogę. Zrób to 3 razy z każdej strony.

Dopasuj do siebie

Łatwiej
Trzymaj obie dłonie na ścianie. Unieś tylko piętę.

Trudniej
Wytrzymaj do 10 sekund. Dotykaj ściany lżej.

Na telefonie

Równowaga

Chód stopa za stopą

Ćwiczy równowagę podczas chodzenia.

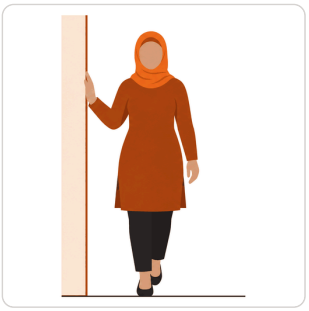
Czas **Około 1 minuty**
Poziom **Umiarkowany**
Pozycja **Na stojąco**
Sprzęt **Brak**
Miejsce **Ściana, wzdłuż której możesz iść**

⚠ Zadbaj o swoje bezpieczeństwo

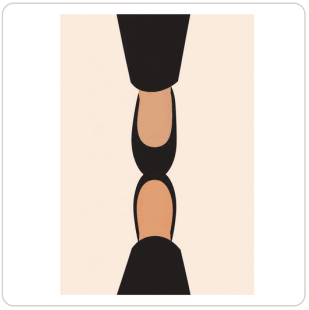
- Cały czas trzymaj rękę blisko ściany.
- Przerwij, jeśli coś cię boli, masz zawroty głowy albo źle się czujesz.

Jak zadbać o swoje bezpieczeństwo: **strona 40**

Krok po kroku



1. Stań przy ścianie. Dotknij jej czubkami palców dłoni.



2. Postaw piętę jednej stopy na podłodze tuż przed palcami drugiej stopy.
3. Teraz w ten sam sposób przestaw tylną stopę do przodu.
4. Patrz przed siebie, nie w dół. Zrób 5 kroków.

Dopasuj do siebie

Łatwiej
Zostaw mały odstęp między piętą przedniej stopy a palcami tylnej.

Trudniej
Zrób do 10 kroków. Dotykaj ściany lżej.

Na telefonie

Równowaga

Kroki w bok

Ćwiczy równowagę podczas ruchu w bok.

Czas **Około 1 minuty**

Poziom **Łagodny**

Pozycja **Na stojąco**

Sprzęt **Brak**

Miejsce **Wolny kawałek podłogi przy ścianie albo blacie**

⚠ Zadbaj o swoje bezpieczeństwo

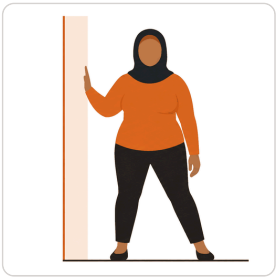
- Najpierw zabierz z podłogi rzeczy, o które możesz się potknąć. Nie krzyżuj stóp.
- Przerwij, jeśli coś cię boli, masz zawroty głowy albo źle się czujesz.

Jak zadbać o swoje bezpieczeństwo: **strona 40**

Krok po kroku



1 Stań przy ścianie albo blacie. Złącz stopy i lekko ugnij kolana.



2 Powoli zrób jedną stopą krok w bok.



3 Dostaw do niej drugą stopę.

4 Trzymaj biodra równo. Zrób 10 kroków w jedną stronę, a potem 10 kroków z powrotem.

Dopasuj do siebie

Łatwiej
Rób małe kroki. Przytrzymaj się blatu albo oparcia krzesła.

Trudniej
Zrób kilka kroków więcej w każdą stronę.

Na telefonie

Korowód

Ruch z twojej kultury

Powolny taniec chodzony, inspirowany polonezem.

Czas	**Od 2 do 5 minut**
Poziom	**Łagodny**
Pozycja	**Na stojąco lub na siedząco**
Sprzęt	**Muzyka, którą lubisz, jeśli chcesz**
Miejsce	**Pokój, korytarz albo miejsce na zewnątrz**

⚠ Zadbaj o swoje bezpieczeństwo

- Zadbaj o to, żeby na podłodze nic nie leżało.
- Zróbcie bramę na tyle wysoką, żeby łatwo było pod nią przejść.
- Przerwij, jeśli coś cię boli, masz zawroty głowy albo źle się czujesz.

Jak zadbać o swoje bezpieczeństwo: **strona 40**



Krok po kroku

1. Włącz wolną muzykę albo licz po cichu w myślach.
2. Idź do przodu w rytm muzyki.
3. Przy każdym kroku lekko uginaj kolana. Poruszaj się płynnie.
4. W grupie idźcie jedna za drugą. Dwie kobiety mogą, jeśli chcą, unieść wysoko złączone ręce i zrobić z nich bramę. Pozostałe przechodzą pod nią.

Wersja na siedząco

Usiądź prosto i przebieraj stopami w miejscu w rytm muzyki. Powoli unoś i opuszczaj ręce.

Dopasuj do siebie

Łatwiej
Idź wolniej. Trzymaj ręce opuszczone.

Trudniej
Idź dłużej albo unoś ręce podczas marszu.

Na telefonie

Taniec w szeregu

Ruch z twojej kultury

Taniec z krokami w bok, inspirowany tańcami halay i dabke.

Czas	**Od 2 do 5 minut**
Poziom	**Łagodny**
Pozycja	**Na stojąco lub na siedząco**
Sprzęt	**Muzyka, którą lubisz, jeśli chcesz**
Miejsce	**Trochę miejsca na podłodze**

⚠ Zadbaj o swoje bezpieczeństwo

- Nie skacz i nie tup. Rób płynne kroki i nie unoś wysoko stóp.
- Przerwij, jeśli coś cię boli, masz zawroty głowy albo źle się czujesz.

Jak zadbać o swoje bezpieczeństwo: **strona 40**



Krok po kroku

1. Stań w szeregu z innymi kobietami albo tańcz sama. Za ręce trzymajcie się tylko wtedy, gdy chcecie.
2. Zrób prawą stopą krok w prawo.
3. Przysuń do niej lewą stopę i lekko dotknij nią podłogi.
4. Zrób lewą stopą krok w lewo. Przysuń do niej prawą stopę i lekko dotknij nią podłogi.
5. Tańcz tak dalej w rytm muzyki.

Wersja na siedząco

Usiądź na brzegu krzesła. Na zmianę dotykaj stopami podłogi z boku, w rytm muzyki.

Dopasuj do siebie

Łatwiej
Rób małe kroki. Przytrzymaj się oparcia krzesła.

Trudniej
Przed każdym dotknięciem podłogi zrób dwa kroki.

Na telefonie

Krąg ze śpiewem

Ruch z twojej kultury

Powolne chodzenie w kręgu przy śpiewie, inspirowane norweskimi i ukraińskimi tańcami w kręgu.

Czas **Od 2 do 5 minut**
Poziom **Łagodny**
Pozycja **Na stojąco lub na siedząco**
Sprzęt **Brak**
Miejsce **Pokój albo miejsce na zewnątrz**

⚠ Zadbaj o swoje bezpieczeństwo

- Zostawcie między sobą odstęp, żeby nikt się nie potknął.
- Przerwij, jeśli coś cię boli, masz zawroty głowy albo źle się czujesz.

Jak zadbać o swoje bezpieczeństwo: **strona 40**



Krok po kroku

1. Stań w kręgu z innymi kobietami albo chodź sama po małym kole.
2. Śpiewaj albo nuć piosenkę, którą znasz. Każda może zacząć.
3. Obróć się w lewo i idź powoli po kole, w rytm piosenki.
4. Kiedy piosenka się skończy, zatrzymaj się i obróć twarzą do środka.

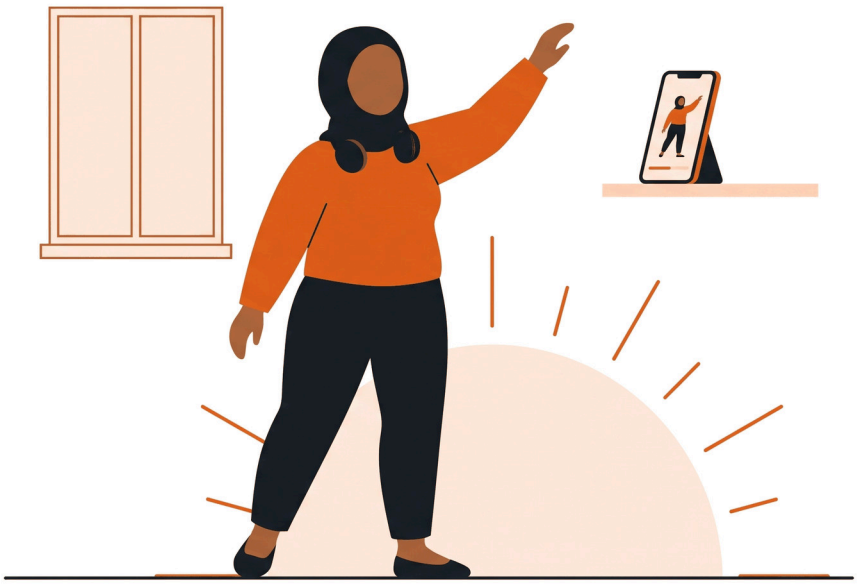
Wersja na siedząco Usiądź w kręgu. Kołysz się i wystukuj stopami rytm piosenki.

Dopasuj do siebie

Łatwiej
Stój w miejscu i kołysz się na boki, kiedy śpiewasz.

Trudniej
Chodź dalej w kręgu jeszcze przez jedną piosenkę.

Na telefonie



Moduł 5 z 10

5 Materiały cyfrowe i multimedialne

Filmy, krótkie treningi, nagrania audio, podcasty, materiały do druku i grupa na WhatsAppie, która wkrótce ruszy.

W tym module

Czytaj albo słuchaj na telefonie

1 Filmy z ćwiczeniami 66

2 Krótkie treningi 67

3 Nagrania audio i podcasty 68

4 Materiały do druku 69

5 Grupy wsparcia na WhatsAppie 70

Niektórzy lubią czytać. Inni wolą oglądać albo słuchać. W tym module znajdziesz filmy, nagrania audio i materiały do druku z tego poradnika.

Dowiesz się też o grupie na WhatsAppie, która wkrótce ruszy.

1 Filmy z ćwiczeniami

Krótkie filmy pokazują ćwiczenia krok po kroku. Każdy ruch jest opisany na głos, więc możesz też tylko słuchać. Każdy film ma napisy.

Kobiety w filmach są narysowane, a nie sfilmowane. To kobiety różnego pochodzenia, w różnym wieku, o różnych sylwetkach i w różnych ubraniach. W filmach o rozgrzewce, wyciszeniu i porannej pobudce jedna kobieta siedzi, a druga stoi, więc widzisz obie wersje.

Film, około 5 minut

Rozgrzewka

Łagodna 5-minutowa rozgrzewka na siedząco lub na stojąco. Głos krok po kroku mówi ci, co robić.

vitality.sports4.eu/pl/toolkit/listen/warm-up-routine

Tekst jest na stronie 119.

Film, około 5 minut

Wyciszenie po ćwiczeniach

Łagodne 5-minutowe wyciszenie, żeby zwolnić po ruchu, z rozciąganiem na siedząco lub na stojąco.

vitality.sports4.eu/pl/toolkit/listen/cool-down-routine

Tekst jest na stronie 115.

Film, około 5 minut

Delikatne rozciąganie

Sześć delikatnych ćwiczeń rozciągających szyję, plecy, klatkę piersiową, boki i nogi, większość na krześle.

vitality.sports4.eu/pl/toolkit/listen/stretching

Tekst jest na stronie 117.

Film, około 4 minut

Proste ćwiczenia wzmacniające

Cztery proste ćwiczenia wzmacniające z krzesłem, ścianą i dwiema butelkami wody.

vitality.sports4.eu/pl/toolkit/listen/strength

Tekst jest na stronie 116.

Film, około 3 minut

Równowaga

Trzy ćwiczenia równowagi przy ścianie, żebyś zawsze mogła się przytrzymać.

vitality.sports4.eu/pl/toolkit/listen/balance

Tekst jest na stronie 114.

2 Krótkie treningi

Krótkie treningi to filmy, które trwają od 1 do 2 minut. Nadają się na krótką przerwę o każdej porze dnia. To skrócone wersje kart ćwiczeń. Możesz je obejrzeć tutaj i udostępnić koleżankom.

Film, około 2 minut

Poranna pobudka

Dwie minuty łatwych ruchów na początek dnia, na siedząco lub na stojąco.

vitality.sports4.eu/pl/toolkit/listen/morning-wake-up

Tekst jest na stronie 120.

Film, około 2 minut

Przerwa na siedząco

Dwuminutowa przerwa, którą możesz zrobić, siedząc na krześle, w domu albo w pracy.

vitality.sports4.eu/pl/toolkit/listen/seated-break

Tekst jest na stronie 121.

Film, około 2 minut

Siła w dwie minuty

Dwa proste ćwiczenia wzmacniające w dwie minuty, z krzesłem i ścianą.

vitality.sports4.eu/pl/toolkit/listen/strength-in-two

Tekst jest na stronie 121.

Film, około 1 minuty

Minuta przerwy

Minuta przerwy, żeby zauważyć, jak się czujesz, i skupić się na tym, co tu i teraz.

vitality.sports4.eu/pl/toolkit/listen/one-minute-calm

Tekst jest na stronie 120.

3 Nagrania audio i podcasty

Jeśli wolisz słuchać, te nagrania i krótkie rozmowy są dla ciebie. Możesz ich posłuchać tutaj albo je pobrać. Każde z nich ma też wersję do czytania.

Instrukcje do ćwiczeń

Te filmy możesz też pobrać w wersji tylko do słuchania:



Film, około 5 minut

Rozgrzewka

Łagodna 5-minutowa rozgrzewka na siedząco lub na stojąco. Głos krok po kroku mówi ci, co robić.

vitality.sports4.eu/pl/toolkit/listen/warm-up-routine

Tekst jest na stronie 119.



Film, około 5 minut

Wyciszenie po ćwiczeniach

Łagodne 5-minutowe wyciszenie, żeby zwolnić po ruchu, z rozciąganiem na siedząco lub na stojąco.

vitality.sports4.eu/pl/toolkit/listen/cool-down-routine

Tekst jest na stronie 115.



Film, około 5 minut

Delikatne rozciąganie

Sześć delikatnych ćwiczeń rozciągających szyję, plecy, klatkę piersiową, boki i nogi, większość na krześle.

vitality.sports4.eu/pl/toolkit/listen/stretching

Tekst jest na stronie 117.



Film, około 4 minut

Proste ćwiczenia wzmacniające

Cztery proste ćwiczenia wzmacniające z krzesłem, ścianą i dwiema butelkami wody.

vitality.sports4.eu/pl/toolkit/listen/strength

Tekst jest na stronie 116.



Film, około 3 minut

Równowaga

Trzy ćwiczenia równowagi przy ścianie, żebyś zawsze mogła się przytrzymać.

vitality.sports4.eu/pl/toolkit/listen/balance

Tekst jest na stronie 114.

Spokój i uważność



Nagranie audio, około 5 minut

Spokojny oddech

Delikatne ćwiczenie oddechowe, które możesz robić na siedząco, na stojąco albo na leżąco, żeby poczuć się spokojniej.

vitality.sports4.eu/pl/toolkit/listen/calm-breathing

Tekst jest na stronie 122.



Nagranie audio, około 1 minuty

Minuta przerwy

Minuta przerwy, żeby zauważyć, jak się czujesz, poczuć podłogę pod sobą i skupić się na tym, co tu i teraz.

vitality.sports4.eu/pl/toolkit/listen/one-minute-pause

Tekst jest na stronie 123.

Krótkie rozmowy



Rozmowa, około 2 minut

Zacznij od małych kroków

Krótka rozmowa o tym, jak zacząć się ruszać, kiedy od dawna nie byłaś aktywna.

vitality.sports4.eu/pl/toolkit/listen/start-small

Tekst jest na stronie 125.



