VITALITY

Co-funded by the European Union

D2.1 Proje çıktısı, iş paketi 2

Kapsayıcı Fiziksel Okuryazarlık Araç Seti

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



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.

Kapsayıcı Fiziksel Okuryazarlık Araç Seti

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

Proje VITALITY: Strengthening Disadvantaged Women's Health and Resilience via Culturally Adapted Physical Activity Toolkit
Proje numarası: 101239131

Sürüm 1.0, 30 Eylül 2026

İnternette vitality.sports4.eu/tr/toolkit

Hazırlayanlar FURIM INSTITUTT (Norveç), MOBAD (Mobile Adventure, Polonya) ve Wellnesstech (Türkiye).

Finansman Co-funded by the European Union

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.

Lisans Bu araç seti Creative Commons Atıf-AynıLisanslaPaylaş 4.0 Uluslararası lisansıyla (CC BY-SA 4.0) yayımlanmıştır. AB amblemi, ortakların logoları ve başkalarına ait olduğu belirtilen içerikler bu lisansın kapsamında değildir.
Paylaştığınızda ya da uyarladığınızda kaynak olarak “VITALITY proje ortakları: FURIM INSTITUTT (Norveç), MOBAD (Mobile Adventure, Polonya) ve Wellnesstech (Türkiye)” yazın.

NHS içeriği Contains public sector information licensed under the Open Government Licence v3.0. www.nationalarchives.gov.uk/doc/open-government-licence/version/3

Görüş bildirme info@furim.no

Yazı tipleri Nunito ve Nunito Sans, SIL Open Font License ile lisanslıdır. Simgeler: Phosphor, MIT lisansıyla.

İçindekiler

1 Giriş ve kullanım rehberi 5

Hoş geldiniz 6
Araç seti nasıl kullanılır 6
Kültürel duyarlılık notu 8

2 Öz değerlendirme ve hedef belirleme 9

Fiziksel okuryazarlık öz değerlendirmesi 10
Hedef belirleme formu 10
Başlangıç ölçümleri 11

3 Eğitim modülleri 23

Fiziksel okuryazarlığı anlamak 24
Hareketli bir yaşamın yararları 26
Beslenme ve su içme hakkında temel bilgiler 28
Stresle başa çıkma ve farkındalık 30

4 Hareket ve egzersiz 35

Isınma ve soğuma hareketleri 36
Yeni başlayanlar için egzersizler 38
Kültürünüze yakın hareketler 39
Güvenlik önerileri 40

5 Dijital ve çoklu ortam kaynakları 64

Videolu anlatımlar 65
Mini egzersizler 66
Sesli rehberler ve sohbetler 67
Yazdırılabilir belgeler 69
WhatsApp destek grupları 69

6 Topluluk katılımı ve akran desteği 71

Tartışma forumları ve sosyal medya 72

7 Takip ve günlükler 76

İlerleme günlüğü 77
Geriye bakış soruları 77

8 Kaynak listesi 83

Daha fazla bilgi ve destek 84

9	**Uyarlama ve kişiselleştirme önerileri**	**91**
	Kendinize göre uyarlama önerileri	92
	Görüş bildirme	93
	Grup liderleri için rehber	94
10	**Süreklilik ve takip**	**105**
	Başarı hikâyeleri ve deneyimler	106
	Yeniden değerlendirme araçları	109
	Okuyarak takip edin Her sesli rehberin, sohbetin ve videonun metni	**114**
	Kaynaklar Bilgilerin ve önerilerin kaynakları	**128**



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 6

2 Araç seti nasıl kullanılır 6

3 Kültürel duyarlılık notu 8

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 (sayfa 24) 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 (sayfa 40) okuyun.
2. Başlangıç noktam (sayfa 12) formunu doldurun.
3. Isınma hareketlerini (sayfa 36) deneyin. 5 dakika sürer.
4. Hedeflerim (sayfa 16) formunda bu hafta için küçük bir adım seçin.
5. Her gün Haftam (sayfa 78) 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 5)
- 2. Öz değerlendirme ve hedef belirleme (sayfa 9)

Öğrenmek ve hareket etmek:

- 3. Eğitim modülleri (sayfa 23)
- 4. Hareket ve egzersiz (sayfa 35)
- 5. Dijital ve çoklu ortam kaynakları (sayfa 64)

Devam ederken:

- 6. Topluluk katılımı ve akran desteği (sayfa 71)
- 7. Takip ve günlükler (sayfa 76)
- 8. Kaynak listesi (sayfa 83)
- 9. Uyarlama ve kişiselleştirme önerileri (sayfa 91)
- 10. Süreklilik ve takip (sayfa 105)

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 (sayfa 92) bölümünde okuyabilirsiniz.



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 10

2 Hedef belirleme formu 10

3 Başlangıç ölçümleri 11

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 12. 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 (sayfa 40) 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 16. sayfada**

Her hafta, küçük adımınızı attığınız günleri Haftam (sayfa 78) 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 19. sayfada**

Başlamadan önce güvenlik önerilerini (sayfa 40) 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 (sayfa 40) 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 78) 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 (sayfa 36) 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 (sayfa 40) 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 (sayfa 40) 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.

	Başlangıç	3 ay	6 ay	12 ay
Sağ bacağınız düzken ellerinizi nereye kadar uzatabildiniz?				
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.



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 24

2 Hareketli bir yaşamın yararları 26

3 Beslenme ve su içme hakkında temel bilgiler 28

4 Stresle başa çıkma ve farkındalık 30

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 (sayfa 39) 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 (sayfa 40) 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.

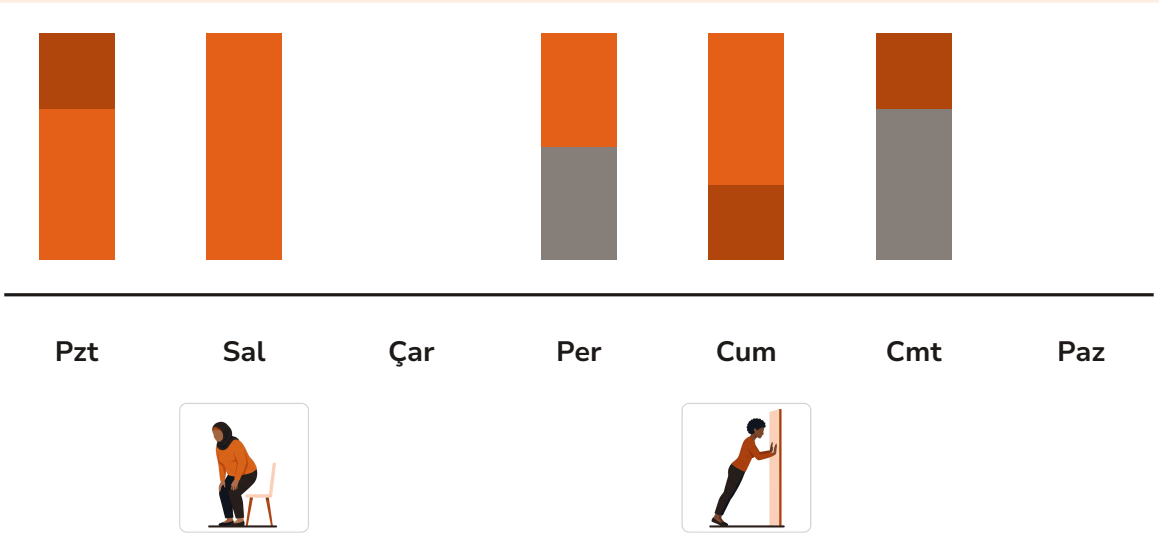
Haftada en az 2 gün kaslarınızı güçlendiren bir şey yapın. Güçlendirme hareketlerini (sayfa 38) deneyin.

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.

- 1/2 Yarısında sebze ve meyve var.
- 1/4 Dörtte birinde tahıl, ekmek ya da patates var; örneğin bulgur, karabuğday, esmer pirinç, yulaf ya da tam buğday ekmeği.
- 1/4 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 (sayfa 40) 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 oturarak
sayfa 33



Bir dakikalık mola
Hafif, ayakta ya da oturarak
sayfa 34

Bunları dinleyebilirsiniz de: sakin nefes (sayfa 121) ve bir dakikalık mola (sayfa 122).

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
sayfa 48



Omuz çevirme
Hafif, ayakta ya da oturarak
sayfa 44



Göğüs germe
Hafif, ayakta ya da oturarak
sayfa 50



Yana eğilme
Hafif, ayakta ya da oturarak
sayfa 51

Dikkat edin

- Germe hareketlerine başlamadan önce güvenlik önerilerini (sayfa 40) 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: sayfa 40



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

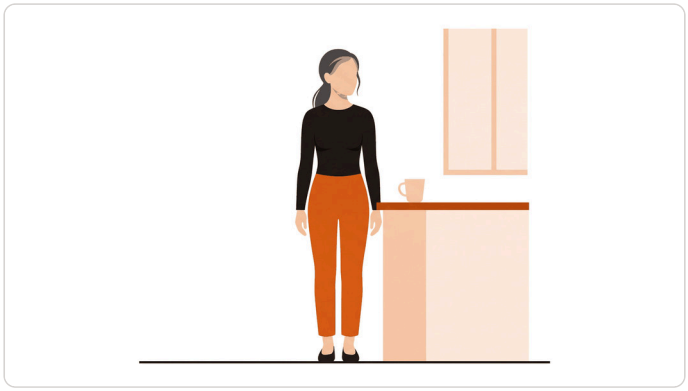
Nasıl hissettiğinizi fark etmek ve şu ana odaklanmak için kısa bir mola.

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: sayfa 40



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



Modül 4/10

4 Hareket ve egzersiz

Evde oturarak ya da ayakta yapabileceğiniz, özel malzeme gerektirmeyen hafif egzersizler; ısınma, soğuma ve güvenli hareket için öneriler.

Bu modülde

1 Isınma ve soğuma hareketleri 36

2 Yeni başlayanlar için egzersizler 38

3 Kültürünüze yakın hareketler 39

4 Güvenlik önerileri 40

Telefonunuzda okuyun ya da dinleyin

Bu modül, evde daha çok hareket etmenize yardımcı olur. Özel bir malzemeye ihtiyacınız yok. Bir sandalye, bir duvar ve yerde biraz boş alan yeterli.

Bu modülde dört bölüm var. İstediğiniz bölümle başlayabilirsiniz. Her egzersizin daha kolay bir şekli var ve çoğu oturarak da yapılabilir.

Başlamadan önce güvenlik önerilerini (sayfa 40) okuyun.

1 Isınma ve soğuma hareketleri

Isınma, vücudunuzu harekete hazırlar. Yaralanmaları önlemeye de yardımcı olur. Soğuma, kalp atış hızınızın yavaş yavaş düşmesine yardımcı olur.

Her hareket dizisi yaklaşık 5 dakika sürer. Hareketlerin çoğunu oturarak ya da ayakta yapabilirsiniz.

