VITALITY

Co-funded by the European Union

D2.1 Kapsayıcı Fiziksel Okuryazarlık Araç Seti, yazdırılabilir paket

Yazdırılacak formlar

Araç setindeki yedi formun hepsi. Her biri, elle doldurmanız için boş basılır.



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.

Form

Başlangıç noktam

Şu an nasıl hareket ettiğinizi ve neyin size daha kolay gelmesini istediğinizi soran on kısa soru.

Yaklaşık 5 dakika

Telefonunuzda doldurun

Bu bir sınav değil. Doğru ya da yanlış yanıt yok. Yanıtlarınız, nereden başladığınızı size gösterir.

Haftanız



	Başlangıç	3 ay	6 ay	12 ay
Bugünün tarihi				
Geçen hafta kaç gün 30 dakika ya da daha uzun süre hareket ettiniz?	gün	gün	gün	gün
Geçen hafta kaç gün kaslarınızı güçlendirmek için bir şey yaptınız?	gün	gün	gün	gün

	Başlangıç	3 ay	6 ay	12 ay

Sıradan bir günde yaklaşık kaç saat oturuyorsunuz?

- [ ] 4 saatten az
- [ ] 4 ile 7 saat arası
- [ ] 8 saat ya da daha fazla
- [ ] Emin değilim

Günün hangi zamanlarında kendinize 10 dakika ayırabilirsiniz? Size uyan yanıtların hepsini işaretleyin.

- [ ] Sabah
- [ ] Öğleden sonra
- [ ] Akşam
- [ ] Her gün değişiyor

Günlük hayatta hareket



	Başlangıç	3 ay	6 ay	12 ay

Yürümek ya da merdiven çıkmak sizin için zor mu?

- [ ] Zor değil
- [ ] Biraz zor
- [ ] Çok zor

	Başlangıç	3 ay	6 ay	12 ay
Dolu bir alışveriş poşeti taşımak sizin için zor mu?				
Zor değil	☐	☐	☐	☐
Biraz zor	☐	☐	☐	☐
Çok zor	☐	☐	☐	☐
Yerden bir şey almak için eğilmek sizin için zor mu?				
Zor değil	☐	☐	☐	☐
Biraz zor	☐	☐	☐	☐
Çok zor	☐	☐	☐	☐

Hareket etmeye dair duygularınız



	Başlangıç	3 ay	6 ay	12 ay
Haftada 3 gün hareket edebileceğinizden ne kadar eminsiniz?				
Emin değilim	☐	☐	☐	☐
Biraz eminim	☐	☐	☐	☐
Çok eminim	☐	☐	☐	☐

	Başlangıç	3 ay	6 ay	12 ay

Şu an vücudunuzla neleri iyi yapabiliyorsunuz? Size uyanların hepsini işaretleyin.

- [ ] Yürümek
- [ ] Merdiven çıkmak
- [ ] Bir şeyler taşımak
- [ ] Dans etmek
- [ ] Çocuklarla oynamak
- [ ] Germe hareketleri yapmak
- [ ] Başka bir şey

Neyin daha kolay olmasını istersiniz? En fazla 2 tane işaretleyin.

- [ ] Daha uzağa yürümek
- [ ] Merdiven çıkmak
- [ ] Bir şeyler taşımak
- [ ] Eğilmek
- [ ] Daha az yorulmak
- [ ] Başka bir şey

Yanıtlarınızı saklayın. 3, 6 ve 12 ay sonra aynı soruları yeniden yanıtlayın ve nelerin değiştiğini görün.

Bir sağlık sorununuz varsa, önce hangi durumlarda bir sağlık çalışanına danışmanız gerektiğini (vitality.sports4.eu/tr/toolkit/movement/#safety) okuyun.

Form

Hedeflerim

Bu hafta için küçük bir adım, 3 ay sonrası ya da daha ilerisi için de bir hedef seçin. Önünüze çıkabilecek engeller için plan yapın.

Yaklaşık 5 dakika

Telefonunuzda doldurun

Bu hafta küçük bir adımla başlayın. Ardından 3 ay sonra ya da daha ileride hangi noktaya gelmek istediğinizi düşünün. Hedeflerinizi istediğiniz zaman değiştirebilirsiniz.

Nedenlerim ve seçeneklerim

Neden daha hareketli olmak istiyorum? Uyanların hepsini işaretleyin.

- [ ] Daha güçlü hissetmek için
- [ ] Daha çok enerjim olsun diye
- [ ] Daha sakin hissetmek için
- [ ] Daha iyi uyumak için
- [ ] Çocuklarımın peşinden koşabilmek için
- [ ] Başka kadınlarla tanışmak için
- [ ] Başka bir şey

Neyi seviyorum ya da neyi denemek istiyorum? Size uyan yanıtların hepsini işaretleyin.

