VITALITY

Co-funded by the European Union

D2.1 Poradnik: alfabet ruchowy dla wszystkich, 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.



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.



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 3

2 Pytania do refleksji 3

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 4**

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 7**

Po 3, 6 i 12 miesiącach sprawdź swoje postępy (vitality.sports4.eu/pl/toolkit/follow-up/#re-assessment) 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 7).

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 (vitality.sports4.eu/pl/toolkit/forms/goal-setting).

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

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.