VITALITY

Co-funded by the European Union

D2.1 Kapsayıcı Fiziksel Okuryazarlık Araç Seti, modül 3/10

Eğitim modülleri

Fiziksel okuryazarlığın anlamı, hareketin size kazandırdıkları, az parayla iyi beslenme ve daha sakin hissetmenin basit yolları.



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.



3

Modül 3/10

Eğitim modülleri

Fiziksel okuryazarlığın anlamı, hareketin size kazandırdıkları, az parayla iyi beslenme ve daha sakin hissetmenin basit yolları.

Bu modülde

1 Fiziksel okuryazarlığı anlamak 3

2 Hareketli bir yaşamın yararları 5

3 Beslenme ve su içme hakkında temel bilgiler 7

4 Stresle başa çıkma ve farkındalık 9

Telefonunuzda okuyun ya da dinleyin

Bu modül, hareket etmek, beslenmek ve kendinizi daha sakin hissetmek hakkında birkaç basit bilgi verir. Dört bölüm var. Her birini okumak yaklaşık 5 dakika sürer.

İstediğiniz bölümden başlayabilirsiniz.

1 Fiziksel okuryazarlığı anlamak

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. Sizin hareket etmekle ve hareketli olmakla kurduğunuz ilişkiyle ilgilidir.

Bu ilişki her kadında farklıdır. Her yaşta değişebilir ve gelişebilir.

Dört yönü

- **Hareket:** yürümek, eğilmek, bir şey kaldırıp taşımak gibi, her gün kullandığınız hareket becerileri.
- **Birliktelik:** komşunuzla yürümek ya da bir kutlamada birlikte dans etmek (vitality.sports4.eu/tr/toolkit/movement/#cultural-movement) gibi, başka insanlarla birlikte hareket etmek.
- **Düşünce:** nasıl güvenle hareket edeceğinizi ve size neyin iyi geldiğini bilmek.
- **Duygu:** hareketten keyif almak ya da yapabileceğinize güvenmek gibi, hareketle ilgili duygularınız.

Fiziksel okuryazarlığın dört yönü



Hareket





Düşünce



Birliktelik



Duygu

Ortada bir kadın duruyor. Çevresinde, her birinde tek bir kelime yazan dört küçük resim var. Hareket: iki alışveriş poşeti taşıyan bir kadın. Birliktelik: yan yana yürüyüp sohbet eden iki kadın. Düşünce: telefonunda bir egzersiz kartına bakan bir kadın. Duygu: yürüyüşten sonra mutlu, rahat görünen bir kadın.

Denge, koordinasyon, beden ve zihin

Denge, ayakta dururken, yürürken ya da bir şeye uzanırken sendelememektir. Kucağınızda çocuk taşırken ya da otobüse binerken dengenizi korursunuz.

Koordinasyon, bedeninizin farklı kısımlarını birlikte çalıştırabilmektir. Müziğin ritmine uyarak el çırparken ya da hamur açarken bedeninizin farklı kısımları birlikte çalışır.

Bedeniniz ve zihniniz birbirine bağlıdır. Hareketli olmak daha sakin hissetmenize ve daha iyi uyumanıza yardımcı olabilir.

Herkes kendi başlangıç noktasından yola çıkar. Küçük adımlar fiziksel okuryazarlığınızın gelişmesine yardımcı olur.

2 Hareketli bir yaşamın yararları

Hareketli olmak bedeninize de zihninize de iyi gelir. Burada önemli olan, bedeninizin nasıl göründüğü değildir.

Hareketli olmak:

- kalp hastalığı, tip 2 şeker hastalığı, bazı kanser türleri ve yüksek tansiyon riskinizi azaltabilir
- stresi azaltmaya yardımcı olabilir
- kaygı ve depresyon belirtilerini azaltmaya yardımcı olabilir
- daha iyi uyumanıza yardımcı olabilir

Beslenmenizle birlikte, kilonuzu sağlıklı bir düzeyde tutmanıza da yardımcı olabilir.