Isınma: yaklaşık 5 dakika

Her hareketi yaklaşık 1 dakika yapın. Karttaki tekrarları süre dolmadan bitirirseniz hareketi yeniden yapın. Yavaş ve hafif başlayın.



1 Yerinde yürüme (sayfa 43)



2 Omuz çevirme (sayfa 44)



3 Ayakla yana dokunma (sayfa 45)



4 Diz kaldırma (sayfa 46)

Son olarak 1 dakika daha yerinde yürüyün. Artık hazırsınız.

İzleyin ya da dinleyin

Isınma hareketleri

vitality.sports4.eu/tr/toolkit/listen/warm-up-routine
Metni 118. sayfada basılıdır.

Soğuma: yaklaşık 5 dakika

Egzersizin sonunda hızınızı yavaş yavaş azaltın. Bir anda durmayın.



1 Yerinde yürüme (sayfa 43), yavaşça. Yaklaşık 1 dakika boyunca temponuz yavaş yavaş düşsün.



2 Göğüs germe (sayfa 50)



3 Yana eğilme (sayfa 51)



4 Uyluk arkası germe (sayfa 52)

Yürüyüş yaptıysanız baldır germeyi (sayfa 53) de ekleyin.

Sonra sakince oturun ve bir dakikalık molayı (sayfa 34) deneyin.

İzleyin ya da dinleyin

Soğuma hareketleri

vitality.sports4.eu/tr/toolkit/listen/cool-down-routine
Metni 115. sayfada basılıdır.

2 Yeni başlayanlar için egzersizler

Bu egzersizler hafiftir. Küçük bir alanda yapabilirsiniz. Özel giysiye ya da malzemeye ihtiyacınız yok.

Başlamak için bir ya da iki tanesini seçin. Hepsini yapmanız gerekmez. Birkaçını yapın ve her hafta biraz daha ekleyin.

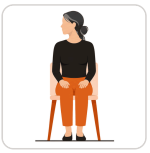
Haftada en az 2 gün kaslarınızı güçlendiren egzersizler yapmaya çalışın.

Yürüyüş



Tempolu yürüyüş
Orta, ayakta ya da oturarak
sayfa 47

Germe



Boyun çevirme
Hafif, oturarak
sayfa 48



Gövde çevirme
Hafif, oturarak
sayfa 49



Göğüs germe
Hafif, ayakta ya da oturarak
sayfa 50



Yana eğilme
Hafif, ayakta ya da oturarak
sayfa 51



Uyluk arkası germe
Hafif, ayakta ya da oturarak
sayfa 52



Baldır germe
Hafif, ayakta
sayfa 53

İzleyin ya da dinleyin

Hafif germe hareketleri
vitality.sports4.eu/tr/toolkit/listen/stretching
Metni 117. sayfada basılıdır.

Güçlendirme



Oturup kalkma
Hafif, ayakta
sayfa 54



Duvar şınavı
Hafif, ayakta
sayfa 55



Topuk kaldırma
Hafif, ayakta ya da oturarak
sayfa 56



Su şişeleriyle kol bükme
Hafif, ayakta ya da oturarak
sayfa 57

İzleyin ya da dinleyin

Basit güçlendirme hareketleri

vitality.sports4.eu/tr/toolkit/listen/strength
Metni 116. sayfada basılıdır.

Denge

Tutunabilmek için bu egzersizleri bir duvarın ya da tekerleği olmayan bir sandalyenin yanında yapın.



Tek ayak üstünde durma
Orta, ayakta
sayfa 58



Topuk-parmak yürüyüşü
Orta, ayakta
sayfa 59



Yana adım
Hafif, ayakta
sayfa 60

İzleyin ya da dinleyin

Denge

vitality.sports4.eu/tr/toolkit/listen/balance
Metni 114. sayfada basılıdır.

3 Kültürünüze yakın hareketler

Müzikle dans etmek, hareket etmenin güzel bir yoludur. Zaten bildiğiniz danslarla ve şarkılarla hareket edebilirsiniz.

Bir arkadaşla yürümek ya da çocuklarla oyun oynamak gibi gündelik şeyler de hareket sayılır.

Her dansı hafif hâle getirebilirsiniz:

- Daha yavaş bir müzik seçin.
- Zıplama, sekme ve ayak vurma hareketlerini çıkarın.
- Oturun, kollarınızı ve ayaklarınızı oynatın.

Evde tek başınıza dans edebilirsiniz. Başka kadınlarla birlikte de dans edebilirsiniz. El ele tutuşmanız gerekmez.

Başlamak için üç öneri var. Her biri, topluca oynanan bir danstan esinlenmiştir.



Tören yürüyüşü
Hafif, ayakta ya da oturarak
sayfa 61



Yan adımlı sıra dansı
Hafif, ayakta ya da oturarak
sayfa 62



Şarkılı halka
Hafif, ayakta ya da oturarak
sayfa 63

Tören yürüyüşü, Polonya'nın polonez dansından esinlenmiştir. Hızlı değildir, bu yüzden hiç deneyimi olmayanlar da katılabilir.

Yan adımlı sıra dansı, halay ve debke gibi sıra danslarından esinlenmiştir. Şarkılı halka ise Norveç'in şarkılı danslarından ve Ukrayna'nın bahar halka danslarından esinlenmiştir.

4 Güvenlik önerileri

Küçük adımlarla başlayan çoğu kişi güvenle hareket edebilir. Bu bölüm, nasıl güvenle hareket edeceğinizi anlatır.

Bunlar genel bilgilerdir. Tıbbi tavsiye değildir.

Kendi sınırlarınızı tanıyın

Önce az yapın. Her hafta biraz daha fazlasını yapın. Her seferinde tek bir şey ekleyin: bir dakika daha, bir tekrar daha ya da bir gün daha.

Hareket ederken daha hızlı nefes almanız ve kalbinizin daha hızlı attığını hissetmeniz normaldir. Konuşma testini kullanın:

hareket ederken konuşabilmelisiniz. Konuşamıyorsanız yavaşlayın ya da durun ve dinlenin.

Gerektiğinde dinlenin.

Güvenle hareket edin

- Tekerleği olmayan sağlam bir sandalye kullanın.
- Ayağınız takılmasın diye yerdeki eşyaları kaldırın.
- Rahat giysiler ve ayakkabılar giyin. Ya da kaymayan bir zeminde çıplak ayakla hareket edin.
- Yakınınızda biraz su bulundurun.
- Denge egzersizlerini bir duvarın ya da sandalyenin yanında yapın.

Egzersizi kolaylaştırın

- Daha yavaş hareket edin.
- Daha küçük hareketler yapın.
- Daha az tekrar yapın.
- Oturun. Çoğu egzersiz oturarak da yapılabilir.
- Bir duvara ya da sandalyenin arkalığına tutunun.

Her egzersiz kartında hareketin daha kolay bir şekli de var. Yine de size uygun gelmiyorsa durun. Başka bir egzersiz seçin.

Şu durumlarda durun ve dinlenin

- ağrı hissederseniz
- başınız dönerse, gözünüz kararırsa, mideniz bulanırsa ya da kendinizi iyi hissetmezseniz
- göğsünüz ağrırsa ya da sıkışırsa
- kalbiniz çarparsa, teklerse ya da alıştığınızdan çok daha hızlı atarsa
- konuşamayacak kadar nefes nefese kalırsanız

Oturun ve dinlenin. Göğüs ağrısı, kalbinizin çok hızlı atması ya da baş dönmesi çabuk geçmezse, hemen acil yardım çağırın.

Yukarıdakilerden biri olduysa, yeniden egzersiz yapmadan önce bir sağlık çalışanına danışın.

Şu durumlarda önce bir sağlık çalışanına danışın

Egzersize başlamadan ya da egzersizi artırmadan önce, şu durumlarda bir sağlık çalışanına danışın:

- bir doktor size kalp sorununuz ya da yüksek tansiyonunuz olduğunu söylediyse
- bir doktor size egzersiz yaparken dikkatli olmanızı söylediyse
- son 12 ay içinde göğsünüz ağrıdıysa, başınız döndüyse ya da bayıldıysanız
- şeker hastalığı ya da astım gibi kronik bir hastalığınız varsa
- kronik bir hastalık için ilaç kullanıyorsanız
- ağrı, şişlik ya da bir yaralanma yüzünden hareket etmekte zorlanıyorsanız
- hamileyseniz ya da son birkaç ay içinde doğum yaptıysanız

Bir sağlık çalışanı doktorunuz, hemşireniz, ebeniz ya da fizyoterapistiniz olabilir.

Soğuk algınlığınız ya da ateşiniz varsa, egzersiz için kendinizi iyi hissedene kadar bekleyin.

Hamileyseniz ya da yakın zamanda doğum yaptıysanız, hareketli olmak yine de size iyi gelir. Size neyin uygun olduğunu ebenize ya da doktorunuza sorun.

Şu durumlarda hemen acil yardım çağırın

- göğsünüzdeki ağrı ya da baskı 5 dakikadan uzun sürerse ya da kolunuza, boynunuza, çenenize, sırtınıza veya midenize yayılırsa
- göğüs ağrınız varsa ve aynı zamanda terliyorsanız, mideniz bulanıyorsa, gözünüz kararıyorsa ya da nefesiniz daralıyorsa
- nefesiniz tıkanıyorsa ya da boğuluyor gibi oluyorsanız ve nefes almakta çok zorlanıyorsanız
- egzersiz yaparken biri bayılırsa
- kalbiniz çok hızlı atıyor ve dinlenince yavaşlamıyorsa
- kalbiniz çok hızlı atıyorsa ve aynı zamanda göğüs ağrınız varsa, bayılacak gibi oluyorsanız ya da nefesiniz daralıyorsa
- yüzünüzün bir tarafı kayarsa, bir kolunuz aniden güçsüzleşirse ya da konuşmanız aniden bozulursa

Acil çağrı numarasını arayın:

- Norveç'te 113'ü arayın. (Norveç'te 112, polisin numarasıdır.)
- Polonya'da 112'yi ya da 999'u arayın.
- Türkiye'de 112'yi arayın.
- Avrupa Birliği'nin her yerinde 112'yi arayabilirsiniz.

Hastaneye giderken arabayı kendiniz kullanmayın.

Isınma

Yerinde yürüme

Vücudunuzu harekete hazırlayan hafif bir başlangıç.

Süre **1-2 dakika**

Seviye **Hafif**

Pozisyon **Ayakta ya da oturarak**

Malzeme **Yok**

Alan **Yerde biraz boş alan ya da tekerleği olmayan bir sandalye**

Güvenlik

- Dengenizi kaybedecek gibi olursanız bir duvara ya da sandalyeye tutunun.
- Bir yeriniz ağrırsa, başınız dönerse ya da kendinizi iyi hissetmezseniz durun.

Güvenlik önerileri: sayfa 40

Adım adım

Ayakta | Oturarak



1 Ayaklarınızı biraz aralayıp dik durun. Ya da sandalyenin ön kısmına oturun.





2 Olduğunuz yerde kalın. Bir ayağınızı yerden kaldırın, sonra yere koyun.





3 Şimdi öbür ayağınızı kaldırın. Düzenli ve rahat bir tempoyla devam edin.

