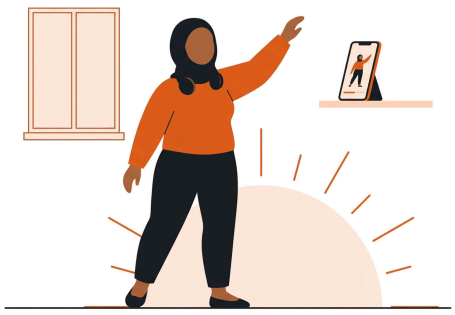
VITALITY

Co-funded by the European Union

D2.1 Kapsayıcı Fiziksel Okuryazarlık Araç Seti, modül 5/10

Dijital ve çoklu ortam kaynakları

Videolar, mini egzersizler, sesli rehberler, sohbetler, yazdırılabilir belgeler ve yakında açılacak WhatsApp grubu.



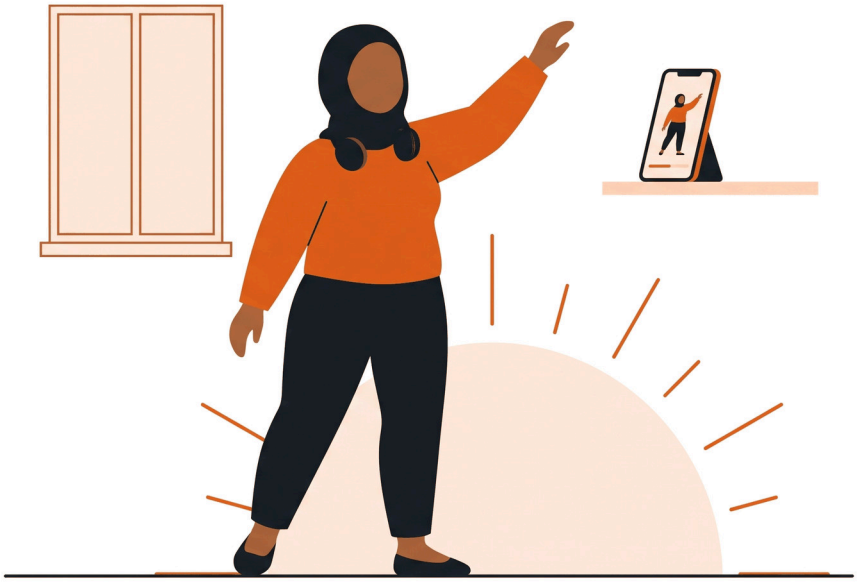
Proje numarası	101239131
Program	Erasmus+ Spor, küçük ölçekli ortaklıklar
İş paketi	WP2, Polonya'dan MOBAD (Mobile Adventure) liderliğinde
Sürüm	1.0, 30 Eylül 2026
Yayım düzeyi	Herkese açık

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.



Modül 5/10

5 Dijital ve çoklu ortam kaynakları

Videolar, mini egzersizler, sesli rehberler, sohbetler, yazdırılabilir belgeler ve yakında açılacak WhatsApp grubu.

Bu modülde

1 Videolu anlatımlar 3

2 Mini egzersizler 4

3 Sesli rehberler ve sohbetler 4

4 Yazdırılabilir belgeler 6

5 WhatsApp destek grupları 6

Telefonunuzda okuyun ya da dinleyin

Kimi okumayı sever. Kimi de izlemeyi ya da dinlemeyi sever. Bu modülde araç setindeki videoları, ses kayıtlarını ve yazdırılabilir belgeleri bulabilirsiniz.
Yakında açılacak WhatsApp grubuyla ilgili bilgiler de burada.

1 Videolu anlatımlar

Kısa videolar egzersizleri adım adım gösterir. Her hareket sesli olarak da anlatılır. Bu yüzden isterseniz videoya bakmadan yalnızca dinleyebilirsiniz. Her videoda alt yazı var.
Videolardaki kadınlar gerçek kişi değil, çizimdir. Bu kadınların kökenleri, yaşları, beden yapıları ve giysileri farklıdır. Isınma hareketleri, soğuma hareketleri ve sabah uyanışı videolarında kadınlardan biri oturarak, diğeri ayakta hareket eder. Böylece hareketlerin hem oturarak hem ayakta nasıl yapıldığını görebilirsiniz.