Hareketli olmak, doktor kontrolünün ve tedavinin yerini tutmaz. Bir sağlık sorununuz varsa doktorunuza gitmeye devam edin. Hangi durumlarda önce bir sağlık çalışanına danışmanız gerektiğini (vitality.sports4.eu/tr/toolkit/movement/#safety) okuyun.

Ne kadar hareket yeterli?

Az da olsa hareket etmek, hiç hareket etmemekten iyidir. Şu anda hareketli değilseniz küçük adımlarla başlayın. Zamanla biraz daha ekleyin.

Yetişkinlerin haftada 150 ile 300 dakika arası hareket etmeye çalışması önerilir. 150 dakika, 5 gün boyunca günde yaklaşık 30 dakika eder.

Bu tür hareketlerde kalbiniz daha hızlı atar ve daha hızlı nefes alırsınız. Bu tempoda hâlâ konuşabilirsiniz ama şarkı söyleyemezsiniz.

Bu süreyi kısa parçalara bölebilirsiniz. Birkaç dakika bile sayılır.

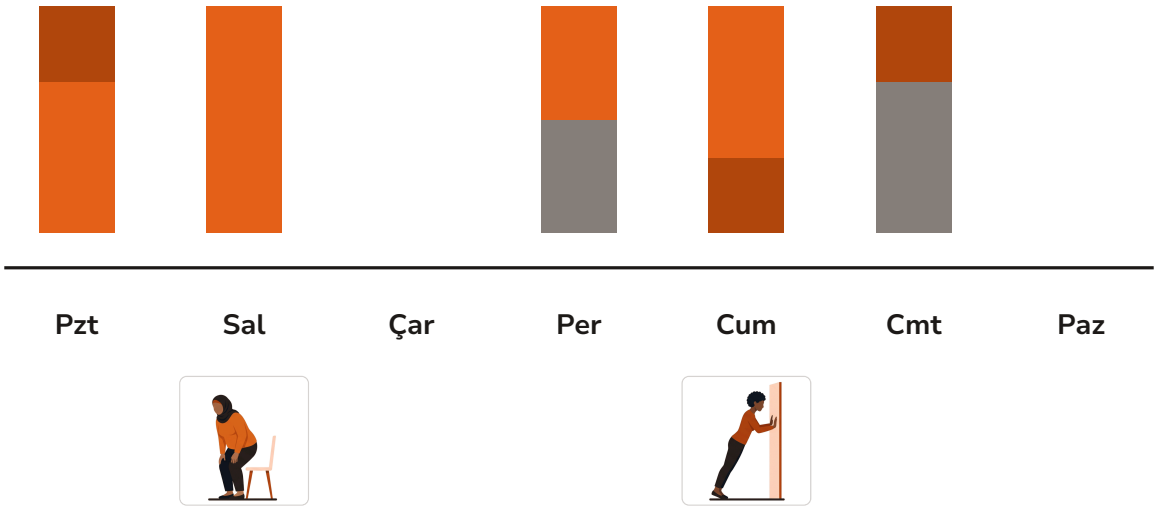
Haftada en az 2 gün kaslarınızı güçlendiren bir şey yapın. Güçlendirme hareketlerini (vitality.sports4.eu/tr/toolkit/movement/#exercise-library) deneyin.

Daha az oturmaya çalışın. Hafif de olsa, oturmak yerine hareket etmek iyi gelir.

Günlük hayatta hareket

- Markete ya da otobüs durağına giderken yolun bir kısmını yürüyün.
- Yemek yaparken bir şarkı açıp dans edin.
- Çocuklarla hareketli oyunlar oynayın.
- Mümkün olduğunda merdivenleri kullanın.
- Uzun süre oturduysanız kalkın ve biraz hareket edin.
- Ev işleri ve başkalarına bakmak da sayılır.

Hareketli bir hafta



Pazartesiden pazara, yan yana yedi gün. Günlerin beşinde kısa bir çubuk, küçük parçalardan oluşan yaklaşık 30 dakikalık hareketi gösteriyor: bir yürüyüş, yemek yaparken dans, çocuklarla oyun. Günlerin ikisinde küçük bir resim, bir güçlendirme hareketini gösteriyor. Günlerin altında şu yazıyor: haftada 150 ile 300 dakika arası, size nasıl uyarsa öyle. Az da olsa hareket etmek, hiç hareket etmemekten iyidir.