- [ ] Yürüyüş
- [ ] Müzikle dans
- [ ] Evde egzersiz
- [ ] Germe hareketleri
- [ ] Başka kadınlarla birlikte hareket etmek
- [ ] Yalnızca kadınlardan oluşan bir grup
- [ ] Başka bir şey

Hareket etmek için elimde neler var? Size uyan yanıtların hepsini işaretleyin.

- [ ] Bir sandalye
- [ ] Bir duvar
- [ ] Yerde biraz boş alan
- [ ] Dışarıda güvenli bir yer
- [ ] Bana eşlik edecek biri
- [ ] Başka bir şey

Hedeflerim

3 ay sonra ya da daha ileride neyi yapabilmek isterim?

Bu haftaki küçük adımım

Bunu ne zaman ve nerede yapacağım?

Beni neler engelleyebilir

Beni neler engelleyebilir? Size uyan yanıtların hepsini işaretleyin.

- [ ] Zamanım yok
- [ ] Aile ve çocuk sorumluluklarım
- [ ] Yorgunum ya da kendimi iyi hissetmiyorum
- [ ] Masraf
- [ ] Güvenli bir yer ya da yalnızca kadınlara ayrılmış bir yer yok
- [ ] Utanıyorum ya da kendimden emin değilim
- [ ] Başka bir şey

Böyle bir engel çıkarsa şunu yapacağım...

Bana kim yardım edebilir ya da kim bana eşlik edebilir?

Ne kadar eminim?

Küçük adımımı atabileceğimden ne kadar eminim?

- [ ] Emin değilim
- [ ] Biraz eminim
- [ ] Çok eminim

Her hafta, küçük adımınızı attığınız günleri Haftam (sayfa 13) formunda işaretleyin.

Form

Vücut kontrollerim

Telefonunuzda doldurun

Bacaklarınız, esnekliğiniz ve dengeniz için üç basit kontrol. Bunları şimdi yapın; 3, 6 ve 12 ay sonra da tekrarlayın.

Isınma hareketleriyle birlikte yaklaşık 15 dakika

Bu üç kontrol başlangıç noktanızı gösterir. Daha sonra yeniden yapın ve sonuçlarınızı kendi ilk sonuçlarınızla karşılaştırın. Ulaşmanız gereken bir puan yok.

Başlamadan önce

- Önce ısınma hareketlerini (vitality.sports4.eu/tr/toolkit/movement/#warm-up-cool-down) yapın. Yaklaşık 5 dakika sürer.
- Kendinizi iyi hissetmiyorsanız, iyi hissedene kadar bekleyin. Ateşiniz ya da gribiniz geçtikten sonra en az bir hafta bekleyin.
- Mümkünse kontrolleri evde başka biri varken yapın. Telefonunuz yanınızda olsun.
- Hangi durumlarda önce bir sağlık çalışanına danışmanız gerektiğini (vitality.sports4.eu/tr/toolkit/movement/#safety) okuyun.
- Bir yeriniz ağrırsa, başınız dönerse, mideniz bulanırsa, göğsünüz ağrırsa ya da kalbiniz çok hızlı atarsa hemen durun. Oturun ve dinlenin.
- Göğüs ağrısı, kalbinizin çok hızlı atması ya da baş dönmesi çabuk geçmezse, hemen acil yardım çağırın. Norveç'te ambulans için 113'ü, polis için 112'yi arayın. Polonya'da 112'yi ya da 999'u arayın. Türkiye'de 112'yi arayın.
- Güvenlik önerilerini (vitality.sports4.eu/tr/toolkit/movement/#safety) okuyun.

Buradaki adımlar egzersiz kartlarındakilerden biraz farklıdır. Kontroller için bu adımları izleyin.

	Başlangıç	3 ay	6 ay	12 ay
Bugünün tarihi				

Bacaklar: 30 saniyede oturup kalkma

Duvara dayalı, tekerleği ve kolçağı olmayan bir sandalye gerekir. Bir de zamanlayıcı gerekir, örneğin telefonunuzdaki zamanlayıcı.

1. Sandalyenin ortasına, ayak tabanlarınız yere tam basacak şekilde oturun.
2. Önce bir kez, yavaşça ayağa kalkmayı deneyin.
3. Zamanlayıcıyı başlatın. Sonra kollarınızı çaprazlayın ve ellerinizi omuzlarınıza koyun.
4. Tamamen ayağa kalkın, sonra tamamen oturun.
5. 30 saniye boyunca aynı hızda devam edin. Her ayağa kalkışınızı sayın. Nefesinizi tutmayın.
6. Kalkmak için ellerinize ihtiyacınız varsa ellerinizi kullanın.