Rozmowa, około 2 minut

Kiedy życie krzyżuje plany

Krótka rozmowa o tym, co zrobić, kiedy na jakiś czas przestajesz się ruszać, i jak zacząć od nowa.

vitality.sports4.eu/pl/toolkit/listen/when-life-gets-in-the-way

Tekst jest na stronie 126.



Rozmowa, około 2 minut

Razem w ruchu

Krótka rozmowa o ruchu razem z innymi kobietami, z wypowiedziami dwóch kobiet z innych projektów.

vitality.sports4.eu/pl/toolkit/listen/moving-together

Tekst jest na stronie 123.

4 Materiały do druku

Ten poradnik możesz wydrukować w domu, w bibliotece albo w domu kultury. Wszystkie pliki są na stronie z plikami do pobrania (vitality.sports4.eu/pl/toolkit/downloads).

Możesz wydrukować:

- cały poradnik
- formularze, na przykład „Mój punkt wyjścia”, „Moje cele” i „Mój tydzień”
- karty ćwiczeń
- przewodnik dla prowadzących, czyli dla kobiet, które prowadzą grupę

Formularze możesz wypełnić także na papierze. Twoje kartki zostają u ciebie. Do nas trafia tylko formularz z twoją opinią, i to tylko wtedy, gdy sama tak zdecydujesz.

5 Grupy wsparcia na WhatsAppie

Wkrótce: grupa VITALITY na WhatsAppie dla kobiet, które korzystają z tego poradnika.

Codziennie w grupie będzie się pojawiać krótka wiadomość z jednym małym pomysłem. W grupie będziecie mogły dzielić się tym, co zrobiłyście, i zachęcać się nawzajem. Możesz też być w grupie i tylko czytać.

Zanim dołączysz, przeczytaj, jak bezpiecznie dołączyć do grupy (strona 72). W większości grup na WhatsAppie każdy może zobaczyć twój numer telefonu.

Tydzień w grupie

Oto przykłady codziennych wiadomości:

- Poniedziałek: Pomysł na dziś to 5-minutowy spacer. Daj nam znać, czy byłaś na spacerze. Możesz też tylko czytać.
- Wtorek: Spróbuj dziś rozgrzewki (strona 36). Trwa 5 minut.
- Środa: Ile masz dziś energii: mało, średnio czy dużo? Nie musisz odpowiadać.
- Czwartek: Dzień ćwiczeń wzmacniających. Spróbuj wstawania z krzesła (strona 55). Zrób to 5 razy. Najpierw dosuń krzesło do ściany.
- Piątek: Zatańcz do jednej ze swoich ulubionych piosenek. Przeczytaj, jak tańczyć łagodnie (strona 39).
- Sobota: Idź na spacer z koleżanką, sąsiadką albo z kimś, z kim mieszkasz.
- Niedziela: Dzień odpoczynku. Pomyśl o swoim tygodniu. Co poszło dobrze?



Moduł 6 z 10

6 Społeczność i wzajemne wsparcie

Jak bezpiecznie dołączać do grup w internecie, czym się dzielić, co zachować dla siebie i jak rozpoznać oszustwa i złe rady.

W tym module

1 Fora dyskusyjne i media społecznościowe 72

Czytaj albo słuchaj na telefonie

Razem z innymi kobietami może być ci łatwiej zacząć się ruszać. W grupie internetowej możesz dzielić się z nimi tym, co zrobiłaś, zadawać pytania i zachęcać się nawzajem.

Z tego modułu dowiesz się, jak bezpiecznie dołączyć do grupy i chronić swoje dane.

1 Fora dyskusyjne i media społecznościowe

Zanim dołączysz

- Dołącz do grupy tylko wtedy, gdy osoba, którą znasz i której ufasz, wyśle ci link albo doda cię do grupy. Może to być koleżanka, osoba prowadząca twoją grupę albo znana ci organizacja.
- Sprawdź, kto prowadzi grupę.
- Przeczytaj zasady grupy.
- Dobra grupa ma zasady i osoby, które o nią dbają. Możesz ją opuścić w każdej chwili.
- Na WhatsAppie ktoś dodaje cię do grupy albo wysyła ci link lub kod QR. Otwórz link albo zeskanuj kod i dotknij „Dołącz do grupy”.
- Na Facebooku otwórz grupę i dotknij „Dołącz do grupy”. Grupa prywatna może zadać ci kilka pytań. Potem osoby, które ją prowadzą, decydują, czy cię przyjąć.

Co inni widzą na WhatsAppie

W większości grup na WhatsAppie każdy może zobaczyć twój numer telefonu. Pomyśl o tym, zanim dołączysz.

WhatsApp wprowadza nazwy użytkownika. Jeśli masz nazwę użytkownika, osoby, które nie mają twojego numeru, widzą ją zamiast numeru. Możliwe, że jeszcze jej nie masz.

W aplikacji WhatsApp otwórz Ustawienia, potem Prywatność, i sprawdź te opcje:

- Grupy: wybierz „Moje kontakty”. Wtedy do grupy mogą cię dodać tylko osoby z twoich kontaktów. Inni mogą ci tylko wysłać zaproszenie.
- Zdjęcie profilowe: wybierz „Moje kontakty” albo „Nikt”.
- Pomoc WhatsAppa: ustawienia prywatności (faq.whatsapp.com/3307102709559968)

Grupy na Facebooku

- W grupie publicznej każdy może zobaczyć posty i to, kto należy do grupy.
- W grupie prywatnej widzą to tylko osoby z grupy.
- Grupa prywatna może później stać się publiczna. Wtedy każdy na Facebooku może zobaczyć, kto należy do grupy.
- Niektóre grupy pozwalają pisać posty bez imienia i nazwiska. Osoby, które prowadzą grupę, nadal widzą, kim jesteś.
- Pomoc Facebooka: grupy publiczne i prywatne (www.facebook.com/help/220336891328465)

Czym się dzielić, a co zachować dla siebie

Możesz napisać:

- co zrobiłaś, na przykład spacer albo rozciąganie
- jak się czułaś i co ci pomogło
- co było trudne i z czego jesteś dumna

Zachowaj dla siebie:

- swój adres, numer telefonu, miejsce pracy i miejsce, w którym teraz jesteś
- zdjęcia dowodu osobistego, paszportu, karty bankowej albo dokumentów z twoimi danymi
- hasła i kody, które przychodzą SMS-em
- zdjęcia innych osób, chyba że się na to zgodzą

Wszystko, co opublikujesz, inni mogą skopiować i przesłać dalej. Dlatego nie wysyłaj cudzych wiadomości poza grupę.

Możesz być w grupie i tylko czytać. Nie musisz nic pisać.

Dziel się własnym doświadczeniem, a nie poradami medycznymi. „To mi pomogło” jest w porządku. „Powinnaś to brać” już nie.

Każde ciało jest inne. Nie porównuj ciał ani wagi.

Oszustwa i złe rady

- Zatrzymaj się, pomyśl, sprawdź. Poczekaj, jeśli wiadomość cię ponagla, straszy albo obiecuje nagrodę.
- Nie płać nikomu, kto w internecie obiecuje ci pomoc albo załatwienie dokumentów. Pomoc od UNHCR, Agencji ONZ do spraw Uchodźców, jest bezpłatna.

- Zanim cokolwiek wpiszesz, sprawdź adres strony. Jedna zmieniona litera w adresie może oznaczać, że strona jest fałszywa.
- Jeśli koleżanka prosi o pieniądze albo kod, zadzwoń do niej na numer, który już znasz.
- Gdy czytasz rady o zdrowiu, zadaj sobie pytania: Kto to napisał? Czy to jest aktualne? Czy oficjalne instytucje zajmujące się zdrowiem w twoim kraju albo Światowa Organizacja Zdrowia mówią to samo? Potem zapytaj swojego lekarza albo pielęgniarkę.
- Uważaj na „cudowne kuracje" oraz na tabletki albo diety, które obiecują, że pomogą na wszystko.

Jeśli straciłaś pieniądze albo podałaś komuś swoje dane, skontaktuj się ze swoim bankiem i z policją.

Wycisz, opuść albo zgłoś

- Wycisz grupę, jeśli przychodzi za dużo wiadomości. Nikt nie dostanie o tym powiadomienia.
- Możesz opuścić grupę w każdej chwili. Na WhatsAppie osoby, które prowadzą grupę, dostaną o tym powiadomienie. Inne osoby z grupy mogą jeszcze do 60 dni widzieć twoje imię i numer na liście byłych uczestników grupy. Na Facebooku osoby z grupy nie dostaną o tym powiadomienia.
- Na WhatsAppie możesz zgłosić osobę albo grupę, która cię niepokoi. Ta osoba albo grupa nie dostanie o tym powiadomienia. Kiedy zgłaszasz grupę, jednocześnie z niej wychodzisz.
- Możesz też zablokować osobę. We wspólnej grupie ta osoba nadal może czytać, co piszesz.
- Pomoc WhatsAppa: opuszczanie grupy (faq.whatsapp.com/678712076864311)
- Pomoc WhatsAppa: blokowanie i zgłaszanie (faq.whatsapp.com/1142481766359885)
- Pomoc Facebooka: opuszczanie grupy (www.facebook.com/help/android-app/172944012764072)

Jeśli zakładasz grupę

- Wybierz dwie osoby, które będą ją prowadzić.
- Napisz razem z grupą kilka krótkich zasad, podobnych do przykładowych zasad, które podajemy dalej.

- Na WhatsAppie w ustawieniach grupy włącz zatwierdzanie nowych osób. Ustaw też, że tylko osoby prowadzące grupę mogą dodawać nowe uczestniczki i udostępniać link.
- Powiedz uczestniczkom, że inne osoby w grupie zwykle widzą ich numer telefonu.
- Na Facebooku ustaw grupę jako prywatną.
- Powiedz uczestniczkom, jak zgłosić problem i że mogą wyjść z grupy w każdej chwili.
- Pomoc WhatsAppa: ustawienia administratora grupy (faq.whatsapp.com/526742385997912)

Przykładowe zasady:

- Bądź życzliwa.
- Bez sprzedawania i bez proszenia o pieniądze.
- Zapytaj, zanim udostępnisz czyjeś zdjęcie.
- Bez danych z dokumentów i danych bankowych.
- Dziel się swoim doświadczeniem, a nie poradami medycznymi.

Jeśli grupa spotyka się na żywo, przeczytaj przewodnik dla prowadzących (strona 94).

Grupa VITALITY

Wkrótce ruszy grupa VITALITY na WhatsAppie dla kobiet, które korzystają z tego poradnika. Przeczytaj o niej w części Grupy wsparcia na WhatsAppie (strona 70).



7

Moduł 7 z 10

Śledzenie postępów i dziennik refleksji

Krótka codzienna notatka o tym, co robiłaś i jak się czułaś, oraz cotygodniowe spojrzenie wstecz, by zaplanować kolejny mały krok.

W tym module

1 Dziennik postępów 77

2 Pytania do refleksji 77

Czytaj albo słuchaj na telefonie

Ten moduł pomoże ci wytrwać. Krótka notatka każdego dnia pokazuje ci, co już zrobiłaś. Kilka pytań raz w tygodniu pomaga zaplanować kolejny krok.

Oba formularze możesz wypełniać na telefonie albo na papierze.

Twoje odpowiedzi zapisują się tylko na tym telefonie lub komputerze. Nie trafiają do nikogo. Jeśli z tego urządzenia korzystają też inne osoby, po skończeniu usuń swoje odpowiedzi.

1 Dziennik postępów

Gdy zapisujesz, co robisz, łatwiej zobaczyć swoje postępy. Wiele osób robi więcej, niż myśli.

Codziennie napisz kilka słów o tym, co robiłaś i jak długo. Zanotuj, jak się czułaś, ile miałaś energii i co ci przeszkodziło. Zajmuje to około minuty.

Mój tydzień

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

Około 1 minuty dziennie **Formularz na stronie 78**

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

2 Pytania do refleksji

Raz w tygodniu znajdź kilka minut, żeby spojrzeć wstecz.

Co poszło dobrze? Co ci przeszkadzało? Co ci pomogło?

Ciesz się z małych sukcesów. Jeden spacer to już sukces.

Potem wybierz swój krok na następny tydzień. Jeśli było trudno, zmniejsz go. Jeśli było łatwo, trochę go zwiększ.

Spojrzenie wstecz

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

Około 5 minut, raz w tygodniu **Formularz na stronie 81**

Po 3, 6 i 12 miesiącach sprawdź swoje postępy (strona 109) i zobacz, co się zmieniło.

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 81).

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

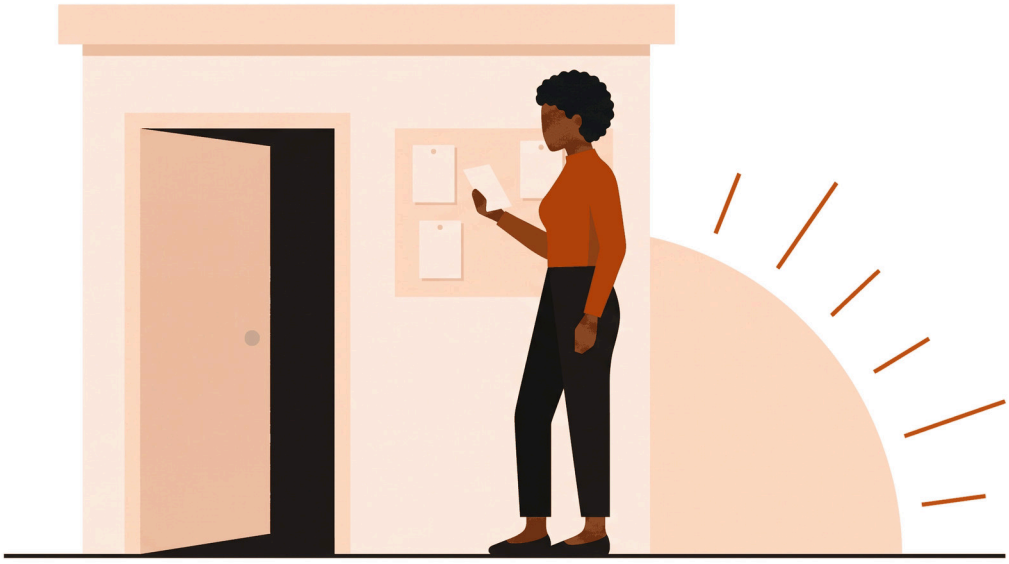
Mój mały krok na następny tydzień

Bądź dla siebie wyrozumiała

Coś miłego, co mogę sobie powiedzieć

Jeśli chcesz zmienić coś więcej, jeszcze raz wypełnij formularz Moje cele (strona 16).

Po 3, 6 i 12 miesiącach sprawdź swoje postępy (strona 109).



8

Moduł 8 z 10

Przydatne miejsca i materiały

W Norwegii, Polsce, Turcji i nie tylko: miejsca, strony internetowe i książki, które mogą ci pomóc więcej się ruszać.

W tym module

1 Więcej informacji i wsparcia 84

Czytaj albo słuchaj na telefonie

W tym module znajdziesz miejsca, strony internetowe i książki, które mogą ci pomóc więcej się ruszać. Są tu miejsca

w Norwegii, Polsce i Turcji, a niektóre pozycje są dla wszystkich, gdziekolwiek mieszkasz.

1 Więcej informacji i wsparcia

Wszystkie miejsca, strony internetowe i książki sprawdziliśmy 29 września 2026 r. Oferty się zmieniają, więc zanim pójdziesz, sprawdź stronę internetową miejsca.

Przy każdej pozycji piszemy, kto może z niej korzystać, w jakich językach i ile to kosztuje, jeśli podaje to źródło.

Niektóre miejsca są tylko dla kobiet i przy każdym z nich to piszemy. Inne miejsca oraz wszystkie książki i strony internetowe są dla wszystkich.