3 Beslenme ve su içme hakkında temel bilgiler

İyi beslenmenin tek bir doğru yolu yoktur. Zaten bildiğiniz yiyeceklerle sağlıklı yemekler yapabilirsiniz.

Yemek aynı zamanda aile, kültür ve keyif demektir. Yemeklerinizi acele etmeden, tadını çıkararak yiyin.

Sağlıklı bir yemek tabağı

Bir öğün için basit bir öneri:

- Tabağınızın yarısını sebze ve meyveyle doldurun.
- Dörtte birini tahıl, ekmek ya da patatesle doldurun; örneğin bulgur, karabuğday, esmer pirinç, yulaf ya da tam buğday ekmeği.
- Diğer dörtte birini kuru fasulye, mercimek, nohut, balık, yumurta, yoğurt ya da etle doldurun.
- Yemekle birlikte su için.

Her zamanki ekmeğinizin ve tahıllarınızın tam tahıllı olanını seçin.

Daha az tuz kullanın. Lezzet için yeşillik ve baharat ekleyin.

Yemek yaparken tereyağını ya da sade yağı daha az, zeytinyağı, kanola yağı ya da ayçiçek yağı gibi sıvı yağları daha sık kullanın.

Sağlıklı bir yemek tabağı



Yukarıdan görülen yuvarlak bir tabak.

½ Yarısında sebze ve meyve var.

¼ Dörtte birinde tahıl, ekmek ya da patates var; örneğin bulgur, karabuğday, esmer pirinç, yulaf ya da tam buğday ekmeği.

¼ Dörtte birinde kuru fasulye, mercimek, nohut, balık, yumurta, yoğurt ya da et var.

Tabağın yanında bir bardak su duruyor.

Az parayla iyi beslenmek

- Haftalık yemeklerinizi planlayın ve bir alışveriş listesi yapın.
- Dondurulmuş ya da konserve sebze ve meyve de olur. Tuz ya da şeker eklenmemiş konserveleri seçin.
- Kuru fasulye, mercimek ve nohut ucuzdur. Etin bir kısmı yerine bunları kullanın.
- Mevsiminde meyve ve sebze alın.
- Büyük bir tencere yemek yapın, bir kısmını sonrası için dondurun.
- Artan sebzelerden çorba yapın.

Su

Su, sağlıklı ve ucuz bir içecektir. Şekerli içecekler yerine suyu seçin.

Günde 6 ile 8 bardak içmeye çalışın. Su, süt, şekersiz çay ya da kahve, hepsi sayılır.

Hava sıcakken ya da hareket ederken terlediğinizde daha fazla için.

Bir doktor ya da hemşire size daha az içmenizi söylediyse, onun önerisine uyun.

Oruç tutarken hareketli olmak

Oruç tutuyorsanız, örneğin Ramazan ayında:

- hareketlerinizi hafif tutun, örneğin yürüyün ya da germe hareketleri yapın
- hareket etmek için iyi bir zaman, iftardan kısa bir süre öncesidir
- iftardan imsaka kadar bol su için
- başınız dönerse ya da mideniz bulanırsa durun ve dinlenin

Hamileyseniz ya da emziriyorsanız, oruç tutmadan önce doktorunuza ya da ebenize danışın. Bir sağlık sorununuz varsa ya da ilaç kullanıyorsanız da aynı şey geçerlidir.

Güvenlik önerilerini (vitality.sports4.eu/tr/toolkit/movement/#safety) okuyun.

Özel yiyecek ya da içeceklere ihtiyacınız var mı?

Hayır. Hafif egzersiz için her zamanki yemekleriniz ve su yeterlidir. Bunun için sporcu içeceklerine ya da toz takviyelere ihtiyacınız yok.

4 Stresle başa çıkma ve farkındalık

Stres, hayat zorlaştığında hissedilen endişe ya da gerginliktir. Herkes zaman zaman stres yaşar. Stres uyumayı zorlaştırabilir. Her zamankinden daha çok ya da daha az yemenize de yol açabilir.