	Başlangıç	3 ay	6 ay	12 ay
30 saniyede kaç kez ayağa kalktınız?	kez	kez	kez	kez
Ellerinizi kullandınız mı?				
Hayır	☐	☐	☐	☐
Evet	☐	☐	☐	☐

Esneklik: ayak parmaklarınıza uzanma

Duvara dayalı, tekerleği olmayan bir sandalye gerekir. Hiçbir zaman ağrıyacak kadar germeyin. Kalça, bel ya da sırt ameliyatı olduysanız önce doktorunuza sorun.

1. Sandalyenin ön kenarına oturun. Bir ayağınızın tabanı yere tam bassın.
2. Öbür bacağınızı öne doğru düz uzatın. Topuğunuz yerde, ayak parmaklarınız yukarıda olsun.
3. Bir elinizi öbürünün üstüne koyun. Kalçanızdan yavaşça öne eğilin.
4. Bir gerilme hissedene kadar ellerinizi bacağınız boyunca aşağı kaydırın. 2 saniye böyle kalın. Yaylanma hareketi yapmayın.
5. Parmak uçlarınızın nereye geldiğine bakın. Sonra aynısını öbür bacağınızla yapın.

Sağ bacağınız düzken ellerinizi nereye kadar uzatabildiniz?

	Başlangıç	3 ay	6 ay	12 ay
Dizime ulaşamadım	☐	☐	☐	☐
Dizime	☐	☐	☐	☐
Kaval kemiğimin ortasına	☐	☐	☐	☐
Ayak bileğime	☐	☐	☐	☐
Ayak parmaklarıma	☐	☐	☐	☐
Ayak parmaklarımın ötesine	☐	☐	☐	☐

Sol bacağınız düzken ellerinizi nereye kadar uzatabildiniz?

Dizime ulaşamadım	☐	☐	☐	☐
Dizime	☐	☐	☐	☐
Kaval kemiğimin ortasına	☐	☐	☐	☐
Ayak bileğime	☐	☐	☐	☐
Ayak parmaklarıma	☐	☐	☐	☐
Ayak parmaklarımın ötesine	☐	☐	☐	☐

Denge: tek ayak üstünde durma

Yüzünüz duvara dönük, duvara dokunabileceğiniz kadar yakın durun. Kronometre kullanın ya da yavaşça sayın.

1. Ellerinizin parmak uçlarıyla duvara dokunun.
2. Bir ayağınızı yerden biraz kaldırın.
3. Dengede olduğunuzu hissedince parmaklarınızı duvardan hafifçe ayırın. Parmaklarınızı duvara yakın tutun.
4. Parmaklarınız duvardan ayrılınca saymaya başlayın. Duvara dokunduğunuzda ya da ayağınızı yere koyduğunuzda saymayı bırakın. 30'a gelince durun.
5. Şimdi aynısını öbür bacağınızla yapın.

	Başlangıç	3 ay	6 ay	12 ay
Sağ bacağınızın üstünde kaç saniye durdunuz?	saniye	saniye	saniye	saniye
Sol bacağınızın üstünde kaç saniye durdunuz?	saniye	saniye	saniye	saniye

Aynı kontrolleri 3, 6 ve 12 ay sonra yapın.

Sonuçlarınızı yalnızca kendi ilk sonuçlarınızla karşılaştırın. Küçük değişiklikler de önemlidir.

Form

Haftam

Her gün kısa bir not: ne yaptığınız, nasıl hissettiğiniz, enerjiniz ve sizi neyin engellediği.

Günde yaklaşık 1 dakika

Telefonunuzda doldurun

Her gün doldurun. Yazmak, neler yaptığınızı görmenize yardımcı olur. Birçok kişi sandığından daha fazlasını yapar.

Ne yaptım? Örneğin: 10 dakika yürüdüm ya da yemek yaparken dans ettim.
Beni engelleyen bir şey oldu mu? Burayı boş bırakabilirsiniz.

Pazartesi

Bugünün tarihi

Ne yaptım?

Kaç dakika? dakika

Küçük adımımı attım mı?

☐ Evet ☐ Kısmen ☐ Bugün olmadı

Nasıl hissettim?

☐ İyi ☐ Fena değil ☐ İyi değil

Enerjim nasıldı?

☐ Yüksek ☐ Orta ☐ Düşük

Beni engelleyen bir şey oldu mu?

