VITALITY

Co-funded by the European Union

D2.1 Kapsayıcı Fiziksel Okuryazarlık Araç Seti, modül 2/10

Öz değerlendirme ve hedef belirleme

Nereden başladığınızı görün, bir hedef ve küçük bir adım belirleyin; bacak, esneklik ve denge kontrollerini yapın.



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 2/10

2 Öz değerlendirme ve hedef belirleme

Nereden başladığınızı görün, bir hedef ve küçük bir adım belirleyin; bacak, esneklik ve denge kontrollerini yapın.

Bu modülde

1 Fiziksel okuryazarlık öz değerlendirmesi 3

2 Hedef belirleme formu 3

3 Başlangıç ölçümleri 4

Telefonunuzda okuyun ya da dinleyin

Bu modül, nereden başladığınızı görmenize yardımcı olur. Sonra bir hedef ve küçük bir adım seçersiniz.

Üç kısa form var. Bunları telefonunuzda ya da kâğıt üzerinde doldurabilirsiniz.

Yanıtlarınız yalnızca bu telefonda ya da bilgisayarda kaydedilir. Kimseye gönderilmez. Bu telefonu ya da bilgisayarı başkaları da kullanıyorsa, işiniz bitince yanıtlarınızı silin.

Bu bir sınav değil. Kendinizi başkalarıyla değil, yalnızca kendinizle karşılaştırırsınız.

1 Fiziksel okuryazarlık öz değerlendirmesi

Bu öz değerlendirme, şu anda nasıl hareket ettiğinizle ilgili on kısa sorudan oluşur. Haftanızı, günlük hareketlerinizi, bedeninizin neleri iyi yapabildiğini ve neyin daha kolay olmasını istediğinizi sorar.

Burada okuryazarlık, okuma yazmayla ilgili değildir. Nasıl hareket ettiğinizle ve hareket etmek konusunda neler hissettiğinizle ilgilidir.

Yaklaşık 5 dakika sürer.

Başlangıç noktam
Şu an nasıl hareket ettiğinizi ve neyin size daha kolay gelmesini istediğinizi soran on kısa soru.
Yaklaşık 5 dakika **Form 5. sayfada**

3, 6 ve 12 ay sonra aynı soruları yeniden yanıtlayın. Böylece neyin değiştiğini görebilirsiniz.

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

2 Hedef belirleme formu

Bir hedefiniz olursa devam etmek daha kolay olur. Bu hafta için küçük bir adımla başlayın. Ardından, 3 ay sonra ya da daha ileride hangi noktaya gelmek istediğinizi düşünün.

Adımınız, yapabileceğinizden emin olacağınız kadar küçük ve kolay olsun. Ne zaman ve nerede yapacağınızı planlayın.

Sizi neyin engelleyebileceğini düşünün. Sonra, böyle bir şey olursa ne yapacağınızı planlayın. Örneğin: “Yağmur yağarsa evde 2 şarkı açıp dans edeceğim.”

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 **Form 9. sayfada**

Her hafta, küçük adımınızı attığınız günleri Haftam (vitality.sports4.eu/tr/toolkit/forms/progress-log) formunda işaretleyin.

3 Başlangıç ölçümleri

Üç basit kontrol, başlangıç noktanızı gösterir. Bu kontrollerle bacaklarınızın, esnekliğinizin ve dengenizin ne durumda olduğunu görürsünüz. Bacak kontrolü kas gücünüzü ve dayanıklılığınızı, yani hareket etmeye ne kadar süre devam edebildiğinizi gösterir.

Isınma hareketleriyle birlikte yaklaşık 15 dakika sürer.

Sonuçlarınızı not edin. Aynı kontrolleri 3, 6 ve 12 ay sonra yeniden yapın.

Sonuçlarınızı yalnızca kendi ilk sonuçlarınızla karşılaştırın. Ulaşmanız gereken bir puan yok.

Vücut kontrollerim

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 **Form 12. sayfada**

Başlamadan önce güvenlik önerilerini (vitality.sports4.eu/tr/toolkit/movement/#safety) okuyun. Kontrolleri bir duvarın yanında, tekerleği ve kolçağı olmayan bir sandalyeyle yapın.

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 (vitality.sports4.eu/tr/toolkit/forms/progress-log) 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.

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.