Ta lista nie jest pełna. Blisko ciebie może być dobre miejsce, którego tu nie ma.

Znajdź miejsce w pobliżu

- Niektóre pozycje z tej listy pomogą ci znaleźć najbliższe miejsce. Sprawdź parkrun albo norweskie centra zdrowego stylu życia.
- Zapytaj w domu kultury, w organizacji kobiecej, u swojego lekarza albo w swojej gminie.
- Zanim pójdziesz, sprawdź, kto może dołączyć, w jakich godzinach są zajęcia i ile kosztują.
- Jeśli chcesz, zapytaj, czy jest grupa tylko dla kobiet.
- Zapisz miejsca, które znajdziesz, z datą, kiedy je sprawdziłaś.
- Jeśli prowadzisz grupę, podziel się dobrymi miejscami z kobietami z grupy.

W przewodniku dla prowadzących (strona 94) jest więcej pomysłów, jak znaleźć bezpłatne miejsca i kogoś do współpracy.

Norwegia

Organizacja

Frisklivssentral (centrum zdrowego stylu życia)

www.helsenorge.no/en/help-services-in-the-municipalities/healthy-life-centres

Usługa zdrowotna, która działa w wielu gminach i pomaga ci więcej się ruszać. Są tam indywidualne porady i ćwiczenia w grupie dla osób o każdej sprawności. Do ćwiczeń potrzeba niewiele sprzętu.

Dla kogo	Osoby chore albo bardziej zagrożone chorobą. Możesz sama zgłosić się do centrum albo dostać skierowanie od lekarza. Nie każda gmina ma takie centrum.
Języki	norweski, angielski
Sprawdzono	29 września 2026 r.

Norwegia

Organizacja

MiRA-Senteret

mirasenteret.no/aktiviteter

Centrum wsparcia w Oslo dla kobiet i młodych dziewcząt z mniejszości etnicznych. W każdą środę są otwarte spotkania, są też zajęcia, na przykład taneczne.

Dla kogo	Kobiety i młode dziewczęta z mniejszości etnicznych.
Języki	norweski, angielski
Sprawdzono	29 września 2026 r.

Norwegia

Organizacja

Oslo Røde Kors (Czerwony Krzyż w Oslo)

www.rodekors.no/lokalforeninger/oslo/aktiviteter/flyktninger-innvandrere

Stella to miejsce spotkań w Oslo dla kobiet, szczególnie z mniejszości etnicznych. Program przewodników dla uchodźców Flyktningguide ma też grupę spacerową i grupę piłkarską dla dorosłych.

Dla kogo	Stella: kobiety. Program przewodników dla uchodźców Flyktningguide: uchodźcy i imigranci w Oslo, którzy mówią trochę po norwesku albo po angielsku. Grupa piłkarska: osoby powyżej 18 lat.
Języki	norweski, angielski
Sprawdzono	29 września 2026 r.

Norwegia

Organizacja

Kurs pływania LIN dla kobiet

www.linorg.no/kurs/svommekurs

Lekcje pływania w Oslo dla kobiet z mniejszości etnicznych, które nie umieją pływać. Prowadzą je kobiety i na basenie są tylko kobiety.

Dla kogo	Kobiety powyżej 18 lat z mniejszości etnicznych, które mieszkają w Oslo. Miejsca szybko się kończą i jest lista oczekujących.
Języki	norweski, angielski
Koszt	1800 NOK za 8 tygodni plus 100 NOK składki członkowskiej
Sprawdzono	29 września 2026 r.

Norwegia

Organizacja

parkrun (Norwegia)

www.parkrun.no

Bezpłatne wydarzenie na 5 km w każdą sobotę rano, bez limitu czasu. Możesz maszerować, truchtać albo biec.

Dla kogo	Wszyscy. Przed pierwszym razem rejestrujesz się. Robisz to tylko raz.
Języki	norweski
Koszt	Bezpłatnie
Sprawdzono	29 września 2026 r.

Norwegia

Strona internetowa

helsenorge.no

www.helsenorge.no/trening-og-fysisk-aktivitet/rad-om-fysisk-aktivitet

Oficjalna norweska strona o zdrowiu. Wyjaśnia, ile powinni się ruszać dorośli, i mówi, że liczy się każdy ruch.

Języki	norweski
Koszt	Bezpłatnie
Sprawdzono	29 września 2026 r.

Polska

Organizacja

Klub Ukraińskich Kobiet

ukrainskidom.pl/nasze-dzialania/klub-ukrainskich-kobiet

Klub dla kobiet w Warszawie, prowadzony przez Fundację Ukraiński Dom. Ma zajęcia takie jak zumba, pilates, joga i nordic walking.

Dla kogo	Kobiety powyżej 18 lat, każdej narodowości. Zapisujesz się przez formularz, który jest w każdym ogłoszeniu.
Języki	polski, ukraiński
Sprawdzono	29 września 2026 r.

Polska

Organizacja

Etnoliga (Fundacja dla Wolności)

www.etnoliga.org

Bezpłatne treningi i mecze piłki nożnej w Warszawie. Kobiety i mężczyźni z wielu krajów grają w tych samych drużynach.

Dla kogo	Wszyscy są mile widziani, także uchodźcy i migranci.
Języki	angielski, polski
Koszt	Bezpłatnie
Sprawdzono	29 września 2026 r.

Polska

Organizacja

parkrun (Polska)

www.parkrun.pl

Bezpłatne wydarzenie na 5 km w każdą sobotę rano, bez limitu czasu. Możesz maszerować, truchtać albo biec.

Dla kogo	Wszyscy. Przed pierwszym razem rejestrujesz się. Robisz to tylko raz.
Języki	polski
Koszt	Bezpłatnie
Sprawdzono	29 września 2026 r.

Turcja

Organizacja

Sağlıklı Hayat Merkezleri (centra zdrowego stylu życia)

yalovaism.saglik.gov.tr/TR-381209/saglikli-hayat-merkezimizde-fizyoterapist-esliginde-ucretsiz-fiziksel-aktivite-danismanligi-ve-grup-egzersizleri-hizmeti-sunuluyor.html

W niektórych ośrodkach tureckiego Ministerstwa Zdrowia fizjoterapeuta udziela bezpłatnych porad o ruchu i prowadzi bezpłatne ćwiczenia w grupie. Zapisujesz się przez lekarza rodzinnego albo przez MHRS pod numerem 182.

Dla kogo	Według strony z Yalovy są to osoby zdrowe, bez poważnej choroby układu nerwowego, kości ani stawów i bez ostrego bólu. Strona nie podaje, czy mogą z nich korzystać osoby objęte ochroną czasową albo międzynarodową.
Języki	turecki
Koszt	Bezpłatnie
Sprawdzono	29 września 2026 r.

Turcja

Organizacja

Halk Eğitim Merkezleri (publiczne centra edukacji)

hbogm.meb.gov.tr/www/sss.php

Publiczne ośrodki w całej Turcji z bezpłatnymi kursami dla dorosłych, na przykład pływania. Kursy możesz wyszukać na stronie e-Yaygın.

Dla kogo	Otwarte dla wszystkich. Cudzoziemcy mogą wziąć udział za zgodą urzędu gubernatora.
Języki	turecki
Koszt	Bezpłatnie
Sprawdzono	29 września 2026 r.

Turcja

Organizacja

KASFAD (Stowarzyszenie Sportu i Aktywności Fizycznej Kobiet)

www.kasfad.org

Stowarzyszenie, które działa, żeby więcej kobiet uprawiało sport i było aktywnych fizycznie. Publikuje raporty i poradniki po turecku. Na jego stronie nie ma zajęć, na które może przyjść każdy.

Języki turecki
Sprawdzono 29 września 2026 r.

Turcja

Książka

Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi (turecki poradnik aktywności fizycznej)

dosyaism.saglik.gov.tr/Eklenti/12302,2014-fiziksel-aktivite-rehberipdf.pdf?0=

T.C. Sağlık Bakanlığı, Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, 2014. Sağlık Bakanlığı.

Bezpłatny poradnik tureckiego Ministerstwa Zdrowia. Wyjaśnia, ile się ruszać w każdym wieku, i ma część dla dorosłych.

Języki turecki
Koszt Bezpłatnie
Sprawdzono 29 września 2026 r.

Międzynarodowe

Strona internetowa

Światowa Organizacja Zdrowia: aktywność fizyczna

www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity

Krótka strona o tym, dlaczego ruch jest ważny i ile ruchu potrzebują dorośli w każdym tygodniu.

Języki angielski, arabski, chiński, francuski, rosyjski, hiszpański
Koszt Bezpłatnie
Sprawdzono 29 września 2026 r.

Międzynarodowe

Strona internetowa

Sport England wyjaśnia, czym jest alfabet ruchowy

www.sportengland.org/news-and-inspiration/physical-literacy-consensus-statement-england-published

Strona Sport England, która wyjaśnia, czym jest alfabet ruchowy i dlaczego jest ważny.

Języki angielski
Sprawdzono 29 września 2026 r.

Międzynarodowe

Książka

Wytyczne WHO dotyczące aktywności fizycznej i siedzącego trybu życia: omówienie (WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance)

www.who.int/publications/i/item/9789240014886
World Health Organization, 2020. World Health Organization.

Krótka, bezpłatna broszura Światowej Organizacji Zdrowia. Wyjaśnia, ile się ruszać w każdym tygodniu i dlaczego warto mniej siedzieć.

Języki angielski, arabski, chiński, francuski, rosyjski, hiszpański
Koszt Bezpłatnie
Sprawdzono 29 września 2026 r.

Międzynarodowe

Książka

Siła aktywności (The Joy of Movement), Kelly McGonigal

www.penguinrandomhouse.com/books/564895/the-joy-of-movement-by-kelly-mcgonigal-phd
Kelly McGonigal, 2021. Avery (Penguin Random House).

Książka o tym, jak ruch może pomóc nam znaleźć szczęście, nadzieję, więź z innymi i odwagę. Jest napisana nie tylko dla kobiet.

Języki angielski, polski („Siła aktywności”)
Koszt Do kupienia w księgarniach
Sprawdzono 29 września 2026 r.



9

Moduł 9 z 10

Dostosowanie i personalizacja

Dopasuj poradnik do swojego ciała, kultury i tego, co masz. Powiedz nam, co myślisz. Poprowadź grupę.

W tym module

1 Dopasuj do siebie 92

2 Twoja opinia 93

3 Przewodnik dla prowadzących 94

Czytaj albo słuchaj na telefonie

Każda kobieta jest inna. Ten moduł pomoże ci dopasować poradnik do twojego ciała, twojej kultury i tego, co masz.

Jest tu też przewodnik, jak prowadzić grupę. Możesz też powiedzieć nam, co myślisz.

1 Dopasuj do siebie

Dopasuj do swojego ciała

- Ruszaj się wolniej, rób mniejsze ruchy albo mniej powtórzeń.
- Usiądź albo przytrzymaj się ściany lub krzesła. Większość ćwiczeń ma wersję na siedząco.
- Na każdej karcie ćwiczenia jest łatwiejsza i trudniejsza wersja.
- Korzystaj z testu rozmowy: w trakcie ruchu powinnaś móc mówić.
- Jeśli masz problem ze zdrowiem, najpierw przeczytaj, kto powinien porozmawiać z pracownikiem medycznym (strona 40).

Dopasuj do swojej kultury i swojego życia

- Noś to, w czym czujesz się dobrze. Ćwiczenia możesz robić w zwykłym ubraniu.
- Ruszaj się w domu, sama albo z innymi kobietami, jeśli tak czujesz się lepiej.
- Ćwicz przy muzyce, którą sama wybierzesz, albo bez muzyki. Zamiast muzyki możesz liczyć albo klaskać.
- Wybierz porę, którą da się pogodzić z modlitwą, szkołą i pracą. Jeśli pościsz, przeczytaj o ruchu w czasie postu (strona 28).
- Sięgnij po tańce, które już znasz. Zajrzyj do części Ruch bliski twojej kulturze (strona 39).
- Nigdy nie musisz trzymać się za ręce ani nikogo dotykać.

Dopasuj do tego, co masz

- Bez sprzętu: użyj krzesła bez kółek, ściany albo butelek wody.
- Mało miejsca: wybierz ćwiczenia na siedząco albo przy ścianie.
- Mało czasu: kilka minut też się liczy. Spróbuj ruszać się przez 5 minut przed posiłkiem.
- Bezpłatne miejsca: parki, domy kultury i bezpłatne strefy do ćwiczeń na świeżym powietrzu.
- Zimą ruszaj się pod dachem: maszeruj w miejscu albo tańcz w domu.

2 Twoja opinia

Powiedz nam, co się u ciebie sprawdza, a co nie. Twoje odpowiedzi pomogą nam ulepszyć poradnik i dopasować go do kobiet z różnych kultur.

Powiedz nam, co myślisz

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

Około 5 minut **Formularz na stronie 102**

Nie wpisuj swojego imienia i nazwiska ani niczego o swoim zdrowiu. Odpowiedzi wysyłasz e-mailem na adres info@furim.no.

FURIM, organizacja, która prowadzi VITALITY, zobaczy twój adres e-mail. E-maile czytają tylko pracownicy FURIM. Twoje odpowiedzi służą tylko do ulepszania poradnika.

FURIM przechowuje twoje odpowiedzi bez imienia i nazwiska oraz bez adresu e-mail. Twoją wiadomość e-mail usuwa potem w ciągu jednego miesiąca. Przed wysłaniem zaznaczasz kratkę, żeby potwierdzić, że to rozumiesz.

Nie musisz wysyłać e-maila. Możesz oddać papierowy formularz bez imienia i nazwiska osobie prowadzącej twoją grupę.

Ta strona internetowa nie przechowuje twoich odpowiedzi.

3 Przewodnik dla prowadzących

Jesteś liderką lokalnej społeczności albo wolontariuszką? Chcesz zebrać małą grupę kobiet, żeby razem się ruszać? Przewodnik dla prowadzących wyjaśnia, jak to zrobić.

Dowiesz się z niego:

- jak zapytać kobiety, czego chcą
- jak wybrać miejsce i porę, które im odpowiadają
- jak zadbać o bezpieczeństwo wszystkich
- jak chronić prywatność kobiet i pytać o zgodę na zdjęcia
- jak zaplanować cotygodniowe spotkanie
- jak zacząć coś w swojej okolicy i to utrzymać
- Przeczytaj przewodnik dla prowadzących (strona 94)

Na telefonie

Jak z tym poradnikiem prowadzić łagodne, bezpieczne i przyjazne spotkania ruchowe dla kobiet i jak zacząć coś trwałego.

Dla kogo: Liderki lokalnych społeczności, wolontariuszki i asystentki międzykulturowe

Ten przewodnik jest dla każdej, która chce pomóc małej grupie kobiet razem się ruszać. Spotkania są tylko dla kobiet i prowadzi je kobieta. Może jesteś liderką lokalnej społeczności, wolontariuszką albo asystentką międzykulturową. A może sama korzystałaś z tego poradnika.

Nie musisz być trenerką ani pracownicą medyczną. Twoje zadanie to zapraszać, witać i dbać o bezpieczeństwo grupy. Kobiety same wybierają, co robią.

1 Twoja rola

- Zapraszasz. Nie naciskasz.
- Najpierw pokazujesz łatwiejszą wersję. Każda kobieta rusza się we własnym tempie.
- Nie jesteś lekarką, fizjoterapeutką ani terapeutką. Nie udzielasz porad medycznych. Jeśli któraś z kobiet ma pytanie o zdrowie, zaproponuj jej rozmowę z pracownikiem medycznym.
- Ruch może pomóc kobietom poczuć się lepiej, ale nie jest leczeniem. Jeśli któraś wydaje się bardzo przygnębiona, zmartwiona albo wygląda na to, że źle się czuje, pomóż jej znaleźć profesjonalną pomoc.
- Nie musisz robić tego sama. Z drugą prowadzącą albo z pomocnicą jest łatwiej i bezpieczniej.