Salı

Bugünün tarihi

Ne yaptım?

Kaç dakika? dakika

Küçük adımımı attım mı?

☐ Evet ☐ Kısmen ☐ Bugün olmadı

Nasıl hissettim?

☐ İyi ☐ Fena değil ☐ İyi değil

Enerjim nasıldı?

☐ Yüksek ☐ Orta ☐ Düşük

Beni engelleyen bir şey oldu mu?

Çarşamba

Bugünün tarihi

Ne yaptım?

Kaç dakika? dakika

Küçük adımımı attım mı?

☐ Evet ☐ Kısmen ☐ Bugün olmadı

Nasıl hissettim?

☐ İyi ☐ Fena değil ☐ İyi değil

Enerjim nasıldı?

☐ Yüksek ☐ Orta ☐ Düşük

Beni engelleyen bir şey oldu mu?

Perşembe

Bugünün tarihi

Ne yaptım?

Kaç dakika? dakika

Küçük adımımı attım mı?

☐ Evet ☐ Kısmen ☐ Bugün olmadı

Nasıl hissettim?

☐ İyi ☐ Fena değil ☐ İyi değil

Enerjim nasıldı?

☐ Yüksek ☐ Orta ☐ Düşük

Beni engelleyen bir şey oldu mu?

Cuma

Bugünün tarihi

Ne yaptım?

Kaç dakika? dakika

Küçük adımımı attım mı?

☐ Evet ☐ Kısmen ☐ Bugün olmadı

Nasıl hissettim?

☐ İyi ☐ Fena değil ☐ İyi değil

Enerjim nasıldı?

☐ Yüksek ☐ Orta ☐ Düşük

Beni engelleyen bir şey oldu mu?

Cumartesi

Bugünün tarihi

Ne yaptım?

Kaç dakika? dakika

Küçük adımımı attım mı?

☐ Evet ☐ Kısmen ☐ Bugün olmadı

Nasıl hissettim?

☐ İyi ☐ Fena değil ☐ İyi değil

Enerjim nasıldı?

☐ Yüksek ☐ Orta ☐ Düşük

Beni engelleyen bir şey oldu mu?

Pazar

Bugünün tarihi

Ne yaptım?

Kaç dakika?

dakika

Küçük adımımı attım mı?

☐ Evet ☐ Kısmen ☐ Bugün olmadı

Nasıl hissettim?

☐ İyi ☐ Fena değil ☐ İyi değil

Enerjim nasıldı?

☐ Yüksek ☐ Orta ☐ Düşük

Beni engelleyen bir şey oldu mu?

Hiç hareket etmediğiniz bir gün olursa sorun değil. Herkesin böyle günleri olur. Yarın yeniden başlayın.

Haftanın sonunda Geriye bakış (sayfa 16) formunu doldurun.

Form

Geriye bakış

Haftanıza geriye dönüp bakmak, küçük başarılarınızı fark etmek ve gelecek haftanın adımını seçmek için birkaç soru.

Haftada bir, yaklaşık 5 dakika

Telefonunuzda doldurun

Haftanıza bakın. Doğru ya da yanlış yanıt yok.

Bu hafta

Bu hafta neler iyi gitti?

Gurur duyduğum küçük bir başarı

Beni neler engelledi?

Bana neler yardımcı oldu?

Gelecek hafta

Küçük adımımla ilgili ne yapacağım?

- [ ] Aynı şekilde sürdüreceğim
- [ ] Küçülteceğim
- [ ] Biraz büyüteceğim
- [ ] Yeni bir şey deneyeceğim

Gelecek haftaki küçük adımım

Kendinize karşı nazik olun

Kendime söyleyebileceğim güzel bir söz

Daha büyük bir değişiklik için Hedeflerim (sayfa 6) formunu yeniden doldurun.

3, 6 ve 12 ay sonra ilerlemenize bakın (vitality.sports4.eu/tr/toolkit/follow-up/#re-assessment).

Form

Bize görüşünüzü yazın

Size neyin yardımcı olduğu, neyin zor geldiği ve araç setinde neyi değiştirmemiz gerektiğiyle ilgili birkaç soru.

Yaklaşık 5 dakika

Telefonunuzda doldurun

Lütfen adınızı ya da sağlığınızla ilgili herhangi bir bilgiyi yazmayın. İstediğiniz soruyu boş bırakabilirsiniz. Yanıtlarınızı kendiniz bir e-posta yazarak da gönderebilirsiniz.

Neleri kullandınız

Hangi bölümleri kullandınız? Size uyan yanıtların hepsini işaretleyin.

