VITALITY

Co-funded by the European Union

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

Giriş ve kullanım rehberi

Bu araç setinin ne işe yaradığı, telefonda ya da kâğıt üzerinde nasıl kullanılacağı ve hayatınıza göre nasıl uyarlanacağı.



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 1/10

1 Giriş ve kullanım rehberi

Bu araç setinin ne işe yaradığı, telefonda ya da kâğıt üzerinde nasıl kullanılacağı ve hayatınıza göre nasıl uyarlanacağı.

Bu modülde

1 Hoş geldiniz 3

2 Araç seti nasıl kullanılır 3

3 Kültürel duyarlılık notu 5

Telefonunuzda okuyun ya da dinleyin

VITALITY'ye hoş geldiniz. Bu araç seti, kendi hayatlarına uygun bir şekilde daha çok hareket etmek isteyen kadınlar içindir.

1 Hoş geldiniz

Daha hareketli olmak istiyorsanız ama başlamak size zor geliyorsa, bu araç seti sizin için. Belki vaktiniz ya da paranız az. Belki yeni bir ülkeye geldiniz ya da spor salonunda kendinizi rahat hissetmiyorsunuz.

Özel giysiye ya da malzemeye ihtiyacınız yok. Bir sandalye, bir duvar ve biraz boş alan yeterli. Bugün birkaç dakikayla başlayabilirsiniz.

Neden hareket etmeli?

Hareketli olmak bedeninize de zihninize de iyi gelir. Daha iyi uyumanıza ve daha az stresli hissetmenize yardımcı olabilir. Kalp hastalığı, tip 2 şeker hastalığı ve yüksek tansiyon riskinizi azaltabilir.

Az da olsa hareket etmek, hiç hareket etmemekten iyidir.

Fiziksel okuryazarlık nedir?

Bu araç seti fiziksel okuryazarlıkla ilgilidir. Sport England (www.sportengland.org/news-and-inspiration/physical-literacy-consensus-statement-england-published), İngiltere'de spordan sorumlu kamu kurumudur. Fiziksel okuryazarlığı şöyle tanımlar: “Fiziksel okuryazarlık, hayat boyu hareketle ve fiziksel aktiviteyle kurduğumuz ilişkidir.”

Bunlar Sport England'ın sözleridir; bu araç seti için çevrilmiştir. Bu araç setinin lisansı bu sözleri kapsamaz.

Burada okuryazarlık, okuma yazmayla ilgili değildir. Nasıl hareket ettiğinizle, hareket etmek konusunda neler hissettiğinizle ve hareketin hayatınızda nasıl bir yer tuttuğuyla ilgilidir. Daha fazlasını Fiziksel okuryazarlığı anlamak (vitality.sports4.eu/tr/toolkit/learn/#physical-literacy) bölümünde okuyabilirsiniz.

2 Araç seti nasıl kullanılır

İstediğiniz yerden başlayabilirsiniz. Her sayfayı diğerlerini okumadan da anlayabilirsiniz.

Şöyle başlayabilirsiniz

1. Hangi durumlarda önce bir sağlık çalışanına danışmanız gerektiğini (vitality.sports4.eu/tr/toolkit/movement/#safety) okuyun.
2. Başlangıç noktam (vitality.sports4.eu/tr/toolkit/forms/self-assessment) formunu doldurun.
3. Isınma hareketlerini (vitality.sports4.eu/tr/toolkit/movement/#warm-up-cool-down) deneyin. 5 dakika sürer.
4. Hedeflerim (vitality.sports4.eu/tr/toolkit/forms/goal-setting) formunda bu hafta için küçük bir adım seçin.
5. Her gün Haftam (vitality.sports4.eu/tr/toolkit/forms/progress-log) formunu doldurun.