Video, yaklaşık 5 dakika

Isınma hareketleri

Oturarak ya da ayakta yapabileceğiniz 5 dakikalık hafif ısınma hareketleri. Her hareket size sesli olarak adım adım anlatılır.
vitality.sports4.eu/tr/toolkit/listen/warm-up-routine

Video, yaklaşık 5 dakika

Soğuma hareketleri

Hareketten sonra yavaşlamak için 5 dakikalık hafif soğuma hareketleri. Germe hareketlerini oturarak ya da ayakta yapabilirsiniz.
vitality.sports4.eu/tr/toolkit/listen/cool-down-routine

Video, yaklaşık 5 dakika

Hafif germe hareketleri

Boynunuz, sırtınız, göğsünüz, yanlarınız ve bacaklarınız için altı hafif germe hareketi. Çoğu sandalyede oturarak yapılır.
vitality.sports4.eu/tr/toolkit/listen/stretching

Video, yaklaşık 4 dakika

Basit güçlendirme hareketleri

Bir sandalye, bir duvar ve iki şişe suyla yapabileceğiniz dört basit güçlendirme hareketi.
vitality.sports4.eu/tr/toolkit/listen/strength

Video, yaklaşık 3 dakika

Denge

Gerektiğinde tutunabilmeniz için bir duvarın yanında yapacağınız üç denge egzersizi.

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

2 Mini egzersizler

Mini egzersizler, günün herhangi bir saatinde kısa bir mola vermek için 1-2 dakikalık videolardır. Egzersiz kartlarındaki hareketlerin kısa hâlidir. Burada izleyebilir, arkadaşlarınızla paylaşabilirsiniz.

Video, yaklaşık 2 dakika

Sabah uyanışı

Güne başlamak için oturarak ya da ayakta yapabileceğiniz iki dakikalık kolay hareketler.

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

Video, yaklaşık 2 dakika

Oturarak mola

Evde ya da işte, sandalyede oturarak yapabileceğiniz iki dakikalık bir mola.

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

Video, yaklaşık 2 dakika

İki dakikalık güçlendirme hareketleri

Bir sandalye ve bir duvarla, iki dakikada yapabileceğiniz iki basit güçlendirme hareketi.

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

Video, yaklaşık 1 dakika

Bir dakikalık mola

Nasıl hissettiğinizi fark etmek ve şu ana odaklanmak için bir dakikalık mola.

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

3 Sesli rehberler ve sohbetler

Dinlemeyi tercih ediyorsanız bu rehberler ve kısa sohbetler sizin için. Burada dinleyebilir ya da indirebilirsiniz. Her birinin yazılı metni de var.

Egzersiz anlatımları

Bu videoları yalnızca ses olarak da indirebilirsiniz:

Video, yaklaşık 5 dakika

Isınma hareketleri

Oturarak ya da ayakta yapabileceğiniz 5 dakikalık hafif ısınma hareketleri. Her hareket size sesli olarak adım adım anlatılır.

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

Video, yaklaşık 5 dakika

Soğuma hareketleri

Hareketten sonra yavaşlamak için 5 dakikalık hafif soğuma hareketleri. Germe hareketlerini oturarak ya da ayakta yapabilirsiniz.

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

Video, yaklaşık 5 dakika

Hafif germe hareketleri

Boynunuz, sırtınız, göğsünüz, yanlarınız ve bacaklarınız için altı hafif germe hareketi. Çoğu sandalyede oturarak yapılır.

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

Video, yaklaşık 4 dakika

Basit güçlendirme hareketleri

Bir sandalye, bir duvar ve iki şişe suyla yapabileceğiniz dört basit güçlendirme hareketi.

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

Video, yaklaşık 3 dakika

Denge

Gerektiğinde tutunabilmeniz için bir duvarın yanında yapacağınız üç denge egzersizi.

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

Sakinlik ve farkındalık

Sesli rehber, yaklaşık 5 dakika

Sakin nefes

Daha sakin hissetmeniz için oturarak, ayakta ya da uzanarak yapabileceğiniz hafif bir nefes egzersizi.

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

Sesli rehber, yaklaşık 1 dakika

Bir dakikalık mola

Nasıl hissettiğinizi fark etmek, ayaklarınızın altındaki zemini hissetmek ve şu ana odaklanmak için bir dakikalık mola.