- [ ] Egzersizler
- [ ] Videolar
- [ ] Sağlık ve beslenme bilgileri
- [ ] İlerlememi takip etmek için formlar
- [ ] Sesli rehberler
- [ ] Hikâyeler
- [ ] Başka bir şey

Araç setini nasıl kullandınız? Size uyan yanıtların hepsini işaretleyin.

- [ ] Telefonumda
- [ ] Kâğıt üzerinde
- [ ] Bir grupta
- [ ] Başka bir şey

Ne düşünüyorsunuz

Size en çok ne yardımcı oldu?

Neyi anlamakta ya da yapmakta zorlandınız?

Kullanılan dil ve resimler kültürünüze uygun muydu?

- [ ] Evet
- [ ] Kısmen
- [ ] Hayır

Daha uygun olmaları için neyi değiştirmeliyiz?

Tek bir şeyi değiştirebilseydiniz, neyi değiştirirdiniz?

Dil

Araç setini hangi dilde okumak istersiniz?

Yanıtlarınızı e-postayla info@furim.no adresine gönderin. FURIM e-posta adresinizi görecek. FURIM yanıtlarınızı adınız ve e-posta adresiniz olmadan saklayacak, gönderdiğiniz e-postayı da bir ay içinde silecek.

Bunu istemiyorsanız ve bir gruba katılıyorsanız, formu kâğıt üzerinde doldurun ve adınızı yazmadan grubu yöneten kişiye verin. Teşekkür ederiz.

Form

3, 6 ve 12 ay sonra geriye bakış

Telefonunuzda doldurun

3, 6 ve 12 ay sonra nelerin değiştiğini ve size neyin yardımcı olduğunu görün. Bundan sonra ne yapmak istediğinizi düşünün.

Isınma hareketleriyle birlikte yaklaşık 25 dakika

Önce “Başlangıç noktam” ve “Vücut kontrollerim” formlarını yeniden doldurun. Sonra bu soruları yanıtlayın.

Başlamadan önce

- Başlangıç noktam (sayfa 2) formunu yeniden doldurun.
- Vücut kontrollerim (sayfa 9) formundaki kontrolleri yeniden yapın.
- Sonuçlarınızı kendi ilk sonuçlarınızla karşılaştırın. Küçük değişiklikler de önemlidir.

	3 ay	6 ay	12 ay
Bugünün tarihi			

Neler değişti

Bende neler değişti? Uyanların hepsini işaretleyin. Henüz bir şey değişmediyse sorun değil. Devam edin.

3 ay

Neleri yapmaya devam ettim?

Bende neler değişti? Uyanların hepsini işaretleyin.

- [ ] Enerjim arttı
- [ ] Daha iyi uyuyorum
- [ ] Moralim daha iyi
- [ ] Kendime daha çok güveniyorum
- [ ] Kendimi daha güçlü hissediyorum
- [ ] Daha rahat hareket ediyorum
- [ ] Başka bir şey

Kendimle ilgili neler öğrendim?

Beni neler engelledi?

6 ay

Neleri yapmaya devam ettim?

Bende neler değişti? Uyanların hepsini işaretleyin.

- [ ] Enerjim arttı
- [ ] Daha iyi uyuyorum
- [ ] Moralim daha iyi
- [ ] Kendime daha çok güveniyorum
- [ ] Kendimi daha güçlü hissediyorum
- [ ] Daha rahat hareket ediyorum
- [ ] Başka bir şey

Kendimle ilgili neler öğrendim?

Beni neler engelledi?

12 ay

Neleri yapmaya devam ettim?

Bende neler değişti? Uyanların hepsini işaretleyin.

- [ ] Enerjim arttı
- [ ] Daha iyi uyuyorum
- [ ] Moralim daha iyi
- [ ] Kendime daha çok güveniyorum
- [ ] Kendimi daha güçlü hissediyorum
- [ ] Daha rahat hareket ediyorum
- [ ] Başka bir şey

Kendimle ilgili neler öğrendim?

Beni neler engelledi?

Sırada ne var

Hangi destek bana yardımcı olur? Örneğin: birlikte yürüyebileceğim bir arkadaş, bir grup ya da hareket edebileceğim bir yer.

3 ay

Hangi destek bana yardımcı olur?

Önümüzdeki 3 ay için hedefim

6 ay

Hangi destek bana yardımcı olur?

Önümüzdeki 3 ay için hedefim

12 ay

Hangi destek bana yardımcı olur?

Önümüzdeki 3 ay için hedefim

Sonra bu hedef için Hedeflerim (sayfa 6) formunda küçük bir adım seçin.

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.