2 Najpierw zapytaj kobiety

Zanim cokolwiek zaplanujesz, zapytaj kobiety. Pytaj w miejscu, które już znają, tylko w gronie kobiet i, jeśli możesz, w ich własnym języku.

- Co chciałybyście robić: spacerować, tańczyć, ćwiczyć, rozciągać się?
- Jaki dzień i jaka godzina wam pasują?
- Gdzie czułybyście się swobodnie?
- Czy potrzebujecie miejsca dla dzieci albo pomocy z dojazdem?

Po kilku tygodniach zapytaj jeszcze raz i zmień to, co się nie sprawdza.

Proponuj tylko to, co naprawdę możesz zapewnić. Nie obiecuj opieki nad dziećmi ani transportu, jeśli nie możesz ich zorganizować.

3 Miejsce, czas i sprawy praktyczne

Miejsce

- Wybierz miejsce, do którego kobiety mają blisko.
- Jeśli to możliwe, wybierz bezpłatne miejsce: dom kultury, salę w szkole lub bibliotece albo park.

- Jeśli kobiety chcą prywatności, wybierz salę, do której nie da się zajrzeć z zewnątrz.
- W każdym zaproszeniu wyraźnie zaznacz, że spotkanie jest tylko dla kobiet i prowadzi je kobieta.
- Przed pierwszym spotkaniem sprawdź salę: czy na podłodze jest wolne miejsce, czy są krzesła bez kółek, woda do picia i toaleta.
- Na wypadek zimna, upału albo deszczu miej plan na spotkanie pod dachem.

Czas

- Ustal dzień i godzinę razem z grupą. Pomyśl o godzinach lekcji w szkole, porach modlitwy i ramadanie.
- Niech spotkania odbywają się co tydzień w ten sam dzień i o tej samej godzinie. W czasie wakacji i świąt może przychodzić mniej kobiet. To normalne.

Ubrania

Kobiety noszą to, w czym czują się dobrze. Wybieraj ćwiczenia, które można robić w zwykłym ubraniu.

Dzieci

Jeśli kobiety przychodzą z dziećmi, zaplanuj coś dla dzieci. Może to być osoba, która się nimi zajmie, kącik z zabawkami albo wspólne spotkanie dla mam i dzieci. Dzieci muszą być cały czas pod opieką dorosłej osoby.

Dotarcie na miejsce

Pomóż kobietom bezpiecznie dotrzeć na spotkanie i wrócić. Spotykajcie się na przystanku i idźcie razem. Kończ spotkania, zanim się ściemni.

Język

- Mów prosto i pokazuj każdy ruch.
- Korzystaj z obrazków na kartach ćwiczeń.
- Poproś o pomoc kobietę, która mówi w dwóch językach, albo asystentkę międzykulturową.
- Sprawdź, czy wszystkie zrozumiały.
- Nie polegaj na pisemnych formularzach.

4 Bezpieczeństwo

Przed pierwszym spotkaniem

- Omów z kobietami zasady bezpieczeństwa (strona 40), jeśli możesz, w ich języku. Wyjaśnij, kto powinien porozmawiać z pracownikiem medycznym, zanim zacznie. Każda kobieta decyduje sama.
- Nie zbieraj informacji o zdrowiu. Jeśli któraś kobieta chce ci powiedzieć coś o swoim zdrowiu, porozmawiaj z nią na osobności. Nie musisz tego zapisywać.

Na każdym spotkaniu

- Upewnij się, że znasz adres miejsca, żeby móc go podać, gdybyś musiała wezwać karetkę.
- Miej przy sobie naładowany telefon. Zapamiętaj numery alarmowe. 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.
- Weź apteczkę. Jeśli możesz, niech będzie z tobą ktoś przeszkolony z pierwszej pomocy.
- Sprawdź, czy na podłodze nie ma niczego, o co można się potknąć. Jeśli ćwiczycie na zewnątrz, sprawdź pogodę.
- Jeśli możesz, prowadź spotkania razem z drugą prowadzącą.

W trakcie spotkania

- Przypominaj wszystkim, żeby przerwały i odpoczęły, jeśli coś boli albo mają zawroty głowy lub mdłości. Przerywają też, gdy boli je w klatce piersiowej, serce bije bardzo szybko albo mają taką zadyszkę, że nie mogą mówić.
- Jeśli któraś źle się poczuje, przerwij jej ćwiczenia, pomóż jej usiąść i zostań z nią.
- Jeśli ból w klatce piersiowej, bardzo szybkie bicie serca albo zawroty głowy nie mijają szybko, zadzwoń pod numer alarmowy. Zadzwoń natychmiast, jeśli kobieta zemdleje albo bardzo trudno jej oddychać. Zadzwoń natychmiast, jeśli boli ją w klatce piersiowej i poci się albo ma mdłości. Zadzwoń natychmiast, jeśli ma ból, który rozchodzi się do ręki, szyi, szczęki albo pleców.
- Wszystkie objawy są opisane w zasadach bezpieczeństwa (strona 40).

5 Prywatność i zgoda

Niektóre kobiety nie chcą, żeby je fotografować albo nagrywać. Niektóre mają ważne powody, żeby nie ujawniać, kim są. Zawsze to szanuj.

Zdjęcia i filmy

- Udział nigdy nie zależy od tego, czy kobieta zgodzi się na zdjęcie albo film.
- Rób zdjęcie albo film tylko wtedy, gdy każda kobieta, która na nim będzie, wyraźnie się zgodziła. Zapytaj każdą osobiście, w jej języku, i wyjaśnij, do czego to będzie.
- Zgoda dotyczy tylko tego, o co pytałaś. Każda kobieta może w każdej chwili zmienić zdanie.
- Poproś wszystkie, żeby nie robiły zdjęć ani filmów w trakcie spotkania.
- W zaproszeniach używaj obrazków, na których nie ma ludzi.

Informacje o kobietach

- Licz, ile kobiet przychodzi. Nie zapisuj ich imion i nazwisk.
- Nie zapisuj niczego o zdrowiu, religii ani pochodzeniu etnicznym żadnej z kobiet. Prawo traktuje takie informacje jako dane wrażliwe. Nie zapisuj też, skąd kto pochodzi.
- Na wypadek nagłej sytuacji kobieta może nosić przy sobie własną kartkę z imieniem i numerem telefonu osoby, do której trzeba zadzwonić.

6 Szacunek w grupie

- Na pierwszym spotkaniu ustalcie razem proste zasady grupy. Na przykład: to, co słyszymy, zostaje między nami, szanujemy się nawzajem, telefony odkładamy, nie robimy zdjęć.
- Niech będzie przyjaźnie, bez rywalizacji. Chwal za wysiłek. Nikt nie jest pomijany. Jeśli któraś woli tylko popatrzeć albo wyjść wcześniej, to w porządku.
- Nie dotykaj nikogo, żeby poprawić ruch. Zamiast tego go pokaż. Jeśli dotyk naprawdę by pomógł, najpierw zapytaj i wyjaśnij dlaczego.

- Powiedz grupie, do kogo można się zwrócić ze zmartwieniem albo skargą. Zachowaj dla siebie to, co ci powiedzą, chyba że ktoś jest w niebezpieczeństwie.
- Nigdy nie proś o nic ani niczego nie przyjmuj w zamian za swoją pomoc.

Jeśli kobieta mówi ci, że ktoś ją krzywdzi:

- Wysłuchaj jej i uwierz jej. Zapytaj, czego potrzebuje. Nie naciskaj, żeby coś zrobiła.
- Powiedz jej, gdzie może dostać pomoc, jeśli tego chce. Zanim grupa zacznie się spotykać, dowiedz się, gdzie kobiety w twojej okolicy mogą dostać pomoc.
- Jeśli jej 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.

7 Plan spotkania

Za każdym razem trzymaj się tej samej kolejności. Dzięki temu kobiety czują się bezpiecznie. Spotkanie trwa od 40 do 60 minut.

1. Powitanie, około 5 minut. Powiedz, co będziecie robić i ile to potrwa.
2. Rozgrzewka, około 5 minut. Zrób zestaw ćwiczeń na rozgrzewkę (strona 36).
3. Główna część, od 20 do 30 minut. Wybierz 3 lub 4 ćwiczenia z części Ćwiczenia dla początkujących (strona 38), taniec z części Ruch bliski twojej kulturze (strona 39) albo spacer.
4. Wyciszenie, około 5 minut. Zrób zestaw ćwiczeń wyciszających (strona 36) i minutę przerwy (strona 34).
5. Rozmowa na koniec, od 5 do 10 minut. Co wam się podobało? Co było trudne? Co chciałybyście robić następnym razem?

Kilka wskazówek:

- Najpierw pokaż łatwiejszą wersję, potem trudniejszą. Każdej zaproponuj krzesło.
- Korzystaj z testu rozmowy: kobiety powinny móc mówić w trakcie ruchu.
- Jeśli możesz, zostaw czas na rozmowę i wspólną herbatę.

8 Jak dostosować spotkanie

Zmieniaj po jednej rzeczy. Możesz zmienić cztery rzeczy:

- **Przestrzeń:** zajmijcie więcej lub mniej miejsca albo ćwiczcie przy ścianie.
- **Zadanie:** zróbcie ruch mniejszy, wolniejszy lub krótszy albo podzielcie go na kroki.
- **Sprzęt:** użyjcie krzesła, ściany albo butelek wody.
- **Osoby:** ćwiczcie pojedynczo, w parach albo całą grupą.

Zapytaj kobiety, co mogłoby im to ułatwić albo uprzyjemnić. Spróbuj i zostań przy tym, co się sprawdza.

Więcej pomysłów znajdziesz w części Dopasuj do siebie (strona 92).

9 Jak korzystać z poradnika w grupie

- Zadbaj o to, żeby kobiety mogły brać udział bez smartfona. Przynoś wydrukowane karty i formularze.
- Wydrukuj formularze Mój punkt wyjścia (strona 12), Moje cele (strona 16) i Mój tydzień (strona 78). Każda kobieta zatrzymuje swoje. Ty ich nie zbierasz.
- Na koniec spotkania puść nagranie Spokojny oddech (strona 122).
- Przeczytajcie razem jedną z historii (strona 106) i porozmawiajcie o niej.
- Po 3, 6 i 12 miesiącach zaproś kobiety, żeby sprawdziły swoje postępy (strona 109).

10 Jak zacząć coś w swojej okolicy i to utrzymać

- Zacznij od małych kroków: jeden spacer albo jedno spotkanie w tygodniu.
- Znajdź kogoś do współpracy, na przykład dom kultury, organizację kobiecą, szkołę, wspólnotę religijną albo gminę. Taki partner może udostępnić salę, pomóc ci dotrzeć do kobiet albo pomóc utrzymać grupę.
- Zaproś kobiety, którym grupa się podoba, żeby pomogły ją prowadzić. Z czasem mogą prowadzić ją same.
- Od początku planuj, jak grupa może działać dalej bez ciebie.

Szukaj w okolicy tego, co jest bezpłatne, i pytaj, kto może z tego korzystać:

- W Norwegii w wielu gminach działa centrum zdrowego stylu życia (frisklivssentral). Według krajowych wytycznych może ono prowadzić grupy tylko dla kobiet.
- W Polsce w wielu miejscach są bezpłatne strefy do ćwiczeń na świeżym powietrzu (Otwarte Strefy Aktywności).
- W Turcji niektóre centra zdrowego stylu życia (Sağlıklı Hayat Merkezleri) prowadzą bezpłatne ćwiczenia w grupie z fizjoterapeutą. Centra społeczne Tureckiego Czerwonego Półksiężyca wspierają miejscowych i migrantów.

11 Opinie

Pytaj kobiety, co się sprawdza, a co nie. Mogą wypełnić formularz Powiedz nam, co myślisz (strona 102) i wysłać go e-mailem na adres info@furim.no.

Mogą też dać ci papierowy formularz bez imienia i nazwiska. Przepisz, proszę, odpowiedzi do e-maila albo wyślij zdjęcie każdego formularza na ten sam adres. Dzięki temu ulepszamy poradnik.

Kobiety nigdy nie muszą dzielić się opinią, żeby brać udział w spotkaniach.

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.



10

Moduł 10 z 10

Wytrwałość i dalsze kroki

Prawdziwe historie innych kobiet. Po 3, 6 i 12 miesiącach sprawdź swoje postępy i wyznacz nowe cele.

W tym module

1 Historie sukcesu i wypowiedzi kobiet 106

2 Ponowna ocena 109

Czytaj albo słuchaj na telefonie

Ten moduł pomoże ci wytrwać w ruchu przez wiele miesięcy. Przeczytaj, jak zaczynały inne kobiety. Potem sprawdź swoje postępy po 3, 6 i 12 miesiącach.

1 Historie sukcesu i wypowiedzi kobiet

To prawdziwe historie kobiet z innych projektów. Nie są częścią projektu VITALITY.

Każdą historię opublikowała organizacja podana przy niej. Na stronie tej organizacji możesz przeczytać całą historię. W pełnej wersji niektórych historii jest mowa o wojnie i trudnych czasach.

Kobiety zaczynały na różne sposoby: od pływania, tańca, jazdy na rowerze, piłki nożnej, taekwondo albo zajęć ruchowych. Niektóre z nich mówią o tym, jak poznały inne kobiety.

Prawa do tych wypowiedzi mają ich wydawcy. Licencja poradnika ich nie obejmuje. Wypowiedź Tani podajemy tak, jak ukazała się po polsku. Wypowiedzi pozostałych kobiet przetłumaczyliśmy dla tego poradnika: wypowiedź Shukri ukazała się po norwesku, a reszta po angielsku.

Hakime

Norwegia

Hakime pochodzi z Afganistanu i mieszkała w Grimstad w Norwegii. W niedzielne poranki chodziła na lekcje pływania dla kobiet, prowadzone przez wolontariuszy.

> “ Mogę porozmawiać z innymi kobietami i dobrze się razem bawimy.

Przetłumaczono dla tego poradnika. W języku oryginału: I get to talk with the other women, and we have a good time together.

Źródło: Crouch D. Taking the plunge: Swimming lessons help integration in Norway. UNHCR Nordic and Baltic Countries, 7 July 2017. www.unhcr.org/nordic-and-baltic/news/taking-plunge-swimming-lessons-help-integration-norway

Tania

Polska

Tania pochodzi z Ługańska w Ukrainie i teraz mieszka w Białymstoku. Na początku trudno jej było wychodzić z domu i poznawać ludzi. Pomógł jej powrót do taekwondo, sportu, który kochała jako dziecko.

> Akurat w tej dziedzinie nie stawiam sobie za cel wielkich osiągnięć

Źródło: Sajewicz A. Przez taekwondo do Caritasu. UNHCR Polska, 8 July 2026. www.unhcr.org/pl/wiadomosci/ludzkie-historie/przez-taekwondo-do-caritasu

Shukri

Norwegia

Shukri chodziła na zumbę dla imigrantek w Skien w Norwegii. Zajęcia prowadziła wolontariuszka.

> Wracam do domu zmęczona, ale moje ciało dobrze się czuje.

Przetłumaczono dla tego poradnika. W języku oryginału: Jeg er sliten når jeg kommer hjem, men jeg får en god følelse i kroppen

Źródło: Bakkebø SH. Zumba-feber blant innvandrerkvinner. NRK Vestfold og Telemark, 13 June 2013. www.nrk.no/vestfoldogtelemark/zumba-feber-blant-innvandrerkvinner-1.11078175

Neleah

Finlandia

Neleah pochodzi z Kenii i mieszka w Finlandii. Bała się pływania. Gdy miała czterdzieści kilka lat, zaczęła chodzić na lekcje pływania w grupie sportowej dla kobiet z wielu kultur.

> Nauka w każdym wieku to żaden wstyd.

Przetłumaczono dla tego poradnika. W języku oryginału: There is no shame in learning at any age.