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

Kısa sohbetler

Sesli sohbet, yaklaşık 2 dakika

Küçük adımlarla başlayın

Uzun süredir pek hareket etmiyorsanız harekete nasıl başlayabileceğinizi anlatan kısa bir sohbet.
vitality.sports4.eu/tr/toolkit/listen/start-small

Sesli sohbet, yaklaşık 2 dakika

Araya bir şeyler girince

Bir süre hareket etmeyi bıraktığınızda ne yapabileceğinizi ve nasıl yeniden başlayabileceğinizi anlatan kısa bir sohbet.
vitality.sports4.eu/tr/toolkit/listen/when-life-gets-in-the-way

Sesli sohbet, yaklaşık 2 dakika

Birlikte hareket

Başka kadınlarla birlikte hareket etmeyi anlatan kısa bir sohbet. Başka projelerden iki kadının sözlerine de yer veriyor.
vitality.sports4.eu/tr/toolkit/listen/moving-together

4 Yazdırılabilir belgeler

Bu araç setini evde, bir kütüphanede ya da bir toplum merkezinde yazdırabilirsiniz. Bütün dosyalar indirmeler sayfasında (vitality.sports4.eu/tr/toolkit/downloads).

Şunları yazdırabilirsiniz:

- araç setinin tamamı
- “Başlangıç noktam”, “Hedeflerim” ve “Haftam” gibi formlar
- egzersiz kartları
- grup yöneten kadınlara yönelik “Grup liderleri için rehber”

Formları kâğıt üzerinde de doldurabilirsiniz. Kâğıtlarınız sizde kalır. Bize gönderebileceğiniz tek form, görüş bildirme formudur. Onu da yalnızca isterseniz gönderirsiniz.

5 WhatsApp destek grupları

Yakında: bu araç setini kullanan kadınlar için bir VITALITY WhatsApp grubu.

Gruba her gün kısa bir mesajla küçük bir öneri gönderilecek. Grupta yaptıklarınızı paylaşabilecek ve birbirinizi

cesaretlendirebileceksiniz. Yalnızca okuyarak da katılabilirsiniz.

Katılmadan önce bir gruba nasıl güvenle katılacağınızı (vitality.sports4.eu/tr/toolkit/community/#online-communities) okuyun. Çoğu WhatsApp grubunda telefon numaranızı gruptaki herkes görebilir.

Grupta bir hafta

Günlük mesajlardan birkaç örnek:

- Pazartesi: Bugünün önerisi 5 dakikalık bir yürüyüş. Yaptıysanız bize yazın ya da yalnızca okuyun.
- Salı: Bugün ısınma hareketlerini (vitality.sports4.eu/tr/toolkit/movement/#warm-up-cool-down) deneyin. 5 dakika sürer.
- Çarşamba: Bugün enerjiniz nasıl? Düşük mü, orta mı, yüksek mi? Yanıt vermek zorunda değilsiniz.
- Perşembe: Güçlendirme günü. Oturup kalkma (vitality.sports4.eu/tr/toolkit/exercises/sit-to-stand) hareketini 5 kez deneyin. Önce sandalyenizi bir duvara dayayın.
- Cuma: Sevdiğiniz bir şarkıyla dans edin. Dansı nasıl hafif tutabileceğinizi (vitality.sports4.eu/tr/toolkit/movement/#cultural-movement) okuyun.
- Cumartesi: Bir arkadaşınızla, bir komşunuzla ya da evdeki biriyle yürüyün.
- Pazar: Dinlenme günü. Haftanıza geriye dönüp bakın. Neler iyi gitti?

VITALITY

Co-funded by the European Union

Kapsayıcı Fiziksel Okuryazarlık Araç Seti

Kadınların evde de, başkalarıyla birlikte de daha çok hareket etmesi için basit yollar

Araç setini telefonunuzda açın

vitality.sports4.eu/tr/toolkit

Creative Commons Atıf-AynıLisanslaPaylaş 4.0 Uluslararası (CC BY-SA 4.0) lisansıyla ücretsiz kullanabilir, paylaşabilir ve uyarlayabilirsiniz. AB amblemi, ortakların logoları ve başkalarına ait olduğu belirtilen içerikler bunun dışındadır.

Proje çıktısı	D2.1 Kapsayıcı Fiziksel Okuryazarlık Araç Seti
Proje	VITALITY: Strengthening Disadvantaged Women's Health and Resilience via Culturally Adapted Physical Activity Toolkit
Proje numarası	101239131
Sürüm	1.0, 30 Eylül 2026
Web sitesi	vitality.sports4.eu/tr

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.