4 Yürürken kollarınızı hafifçe sallayın.



Kendinize göre uyarlayın

Daha kolay

Ayaklarınızı yalnızca biraz kaldırın. Gerekirse bir duvara ya da sandalyeye tutunun.

Daha zor

Dizlerinizi daha yükseğe kaldırın ve biraz daha hızlı yürüyün.

Telefonunuzda

Isınma

Omuz çevirme

Omuzlarınızı ve sırtınızın üst kısmını gevşetir.

Süre **Yaklaşık 1 dakika**
Seviye **Hafif**
Pozisyon **Ayakta ya da oturarak**
Malzeme **Yok**
Alan **Küçük bir alan yeterli**

Güvenlik

- Yavaş hareket edin.
- Bir yeriniz ağrırsa, başınız dönerse ya da kendinizi iyi hissetmezseniz durun.

Güvenlik önerileri: sayfa 40

Adım adım

Ayakta / Oturarak



1 Dik oturun ya da dik durun. Kollarınızı gevşekçe aşağı bırakın.





2 Omuzlarınızı kulaklarınıza doğru kaldırın.





3 Omuzlarınızı yavaş bir daire çizerek geriye ve aşağıya çevirin.

4 Bunu 5 kez yapın. Sonra 5 kez de öne doğru çevirin.



Kendinize göre uyarlayın

Daha kolay
Daha küçük daireler çizin.

Daha zor
Omuzlarınızı çevirirken bir yandan da olduğunuz yerde yürüyün.

Telefonunuzda

Isınma

Ayakla yana dokunma

Kalçalarınızı ve bacaklarınızı ısıtır.

Süre **Yaklaşık 1 dakika**

Seviye **Hafif**

Pozisyon **Ayakta ya da oturarak**

Malzeme **Yok**

Alan **Yerde biraz boş alan ya da tekerleği olmayan bir sandalye**

Güvenlik

- Dengenizi kaybedecek gibi olursanız bir duvara ya da sandalyeye tutunun.
- Bir yeriniz ağrırsa, başınız dönerse ya da kendinizi iyi hissetmezseniz durun.

Güvenlik önerileri: sayfa 40

Adım adım

Ayakta | Oturarak



1 Ayaklarınızı biraz aralayıp oturun ya da ayakta durun.





2 Bir ayağınızı yana açın ve ayak parmaklarınızla yere dokunun.

3 Ayağınızı geri getirin.





4 Şimdi öbür ayağınızla dokunun. Her iki yana 8'er kez dokunun.



Kendinize göre uyarlayın

Daha kolay

Öbür ayağınıza daha yakın bir yere dokunun. Bir elinizle sandalyeye tutunun.

Daha zor

Yere dokunurken kollarınızı iki yana kaldırın.

Telefonunuzda

Diz kaldırma

Isınma

Bacaklarınızı ve kalçalarınızı ısıtır.

Süre **Yaklaşık 1 dakika**

Seviye **Hafif**

Pozisyon **Ayakta ya da oturarak**

Malzeme **Yok**

Alan **Yerde biraz boş alan ya da tekerleği olmayan bir sandalye**

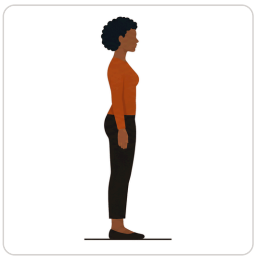
Güvenlik

- Geriye eğilmeyin.
- Dengenizi kaybedecek gibi olursanız bir duvara ya da sandalyeye tutunun.
- Bir yeriniz ağrırsa, başınız dönerse ya da kendinizi iyi hissetmezseniz durun.

Güvenlik önerileri: sayfa 40

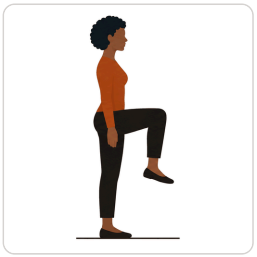
Adım adım

Ayakta | Oturarak



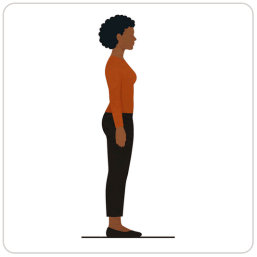
1 Dik oturun ya da dik durun. Sırtınızı dik tutun.





2 Bir dizinizi yavaşça, yalnızca rahat hissettiğiniz kadar kaldırın.





3 Ayağınızı usulca yere indirin.

4 Şimdi öbür dizinizi kaldırın. Her bacakla 8 kez yapın.



Kendinize göre uyarlayın

Daha kolay

Dizinizi yalnızca biraz kaldırın.

Daha zor

Her dizinize, yukarı geldiğinde karşı taraftaki elinizle dokunun.

Telefonunuzda

Yürüyüş

Tempolu yürüyüş

Hareketli olmanın gündelik bir yolu. Tempolu yürümek, konuşabildiğiniz ama şarkı söyleyemediğiniz bir hızda yürümektir.

Süre	**Başlangıç için toplam 5-10 dakika**
Seviye	**Orta**
Pozisyon	**Ayakta ya da oturarak**
Malzeme	**Rahat ayakkabılar**
Alan	**Kendinizi güvende hissettiğiniz bir yol, bir oda ya da bir koridor**

⚠ Güvenlik

- Kendinizi güvende hissettiğiniz bir yol seçin.
- Yorulmadan önce geri dönün. Eve dönerken de yürümeniz gerekecek.
- Ayaklarınızı destekleyen rahat ayakkabılar giyin.
- Bir yeriniz ağrırsa, başınız dönerse ya da kendinizi iyi hissetmezseniz durun.

Güvenlik önerileri: sayfa 40



Adım adım

1. İlk birkaç dakika yavaş yürüyün.
2. Sonra biraz daha hızlı yürüyün. Bu hızda hâlâ konuşabilirsiniz ama şarkı söyleyemezsiniz.
3. Bu tempoyu birkaç dakika koruyun.
4. Son birkaç dakika yeniden yavaşlayın.

Oturarak

Sandalyenin ön kısmına oturun. Yerinde yürüme hareketindeki gibi, ayaklarınızla yürür gibi yapın.

Kendinize göre uyarlayın

Daha kolay

Yavaş yürüyün ya da yalnızca birkaç dakika yürüyün. Evdeyseniz bunun yerine olduğunuz yerde yürüyün.

Daha zor

Her hafta birkaç dakika ekleyin ya da daha fazla gün yürüyün.

Telefonunuzda

Germe

Boyun çevirme

Boynunuzu hafifçe bir yandan öbür yana çevirir.

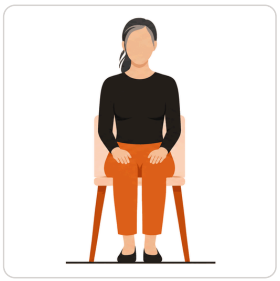
Süre **Yaklaşık 1 dakika**
Seviye **Hafif**
Pozisyon **Oturarak**
Malzeme **Yok**
Alan **Tekerleği olmayan bir sandalye**

⚠ Güvenlik

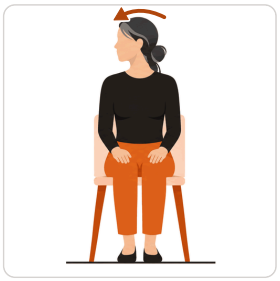
- Yavaş hareket edin.
- Bir yeriniz ağrırsa, başınız dönerse ya da kendinizi iyi hissetmezseniz durun.

Güvenlik önerileri: sayfa 40

Adım adım

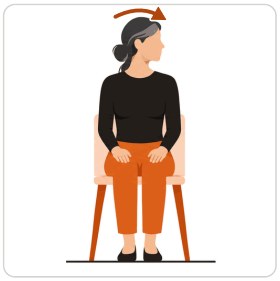


1 Omuzlarınız aşağıda, dik oturun. Tam karşıya bakın.



2 Başınızı yavaşça bir omzunuza doğru, rahat hissettiğiniz kadar çevirin.

3 5 saniye bu şekilde kalın. Nefesinizi tutmayın.



4 Başınızı ortaya, sonra öbür yana çevirin. Her iki yana 3'er kez yapın.

Kendinize göre uyarlayın

Daha kolay
Başınızı yalnızca biraz çevirin.

Daha zor
Her dönüşte biraz daha uzun kalın.

Telefonunuzda

Germe

Gövde çevirme

Sırtınızın üst kısmını ve belinizi hafifçe döndürür.

Süre **Yaklaşık 1 dakika**
Seviye **Hafif**
Pozisyon **Oturarak**
Malzeme **Yok**
Alan **Tekerleği olmayan bir sandalye**

⚠ Güvenlik

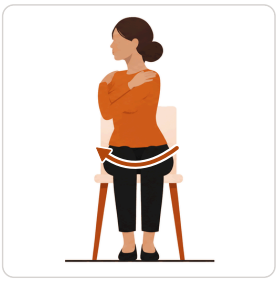
- Yavaşça ve yalnızca rahat hissettiğiniz kadar dönün.
- Bir yeriniz ağrırsa, başınız dönerse ya da kendinizi iyi hissetmezseniz durun.

Güvenlik önerileri: sayfa 40

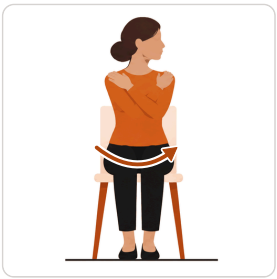
Adım adım



1. Ayak tabanlarınız yere tam basacak şekilde dik oturun.
2. Kollarınızı çaprazlayın, ellerinizi omuzlarınıza koyun.



3. Kalçanızı sabit tutun. Gövdenizin üst kısmını yavaşça bir yana çevirin.
4. 5 saniye bu şekilde kalın, sonra ortaya dönün. Nefesinizi tutmayın.



5. Şimdi öbür yana dönün. Her iki yana 5'er kez yapın.

Kendinize göre uyarlayın

Daha kolay
Yalnızca biraz dönün.

Daha zor
Her dönüşte biraz daha uzun kalın.

Telefonunuzda

Germe

Göğüs germe

Göğsünüzün ve omuzlarınızın ön tarafını gerer.

Süre **Yaklaşık 1 dakika**

Seviye **Hafif**

Pozisyon **Ayakta ya da oturarak**

Malzeme **Yok**

Alan **Oturarak yapacaksanız tekerleği olmayan bir sandalye**

Güvenlik

- Hafifçe gerin. Ağrı değil, bir gerilme hissetmelisiniz.
- Bir yeriniz ağrırsa, başınız dönerse ya da kendinizi iyi hissetmezseniz durun.