Źródło: Ramachandran D'souza P. Taking the plunge: Non-swimmers in Finland discover joy of the sport in adulthood. Yle News, 29 July 2024. yle.fi/a/74-20101605

Nazmeen

Wielka Brytania

Nazmeen starała się o azyl w Londynie. Zapisała się na kurs jazdy na rowerze dla początkujących, tylko dla kobiet. Jej imię zmieniono, żeby ją chronić.

> Dzięki temu kursowi miałam powód, żeby wyjść z domu.

Przetłumaczono dla tego poradnika. W języku oryginału: This course gave me a reason to leave the house.

Źródło: Shellien-Walker L. Life cycles: The project getting refugees cycling in London. UNHCR UK, 16 December 2016. www.unhcr.org/uk/news/stories/life-cycles-project-getting-refugees-cycling-london

Amal

Jordania

Amal wyjechała z Syrii do Jordanii. Siłownie są tam drogie, więc zapisała się na zumbę. Zajęcia odbywały się w ośrodku prowadzonym przez International Rescue Committee.

> Kiedy dowiedziałam się, że ośrodek IRC prowadzi zajęcia zumby, bardzo chciałam się zapisać, dla siebie, dla swojego zdrowia.

Przetłumaczono dla tego poradnika. W języku oryginału: When I found out that the IRC centre offers Zumba classes, I was very motivated to join for me, for my health.

Źródło: Kawar K. Counselling and Zumba classes help three generations of Syrian women find hope. International Rescue Committee UK, 13 March 2016. www.rescue.org/uk/article/counselling-and-zumba-classes-help-three-generations-syrian-women-find-hope

Uczestniczka badania

Dania

W Danii kobiety z Somalii i innych krajów brały udział w 12-tygodniowym programie ćwiczeń blisko domu. Oto, co powiedziała potem jedna z nich.

> Nauczyłam się tak dużo, że mogę sobie pomóc i ćwiczyć w domu.

Przetłumaczono dla tego poradnika. W języku oryginału: I have learned so much that I can help myself and practice at home.

Źródło: Thulstrup SH, Petersen S, Morsø L. Development of a supervised exercise programme for immigrant women: feasibility study of a practical intervention in a physiotherapy setting. J Rehabil Med 2021;53. doi:10.2340/16501977-2853. pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8638724

Svitlana

Hiszpania

Svitlana wyjechała z Ukrainy z powodu wojny i przyjechała do Barcelony. Grała w piłkę nożną w drużynie dla uchodźczyń.

> Podoba mi się to, bo znalazłam przyjaciółki i mogę z nimi rozmawiać.

Przetłumaczono dla tego poradnika. W języku oryginału: I like it because I have made friends and I can talk to them.

Źródło: FC Barcelona Foundation. Aitana Bonmatí visits a training session of a soccer team of refugee women. 11 October 2022. foundation.fcbarcelona.com/en/news/3913795/aitana-bonmati-visits-a-training-session-of-a-soccer-team-of-refugee-women-on-the-occasion-of-international-day-of-the-girl-child

Prawa do cytatów mają ich wydawcy. Licencja poradnika ich nie obejmuje.

2 Ponowna ocena

Po 3, 6 i 12 miesiącach sprawdź, jak ci idzie. Zajmie to około 25 minut, razem z rozgrzewką.

1. Wypełnij jeszcze raz formularz Mój punkt wyjścia (strona 12).
2. Zrób jeszcze raz Moje testy sprawności (strona 19).
3. Odpowiedz na pytania z formularza Spojrzenie wstecz po 3, 6 i 12 miesiącach (strona 110).

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

Jak zmienić cele i plan ćwiczeń

- Jeśli poszło dobrze, dodaj trochę: jeden dzień więcej albo kilka minut więcej.
- Jeśli życie pokrzyżowało ci plany, zrób mniejszy krok i nie przestawaj.
- Jeśli przestałaś ćwiczyć, zacznij od nowa od jednego małego kroku. Wiele osób przestaje i zaczyna od nowa.
- Jeśli się nudzisz, spróbuj czegoś nowego.
- Przygotuj sobie mały plan na zabiegane tygodnie, na przykład 5 minut rozciągania.

Potem zapisz swój następny cel w formularzu Moje cele (strona 16).

Wytrwaj razem z innymi

Ruch z innymi kobietami może pomóc ci wytrwać. Znajdź miejsce w pobliżu (strona 84) albo przeczytaj, jak bezpiecznie dołączyć do grupy w internecie (strona 72).

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 12).
- Zrób jeszcze raz Moje testy sprawności (strona 19).
- 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 16).

Przeczytaj i postępuj według tekstu

Tutaj znajdziesz tekst każdego nagrania audio, rozmowy i filmu z tego poradnika. Zeskanuj kod, żeby otworzyć poradnik na telefonie.

Filmy z ćwiczeniami

Film, około 3 minut

Równowaga

vitality.sports4.eu/pl/toolkit/listen/balance

Oto trzy ćwiczenia równowagi. Rób je przy ścianie albo przy krześle bez kółek, żebyś mogła się przytrzymać. Najpierw zabierz z podłogi rzeczy, o które możesz się potknąć. Przerwij, jeśli coś cię boli, masz zawroty głowy albo źle się czujesz.

Najpierw stanie na jednej nodze. Stań twarzą do ściany. Dotknij jej czubkami palców dłoni. Unieś jedną stopę trochę nad podłogę. Trzymaj biodra równo. Żeby było łatwiej, trzymaj obie dłonie na ścianie i unieś tylko piętę. Wytrzymaj pięć sekund. (przerwa) Delikatnie postaw stopę. Zmień nogę. (przerwa) Zrób to trzy razy z każdej strony. (długa przerwa)

Teraz chód stopa za stopą. Stań przy ścianie. Dotknij jej czubkami palców dłoni. Postaw piętę jednej stopy na podłodze tuż przed palcami drugiej stopy. Żeby było łatwiej, zostaw mały odstęp między piętą przedniej stopy a palcami tylnej. Teraz w ten sam sposób przestaw tylną stopę do przodu. Patrz przed siebie, nie w dół. (przerwa) Zrób pięć kroków. (przerwa)

Na koniec kroki w bok. Stań przy ścianie albo blacie. Złącz stopy i lekko ugnij kolana. Powoli zrób jedną stopą krok w bok. Dostaw do niej drugą stopę. Nie krzyżuj stóp. Trzymaj biodra równo. Żeby było łatwiej, rób małe kroki i przytrzymaj się blatu albo oparcia krzesła. (przerwa) Zrób dziesięć kroków w jedną stronę, a potem dziesięć kroków z powrotem. (przerwa)

Bardzo dobrze. Kiedy ćwiczysz równowagę, zawsze stój blisko ściany albo krzesła.



Film, około 5 minut

Wyciszenie po ćwiczeniach

vitality.sports4.eu/pl/toolkit/listen/cool-down-routine

To łagodne wyciszenie. Trwa około pięciu minut. Łagodnie zwolnij. Nie zatrzymuj się nagle. Rozciągaj się delikatnie. Powinnaś czuć ciągnięcie, ale nie ból. Przerwij, jeśli coś cię boli, masz zawroty głowy albo źle się czujesz. Żeby było łatwiej, rób mniejsze albo wolniejsze ruchy.

Najpierw powoli maszeruj w miejscu. Niech twoje kroki będą coraz wolniejsze i mniejsze. (długa przerwa)

Teraz rozciąganie klatki piersiowej. Usiądź na brzegu krzesła, z dala od oparcia. Albo stań prosto. Ściągnij barki do tyłu i w dół. Rozłóż ręce na boki. Delikatnie wypchnij klatkę piersiową do przodu, aż poczujesz rozciąganie. Wytrzymaj od pięciu do dziesięciu sekund. Nie wstrzymuj oddechu. Potem się rozluźnij. (przerwa) Zrób to pięć razy. (przerwa)

Teraz skłon w bok. Usiądź albo stań prosto, z rozstawionymi stopami. Swobodnie opuść ręce wzdłuż ciała. Powoli przesuń jedną dłoń w dół, wzdłuż boku nogi. Biodra trzymaj nieruchomo. Nie pochylaj się do przodu i nie skręcaj się. Pochyl się tylko tak daleko, jak ci wygodnie. Wyprostuj się. Teraz pochyl się w drugą stronę. (przerwa) Zrób to trzy razy w każdą stronę. (przerwa)

Teraz rozciąganie tyłu uda. Stań prosto. Przytrzymaj się oparcia krzesła albo oprzyj dłonie na zgiętej nodze. Postaw jedną piętę przed sobą na podłodze, palce w górę. Trzymaj tę nogę prosto. Lekko zegnij drugie kolano i wypchnij pośladki do tyłu. Pochyl się trochę do przodu z prostymi plecami, aż

poczujesz rozciąganie. Nie rób gwałtownych ruchów. Wytrzymaj dziesięć sekund. Nie wstrzymuj oddechu. (przerwa) Teraz zmień nogę. (przerwa) Zrób to dwa razy z każdej strony. (przerwa)

Jeśli wolisz siedzieć, usiądź na brzegu krzesła. Wyprostuj jedną nogę przed sobą, pięta na podłodze. Siedź prosto i pochyl się trochę do przodu.

Jeśli przed chwilą chodziłaś, dodaj rozciąganie łydki. Stań twarzą do ściany i oprzyj o nią dłonie. Zrób jedną nogą krok do tyłu. Trzymaj tę nogę prosto, a piętę na podłodze. Zegnij przednie kolano, aż poczujesz rozciąganie w tylnej nodze. Nie rób gwałtownych ruchów. Wytrzymaj piętnaście sekund. Nie wstrzymuj oddechu. (przerwa) Potem zmień nogę. (przerwa) Zrób to trzy razy z każdej strony. (przerwa)

Na koniec posiedź spokojnie przez minutę i oddychaj powoli. (przerwa) Bardzo dobrze.



Film, około 4 minut

Proste ćwiczenia wzmacniające

vitality.sports4.eu/pl/toolkit/listen/strength

Oto cztery proste ćwiczenia, które wzmacniają mięśnie. Potrzebujesz tylko krzesła, ściany i dwóch butelek wody. Staraj się robić takie ćwiczenia co najmniej dwa dni w tygodniu. Nie wstrzymuj oddechu. Przerwij, jeśli coś cię boli albo masz zawroty głowy.

Najpierw wstawanie z krzesła. Dosuń krzesło do ściany, żeby nie mogło się przesunąć. Usiądź na brzegu krzesła. Postaw stopy płasko, lekko rozstawione. Pochyl się trochę do przodu. Wstań powoli, siłą nóg. Patrz prosto przed siebie. Nie wstrzymuj oddechu. Rób wydech, kiedy wstajesz. Jeśli to trudne, odpychaj się rękami od ud. Usiądź powoli. Jeśli potrzebujesz, pomóż sobie rękami. (przerwa) Zrób to pięć razy. (długa przerwa)

Teraz pompki przy ścianie. Stań na podłodze, która nie jest śliska. Stań w odległości wyciągniętej ręki od ściany. Połóż dłonie płasko na ścianie, na wysokości barków. Trzymaj plecy prosto. Powoli zegnij łokcie i zbliż klatkę piersiową do ściany. Powoli odepchnij się od ściany, aż ręce się

wyprostują. Rób wydech, kiedy się odpychasz. Żeby było łatwiej, stań trochę bliżej ściany. (przerwa) Zrób to pięć razy. (długa przerwa)

Teraz wspięcia na palce. Stań za krzesłem albo przy blacie kuchennym i przytrzymaj się. Powoli wspnij się na palce. Powoli opuść pięty na podłogę. Jeśli czujesz się niepewnie na nogach, cały czas trzymaj się krzesła albo blatu. (przerwa) Zrób to pięć razy. (przerwa) Możesz to też robić na siedząco: unieś pięty, tak żeby kolana poszły w górę, a potem opuść pięty. (przerwa)

Na koniec uginanie ramion z butelkami wody. Usiądź albo stań prosto. Weź do każdej ręki butelkę z wodą. Możesz wziąć mniejsze butelki albo ćwiczyć bez butelek. Trzymaj ręce wzdłuż ciała, dłonie zwrócone do przodu. Powoli zegnij łokcie i podnieś butelki do barków. Powoli je opuść. (przerwa) Zrób to pięć razy. (przerwa)

Bardzo dobrze. Kiedy to będzie dla ciebie łatwe, rób każde ćwiczenie kilka razy więcej.



Film, około 5 minut

Delikatne rozciąganie

vitality.sports4.eu/pl/toolkit/listen/stretching

Oto sześć delikatnych ćwiczeń rozciągających. Rozciągaj się powoli. Powinnaś czuć delikatne ciągnięcie, ale nigdy ból. Przerwij, jeśli coś cię boli, masz zawroty głowy albo źle się czujesz. Możesz przerwać w każdej chwili.

Najpierw skręt głowy. Usiądź prosto, z opuszczonymi barkami. Patrz prosto przed siebie. Powoli obróć głowę w stronę jednego barku, tak daleko, jak ci wygodnie. Przerwij, jeśli masz zawroty głowy. Wytrzymaj pięć sekund. Nie wstrzymuj oddechu. (przerwa) Spójrz znowu przed siebie, potem obróć głowę w drugą stronę. (przerwa) Zrób to trzy razy w każdą stronę. (przerwa)

Teraz skręt tułowia. Usiądź prosto, stopy płasko na podłodze. Skrzyżuj ręce i połóż dłonie na barkach. Biodra trzymaj nieruchomo. Powoli obróć górną część ciała w jedną stronę. Wytrzymaj pięć sekund, potem wróć do pozycji wyjściowej.

Nie wstrzymuj oddechu. Teraz obróć się w drugą stronę. (przerwa) Zrób to pięć razy w każdą stronę. (przerwa)

Teraz rozciąganie klatki piersiowej. Usiądź na brzegu krzesła, z dala od oparcia. Ściągnij barki do tyłu i w dół. Rozłóż ręce na boki. Delikatnie wypchnij klatkę piersiową do przodu, aż poczujesz rozciąganie. Wytrzymaj od pięciu do dziesięciu sekund. Nie wstrzymuj oddechu. Potem się rozluźnij. (przerwa) Zrób to pięć razy. (przerwa)

Teraz skłon w bok. Swobodnie opuść ręce wzdłuż ciała. Powoli przesuń jedną dłoń w dół, wzdłuż boku nogi. Biodra trzymaj nieruchomo. Nie pochylaj się do przodu i nie skręcaj się. Pochyl się tylko tak daleko, jak ci wygodnie. Wyprostuj się i pochyl w drugą stronę. (przerwa) Zrób to trzy razy w każdą stronę. (przerwa)

Teraz rozciąganie tyłu uda. Możesz stać albo dalej siedzieć. Przytrzymaj się oparcia krzesła albo oprzyj dłonie na zgiętej nodze. Postaw jedną piętę przed sobą na podłodze, palce w górę. Trzymaj tę nogę prosto. Lekko zegnij drugie kolano i wypchnij pośladki do tyłu. Pochyl się trochę do przodu z prostymi plecami, aż poczujesz rozciąganie. Nie rób gwałtownych ruchów. Wytrzymaj dziesięć sekund. Nie wstrzymuj oddechu. (przerwa) Zmień nogę. (przerwa) Zrób to dwa razy z każdej strony. (przerwa)

Jeśli zostajesz na krześle, usiądź na jego brzegu. Wyprostuj jedną nogę przed sobą, pięta na podłodze. Siedź prosto i pochyl się trochę do przodu.

Na koniec rozciąganie łydki. Stań twarzą do ściany i oprzyj o nią dłonie. Zrób jedną nogą krok do tyłu. Trzymaj tę nogę prosto, a piętę na podłodze. Zegnij przednie kolano, aż poczujesz rozciąganie. Nie rób gwałtownych ruchów. Wytrzymaj piętnaście sekund. Nie wstrzymuj oddechu. (przerwa) Zmień nogę. (przerwa) Zrób to trzy razy z każdej strony. (przerwa)

Bardzo dobrze. Takie delikatne rozciąganie może pomóc ciału się rozluźnić.