Hareketli olmak stresi azaltmaya yardımcı olabilir. Hareket etmek sorunlarınızı ortadan kaldırmaz. Ama yoğun duygularla başa çıkmayı biraz kolaylaştırabilir.

Deneyebileceğiniz iki şey



Sakin nefes
Hafif, ayakta ya da otururak
sayfa 12



Bir dakikalık mola
Hafif, ayakta ya da otururak
sayfa 13

Bunları dinleyebilirsiniz de: sakin nefes (vitality.sports4.eu/tr/toolkit/listen/calm-breathing) ve bir dakikalık mola (vitality.sports4.eu/tr/toolkit/listen/one-minute-pause).

Farkındalık, içinizde ve çevrenizde olup bitene an be an dikkat etmektir. Bir dakikalık mola, bunu denemenin kısa bir yoludur.

Hafif germe hareketleri ve yavaş nefes

Yavaş germe hareketleri bedeninizin gevşemesine yardımcı olabilir. Bunları deneyin ve hareket ederken yavaşça nefes alıp verin:



Boyun çevirme
Hafif, oturarak
vitality.sports4.eu/tr/toolkit/exercises/neck-turn



Omuz çevirme
Hafif, ayakta ya da oturarak
vitality.sports4.eu/tr/toolkit/exercises/shoulder-rolls



Göğüs germe
Hafif, ayakta ya da oturarak
vitality.sports4.eu/tr/toolkit/exercises/chest-stretch



Yana eğilme
Hafif, ayakta ya da oturarak
vitality.sports4.eu/tr/toolkit/exercises/side-bend

Dikkat edin

- Germe hareketlerine başlamadan önce güvenlik önerilerini (vitality.sports4.eu/tr/toolkit/movement/#safety) okuyun.
- İstediğiniz zaman durabilirsiniz.
- Gözlerinizi açık tutabilirsiniz.
- Başınız dönerse nefesinizi her zamanki gibi alıp verin.
- Bu egzersizler herkese iyi gelmez. Bir egzersizi yaparken kendinizi daha kötü hissederseniz durun.
- Sakin egzersizler bazen acı anıları hatırlatır. Böyle olması normaldir. İsterseniz durabilirsiniz.

Ne zaman yardım almalı?

Stresle baş etmekte zorlanıyorsanız, bir doktorla, bir sağlık çalışanıyla ya da güvendiğiniz biriyle konuşun.

Konuşacak birine ihtiyacınız varsa:

- Norveç'te 116 123'ü arayın. Bu ücretsiz yardım hattını Mental Helse yürütür. Gece gündüz açıktır.
- Polonya'da 116 123'ü arayın. Bu yardım hattı, duygusal kriz yaşayan kişiler içindir. Gece gündüz açıktır.
- Türkiye'de doktorunuza danışın.

Siz ya da başka biri şu anda tehlikedeyse 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.

Kendi dilinizde daha fazla yardım

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), zor zamanlar için ücretsiz ve resimli bir rehber sunuyor. Rehberin adı: “Stresli Anlarda Ne Yapmalı?” Bu rehberi şu dillerde okuyabilirsiniz:

- Arapça (iris.who.int/server/api/core/bitstreams/b71dec0d-5e19-45c8-8ca4-44fab201bb16/content)
- Darice (iris.who.int/server/api/core/bitstreams/f6ad1382-7abf-4efb-8ed9-27ea48c08d61/content)
- İngilizce (iris.who.int/server/api/core/bitstreams/65bb7c04-5180-4773-a0d8-0d5be2cc35a0/content)
- Lehçe (iris.who.int/handle/10665/366709)
- Tigrinyaca (iris.who.int/server/api/core/bitstreams/def6d741-edde-47fa-9e8e-63a1fca3a6ed/content)
- Türkçe (iris.who.int/handle/10665/333917)
- Ukraynaca (iris.who.int/handle/10665/339150)

Rehber başka birçok dilde (www.who.int/publications/i/item/9789240003927) de var.