Güvenlik önerileri: sayfa 40

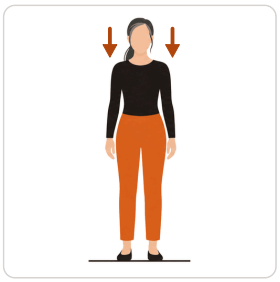
Adım adım

Ayakta / Oturarak



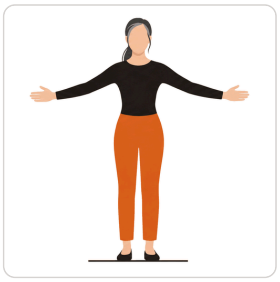
1 Sırtınızı arkalığa dayamadan sandalyenin ön kısmına oturun. Ya da dik durun.





2 Omuzlarınızı geriye ve aşağıya çekin.





3 Kollarınızı iki yana açın.

4 Bir gerilme hissedene kadar göğsünüzü hafifçe öne doğru itin.

5 5 ile 10 saniye bu şekilde kalın, sonra gevşeyin. Bunu 5 kez yapın. Nefesinizi tutmayın.



Kendinize göre uyarlayın

Daha kolay
Kollarınızı daha aşağıda tutun ve az gerin.

Daha zor
Germeyi 30 saniyeye kadar uzatın.

Telefonunuzda

Germe

Yana eğilme

Vücudunuzun yanlarını gerer.

Süre **Yaklaşık 1 dakika**

Seviye **Hafif**

Pozisyon **Ayakta ya da oturarak**

Malzeme **Yok**

Alan **Yerde biraz boş alan ya da tekerleği olmayan bir sandalye**

Güvenlik

- Öne eğilmeyin, gövdenizi döndürmeyin. Yavaş hareket edin.
- Bir yeriniz ağrırsa, başınız dönerse ya da kendinizi iyi hissetmezseniz durun.

Güvenlik önerileri: sayfa 40

Adım adım

Ayakta | Oturarak



1. Ayaklarınızı aralayıp dik oturun ya da dik durun.
2. Kollarınızı iki yanınıza bırakın.





3. Bir elinizi yavaşça bacağınızın yanından aşağı kaydırın. Kalçanızı sabit tutun.
4. Yalnızca rahat hissettiğiniz kadar inin, sonra yeniden doğrulun.





5. Şimdi öbür yana eğilin. Her iki yana 3'er kez yapın.



Kendinize göre uyarlayın

Daha kolay

Yalnızca biraz eğilin.

Daha zor

Her eğilmede 10 saniyeye kadar bu şekilde kalın. Nefesinizi tutmayın.

Telefonunuzda

Germe

Uyluk arkası germe

Uyluğunuzun arka tarafını gerer.

Süre **Yaklaşık 1 dakika**

Seviye **Hafif**

Pozisyon **Ayakta ya da oturarak**

Malzeme **Yok**

Alan **Yerde biraz boş alan ve isterseniz tutunmak için bir sandalye**

⚠ Güvenlik

- Sırtınızı düz tutun. Yaylanma hareketi yapmayın.
- Bir yeriniz ağrırsa, başınız dönerse ya da kendinizi iyi hissetmezseniz durun.

Güvenlik önerileri: sayfa 40

Adım adım

Ayakta



1 Dik durun. Bir sandalyenin arkalığını tutun ya da ellerinizi, dizini bükeceğiniz bacağın uyluğuna koyun.

Oturarak





2 Bir ayağınızın topuğunu öne, yere koyun. Ayak parmaklarınız yukarı baksın. O bacağınızı düz tutun.





3 Öbür dizinizi biraz bükün ve kalçanızı geriye doğru itin.

4 Sırtınızı düz tutarak, bir gerilme hissedene kadar biraz öne eğilin.

5 10 saniye bu şekilde kalın. Sonra bacak değiştirin. Her bacakla 2 kez yapın. Nefesinizi tutmayın.

Oturarak

Sandalyenin ön kısmına oturun. Bir bacağınızı öne uzatın, topuğunuz yerde kalsın. Dik oturun ve biraz öne eğilin.

Kendinize göre uyarlayın

Daha kolay
Öne yalnızca biraz eğilin.

Daha zor
Germeyi 30 saniyeye kadar uzatın.

Telefonunuzda

Germe

Baldır germe

Baldırınızı gerer. Yürüyüşten sonra iyi gelir.

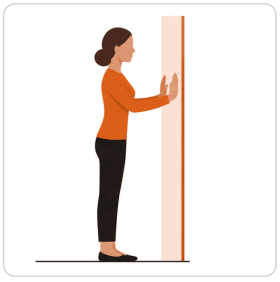
Süre **Yaklaşık 2 dakika**
Seviye **Hafif**
Pozisyon **Ayakta**
Malzeme **Yok**
Alan **Bir duvar ya da bir sandalyenin arkalığı**

⚠ Güvenlik

- Arkadaki topuğunuzu yerde tutun. Yaylanma hareketi yapmayın.
- Bir yeriniz ağrırsa, başınız dönerse ya da kendinizi iyi hissetmezseniz durun.

Güvenlik önerileri: sayfa 40

Adım adım



1 Yüzünüz duvara dönük durun ve ellerinizi duvara koyun. Ya da bir sandalyenin arkalığını tutun.



2 Bir ayağınızla geriye bir adım atın. O bacağınızı düz, topuğunuzu yerde tutun.



3 Arkadaki bacağınızda bir gerilme hissedene kadar öndeki dizinizi bükün.

4 15 saniye bu şekilde kalın. Sonra bacak değiştirin. Her bacakla 3 kez yapın. Nefesinizi tutmayın.

Kendinize göre uyarlayın

Daha kolay
Geriye daha küçük bir adım atın.

Daha zor
Germeyi 20 saniyeye kadar sürdürün.

Telefonunuzda

Oturup kalkma

Güçlendirme

Bacaklarınızın ve kalçanızın kaslarını çalıştırır.

Süre **Yaklaşık 1 dakika**

Seviye **Hafif**

Pozisyon **Ayakta**

Malzeme **Yok**

Alan **Duvara dayalı, tekerleği olmayan bir sandalye**

Güvenlik

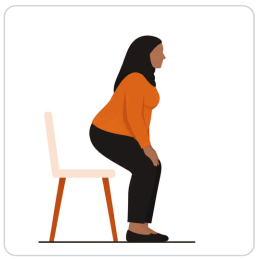
- Kaymaması için sandalyeyi duvara dayayın.
- Nefesinizi tutmayın. Ayağa kalkarken nefes verin.
- Bir yeriniz ağrırsa, başınız dönerse ya da kendinizi iyi hissetmezseniz durun.

Güvenlik önerileri: sayfa 40

Adım adım



1. Sandalyenin ön kısmına oturun. Ayaklarınızı biraz aralayın, ayak tabanlarınız yere tam bassın.



2. Biraz öne eğilin.



3. Bacaklarınızı kullanarak yavaşça ayağa kalkın. Tam karşıya bakın.
4. Yavaşça oturun. Gerekirse ellerinizden yardım alın.
5. Bunu 5 kez yapın.

Kendinize göre uyarlayın

Daha kolay

Ellerinizi uyluklarınıza bastırarak ayağa kalkın.

Daha zor

10 kereye kadar yapın. Ya da tam oturmadan, sandalyeye değmeden hemen önce durun. Sonra yeniden ayağa kalkın.

Telefonunuzda

Duvar şınavı

Güçlendirme

Kollarınızın, göğsünüzün ve omuzlarınızın kaslarını çalıştırır.

Süre **Yaklaşık 1 dakika**

Seviye **Hafif**

Pozisyon **Ayakta**

Malzeme **Yok**

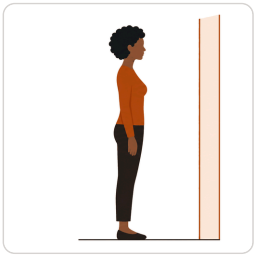
Alan **Önü boş bir duvar**

⚠ Güvenlik

- Nefesinizi tutmayın. Duvarı iterken nefes verin.
- Kaymayan bir zeminde durun.
- Bir yeriniz ağrırsa, başınız dönerse ya da kendinizi iyi hissetmezseniz durun.

Güvenlik önerileri: sayfa 40

Adım adım



1. Duvardan bir kol boyu uzakta durun.



2. Avuç içlerinizi omuz hizasında duvara yaslayın.



3. Sırtınızı düz tutun. Dirseklerinizi yavaşça bükün ve göğsünüzü duvara yaklaştırın.
4. Kollarınız tamamen düzleşene kadar kendinizi yavaşça geri itin.
5. Bunu 5 kez yapın.

Kendinize göre uyarlayın

Daha kolay

Duvara biraz daha yakın durun.

Daha zor

10 kereye kadar yapın. Ya da duvardan biraz daha uzakta durun.

Telefonunuzda

Topuk kaldırma

Güçlendirme

Baldır kaslarınızı çalıştırır.

Süre **Yaklaşık 1 dakika**

Seviye **Hafif**

Pozisyon **Ayakta ya da oturarak**

Malzeme **Yok**

Alan **Tekerleği olmayan bir sandalye ya da bir mutfak tezgâhı**

⚠ Güvenlik

- Dengenizi kaybedecek gibi olursanız tutunmaya devam edin.
- Bir yeriniz ağrırsa, başınız dönerse ya da kendinizi iyi hissetmezseniz durun.

Güvenlik önerileri: sayfa 40

Adım adım

Ayakta



1 Bir sandalyenin arkasında durun ve arkalığını tutun.

Oturarak





2 Yavaşça parmak uçlarınızda yükselin.





3 Topuklarınızı yavaşça yere indirin.

4 Bunu 5 kez yapın.

Oturarak

Ayak tabanlarınız yere tam basacak şekilde oturun. Topuklarınızı kaldırın, dizleriniz yükselsin. Sonra topuklarınızı indirin.

Kendinize göre uyarlayın

Daha kolay

Oturarak yapın.

Daha zor

10 kereye kadar yapın. Sandalyeye daha hafifçe tutunun.

Telefonunuzda

Güçlendirme

Su şişeleriyle kol bükme

Kollarınızın ön tarafındaki kasları çalıştırır.

Süre **Yaklaşık 1 dakika**

Seviye **Hafif**

Pozisyon **Ayakta ya da oturarak**

Malzeme **Su dolu iki küçük şişe**

Alan **Oturarak yapacaksanız tekerleği olmayan bir sandalye**

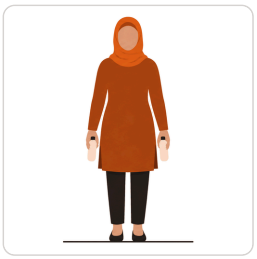
⚠ Güvenlik

- Sırtınızı dik, dirseklerinizi iki yanınızda tutun.
- Bir yeriniz ağrırsa, başınız dönerse ya da kendinizi iyi hissetmezseniz durun.

Güvenlik önerileri: sayfa 40

Adım adım

Ayakta | Oturarak

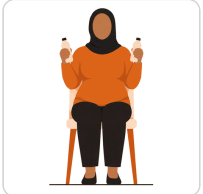


1. Dik oturun ya da dik durun. Her elinize bir su şişesi alın.
2. Kollarınızı iki yanınızda tutun. Avuç içleriniz öne baksın.