Film, około 5 minut

Rozgrzewka

vitality.sports4.eu/pl/toolkit/listen/warm-up-routine

Witaj. To łagodna rozgrzewka. Trwa około pięciu minut. Każdy ruch rób przez około jedną minutę. Każdy ruch możesz robić, siedząc na krześle albo stojąc. Wybierz to, co dziś ci odpowiada. Żeby było łatwiej, rób mniejsze albo wolniejsze ruchy. Jeśli coś cię boli, masz zawroty głowy albo źle się czujesz, przerwij i odpocznij. Jeśli czujesz się niepewnie na nogach, przytrzymaj się ściany albo krzesła.

Najpierw marsz w miejscu. Stań prosto, z lekko rozstawionymi stopami. Albo usiądź na brzegu krzesła. Unieś jedną stopę nad podłogę, a potem ją opuść. Teraz unieś drugą stopę. Maszeruj dalej w równym, spokojnym tempie. Podczas marszu delikatnie machaj rękami. (przerwa)

Maszeruj dalej. (przerwa) Dobrze.

Teraz krążenia barków. Swobodnie opuść ręce. Unieś barki w stronę uszu. Zatocz nimi powoli koło do tyłu i w dół. Zrób to pięć razy. (przerwa) Teraz zrób pięć krążeń do przodu. (długa przerwa)

Teraz dotknięcia stopą w bok. Wysuń jedną stopę w bok i dotknij palcami podłogi. Przysuń ją z powrotem. Teraz dotknij podłogi drugą stopą. Rób tak dalej. Po osiem dotknięć z każdej strony. (długa przerwa)

Teraz unoszenie kolan. Trzymaj plecy prosto. Nie odchylaj się do tyłu. Powoli unieś jedno kolano, tylko tak wysoko, jak ci wygodnie. Delikatnie opuść stopę na podłogę. Teraz unieś drugie kolano. Zrób to osiem razy z każdej strony. (długa przerwa)

Na koniec znowu maszeruj w miejscu przez minutę. (długa przerwa)

Rozgrzewka skończona. Twoje ciało jest gotowe do ruchu.

Krótkie treningi, od 1 do 2 minut

Film, około 2 minut

Poranna pobudka

vitality.sports4.eu/pl/toolkit/listen/morning-wake-up

Dzień dobry. Dwie minuty, żeby obudzić ciało. Usiądź albo stań. Jeśli czujesz się niepewnie na nogach, przytrzymaj się krzesła. Przerwij, jeśli coś cię boli, masz zawroty głowy albo źle się czujesz.

Maszeruj w miejscu. Unieś jedną stopę, potem drugą. Delikatnie machaj rękami. (długa przerwa)

Teraz krąż barkami. W górę, do tyłu i w dół. Pięć razy. (przerwa) Teraz krąż nimi do przodu, pięć razy. (przerwa)

Teraz dotknięcia stopą w bok. Wysuń jedną stopę w bok, dotknij podłogi i przysuń ją z powrotem. Potem drugą stopą. Po osiem dotknięć z każdej strony. (długa przerwa)

To wszystko. Miłego dnia.

Film, około 1 minuty

Minuta przerwy

vitality.sports4.eu/pl/toolkit/listen/one-minute-calm

Zatrzymaj się na minutę. Usiądź albo stań. Nie zamykaj oczu. Jeśli poczujesz się od tego gorzej, przerwij. (przerwa)

Zauważ, jak się czujesz. Nazwij to w myślach, na przykład „martwię się”. (przerwa)

Dociśnij stopy do podłogi. Powoli wypuść powietrze. Niech następny oddech przyjdzie sam. (przerwa)

Rozejrzyj się. Zauważ trzy rzeczy, które widzisz, i dwa dźwięki, które słyszysz. (przerwa)

Czego teraz potrzebujesz? Wody, odpoczynku, a może trochę rozciągania? (przerwa) Teraz wróć do swoich zajęć.

Film, około 2 minut

Przerwa na siedząco

vitality.sports4.eu/pl/toolkit/listen/seated-break

Długo już siedzisz? Oto dwuminutowa przerwa. Możesz zostać na krześle. Przerwij, jeśli coś cię boli.

Usiądź prosto i patrz przed siebie. Poruszaj się powoli. Przerwij, jeśli masz zawroty głowy. Powoli obróć głowę w jedną stronę i wróć na środek. Potem w drugą stronę. (przerwa) Jeszcze raz w każdą stronę. (przerwa)

Teraz skrzyżuj ręce i połóż dłonie na barkach. Biodra trzymaj nieruchomo. Powoli obróć górną część ciała w jedną stronę i wróć. Potem w drugą stronę. (przerwa)

Teraz postaw stopy płasko na podłodze. Unieś pięty, tak żeby kolana poszły w górę, a potem opuść pięty. Pięć razy. (przerwa)

Bardzo dobrze. Nawet kilka minut ruchu zamiast siedzenia dobrze ci robi.

Film, około 2 minut

Siła w dwie minuty

vitality.sports4.eu/pl/toolkit/listen/strength-in-two

Dwie minuty, żeby wzmocnić nogi i ręce. Potrzebujesz krzesła dosuniętego do ściany. Przerwij, jeśli coś cię boli albo masz zawroty głowy.

Usiądź na brzegu krzesła, stopy postaw płasko. Pochyl się trochę do przodu. Wstań powoli, siłą nóg. Nie wstrzymuj oddechu. Rób wydech, kiedy wstajesz. Jeśli to trudne, odpychaj się rękami od ud. Usiądź powoli. (przerwa) Pięć razy. (długa przerwa)

Teraz stań w odległości wyciągniętej ręki od ściany, na podłodze, która nie jest śliska. Dłonie płasko na ścianie, na wysokości barków. Zegnij łokcie i zbliż klatkę piersiową do ściany. Powoli się odepchnij. Rób wydech, kiedy się odpychasz. Żeby było łatwiej, stań trochę bliżej ściany. (przerwa) Pięć razy. (długa przerwa)

Gotowe. Bardzo dobrze.

Nagrania audio

Nagranie audio, około 5 minut

Spokojny oddech

vitality.sports4.eu/pl/toolkit/listen/calm-breathing

Dzień dobry. To ćwiczenie spokojnego oddechu. Przygotował je VITALITY, projekt sportowy dla kobiet, dofinansowany przez Unię Europejską w ramach programu Erasmus+. Ćwiczenie trwa około pięciu minut. Możesz przerwać w każdej chwili. Jeśli poczujesz się od tego gorzej, przerwij.

Usiądź na krześle z oparciem. Możesz też stanąć albo się położyć. Jeśli siedzisz lub stoisz, postaw stopy płasko na podłodze. (przerwa)

Swobodnie opuść barki. Nie musisz zamykać oczu. (przerwa)

Jeśli liczenie do pięciu to za długo, licz do trzech. (przerwa)

Teraz spokojnie nabierz powietrza nosem. Raz. Dwa. Trzy. Cztery. Pięć.

Spokojnie wypuść powietrze ustami. Raz. Dwa. Trzy. Cztery. Pięć. (przerwa)

Jeszcze raz. Wdech nosem. Raz. Dwa. Trzy. Cztery. Pięć.

I wydech ustami. Raz. Dwa. Trzy. Cztery. Pięć. (przerwa)

Nie musisz brać głębokiego wdechu. Nie wstrzymuj oddechu. Oddychaj powoli i swobodnie. (przerwa)

Wdech nosem. Raz. Dwa. Trzy. Cztery. Pięć.

Wydech ustami. Raz. Dwa. Trzy. Cztery. Pięć. (przerwa)

Jeśli masz zawroty głowy, przerwij liczenie i oddychaj tak jak zwykle. (przerwa)

Teraz ćwicz dalej sama przez kilka minut. Spokojny wdech i spokojny wydech. Przez chwilę będę milczeć. (długa przerwa)

Wdech nosem. Raz. Dwa. Trzy. Cztery. Pięć.

Wydech ustami. Raz. Dwa. Trzy. Cztery. Pięć. (przerwa)

Teraz niech oddech wróci do normy. Zauważ, jak się czujesz. (przerwa)

To koniec ćwiczenia. Możesz je robić zawsze i wszędzie. Najlepiej działa, kiedy robisz je codziennie.



Nagranie audio, około 1 minuty

Minuta przerwy

vitality.sports4.eu/pl/toolkit/listen/one-minute-pause

To minuta przerwy. Przygotował ją VITALITY, projekt sportowy dla kobiet, dofinansowany przez Unię Europejską w ramach programu Erasmus+. Możesz usiąść albo stać. Nie zamykaj oczu. Jeśli poczujesz się od tego gorzej, przerwij.

Zostaw to, co robisz. (przerwa)

Zauważ, jak się teraz czujesz. Nazwij to w myślach. Może „martwię się” albo „jestem zmęczona”. (przerwa)

Powoli dociśnij stopy do podłogi. Poczuj pod sobą podłogę. (przerwa)

Powoli wypuść powietrze. Niech następny oddech przyjdzie sam. (przerwa)

Teraz rozejrzyj się wokół siebie. Zauważ trzy rzeczy, które widzisz. (przerwa) I dwa dźwięki, które słyszysz. (przerwa)

Zapytaj siebie, czego teraz potrzebujesz. Może wody, odpoczynku albo trochę rozciągania. (przerwa)

To była twoja przerwa. Kiedy będziesz gotowa, wróć do swoich zajęć.

Krótkie rozmowy



Rozmowa, około 2 minut

Razem w ruchu

vitality.sports4.eu/pl/toolkit/listen/moving-together

Głos 1: Dzień dobry, witaj w VITALITY. To projekt sportowy dla kobiet, dofinansowany przez Unię Europejską w ramach programu Erasmus+.

Głos 2: Porozmawiamy krótko o wspólnym ruchu z innymi kobietami. To potrwa około dwóch minut.

Głos 1: Ruch razem z innymi może dać ci poczucie wspólnoty.

Głos 2: Może też ułatwić ci wytrwanie.

Głos 1: W historiach z tego poradnika niektóre kobiety opowiadają o przyjaźniach, które zawarły.

Głos 2: Jedna z nich to Hakime. Pochodzi z Afganistanu. Pisała o niej UNHCR, Agencja ONZ do spraw Uchodźców. Hakime mieszkała wtedy w Norwegii i chodziła na lekcje pływania dla kobiet.

Głos 1: Powiedziała UNHCR, co jej się tam podobało. Słowa kobiet, które tu cytujemy, przetłumaczyliśmy dla tego poradnika. „Mogę porozmawiać z innymi kobietami i dobrze się razem bawimy."

Głos 2: Svitlana wyjechała z Ukrainy z powodu wojny. W Barcelonie grała w piłkę nożną z innymi uchodźczyniami.

Głos 1: Fundacja FC Barcelona przekazała, co Svitlana o tym mówiła. „Podoba mi się to, bo znalazłam przyjaciółki i mogę z nimi rozmawiać."

Głos 2: Ale nie potrzebujesz drużyny ani klubu sportowego.

Głos 1: Nie. Możesz zacząć we dwie. Poproś sąsiadkę o wspólny spacer.

Głos 2: Poproś koleżankę, żeby spróbowała z tobą rozgrzewki. Albo zatańczcie razem w kuchni.

Głos 1: Możesz też dołączyć do grupy dla kobiet. Grupa może spotykać się na żywo albo przez internet, w telefonie.

Głos 2: Sama decydujesz, ile o sobie mówisz. Możesz też tylko słuchać.

Głos 1: Jeśli dołączysz do grupy w internecie, chroń swoje dane osobowe. Poradnik wyjaśnia, jak to robić.

Głos 2: Chcesz sama założyć małą grupę? Przewodnik dla prowadzących wyjaśnia, jak zacząć. Jest dla osób, które prowadzą grupy.

Głos 1: Słowa Hakime i Svitlany należą do UNHCR i Fundacji FC Barcelona. Licencja poradnika ich nie obejmuje.

Głos 2: Dziękujemy, że słuchałaś. Z kim mogłabyś w tym tygodniu ruszać się razem?

Rozmowa, około 2 minut

Zacznij od małych kroków

vitality.sports4.eu/pl/toolkit/listen/start-small

Głos 1: Dzień dobry, witaj w VITALITY. To projekt sportowy dla kobiet, dofinansowany przez Unię Europejską w ramach programu Erasmus+.

Głos 2: W tej krótkiej rozmowie mówimy o tym, jak zacząć się ruszać. To potrwa około dwóch minut.

Głos 1: Może od dawna nie byłaś aktywna.

Głos 2: A może czujesz, że nie masz czasu, sił ani odpowiedniego miejsca.

Głos 1: Nie jesteś sama. Mamy też dobrą wiadomość. Każdy ruch jest lepszy niż brak ruchu.

Głos 2: Czyli siłownia nie jest potrzebna?

Głos 1: Nie. Nie potrzebujesz siłowni, specjalnych ubrań ani dużo czasu. Liczą się prace domowe. Liczy się spacer do sklepu.

Głos 2: Kilka minut też się liczy.

Głos 1: Tak. Dlatego zacznij od małych kroków. Wybierz jedną rzecz, którą możesz zrobić dzisiaj.

Głos 2: Na przykład co?

Głos 1: Może to być pięciominutowy spacer. Może to być taniec do jednej piosenki, kiedy gotujesz.

Głos 2: Albo wstać i się rozciągnąć po długim siedzeniu.

Głos 1: Jeśli masz problem ze zdrowiem albo jesteś w ciąży, porozmawiaj z pracownikiem medycznym o tym, co jest dla ciebie odpowiednie.

Głos 2: A jeśli coś cię boli, przerwij i odpocznij.

Głos 1: Niech twój krok będzie tak mały, żebyś była pewna, że dasz radę. Potem zrób to jeszcze raz jutro albo pojutrze.

Głos 2: A kiedy będzie ci już łatwo?

Głos 1: Dodaj trochę. Jedną minutę więcej. Albo jeden dzień więcej. Zmieniaj po jednej rzeczy.

Głos 2: Warto też zaplanować, kiedy i gdzie. Na przykład: po obiedzie, na ulicy koło domu.

Głos 1: Z planem łatwiej wytrwać. Jeśli chcesz, zapisz go na kartce albo w telefonie.

Głos 2: Kiedy zapisujesz, co robisz, widzisz, co już zrobiłaś. Wiele osób robi więcej, niż myśli.

Głos 1: I bądź dla siebie wyrozumiała. Niektóre dni będą trudniejsze. To nic złego.

Głos 2: Następnego dnia możesz zacząć od nowa.

Głos 1: W tym poradniku znajdziesz pomysły na pierwszy krok. Spróbuj rozgrzewki albo jednego z krótkich ćwiczeń.

Głos 2: Dziękujemy, że słuchałaś. Dbaj o siebie i zacznij od małych kroków.



Rozmowa, około 2 minut

Kiedy życie krzyżuje plany

vitality.sports4.eu/pl/toolkit/listen/when-life-gets-in-the-way

Głos 1: Dzień dobry, witaj w VITALITY. To projekt sportowy dla kobiet, dofinansowany przez Unię Europejską w ramach programu Erasmus+.

Głos 2: Porozmawiamy krótko o tym, co zrobić, kiedy życie krzyżuje plany. To potrwa około dwóch minut.

Głos 1: Czasem trudno wytrwać. Dziecko choruje. W pracy coś się zmienia.

Głos 2: Jest za zimno albo za gorąco. Jesteś zmęczona albo smutna.

Głos 1: Może nie ruszałaś się od tygodnia albo od miesiąca.

Głos 2: To zdarza się wielu osobom. Przestać i zacząć od nowa to normalne.

Głos 1: To nie znaczy, że poniosłaś porażkę.

Głos 2: Co więc może pomóc?