Sakin nefes

Nefes

Yavaş ve yumuşak nefes almak, daha sakin hissetmenize yardım edebilir.

Süre	**Yaklaşık 5 dakika**
Seviye	**Hafif**
Pozisyon	**Ayakta ya da oturarak**
Malzeme	**Yok**
Alan	**Arkalıklı bir sandalye ya da oturabileceğiniz, ayakta durabileceğiniz veya uzanabileceğiniz herhangi bir yer**

⚠ Güvenlik

- Başınız dönerse yeniden normal nefes alıp verin.
- İstediğiniz zaman durabilirsiniz.
- Yaparken kendinizi daha kötü hissederseniz durun.

Güvenlik önerileri: vitality.sports4.eu/tr/toolkit/movement/#safety



Adım adım

1. Arkalıklı bir sandalyeye oturun, ayakta durun ya da uzanın. Oturuyor ya da ayakta duruyorsanız ayak tabanlarınız yere tam bassın.
2. Omuzlarınızı aşağı bırakın. Gözlerinizi açık tutabilirsiniz.
3. Burnunuzdan usulca nefes alın. Saymak size yardımcı olursa yavaşça 5'e kadar sayın.
4. Havayı ağzınızdan usulca dışarı bırakın. İsterseniz yine 5'e kadar sayın.
5. Yaklaşık 5 dakika böyle devam edin. Nefesinizi zorlamayın, tutmayın.

Kendinize göre uyarlayın

Daha kolay

5 yerine 3'e kadar sayın. Ya da saymadan yalnızca nefesinizi fark edin.

Daha zor

Her gün, size uyan bir saatte yapın.

Telefonunuzda

Bir dakikalık mola

Nefes

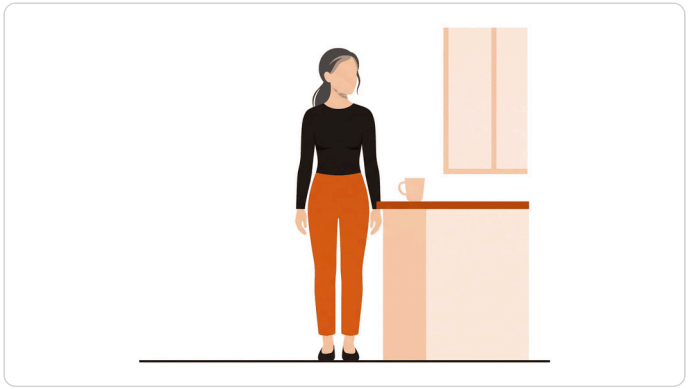
Nasıl hissettiğinizi fark etmek ve şu ana odaklanmak için kısa bir mola.

Süre	**Yaklaşık 1 dakika**
Seviye	**Hafif**
Pozisyon	**Ayakta ya da oturarak**
Malzeme	**Yok**
Alan	**Herhangi bir yer**

⚠ Güvenlik

- Bu herkese iyi gelmez. Yaparken kendinizi daha kötü hissederseniz durun.

Güvenlik önerileri: vitality.sports4.eu/tr/toolkit/movement/#safety



Adım adım

1. Elinizdeki işi bırakın. Gözlerinizi açık tutarak oturun ya da ayakta durun.
2. Nasıl hissettiğinizi fark edin. Bu duyguya içinizden bir ad verin, örneğin “endişe hissediyorum”.
3. Ayaklarınızı yavaşça yere bastırın. Yavaşça nefes verin. Bir sonraki nefes kendiliğinden gelsin.
4. Çevrenize bakın. Görebildiğiniz üç şey ve duyabildiğiniz iki şey bulun.
5. Kendinize şu an neye ihtiyacınız olduğunu sorun; örneğin su içmek, biraz dinlenmek ya da biraz germe hareketi yapmak. Sonra kaldığınız yerden devam edin.

Kendinize göre uyarlayın

Daha kolay

Yalnızca ayaklarınızı yere bastırın ve yavaşça nefes verin.

Daha zor

Günde birkaç kez, stresi fark ettiğiniz her an yapın.

Telefonunuzda

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.