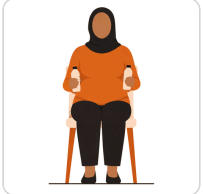


3. Dirseklerinizi yavaşça bükün ve şişeleri omuzlarınıza kadar kaldırın.





4. Şişeleri yavaşça indirin. Bunu 5 kez yapın.



Kendinize göre uyarlayın

Daha kolay

Daha küçük şişeler kullanın ya da şişesiz yapın.

Daha zor

10 kereye kadar yapın.

Telefonunuzda

Denge

Tek ayak üstünde durma

Dengenizi çalıştırır.

Süre **Yaklaşık 1 dakika**

Seviye **Orta**

Pozisyon **Ayakta**

Malzeme **Yok**

Alan **Bir duvar ya da tekerleği olmayan bir sandalye**

⚠ Güvenlik

- Her zaman duvara ya da sandalyeye yakın durun.
- Bir yeriniz ağrırsa, başınız dönerse ya da kendinizi iyi hissetmezseniz durun.

Güvenlik önerileri: sayfa 40

Adım adım



1 Yüzünüz duvara dönük durun. Ellerinizin parmak uçlarıyla duvara dokunun.



2 Bir ayağınızı yerden biraz kaldırın. Kalçanızın iki yanı aynı hizada kalsın.

3 5 saniye bu şekilde kalın. Ayağınızı usulca yere koyun.



4 Bacak değiştirin. Her bacakla 3 kez yapın.

Kendinize göre uyarlayın

Daha kolay

İki eliniz de duvarda olsun. Yalnızca topuğunuzu kaldırın.

Daha zor

10 saniyeye kadar bu şekilde kalın. Duvara daha hafif dokunun.

Telefonunuzda

Denge

Topuk-parmak yürüyüşü

Yürürken dengenizi çalıştırır.

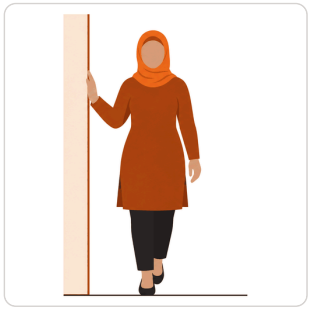
Süre **Yaklaşık 1 dakika**
Seviye **Orta**
Pozisyon **Ayakta**
Malzeme **Yok**
Alan **Boyunca yürüyebileceğiniz bir duvar**

⚠ Güvenlik

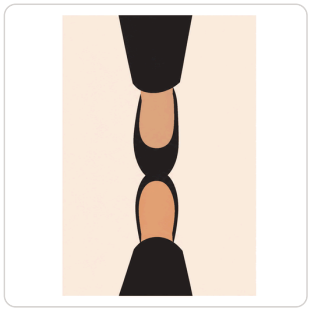
- Bir eliniz her zaman duvara yakın olsun.
- Bir yeriniz ağrırsa, başınız dönerse ya da kendinizi iyi hissetmezseniz durun.

Güvenlik önerileri: sayfa 40

Adım adım



1. Bir duvarın yanında durun. Elinizin parmak uçlarıyla duvara dokunun.



2. Bir ayağınızın topuğunu, öbür ayağınızın parmaklarının hemen önüne koyun.
3. Şimdi arkadaki ayağınızı aynı şekilde öne getirin.
4. Aşağıya değil, ileriye bakın. 5 adım atın.

Kendinize göre uyarlayın

Daha kolay

Öndeki ayağınızın topuğu ile arkadaki ayağınızın parmakları arasında küçük bir boşluk bırakın.

Daha zor

Adım sayısını 10'a kadar çıkarın. Duvara daha hafif dokunun.

Telefonunuzda

Denge

Yana adım

Yana doğru hareket ederken dengenizi çalıştırır.

Süre **Yaklaşık 1 dakika**
Seviye **Hafif**
Pozisyon **Ayakta**
Malzeme **Yok**
Alan **Bir duvarın ya da tezgâhın yanında boş bir alan**

⚠ Güvenlik

- Önce yerdeki eşyaları kaldırın. Ayaklarınızı çaprazlamayın.
- Bir yeriniz ağrırsa, başınız dönerse ya da kendinizi iyi hissetmezseniz durun.

Güvenlik önerileri: sayfa 40

Adım adım



1. Bir duvarın ya da tezgâhın yanında durun. Ayaklarınızı birleştirin ve dizlerinizi biraz bükün.



2. Bir ayağınızla yavaşça yana bir adım atın.



3. Öbür ayağınızı onun yanına getirin.
4. Kalçanızın iki yanı aynı hizada kalsın. Bir yöne 10 adım atın, sonra 10 adımla geri dönün.

Kendinize göre uyarlayın

Daha kolay
Küçük adımlar atın. Bir tezgâha ya da sandalyenin arkalığına tutunun.

Daha zor
Her yöne birkaç adım daha atın.

Telefonunuzda

Tören yürüyüşü

Kültürünüze yakın hareketler

Polonya'nın polonez dansından esinlenen, yürüyerek yapılan yavaş bir dans.

Süre **2-5 dakika**
Seviye **Hafif**
Pozisyon **Ayakta ya da oturarak**
Malzeme **İsterseniz sevdiğiniz bir müzik**
Alan **Bir oda, bir koridor ya da açık hava**

⚠ Güvenlik

- Yerde eşya bırakmayın.
- Köprüyü, altından rahatça geçilebilecek kadar yüksek yapın.
- Bir yeriniz ağrırsa, başınız dönerse ya da kendinizi iyi hissetmezseniz durun.

Güvenlik önerileri: sayfa 40



Adım adım

1. Yavaş bir müzik açın ya da içinizden sessizce sayın.
2. Müziğin ritmine uyarak ileri yürüyün.
3. Her adımda dizleriniz biraz bükülsün. Yumuşak hareketlerle ilerleyin.
4. Grupla yapıyorsanız sıra hâlinde yürüyün. İsterlerse iki kadın el ele tutuşup ellerini yukarı kaldırarak bir köprü yapabilir. Diğerleri köprünün altından yürür.

Oturarak

Dik oturun ve müziğin ritmine uyarak ayaklarınızla olduğunuz yerde yürüyün. Kollarınızı yavaşça kaldırıp indirin.

Kendinize göre uyarlayın

Daha kolay

Daha yavaş yürüyün. Kollarınızı aşağıda tutun.

Daha zor

Daha uzun süre yürüyün ya da yürürken kollarınızı kaldırın.

Telefonunuzda

Yan adımlı sıra dansı

Kültürünüze yakın hareketler

Halay ve debkeden esinlenen, yana adımlarla yapılan bir dans.

Süre **2-5 dakika**
Seviye **Hafif**
Pozisyon **Ayakta ya da oturarak**
Malzeme **İsterseniz sevdiğiniz bir müzik**
Alan **Yerde biraz boş alan**

⚠ Güvenlik

- Zıplamayın, ayak vurmayın. Adımlarınız yumuşak ve yere yakın olsun.
- Bir yeriniz ağrırsa, başınız dönerse ya da kendinizi iyi hissetmezseniz durun.

Güvenlik önerileri: sayfa 40



Adım adım

1. Başka kadınlarla bir sıra oluşturun ya da tek başınıza durun. İsterseniz el ele tutuşabilirsiniz.
2. Sağ ayağınızla sağa bir adım atın.
3. Sol ayağınızı sağ ayağınızın yanına getirin ve yere hafifçe dokundurun.
4. Sol ayağınızla sola bir adım atın. Sağ ayağınızı sol ayağınızın yanına getirin ve yere hafifçe dokundurun.
5. Müziğin ritmine uyarak devam edin.

Oturarak

Sandalyenin ön kısmına oturun. Müziğin ritmine uyarak ayaklarınızla sırayla yana dokunun.

Kendinize göre uyarlayın

Daha kolay
Küçük adımlar atın. Bir sandalyenin arkalığını tutun.

Daha zor
Her dokunuştan önce iki adım atın.

Telefonunuzda

Şarkılı halka

Kültürünüze yakın hareketler

Norveç ve Ukrayna'nın halka danslarından esinlenen, şarkı söyleyerek halka hâlinde yapılan yavaş bir yürüyüş.

Süre **2-5 dakika**
Seviye **Hafif**
Pozisyon **Ayakta ya da oturarak**
Malzeme **Yok**
Alan **Bir oda ya da açık hava**

Güvenlik

- Kimsenin ayağı takılmasın diye aranızda boşluk bırakın.
- Bir yeriniz ağrırsa, başınız dönerse ya da kendinizi iyi hissetmezseniz durun.

Güvenlik önerileri: sayfa 40



Adım adım

1. Başka kadınlarla halka olun ya da tek başınıza küçük bir daire çizerek yürüyün.
2. Bildiğiniz bir şarkıyı söyleyin ya da mırıldanın. Şarkıyı herhangi biri başlatabilir.
3. Sol tarafınıza dönün ve şarkının ritmine uyarak halka boyunca yavaşça yürüyün.
4. Şarkı bitince durun ve yüzünüzü ortaya dönün.

Oturarak

Halka şeklinde oturun. Şarkının ritmine uyarak sallanın ve ayaklarınızla tempo tutun.

Kendinize göre uyarlayın

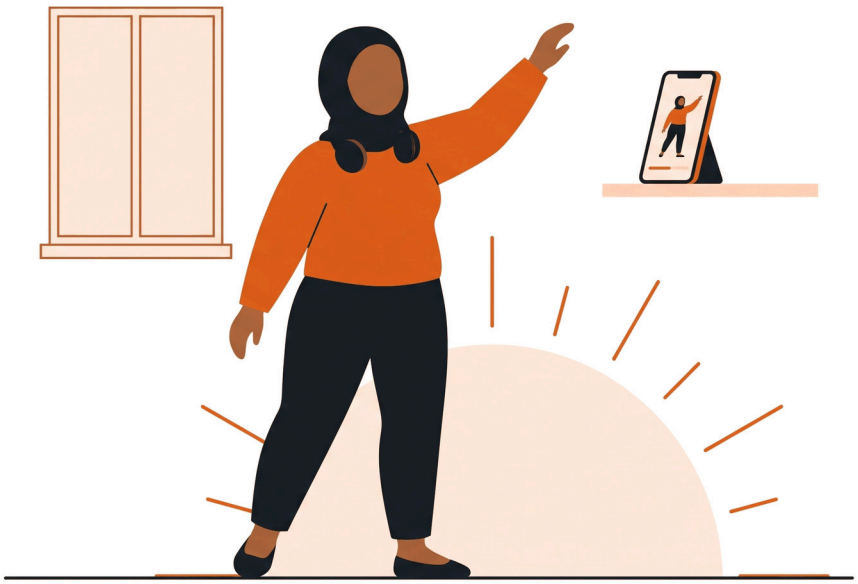
Daha kolay

Şarkı söylerken yerinizde durup iki yana sallanın.