Głos 1: Zrób mniejszy krok. Jeśli trzydzieści minut to za dużo, spróbuj pięciu.

Głos 2: A jeśli pięć minut to za dużo, spróbuj ruszać się przez jedną piosenkę.

Głos 1: Na zabiegane tygodnie miej mały plan. Na przykład: pięć minut rozciągania przed snem.

Głos 2: Możesz też ruszać się w domu. Maszeruj w miejscu, kiedy gotuje się woda.

Głos 1: Albo zatańcz do jednej ulubionej piosenki.

Głos 2: Jeśli pościsz i w ciągu dnia nie jesz ani nie pijesz, wybieraj łagodny ruch. Dobrze jest ruszać się pod koniec dnia, krótko przed tym, jak znowu możesz jeść i pić.

Głos 1: Jeśli źle się czujesz, odpocznij. Kiedy poczujesz się lepiej, łagodnie zacznij od nowa.

Głos 2: A jeśli martwisz się o swoje zdrowie, porozmawiaj z pracownikiem medycznym.

Głos 1: Pomyśl, co ci wcześniej pomagało. Co sprawiało, że było łatwiej? Czy możesz to powtórzyć?

Głos 2: I poproś o pomoc. Z koleżanką, sąsiadką albo grupą łatwiej wytrwać.

Głos 1: Możesz zacząć od nowa w każdej chwili, jednym małym krokiem.

Głos 2: Dziękujemy, że słuchałaś.

Źródła

Źródła faktów i porad w tym poradniku, z datą, kiedy każde z nich sprawdziliśmy.

112 Acil Çağrı Merkezleri (Ministry of Interior, Türkiye). Tek numara 112.
www.112.gov.tr
Sprawdzono: 29 września 2026 r.

Agencja Badań Medycznych (Poland). Jak weryfikować informacje o zdrowiu w Internecie? 21 April 2026.
abm.gov.pl/pl/aktualnosci/3522,Broszura-edukacyjna-Jak-weryfikowac-informacje-o-zdrowiu-w-Internecie-Twoje-zdro.html
Sprawdzono: 28 września 2026 r.

Akbayrak T, Kaya S. Gebelik ve Egzersiz. Sağlık Bakanlığı, 2nd print 2012. Yayın No 730.
hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-ve-hareketli-hayat-db/Dokumanlar/Kitaplar/gebelik_ve_egzersiz.pdf
Sprawdzono: 28 września 2026 r.

Bakkebø SH. Zumba-feber blant innvandrerkvinner. NRK Vestfold og Telemark, 13 June 2013.
www.nrk.no/vestfoldogtelemark/zumba-feber-blant-innvandrerkvinner-1.11078175
Sprawdzono: 28 września 2026 r.

Batalha et al. Barriers and facilitators to physical activity among ethnic minority women: a systematic review. BMC Women's Health 2025;25:330.
pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12228159
Sprawdzono: 28 września 2026 r.

British Dietetic Association. Food Facts: Eat well, spend less. April 2021.
www.bda.uk.com/resource/food-facts-eat-well-spend-less.html
Sprawdzono: 28 września 2026 r.

British Dietetic Association. Food Facts: Sport and exercise. May 2026.
www.bda.uk.com/resource/sport-exercise-nutrition.html
Sprawdzono: 28 września 2026 r.

British Heart Foundation. Cool-down exercises: 10-minute routine. Heart Matters, 22 June 2026.
www.bhf.org.uk/informationsupport/heart-matters-magazine/activity/cool-down-exercises
Sprawdzono: 28 września 2026 r.

British Heart Foundation. Eating healthily on a tight budget: 6 top tips. Updated 1 November 2023.
www.bhf.org.uk/informationsupport/heart-matters-magazine/nutrition/eat-well-on-a-budget
Sprawdzono: 28 września 2026 r.

British Heart Foundation. Exercising with a heart condition: finding a safe level for you. Heart Matters, 15 August 2024.
www.bhf.org.uk/informationsupport/heart-matters-magazine/activity/finding-safe-exercise-limits
Sprawdzono: 28 września 2026 r.

British Heart Foundation. Warm-up exercises: 15-minute routine. Heart Matters, 22 June 2026.
www.bhf.org.uk/informationsupport/heart-matters-magazine/activity/warm-up-exercises
Sprawdzono: 28 września 2026 r.

Canadian Society for Exercise Physiology. Get Active Questionnaire and Reference Document. 2017.
csep.ca/2021/01/20/pre-screening-for-physical-activity
Sprawdzono: 28 września 2026 r.

Centers for Disease Control and Prevention. STEADI Assessment: 30-Second Chair Stand. 2017.
www.cdc.gov/steadi/media/pdfs/STEADI-Assessment-30Sec-508.pdf
Sprawdzono: 28 września 2026 r.

Centers for Disease Control and Prevention. STEADI Assessment: The 4-Stage Balance Test. 2017.
www.cdc.gov/steadi/media/pdfs/STEADI-Assessment-4Stage-508.pdf
Sprawdzono: 28 września 2026 r.

CERT Polska. Phishing: jak rozpoznać oszustwo i nie dać się nabrać. Updated 2 September 2026.
wiedza.cert.pl/bezpieczenstwo-osobiste/rozpoznanie-phishingu
Sprawdzono: 28 września 2026 r.

Crouch D. Taking the plunge: Swimming lessons help integration in Norway. UNHCR Nordic and Baltic Countries, 7 July 2017.
www.unhcr.org/nordic-and-baltic/news/taking-plunge-swimming-lessons-help-integration-norway
Sprawdzono: 28 września 2026 r.

Datatilsynet (Norway). Personvern i sosiale medier.
www.datatilsynet.no/personvern-pa-ulike-omrader/internett-og-apper/personvern-i-sosiale-nettsamfunn
Sprawdzono: 28 września 2026 r.

European Commission. 112, the EU's emergency phone number. Updated 23 June 2026.
digital-strategy.ec.europa.eu/en/policies/112
Sprawdzono: 28 września 2026 r.

Facebook Help Centre. Differences between public and private Facebook groups.
www.facebook.com/help/220336891328465
Sprawdzono: 29 września 2026 r.

Facebook Help Centre. Leave a Facebook group.
www.facebook.com/help/android-app/172944012764072
Sprawdzono: 29 września 2026 r.

Facebook Help Centre. Manage membership for your Facebook group.
www.facebook.com/help/214260548594688
Sprawdzono: 29 września 2026 r.

Facebook Help Centre. Participate anonymously in a Facebook group.
www.facebook.com/help/android-app/832270967369626
Sprawdzono: 29 września 2026 r.

FC Barcelona Foundation. Aitana Bonmatí visits a training session of a soccer team of refugee women. 11 October 2022.
foundation.fcbarcelona.com/en/news/3913795/aitana-bonmati-visits-a-training-session-of-a-soccer-team-of-refugee-women-on-the-occasion-of-international-day-of-the-girl-child
Sprawdzono: 28 września 2026 r.

Gagliardi AR, Morrison C, Anderson NN. The design and impact of culturally-safe community-based physical activity promotion for immigrant women: descriptive review. BMC Public Health 2022;22:430.
doi.org/10.1186/s12889-022-12828-3
Sprawdzono: 28 września 2026 r.

GloPL Consortium. The Global Physical Literacy Action Framework. Geelong, VIC, Australia: GloPL Consortium; 2026. doi:10.26187/q0zy-4158.
zenodo.org/records/18780285
Sprawdzono: 28 września 2026 r.

Güvenli Web. Sosyal Ağlarda Güvenlik.
www.guvenliweb.org.tr/dokuman-detay/sosyal-aglarda-guvenlik
Sprawdzono: 28 września 2026 r.

Helsedirektoratet. Kostråd for befolkningen. Last changed 15 August 2024.
www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/kostradene-og-naeringsstoffer/kostrad-for-befolkningen
Sprawdzono: 28 września 2026 r.

Helsedirektoratet. Nasjonale faglige råd: Fysisk aktivitet i forebygging og behandling. Voksne og eldre. Last changed 9 May 2022 (activity) and 4 July 2023 (sitting).
www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/fysisk-aktivitet-i-forebygging-og-behandling/voksne-og-eldre
Sprawdzono: 28 września 2026 r.

Helsedirektoratet. Nasjonale faglige råd: Fysisk aktivitet. Svangerskap og etter fødsel. Last changed 25 November 2025.
www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/fysisk-aktivitet-i-forebygging-og-behandling/sykdommer-og-tilstander/svangerskap-og-etter-fodsel
Sprawdzono: 28 września 2026 r.

Helsedirektoratet. Tilbud ved frisklivssentraler og veilederkurs. Last changed 20 May 2025.
www.helsedirektoratet.no/forebygging-diagnose-og-behandling/organisering-og-tjenestetilbud/frisklivssentraler/tilbud-ved-frisklivssentraler-og-veilederkurs
Sprawdzono: 28 września 2026 r.

Helsedirektoratet. Veileder for kommunale frisklivssentraler: tilrettelegging av tilbudet for ulike alders- og målgrupper. Last changed 28 February 2022.
www.helsedirektoratet.no/veiledere/kommunale-frisklivssentraler-etablering-organisering-og-tilbud/tilbudet-ved-frisklivssentralen/tilrettelegging-av-tilbudet-for-ulike-alders-og-malgrupper
Sprawdzono: 28 września 2026 r.

Helsenorge (Norwegian Directorate of Health). Advice on Ramadan and health. Updated 2 February 2024.
www.helsenorge.no/en/sykdom/advice-ramadan-and-health
Sprawdzono: 28 września 2026 r.

Helsenorge (Norwegian Directorate of Health). Dietary guidelines. Updated 15 August 2024.
www.helsenorge.no/en/kosthold-og-ernaring/dietary-guidelines
Sprawdzono: 28 września 2026 r.

Helsenorge (Norwegian Directorate of Health). Mental health and physical activity. Updated 16 April 2024.
www.helsenorge.no/en/psykisk-helse/mental-health-and-physical-activity
Sprawdzono: 28 września 2026 r.

Helsenorge (Norwegian Directorate of Health). Out-of-hours medical service. Updated 9 March 2023.
www.helsenorge.no/en/help-services-in-the-municipalities/out-of-hours-medical-service
Sprawdzono: 28 września 2026 r.

Helsenorge. Enkle styrketreningsøvelser. Updated 15 June 2023.
www.helsenorge.no/trening-og-fysisk-aktivitet/enkelt-treningsprogram
Sprawdzono: 28 września 2026 r.

Helsenorge. Ring 113 for akutt helsehjelp. Updated 19 December 2022.
www.helsenorge.no/forstehjelp/ring-113
Sprawdzono: 28 września 2026 r.

Helsenorge. Tips for å bli mer aktiv. Updated 27 May 2025.
www.helsenorge.no/trening-og-fysisk-aktivitet/gode-rad-for-a-bli-mer-fysisk-aktiv
Sprawdzono: 28 września 2026 r.

IFRC Reference Centre for Psychosocial Support and partners. Moving Together: Promoting psychosocial well-being through sport and physical activity. 2014.
mhpsshub.org/resource/moving-together-english
Sprawdzono: 28 września 2026 r.

ISCA. Implementation Guide for Integration of Refugees Through Sport. Copenhagen; 2018.
irts.isca.org/pdf/IRTS_Implementation_Guide_Final.pdf
Sprawdzono: 28 września 2026 r.

Istanbul Provincial Health Directorate, Ministry of Health (Türkiye). 112 Acil Sağlık Hizmetleri.
istanbulism.saglik.gov.tr/TR,56073/112-acil-saglik-hizmetleri.html
Sprawdzono: 28 września 2026 r.

Jones CJ, Rikli RE, Max J, Noffal G. The reliability and validity of a chair sit-and-reach test as a measure of hamstring flexibility in older adults. Res Q Exerc Sport 1998;69(4):338-43.
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9864752
Sprawdzono: 28 września 2026 r.

Kawar K. Counselling and Zumba classes help three generations of Syrian women find hope. International Rescue Committee UK, 13 March 2016.
www.rescue.org/uk/article/counselling-and-zumba-classes-help-three-generations-syrian-women-find-hope
Sprawdzono: 28 września 2026 r.

Kişisel Verilerin Korunması Kanunu, Law No. 6698 (Türkiye), Article 6.
www.mevzuat.gov.tr/mevzuatmetin/1.5.6698.pdf
Sprawdzono: 28 września 2026 r.

Mental Helse. Hjelpetelefonen 116 123.
mentalhelse.no/fa-hjelp/hjelpetelefonen
Sprawdzono: 28 września 2026 r.

Ministerstwo Sportu i Turystyki (Poland). Krajowe Rekomendacje Prozdrowotnej Aktywności Fizycznej. October 2018.
www.gov.pl/web/sport/krajowe-rekomendacje-prozdrowotnej-aktywnosci-fizycznej55
Sprawdzono: 28 września 2026 r.

Ministerstwo Sportu i Turystyki (Poland). Start rządowego programu budowy Otwartych Stref Aktywności (OSA). 2018.
www.msit.gov.pl/pl/aktualnosci/7513,Start-rzadowego-programu-budowy-Otwartych-Stref-Aktywnosci-OSA.html
Sprawdzono: 28 września 2026 r.

Ministry of Health (Poland). Gdzie uzyskać pomoc psychologiczną i psychiatryczną.
www.gov.pl/web/zdrowie/gdzie-uzyskac-pomoc-psychologiczna-i-psychiatryczna
Sprawdzono: 28 września 2026 r.

Ministry of Health and NFZ (Poland). Pogotowie i numer alarmowy. pacjent.gov.pl, modified 21 September 2022.
pacjent.gov.pl/pogotowie-i-numer-alarmowy
Sprawdzono: 28 września 2026 r.

Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej, NIZP PZH-PIB (Poland). Talerz Zdrowego Żywienia.
ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/talerz-zdrowego-zywienia
Sprawdzono: 28 września 2026 r.

National Center for Complementary and Integrative Health (US). Relaxation techniques: what you need to know. Updated June 2021.
www.nccih.nih.gov/health/relaxation-techniques-what-you-need-to-know
Sprawdzono: 28 września 2026 r.

National Institute for Health and Care Excellence. Behaviour change: individual approaches (PH49). 2 January 2014.
www.nice.org.uk/guidance/ph49/chapter/recommendations
Sprawdzono: 28 września 2026 r.

National Institute on Aging. Exercise & Physical Activity: Your Everyday Guide (NIH Publication 09-4258, 2009), and its Monthly Progress Test sheet.
www.nia.nih.gov/sites/default/files/monthly-progress-test-fillable.pdf
Sprawdzono: 28 września 2026 r.

NCEZ, NIZP PZH-PIB (Poland). Nadciśnienie tętnicze i aktywność fizyczna. 24 August 2023.
ncez.pzh.gov.pl/choroba-a-dieta/choroby-ukladu-krazenia/nadcisnienie-tetnicze-i-aktywnosc-fizyczna
Sprawdzono: 28 września 2026 r.

Nettvett (NorSIS). Sikkerhet i sosiale medier. Last modified 3 February 2020.
nettvett.no/sikkerhet-i-sosiale-medier
Sprawdzono: 28 września 2026 r.

NFZ (Poland). Bezpieczna zima na sportowo. pacjent.gov.pl, 23 January 2026.
pacjent.gov.pl/bezpieczna-zima-na-sportowo
Sprawdzono: 28 września 2026 r.

NFZ (Poland). Jak zmotywować się do aktywności fizycznej. pacjent.gov.pl, modified 27 May 2024.
pacjent.gov.pl/aktualnosc/jak-zmotywowac-sie-do-aktywnosci-fizycznej
Sprawdzono: 28 września 2026 r.

NFZ (Poland). Kiedy wezwać karetkę. pacjent.gov.pl, modified 4 June 2024.
pacjent.gov.pl/aktualnosc/kiedy-wezwac-karetke
Sprawdzono: 28 września 2026 r.