Telefonda

- Bir modül, bir egzersiz, bir form ya da dinleyecek bir şey bulmak için menüyü kullanın.
- Yanıtlarınız yalnızca bu telefonda ya da bilgisayarda kaydedilir. Kimseye gönderilmez. Yanıtlarınızı istediğiniz zaman silebilirsiniz. Bu telefonu ya da bilgisayarı başkaları da kullanıyorsa, işiniz bitince yanıtlarınızı silin.
- Okumak yerine izlemek ya da dinlemek isterseniz, birçok sayfada bir video ya da sesli rehber bulabilirsiniz.

Kâğıt üzerinde

- Araç setinin tamamını, formları ve egzersiz kartlarını indirmeler sayfasından (vitality.sports4.eu/tr/toolkit/downloads) yazdırabilirsiniz.
- Basılı araç setindeki bir QR kodunu telefonunuzla okuttuğunuzda, o sayfa telefonunuzda da açılır.

Yavaş ilerleyin, kendinize karşı nazik olun

Küçük adımlarla başlayın. Yavaş ilerlemek bedeniniz için daha güvenlidir. Her hafta biraz daha fazlasını yaparak adım adım ilerleyin.

Bazı günler daha zor geçecek. Bu normal.

Planınızı değiştirmek başarısızlık değildir. Ertesi gün yeniden başlayabilirsiniz.

On modül

Başlarken:

- 1. Giriş ve kullanım rehberi (sayfa 2)
- 2. Öz değerlendirme ve hedef belirleme (vitality.sports4.eu/tr/toolkit/self-assessment)

Öğrenmek ve hareket etmek:

- 3. Eğitim modülleri (vitality.sports4.eu/tr/toolkit/learn)
- 4. Hareket ve egzersiz (vitality.sports4.eu/tr/toolkit/movement)
- 5. Dijital ve çoklu ortam kaynakları (vitality.sports4.eu/tr/toolkit/digital)

Devam ederken:

- 6. Topluluk katılımı ve akran desteği (vitality.sports4.eu/tr/toolkit/community)
- 7. Takip ve günlükler (vitality.sports4.eu/tr/toolkit/tracking)
- 8. Kaynak listesi (vitality.sports4.eu/tr/toolkit/directory)
- 9. Uyarlama ve kişiselleştirme önerileri (vitality.sports4.eu/tr/toolkit/adaptation)
- 10. Süreklilik ve takip (vitality.sports4.eu/tr/toolkit/follow-up)

3 Kültürel duyarlılık notu

Bu araç seti, farklı kültürlerden ve çevrelerden gelen kadınlar için yazıldı. Göçmen kadınların güvenle ve kendilerini rahat hissederek hareket edebilmesi üzerine yapılan araştırmalardan yararlanır.

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) önerilerine uyar. Norveç, Polonya ve Türkiye'nin sağlık önerilerine göre kontrol edildi.

Araç seti kültürünüze ve hayatınıza şöyle saygı gösterir:

- Nerede ve kiminle hareket edeceğinizi siz seçersiniz: evde ya da dışarıda, yalnız ya da başka kadınlarla.
- Bütün egzersizler günlük giysilerle yapılabilir. Çoğu oturarak da yapılabilir.
- Hiç kimseye dokunmak ya da el ele tutuşmak zorunda değilsiniz.
- Kendi müziğinizle ve danslarınızla ya da hiç müzik olmadan hareket edebilirsiniz.

- Sağlıklı beslenme, zaten bildiğiniz yiyeceklerle başlar.
- Neyi paylaşacağınızı, neyi kendinize saklayacağınızı siz seçersiniz.

Bu araç setini kendinize göre şekillendirin. İstediğiniz egzersizi, zamanı ya da yeri bedeninize, inançlarınıza, ailenize ve günlük düzeninize göre değiştirin. Bunu nasıl yapacağınızı kendinize göre uyarlama önerileri (vitality.sports4.eu/tr/toolkit/adaptation/#personalisation) bölümünde okuyabilirsiniz.

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.