Daha zor

Bir şarkı daha söyleyerek devam edin.

Telefonunuzda



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 65

2 Mini egzersizler 66

3 Sesli rehberler ve sohbetler 67

4 Yazdırılabilir belgeler 69

5 WhatsApp destek grupları 69

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
Metni 118. sayfada yer alır.

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
Metni 115. sayfada yer alır.

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
Metni 117. sayfada yer alır.

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

Metni 116. sayfada yer alır.

Video, yaklaşık 3 dakika

Denge

Gerektiğinde tutunabilmeniz için bir duvarın yanında yapacağınız üç denge egzersizi.

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

Metni 114. sayfada yer alır.

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

Metni 119. sayfada yer alır.

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

Metni 120. sayfada yer alır.

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

Metni 121. sayfada yer alır.

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

Metni 120. sayfada yer alır.

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

Metni 118. sayfada yer alır.

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

Metni 115. sayfada yer alır.

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

Metni 117. sayfada yer alır.

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

Metni 116. sayfada yer alır.

Video, yaklaşık 3 dakika

Denge

Gerektiğinde tutunabilmeniz için bir duvarın yanında yapacağınız üç denge egzersizi.

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

Metni 114. sayfada yer alır.

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

Metni 121. sayfada yer alır.

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

Metni 122. sayfada yer alır.

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

Metni 124. sayfada yer alır.

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

Metni 126. sayfada yer alır.

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
Metni 123. sayfada yer alır.

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 (sayfa 72) 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 (sayfa 36) deneyin. 5 dakika sürer.
- Çarşamba: Bugün enerjiniz nasıl? Düşük mü, orta mı, yüksek mi? Yanıt vermek zorunda değilsiniz.
- Perşembe: Güçlendirme günü. Oturup kalkma (sayfa 54) hareketini 5 kez deneyin. Önce sandalyenizi bir duvara dayayın.
- Cuma: Sevdiğiniz bir şarkıyla dans edin. Dansı nasıl hafif tutabileceğinizi (sayfa 39) okuyun.
- Cumartesi: Bir arkadaşınızla, bir komşunuzla ya da evdeki biriyle yürüyün.
- Pazar: Dinlenme günü. Haftanıza geriye dönüp bakın. Neler iyi gitti?



Modül 6/10

6 Topluluk katılımı ve akran desteği

İnternetteki gruplara güvenle katılmak, neyi paylaşıp neyi gizli tutacağınızı bilmek, dolandırıcılığı ve kötü tavsiyeleri tanımak.

Bu modülde

1 Tartışma forumları ve sosyal medya 72

Telefonunuzda okuyun ya da dinleyin

Başka kadınlarla birlikte hareket etmek, başlamayı kolaylaştırabilir. İnternetteki bir grupta yaptıklarınızı

paylaşabilir, soru sorabilir ve birbirinizi cesaretlendirebilirsiniz.

Bu modül, bir gruba nasıl güvenle katılacağınızı ve bilgilerinizi nasıl gizli tutacağınızı anlatır.

1 Tartışma forumları ve sosyal medya

Katılmadan önce

- Bir gruba ancak şu durumda katılın: tanıdığınız ve güvendiğiniz biri size grubun bağlantısını gönderdiyse ya da sizi gruba eklediyse. Örneğin bir arkadaşınız, grup lideriniz ya da tanıdığınız bir kuruluş.
- Grubu kimin yönettiğini öğrenin.
- Grubun kurallarını okuyun.
- İyi bir grubun kuralları ve gruba göz kulak olan kişiler vardır. İstediğiniz zaman gruptan çıkabilirsiniz.
- WhatsApp'ta biri sizi gruba ekleyebilir ya da size bir bağlantı veya QR kodu gönderebilir. Bağlantıyı ya da QR kodunu açın ve “Gruba katıl” düğmesine dokunun.
- Facebook'ta grubu açın ve “Gruba Katıl” düğmesine dokunun. Üyelere özel bir gruba katılırken size birkaç soru sorulabilir. Sonra grubu yöneten kişiler isteğinizi kabul eder ya da reddeder.

WhatsApp'ta başkaları neleri görebilir?

Çoğu WhatsApp grubunda telefon numaranızı gruptaki herkes görebilir. Katılmadan önce bunu düşünün.

WhatsApp'a kullanıcı adı özelliği geliyor. Kullanıcı adınız olursa, numaranızı kaydetmemiş kişiler numaranız yerine kullanıcı adınızı görür. Bu özellik sizde henüz olmayabilir.

WhatsApp'ta önce Ayarlar bölümünü, sonra Gizlilik bölümünü açın ve şunlara bakın:

- Gruplar: “Kişilerim” seçeneğini seçin. Böylece sizi bir gruba yalnızca rehberinizdeki kişiler ekleyebilir. Diğerleri size yalnızca davet gönderebilir.
- Profil fotoğrafı: “Kişilerim” ya da “Hiç kimse” seçeneğini seçin.
- WhatsApp Yardım Merkezi: gizlilik ayarları (faq.whatsapp.com/3307102709559968)

Facebook grupları

- Herkese açık bir grupta gönderileri ve grubun üyelerini herkes görebilir.
- Üyelere özel bir grupta bunları yalnızca üyeler görebilir.
- Üyelere özel bir grup sonradan herkese açık olabilir. O zaman grubun üyelerini Facebook'taki herkes görebilir.
- Bazı gruplarda adınızı göstermeden paylaşım yapabilirsiniz. Grubu yöneten kişiler yine de kim olduğunuzu görebilir.
- Facebook Yardım Merkezi: herkese açık ve üyelere özel gruplar (www.facebook.com/help/220336891328465)

Neler paylaşılır, neler gizli tutulur

Şunları paylaşabilirsiniz:

- yaptıklarınız, örneğin bir yürüyüş ya da bir germe hareketi
- nasıl hissettiğiniz ve size neyin yardımcı olduğu
- neyin zor geldiği ve neyle gurur duyduğunuz

Şunları gizli tutun:

- adresiniz, telefon numaranız, nerede çalıştığınız ve şu an nerede olduğunuz
- kimlik kartınızın, pasaportunuzun, banka kartınızın ya da bilgilerinizin yazılı olduğu belgelerin fotoğrafları
- şifreler ve SMS ile gelen kodlar
- başka insanların fotoğrafları, onlar izin vermedikçe

Paylaştığınız her şeyi başkaları kopyalayıp iletebilir. Bu yüzden siz de başkalarının mesajlarını grubun dışına iletmeyin.

Yalnızca okuyarak da katılabilirsiniz. Bir şey paylaşmak zorunda değilsiniz.

Kendi deneyiminizi paylaşın, tıbbi tavsiye vermeyin. “Bu bana iyi geldi” diyebilirsiniz. “Bunu kullanmalısınız” demeyin.

Herkesin vücudu farklıdır. Vücutları ya da kiloları karşılaştırmayın.

Dolandırıcılık ve kötü tavsiyeler

- Durun, düşünün, kontrol edin. Bir mesaj sizi aceleye getiriyorsa, korkutuyorsa ya da size ödül vaat ediyorsa bekleyin.
- İnternette size yardım ya da belge sözü veren kimseye para ödemeyin. UNHCR'nin, yani BM Mülteci Ajansının yardımı ücretsizdir.
- Bir sitede herhangi bir şey yazmadan önce internet adresine bakın. Tek bir yanlış harf, adresin sahte olduğunu gösterebilir.
- Bir arkadaşınız sizden para ya da kod isterse, onu zaten bildiğiniz numarasından arayın.
- Sağlıkla ilgili bir tavsiye gördüğünüzde kendinize şunları sorun: Bunu kim yazmış? Bilgi güncel mi? Ülkenizin resmî sağlık kurumları ya da Dünya Sağlık Örgütü de aynı şeyi söylüyor mu? Sonra doktorunuza ya da bir hemşireye sorun.
- “Mucize tedavi” diye sunulan şeylere ve her şeyi düzelteceğini vaat eden haplara ya da diyetlere karşı dikkatli olun.

Para kaybettiyseniz ya da bilgilerinizi başkasına verdiyseniz, bankanıza ve polise başvurun.

Sessize alın, çıkın ya da şikâyet edin

- Çok fazla mesaj geliyorsa grubu sessize alın. Kimseye haber verilmez.
- Bir gruptan istediğiniz zaman çıkabilirsiniz. WhatsApp'ta grubu yöneten kişilere haber verilir. Diğer üyeler adınızı ve numaranızı 60 güne kadar grubun geçmiş üyeler listesinde görmeye devam edebilir. Facebook'ta üyelere haber verilmez.
- WhatsApp'ta sizi endişelendiren bir kişiyi ya da grubu şikâyet edebilirsiniz. Onlara haber verilmez. Bir grubu şikâyet ettiğinizde o gruptan da çıkmış olursunuz.
- Bir kişiyi engelleyebilirsiniz de. İkinizin de üye olduğu bir grupta bu kişi yazdıklarınızı yine de okuyabilir.
- WhatsApp Yardım Merkezi: gruptan çıkma (faq.whatsapp.com/678712076864311)

- WhatsApp Yardım Merkezi: engelleme ve şikâyet etme (faq.whatsapp.com/1142481766359885)
- Facebook Yardım Merkezi: gruptan ayrılma (www.facebook.com/help/android-app/172944012764072)

Bir grup kurarsanız

- Grubu yönetecek iki kişi seçin.
- Grubun üyeleriyle birlikte, aşağıdaki örnek kurallar gibi birkaç kısa kural yazın.
- WhatsApp'ta “Yeni üyeleri onayla” ayarını açın. Yalnızca grubu yöneten kişiler üye ekleyebilsin ya da bağlantıyı paylaşabilsin.
- Üyelere şunu söyleyin: gruptakiler genellikle birbirlerinin telefon numarasını görebilir.
- Facebook'ta grubu “Üyelere Özel” yapın.
- Üyelere bir sorunu nasıl dile getirebileceklerini ve istedikleri zaman gruptan çıkabileceklerini söyleyin.
- WhatsApp Yardım Merkezi: grup yöneticisi ayarları (faq.whatsapp.com/526742385997912)

Örnek kurallar:

- Nazik olun.
- Satış yapmak ve para istemek yok.
- Birinin fotoğrafını paylaşmadan önce ona sorun.
- Kimlik ya da banka bilgisi paylaşmak yok.
- Deneyiminizi paylaşın, tıbbi tavsiye vermeyin.

Grup yüz yüze buluşuyorsa, grup liderleri için rehberi (sayfa 94) okuyun.

VITALITY grubu

Bu araç setini kullanan kadınlar için bir VITALITY WhatsApp grubu yakında açılacak. Ayrıntıları WhatsApp destek grupları (sayfa 69) bölümünde okuyun.



7

Modül 7/10

Takip ve günlükler

Her gün ne yaptığınıza ve nasıl hissettiğinize dair kısa bir not, haftada bir de sonraki küçük adımınızı planlamak için geriye bakış.