Nkom (Norwegian Communications Authority). Beskytt deg mot digital svindel. 29 October 2025.
nkom.no/svindel/beskytt-deg
Sprawdzono: 28 września 2026 r.

Nkom (Norwegian Communications Authority). Nødnummer og nødanrop. 3 January 2025.
nkom.no/telefoni-og-telefonnummer/informasjon-om-telefoni-for-sluttbruker/n%C3%B8dnummer-og-n%C3%B8danrop
Sprawdzono: 28 września 2026 r.

PAR-Q+ Collaboration. The Physical Activity Readiness Questionnaire for Everyone (PAR-Q+). 2025.
eparmedx.com/wp-content/uploads/2025/01/PARQPlus2025Fillable.pdf
Sprawdzono: 28 września 2026 r.

Pasternak M. Folk dance. Encyclopedia of Ukraine, vol. 1. 1984.
www.encyclopediaofukraine.com/display.asp?linkpath=pages%5CF%5CO%5CFolkdance.htm
Sprawdzono: 28 września 2026 r.

PZH-NIZP (Poland). Jesteś w ciąży? Możesz ćwiczyć. pacjent.gov.pl, 31 December 2020.
pacjent.gov.pl/archiwum/2020/jestes-w-ciazy-mozesz-cwiczyc
Sprawdzono: 28 września 2026 r.

Ramachandran D'souza P. Taking the plunge: Non-swimmers in Finland discover joy of the sport in adulthood. Yle News, 29 July 2024.
yle.fi/a/74-20101605
Sprawdzono: 28 września 2026 r.

Ramblers. Walk Leader Handbook. 2026.
cdn.ramblers.org.uk/media/files/walk-leader-handbook.pdf
Sprawdzono: 28 września 2026 r.

Regulation (EU) 2016/679 (General Data Protection Regulation), Articles 5, 7 and 9.
eur-lex.europa.eu/eli/reg/2016/679/oj
Sprawdzono: 28 września 2026 r.

Sajewicz A. Przez taekwondo do Caritasu. UNHCR Polska, 8 July 2026.
www.unhcr.org/pl/wiadomosci/ludzkie-historie/przez-taekwondo-do-caritasu
Sprawdzono: 28 września 2026 r.

Shellien-Walker L. Life cycles: The project getting refugees cycling in London. UNHCR UK, 16 December 2016.
www.unhcr.org/uk/news/stories/life-cycles-project-getting-refugees-cycling-london
Sprawdzono: 28 września 2026 r.

Sport England. Adult Question Bank (evaluation framework), including the single-item physical activity measure (Milton K, Bull FC, Bauman A. Br J Sports Med 2011;45:203-8). 30 September 2019.
evaluationframework.sportengland.org/media/1351/sport-england-adult-question-bank.pdf
Sprawdzono: 28 września 2026 r.

Sport England. Physical Literacy Consensus Statement for England. London: Sport England; September 2023.
www.sportengland.org/news-and-inspiration/physical-literacy-consensus-statement-england-published
Sprawdzono: 28 września 2026 r.

Store norske leksikon. Songdans.
snl.no/songdans
Sprawdzono: 28 września 2026 r.

Suni J, Husu P, Rinne M. Fitness for health: the ALPHA-FIT test battery for adults aged 18 to 69. Tester's manual. UKK Institute and EU DG SANCO; 2009.
web.archive.org/web/20200929164559/www.ukkinstituutti.fi/filebank/500-ALPHA_FIT_Testers_Manual.pdf
Sprawdzono: 28 września 2026 r.

Swann C, et al. Exercise & Sports Science Australia expert statement on goal setting for physical activity. Sports Med 2026;56(3):619-636.
pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC13018065
Sprawdzono: 28 września 2026 r.

Swim England and Sporting Equals. Guide to engaging Muslim women in swimming. October 2017.
www.swimming.org/assets/frontier-two-resources/Guide-to-engaging-Muslim-women-in-swimming.pdf
Sprawdzono: 28 września 2026 r.

T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı, Elazığ İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü. Elazığ halk oyunları.
elazig.ktb.gov.tr/TR-245749/elazig-halk-oyunlari.html
Sprawdzono: 28 września 2026 r.

T.C. Sağlık Bakanlığı. Türkiye Beslenme Rehberi (TÜBER) 2022. Ankara; 2022.
hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-ve-hareketli-hayat-db/Dokumanlar/Rehberler/Turkiye_Beslenme_Rehber_TUBER_2022_min.pdf
Sprawdzono: 28 września 2026 r.

Thulstrup SH, Petersen S, Morsø L. Development of a supervised exercise programme for immigrant women: feasibility study of a practical intervention in a physiotherapy setting. J Rehabil Med 2021;53. doi:10.2340/16501977-2853.
pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8638724
Sprawdzono: 28 września 2026 r.

Tigray Health Bureau. Doing What Matters in Times of Stress, Tigrinya translation. 2023. Not created by WHO; listed on the WHO publication page.
iris.who.int/server/api/core/bitstreams/def6d741-edde-47fa-9e8e-63a1fca3a6ed/content
Sprawdzono: 28 września 2026 r.

Türk Kızılay. Toplum Merkezleri: sağlık ve psikososyal destek.
toplummerkezi.kizilay.org.tr/calismalarimiz/saglik-ve-psikososyal-destek
Sprawdzono: 28 września 2026 r.

Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, Sağlık Bakanlığı. Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi. 2nd print. Ankara; 2014. Yayın No 940.
hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-ve-hareketli-hayat-db/Dokumanlar/Rehberler/Turkiye_Fiziksel_Aktivite_Rehberi.pdf
Sprawdzono: 28 września 2026 r.

UNESCO Intangible Cultural Heritage. Dabkeh, traditional dance in Palestine. Representative List, 2023.
ich.unesco.org/en/RL/dabkeh-traditional-dance-in-palestine-01998
Sprawdzono: 28 września 2026 r.

UNESCO Intangible Cultural Heritage. Polonaise, traditional Polish dance. Representative List, 2023.
ich.unesco.org/en/RL/polonaise-traditional-polish-dance-01982
Sprawdzono: 28 września 2026 r.

UNHCR Help. Online fraud schemes.
help.unhcr.org/global/reporting-misconduct-or-sexual-abuse/online-fraud-schemes
Sprawdzono: 28 września 2026 r.

UNHCR, International Olympic Committee, Terre des hommes. Sport for Protection Toolkit: Programming with Young People in Forced Displacement Settings. 2018.
www.tdh.org/en/digital-library/documents/sport-for-protection-toolkit
Sprawdzono: 28 września 2026 r.

UNHCR. Ethical Communications Guidelines, executive summary. December 2024.
www.unhcr.org/sites/default/files/2024-12/unhcr-ethical-communications-guidelines-executive-summary.pdf
Sprawdzono: 28 września 2026 r.

University of Verona (RE-DEFINE project). Doing What Matters in Times of Stress, Dari translation, field test version. 2021. Not created by WHO; listed on the WHO publication page.
iris.who.int/server/api/core/bitstreams/f6ad1382-7abf-4efb-8ed9-27ea48c08d61/content
Sprawdzono: 28 września 2026 r.

Washington Group on Disability Statistics. The Washington Group Short Set on Functioning. Implementation document, 13 May 2020.
www.washingtongroup-disability.com/fileadmin/uploads/wg/Documents/Questions/new-_WG_Implementation_Document__2_-_The_Washington_Group_Short_Set_on_Functioning__1_.pdf
Sprawdzono: 28 września 2026 r.

WhatsApp Help Center. About usernames.
faq.whatsapp.com/658755553162769
Sprawdzono: 29 września 2026 r.

WhatsApp Help Center. How to approve new members as a group admin.
faq.whatsapp.com/902091421605313
Sprawdzono: 29 września 2026 r.

WhatsApp Help Center. How to block and report someone.
faq.whatsapp.com/1142481766359885
Sprawdzono: 29 września 2026 r.

WhatsApp Help Center. How to change group admin settings.
faq.whatsapp.com/526742385997912
Sprawdzono: 29 września 2026 r.

WhatsApp Help Center. How to change group privacy settings.
faq.whatsapp.com/1131457590844955
Sprawdzono: 29 września 2026 r.

WhatsApp Help Center. How to change your privacy settings.
faq.whatsapp.com/3307102709559968
Sprawdzono: 29 września 2026 r.

WhatsApp Help Center. How to exit a group as a member.
faq.whatsapp.com/678712076864311
Sprawdzono: 29 września 2026 r.

WhatsApp Help Center. How to join a group.
faq.whatsapp.com/1139252413769848
Sprawdzono: 29 września 2026 r.

WhatsApp Help Center. How to mute or unmute individual or group chat notifications.
faq.whatsapp.com/694350718331007
Sprawdzono: 29 września 2026 r.

WHO Regional Office for Europe. Doing What Matters in Times of Stress, Polish version. 2023.
iris.who.int/handle/10665/366709
Sprawdzono: 28 września 2026 r.

WHO Regional Office for Europe. Doing What Matters in Times of Stress, Turkish version. 2020.
iris.who.int/handle/10665/333917
Sprawdzono: 28 września 2026 r.

WHO Regional Office for Europe. Doing What Matters in Times of Stress, Ukrainian version. 2021.
iris.who.int/handle/10665/339150
Sprawdzono: 28 września 2026 r.

WHO Regional Office for Europe. Physical activity. Fact sheet, 1 September 2021.
www.who.int/europe/news-room/fact-sheets/item/physical-activity
Sprawdzono: 28 września 2026 r.

WHO Regional Office for Europe. Wytyczne WHO dotyczące aktywności fizycznej i siedzącego trybu życia: omówienie. 2021.
iris.who.int/handle/10665/341120
Sprawdzono: 28 września 2026 r.

Women in Sport. Insight Pack: Muslim Women and Girls. December 2019.
womeninsport.org/wp-content/uploads/2019/12/Muslim-Women-and-Girls-Insight-Pack-FINAL.pdf
Sprawdzono: 28 września 2026 r.

World Health Organization. Doing What Matters in Times of Stress, Arabic version.
iris.who.int/server/api/core/bitstreams/b71dec0d-5e19-45c8-8ca4-44fab201bb16/content
Sprawdzono: 28 września 2026 r.

World Health Organization. Doing What Matters in Times of Stress, English version.
iris.who.int/server/api/core/bitstreams/65bb7c04-5180-4773-a0d8-0d5be2cc35a0/content
Sprawdzono: 28 września 2026 r.

World Health Organization. Doing What Matters in Times of Stress: An Illustrated Guide. Geneva: WHO; 2020.
www.who.int/publications/i/item/9789240003927
Sprawdzono: 28 września 2026 r.

World Health Organization. Healthy diet. Fact sheet, 26 January 2026.
www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet
Sprawdzono: 28 września 2026 r.

World Health Organization. Let's flatten the infodemic curve.
www.who.int/news-room/spotlight/let-s-flatten-the-infodemic-curve
Sprawdzono: 28 września 2026 r.

World Health Organization. Physical activity. Fact sheet, 26 June 2024.
www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity
Sprawdzono: 28 września 2026 r.

World Health Organization. Stress. Questions and answers, 30 March 2026.
www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress
Sprawdzono: 28 września 2026 r.

World Health Organization. The power of listening, the power of the LIVES approach. Feature story, 19 November 2025.
www.who.int/news-room/feature-stories/detail/the-power-of-listening--the-power-of-the-lives-approach
Sprawdzono: 29 września 2026 r.

World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: WHO; 2020. ISBN 978-92-4-001512-8.
www.who.int/publications/i/item/9789240015128
Sprawdzono: 28 września 2026 r.

World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance. Geneva: WHO; 2020. ISBN 978-92-4-001488-6.
www.who.int/publications/i/item/9789240014886
Sprawdzono: 28 września 2026 r.

Yalova İl Sağlık Müdürlüğü (Türkiye). Sağlıklı Hayat Merkezimizde fizyoterapist eşliğinde ücretsiz fiziksel aktivite danışmanlığı ve grup egzersizleri. 14 April 2026.
yalovaism.saglik.gov.tr/TR-381209/saglikli-hayat-merkezimizde-fizyoterapist-esliginde-ucretsiz-fiziksel-aktivite-danismanligi-ve-grup-egzersizleri-hizmeti-sunuluyor.html
Sprawdzono: 28 września 2026 r.

Zou P, et al. Factors influencing physical activity participation among midlife immigrant women: a systematic review. Int J Environ Res Public Health 2021;18(11):5590.
doi.org/10.3390/ijerph18115590
Sprawdzono: 28 września 2026 r.

Tekst dostosowany

Contains public sector information licensed under the Open Government Licence v3.0.

NHS Better Health. How to be more active.
www.nhs.uk/better-health/get-active/how-to-be-more-active
Sprawdzono: 28 września 2026 r.

NHS. 10 stress busters. Page reviewed 26 June 2026.
www.nhs.uk/mental-health/self-help/guides-tools-and-activities/tips-to-reduce-stress
Sprawdzono: 28 września 2026 r.

NHS. 5 A Day: what counts? Page reviewed 9 June 2026.
www.nhs.uk/live-well/eat-well/5-a-day/5-a-day-what-counts
Sprawdzono: 28 września 2026 r.

NHS. Balance exercises. Page reviewed 7 November 2023.
www.nhs.uk/live-well/exercise/balance-exercises
Sprawdzono: 29 września 2026 r.

NHS. Breathing exercises for stress. Page reviewed 12 June 2026.
www.nhs.uk/mental-health/self-help/guides-tools-and-activities/breathing-exercises-for-stress
Sprawdzono: 28 września 2026 r.

NHS. Chest pain. Page reviewed 8 August 2023.
www.nhs.uk/symptoms/chest-pain
Sprawdzono: 28 września 2026 r.

NHS. Fainting. Page reviewed 17 August 2026.
www.nhs.uk/symptoms/fainting
Sprawdzono: 29 września 2026 r.

NHS. Flexibility exercises. Page reviewed 20 November 2023.
www.nhs.uk/live-well/exercise/flexibility-exercises
Sprawdzono: 29 września 2026 r.

NHS. Heart palpitations. Page reviewed 17 March 2026.
www.nhs.uk/symptoms/heart-palpitations
Sprawdzono: 29 września 2026 r.

NHS. How to stretch after exercising. Page reviewed 16 March 2026.
www.nhs.uk/live-well/exercise/how-to-stretch-after-exercising
Sprawdzono: 28 września 2026 r.

NHS. How to warm up before exercising. Page reviewed 24 June 2026.
www.nhs.uk/live-well/exercise/how-to-warm-up-before-exercising
Sprawdzono: 28 września 2026 r.

NHS. Mindfulness. Page reviewed 17 August 2026.
www.nhs.uk/mental-health/self-help/tips-and-support/mindfulness
Sprawdzono: 28 września 2026 r.

NHS. Physical activity guidelines for adults aged 19 to 64. Page reviewed 22 May 2024.
www.nhs.uk/live-well/exercise/physical-activity-guidelines-for-adults-aged-19-to-64
Sprawdzono: 28 września 2026 r.

NHS. Shortness of breath. Page reviewed 30 January 2024.
www.nhs.uk/symptoms/shortness-of-breath
Sprawdzono: 28 września 2026 r.

NHS. Sitting exercises. Page reviewed 18 January 2024.
www.nhs.uk/live-well/exercise/sitting-exercises
Sprawdzono: 29 września 2026 r.

NHS. Strength exercises. Page reviewed 28 February 2024.
www.nhs.uk/live-well/exercise/strength-exercises
Sprawdzono: 29 września 2026 r.

NHS. Walking for health. Page reviewed 15 December 2022.
www.nhs.uk/live-well/exercise/walking-for-health
Sprawdzono: 28 września 2026 r.

NHS. Water, drinks and hydration. Page reviewed 17 May 2023.
www.nhs.uk/live-well/eat-well/food-guidelines-and-food-labels/water-drinks-nutrition
Sprawdzono: 28 września 2026 r.

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.