Bu modülde

1 İlerleme günlüğü 77

2 Geriye bakış soruları 77

Telefonunuzda okuyun ya da dinleyin

Bu modül, hareket etmeyi sürdürmenize yardımcı olur. Her gün yazacağınız kısa bir not, neler yaptığınızı size gösterir. Haftada bir yanıtlayacağınız birkaç soru, sonraki adımınızı planlamanıza yardımcı olur.

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.

1 İlerleme günlüğü

Yaptıklarınızı yazmak, ilerlemenizi görmenize yardımcı olur. Birçok kişi sandığından daha fazlasını yapar.

Her gün ne yaptığınızı ve ne kadar sürdüğünü birkaç kelimeyle yazın. Nasıl hissettiğinizi, enerjinizi ve sizi neyin engellediğini not edin. Bu yaklaşık bir dakika sürer.

Haftam
Her gün kısa bir not: ne yaptığınız, nasıl hissettiğiniz, enerjiniz ve sizi neyin engellediği.
Günde yaklaşık 1 dakika **Form 78. sayfada**

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

2 Geriye bakış soruları

Haftada bir, birkaç dakikanızı ayırın ve haftanıza geriye dönüp bakın.

Neler iyi gitti? Sizi neler engelledi? Size neler yardımcı oldu?

Küçük başarılarınızı kutlayın. Tek bir yürüyüş de bir başarıdır.

Sonra gelecek hafta için bir adım seçin. Bu haftaki adımınız zor geldiyse daha küçük bir adım seçin. Kolay geldiyse biraz daha büyük bir adım seçin.

Geriye bakış
Haftanıza geriye dönüp bakmak, küçük başarılarınızı fark etmek ve gelecek haftanın adımını seçmek için birkaç soru.
Haftada bir, yaklaşık 5 dakika **Form 81. sayfada**

3, 6 ve 12 ay sonra ilerlemenize bakın (sayfa 109) ve nelerin değiştiğini görün.

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 81) 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

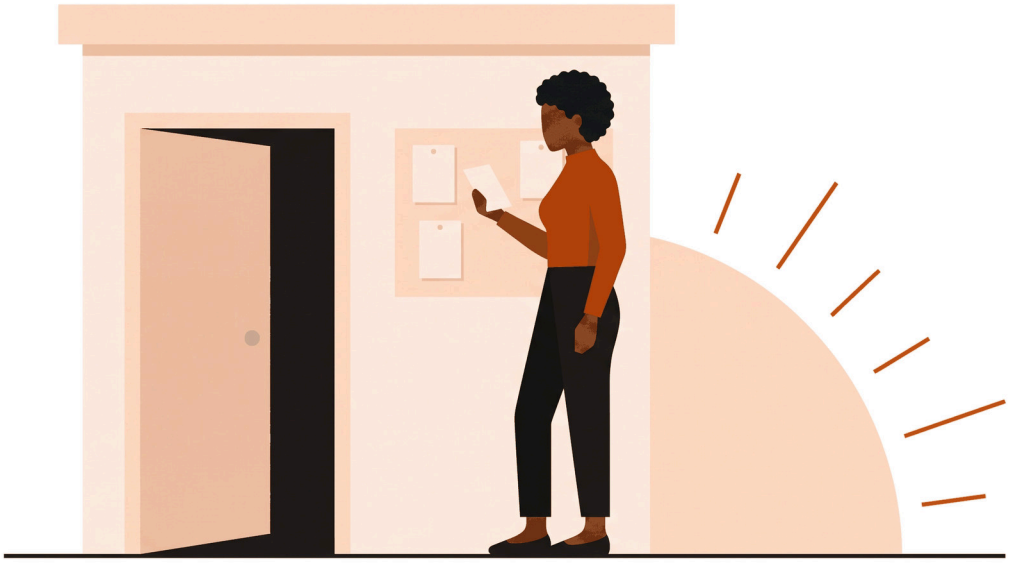
Gelecek haftaki küçük adımım

Kendinize karşı nazik olun

Kendime söyleyebileceğim güzel bir söz

Daha büyük bir değişiklik için Hedeflerim (sayfa 16) formunu yeniden doldurun.

3, 6 ve 12 ay sonra ilerlemenize bakın (sayfa 109).



8

Modül 8/10

Kaynak listesi

Norveç, Polonya, Türkiye ve başka yerlerde daha çok hareket etmenize yardımcı olabilecek yerler, siteler ve kitaplar.

Bu modülde

1 Daha fazla bilgi ve destek 84

Telefonunuzda okuyun ya da dinleyin

Bu modülde, daha çok hareket etmenize yardımcı olabilecek yerler, internet siteleri ve kitaplar var. Norveç, Polonya ve Türkiye'deki yerler var. Bazılarını ise nerede yaşarsanız yaşayın kullanabilirsiniz.

1 Daha fazla bilgi ve destek

Buradaki her yeri, siteyi ve kitabı 29 Eylül 2026'da kontrol ettik. Hizmetler zamanla değişir. Bu yüzden gitmeden önce o yerin internet sitesine bakın.

Kendi sayfasında yazıyorsa, her biri için kimlerin yararlanabileceğini, hangi dillerde olduğunu ve ücretini yazdık.

Bazıları yalnızca kadınlar için. Bazıları herkes için. Kitaplar ve internet siteleri herkes için. Yalnızca kadınlara açık olanların altında bunu yazdık.

Bu liste eksiksiz değil. Yakınınızda bu listede olmayan iyi bir yer olabilir.

Yakınınızda bir yer bulun

- Listedeki bazı sitelerde size en yakın yeri arayabilirsiniz. Örneğin parkrun'un ya da Norveç'teki sağlıklı yaşam merkezlerinin sitesine bakın.
- Bir toplum merkezine, bir kadın derneğine, doktorunuza ya da belediyenize sorun.
- Gitmeden önce kimlerin katılabileceğine, saatlere ve ücrete bakın.
- İsterseniz, yalnızca kadınlara açık bir grup olup olmadığını sorun.
- Bulduğunuz yerleri, kontrol ettiğiniz tarihle birlikte not edin.
- Bir grup yönetiyorsanız, iyi yerleri gruptaki kadınlarla paylaşın.

Grup liderleri için rehberde (sayfa 94) ücretsiz yerler ve birlikte çalışabileceğiniz kurumlar bulmak için daha fazla fikir var.

Norveç

Kuruluş

Frisklivssentral (Sağlıklı Yaşam Merkezi)

www.helsenorge.no/en/help-services-in-the-municipalities/healthy-life-centres

Birçok belediyede bulunan ve daha hareketli olmanıza yardım eden bir sağlık hizmeti. Birebir danışmanlık ve az malzeme gerektiren grup egzersizleri sunar; her kondisyon düzeyine uygundur.

Kimin için	Bir hastalığı olan ya da hastalık riski daha yüksek olan kişiler. Merkeze kendiniz başvurabilir ya da doktorunuz sizi yönlendirebilir. Her belediyede böyle bir merkez yoktur.
Diller	Norveççe, İngilizce
Kontrol tarihi	29 Eylül 2026

Norveç

Kuruluş

MiRA-Senteret

mirasenteret.no/aktiviteter

Oslo'da göçmen kökenli kadınlar ve genç kızlar için bir destek merkezi. Her çarşamba randevusuz gidebileceğiniz bir açık gün düzenler; dans kursları gibi etkinlikleri de vardır.

Kimin için	Göçmen kökenli kadınlar ve genç kızlar.
Diller	Norveççe, İngilizce
Kontrol tarihi	29 Eylül 2026

Norveç

Kuruluş

Oslo Røde Kors (Oslo Kızılhaçı)

www.rodekors.no/lokalforeninger/oslo/aktiviteter/flyktninger-innvandrere

Stella, Kızılhaçın Oslo'da kadınlar, özellikle de göçmen kökenli kadınlar için yürüttüğü bir buluşma yeri. “Mülteci rehberi” adlı programın da bir yürüyüş grubu ve yetişkinler için bir futbol grubu var.

Kimin için	Stella: kadınlar. “Mülteci rehberi” programı: Oslo'da yaşayan, biraz Norveççe ya da İngilizce konuşan mülteciler ve göçmenler. Futbol grubu: 18 yaşından büyükler.
Diller	Norveççe, İngilizce
Kontrol tarihi	29 Eylül 2026

Norveç

Kuruluş

Kadınlar için LIN yüzme kursu

www.linorg.no/kurs/svommekurs

Oslo'da yüzme bilmeyen, göçmen kökenli kadınlar için yüzme dersleri. Öğretmenler kadındır ve havuzda yalnızca kadınlar bulunur.

Kimin için	Oslo'da yaşayan, 18 yaşından büyük, göçmen kökenli kadınlar. Yerler çabuk doluyor ve bekleme listesi var.
Diller	Norveççe, İngilizce
Ücret	8 hafta için 1.800 Norveç kronu, ayrıca 100 Norveç kronu üyelik ücreti
Kontrol tarihi	29 Eylül 2026

Norveç

Kuruluş

parkrun (Norveç)

www.parkrun.no

Her cumartesi sabahı yapılan, süre sınırı olmayan, ücretsiz 5 km'lik bir etkinlik. Yürüyebilir, yavaş koşabilir ya da koşabilirsiniz.

Kimin için	Herkes. İlk katılımınızdan önce bir kez kayıt olursunuz.
Diller	Norveççe
Ücret	Ücretsiz
Kontrol tarihi	29 Eylül 2026

Norveç

Web sitesi

helsenorge.no

www.helsenorge.no/trening-og-fysisk-aktivitet/rad-om-fysisk-aktivitet

Norveç'in resmî sağlık sitesi. Yetişkinlerin ne kadar hareket etmesi gerektiğini anlatır ve her hareketin sayıldığını söyler.

Diller	Norveççe
Ücret	Ücretsiz
Kontrol tarihi	29 Eylül 2026

Polonya

Kuruluş

Klub Ukraińskich Kobiet (Ukraynalı Kadınlar Kulübü)

ukrainskidom.pl/nasze-dzialania/klub-ukrainskich-kobiet

Varşova'da Ukrayna Evi vakfının yürüttüğü bir kadın kulübü. Zumba, pilates, yoga ve batonlu yürüyüş gibi dersler sunar.

Kimin için	Hangi uyruktan olursa olsun, 18 yaşından büyük kadınlar. Her duyuruda bir kayıt formu var. Bu formu doldurarak kayıt olursunuz.
Diller	Lehçe, Ukraynaca
Kontrol tarihi	29 Eylül 2026

Polonya

Kuruluş

Etnoliga (Fundacja dla Wolności)

www.etnoliga.org

Varşova'da ücretsiz futbol antrenmanları ve maçlar. Birçok ülkeden kadınlar ve erkekler aynı takımlarda oynar.

Kimin için	Mülteciler ve göçmenler de dâhil, herkes katılabilir.
Diller	İngilizce, Lehçe
Ücret	Ücretsiz
Kontrol tarihi	29 Eylül 2026

Polonya

Kuruluş

parkrun (Polonya)

www.parkrun.pl

Her cumartesi sabahı yapılan, süre sınırı olmayan, ücretsiz 5 km'lik bir etkinlik. Yürüyebilir, yavaş koşabilir ya da koşabilirsiniz.

Kimin için	Herkes. İlk katılımınızdan önce bir kez kayıt olursunuz.
Diller	Lehçe
Ücret	Ücretsiz
Kontrol tarihi	29 Eylül 2026

Türkiye

Kuruluş

Sağlıklı Hayat Merkezleri

yalovaism.saglik.gov.tr/TR-381209/saglikli-hayat-merkezimizde-fizyoterapist-esliginde-ucretsiz-fiziksel-aktivite-danismanligi-ve-grup-egzersizleri-hizmeti-sunuluyor.html

Sağlık Bakanlığına bağlı bazı merkezlerde bir fizyoterapist ücretsiz fiziksel aktivite danışmanlığı verir ve ücretsiz grup egzersizleri yaptırır. Randevuyu aile hekiminiz aracılığıyla ya da 182 MHRS üzerinden alırsınız.

Kimin için	Yalova İl Sağlık Müdürlüğünün sayfasına göre: ciddi bir sinir, kemik ya da eklem rahatsızlığı olmayan ve ani başlayan bir ağrı çekmeyen sağlıklı kişiler. Sayfada, geçici koruma ya da uluslararası koruma altındaki kişilerin bu merkezlerden yararlanıp yararlanamayacağı yazmıyor.
Diller	Türkçe
Ücret	Ücretsiz
Kontrol tarihi	29 Eylül 2026

Türkiye

Kuruluş

Halk Eğitim Merkezleri

hbogm.meb.gov.tr/www/sss.php

Türkiye'nin her yerinde, yetişkinler için yüzme gibi ücretsiz kurslar açan kamu merkezleri. Kursları e-Yaygın sitesinde arayabilirsiniz.

Kimin için	Herkese açık. Yabancı uyruklular valiliğin izniyle katılabilir.
Diller	Türkçe
Ücret	Ücretsiz
Kontrol tarihi	29 Eylül 2026

Türkiye

Kuruluş

KASFAD (Kadınlar için Spor ve Fiziksel Aktivite Derneği)

www.kasfad.org

Daha çok kadının spor ve fiziksel aktiviteye katılması için çalışan bir dernek. Türkçe raporlar ve rehberler paylaşır. Sitesinde herkese açık bir ders duyurusu yok.

Diller Türkçe
Kontrol tarihi 29 Eylül 2026

Türkiye

Kitap

Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi

dosyaism.saglik.gov.tr/Eklenti/12302,2014-fiziksel-aktivite-rehberipdf.pdf?0=

T.C. Sağlık Bakanlığı, Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, 2014. Sağlık Bakanlığı.

Sağlık Bakanlığının ücretsiz rehberi. Her yaşta ne kadar hareket etmek gerektiğini anlatır; yetişkinler için de bir bölümü var.

Diller Türkçe
Ücret Ücretsiz
Kontrol tarihi 29 Eylül 2026

Uluslararası

Web sitesi

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ): Fiziksel aktivite

www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity

Hareket etmenin neden önemli olduğunu ve yetişkinlerin her hafta ne kadar harekete ihtiyacı olduğunu anlatan kısa bir sayfa.

Diller İngilizce, Arapça, Çince, Fransızca, Rusça, İspanyolca
Ücret Ücretsiz
Kontrol tarihi 29 Eylül 2026

Uluslararası

Web sitesi

Fiziksel okuryazarlık: Sport England anlatıyor

www.sportengland.org/news-and-inspiration/physical-literacy-consensus-statement-england-published

Sport England adlı kuruluşun, fiziksel okuryazarlığın ne olduğunu ve neden önemli olduğunu anlatan sayfası.

Diller İngilizce
Kontrol tarihi 29 Eylül 2026

Uluslararası

Kitap

WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance

www.who.int/publications/i/item/9789240014886
World Health Organization, 2020. World Health Organization.

Dünya Sağlık Örgütünün ücretsiz, kısa bir kitapçığı. Her hafta ne kadar hareket etmek gerektiğini ve daha az oturmanın neden iyi geldiğini anlatır.

Diller İngilizce, Arapça, Çince, Fransızca, Rusça, İspanyolca
Ücret Ücretsiz
Kontrol tarihi 29 Eylül 2026

Uluslararası

Kitap

The Joy of Movement, Kelly McGonigal

www.penguinrandomhouse.com/books/564895/the-joy-of-movement-by-kelly-mcgonigal-phd
Kelly McGonigal, 2021. Avery (Penguin Random House).

Egzersizin mutlu olmamıza, umut bulmamıza, başkalarıyla bağ kurmamıza ve cesaret bulmamıza nasıl yardım edebileceğini anlatan bir kitap. Yalnızca kadınlar için yazılmamıştır.

Diller İngilizce, Lehçe (Siła aktywności)
Ücret Kitapçılarda satılıyor
Kontrol tarihi 29 Eylül 2026



9

Modül 9/10

Uyarlama ve kişiselleştirme önerileri

Araç setini vücudunuza, kültürünüze ve imkânlarınıza göre uyarlamanın, bize görüşünüzü yazmanın ve bir grup yönetmenin yolları.

Bu modülde

1 Kendinize göre uyarlama önerileri 92

2 Görüş bildirme 93

3 Grup liderleri için rehber 94

Telefonunuzda okuyun ya da dinleyin

Her kadın farklıdır. Bu modül, araç setini vücudunuza, kültürünüze ve imkânlarınıza göre uyarlamanıza yardım eder.

Bu modülde bir grup yönetmek için bir rehber de var. Ayrıca bize görüşünüzü yazabilirsiniz.

1 Kendinize göre uyarlama önerileri

Vücudunuza göre uyarlayın

- Daha yavaş hareket edin, daha küçük hareketler yapın ya da daha az tekrar yapın.
- Oturun ya da bir duvara veya sandalyeye tutunun. Çoğu egzersiz oturarak da yapılabilir.
- Her egzersiz kartında hareketin daha kolay bir şekli ve daha zor bir şekli gösterilir.
- Konuşma testini kullanın: hareket ederken konuşabilmelisiniz.
- Bir sağlık sorununuz varsa, önce hangi durumlarda bir sağlık çalışanına danışmanız gerektiğini (sayfa 40) okuyun.

Kültürünüze ve yaşamınıza göre uyarlayın

- Kendinizi rahat hissettiğiniz giysileri giyin. Egzersizler günlük giysilerle de yapılabilir.
- Size daha iyi geliyorsa evde, tek başınıza ya da başka kadınlarla hareket edin.
- Kendi müziğinizi seçin ya da hiç müzik açmayın. Müzik yerine sayı sayabilir ya da el çırpabilirsiniz.
- İbadet, okul ve iş saatlerine uyan bir zaman seçin. Oruç tutuyorsanız oruç tutarken hareketli olmak (sayfa 28) bölümünü okuyun.
- Bildiğiniz danslarla hareket edin. Kültürünüze yakın hareketler (sayfa 39) bölümüne bakın.
- Hiç kimseyle el ele tutuşmak ya da kimseye dokunmak zorunda değilsiniz.

Elinizdeki imkânlara göre uyarlayın

- Malzemeniz yoksa tekerleği olmayan bir sandalye, bir duvar ya da su şişeleri kullanın.
- Yeriniz darsa oturarak yapılan egzersizleri ya da duvarın yanında yapılan egzersizleri seçin.
- Vaktiniz azsa birkaç dakika da sayılır. Yemekten önce 5 dakika hareket etmeyi deneyin.
- Ücretsiz yerleri kullanın: parklar, toplum merkezleri ve açık havadaki spor aletleri.
- Kışın içeride hareket edin: olduğunuz yerde yürüyün ya da evde dans edin.

2 Görüş bildirme

Sizin için neyin işe yarayıp neyin yaramadığını bize yazın. Yanıtlarınız, araç setini geliştirmemize ve farklı kültürlerden kadınlara uygun hâle getirmemize yardım eder.

Bize görüşünüzü yazın

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

Yaklaşık 5 dakika **Form 102. sayfada**

Adınızı ya da sağlığınızla ilgili herhangi bir bilgiyi yazmayın. Yanıtlarınızı info@furim.no adresine e-postayla gönderirsiniz.

VITALITY'yi yöneten kuruluş olan FURIM, e-posta adresinizi görür. E-postaları yalnızca FURIM çalışanları okur. Yanıtlarınız yalnızca araç setini geliştirmek için kullanılır.

FURIM yanıtlarınızı adınız ve e-posta adresiniz olmadan saklar. Sonra e-postanızı bir ay içinde siler. Göndermeden önce bunu anladığınızı belirten bir kutuyu işaretlersiniz.

E-posta göndermek zorunda değilsiniz. Formu kâğıt üzerinde doldurup adınızı yazmadan grubunuzu yöneten kişiye verebilirsiniz.

Bu internet sitesi yanıtlarınızı saklamaz.

3 Grup liderleri için rehber

Bir topluluk lideri ya da gönüllü müsünüz? Küçük bir kadın grubu kurup birlikte hareket etmek ister misiniz? Grup liderleri için rehber, bunu nasıl yapacağınızı anlatıyor.

Rehberde şunlar var:

- kadınlara ne istediklerini sormak
- onlara uygun bir yer ve zaman seçmek
- herkesin güvenliğini sağlamak
- gizlilik, fotoğraflar ve izin
- her hafta kullanabileceğiniz bir grup buluşması planı
- kendi çevrenizde uzun süreli bir grup kurmak
- Grup liderleri için rehberi okuyun (sayfa 94)

Telefonunuzda

Bu araç setiyle kadınlar için sıcak bir ortamda hafif ve güvenli hareket buluşmaları düzenlemenin ve uzun süreli bir grup kurmanın yolları.

Kimin için: Topluluk liderleri, gönüllüler ve kültürel arabulucular

Bu rehber, küçük bir kadın grubunun birlikte hareket etmesine yardım etmek isteyen herkes için. Grup buluşmaları yalnızca kadınlara açıktır ve onları bir kadın yönetir. Bir topluluk lideri, bir gönüllü, bir kültürel arabulucu ya da bu araç setini kendisi kullanmış bir kadın olabilirsiniz.

Antrenör ya da sağlık çalışanı olmanız gerekmez. Göreviniz davet etmek, karşılamak ve grubun güvenliğini sağlamak. Ne yapacaklarını kadınlar seçer.

1 Rolünüz

- Davet edersiniz. Zorlamazsınız.
- Önce hareketin daha kolay şeklini gösterirsiniz. Her kadın kendi hızında hareket eder.
- Doktor, fizyoterapist ya da terapist değilsiniz. Tıbbi tavsiye vermezsiniz. Birinin sağlıkla ilgili bir sorusu olursa, ona bir sağlık çalışanına danışmasını önerin.
- Hareket etmek kadınların kendini daha iyi hissetmesine yardım edebilir, ama bir tedavi değildir. Bir kadın morali çok bozuk, çok endişeli ya da kendini hiç iyi hissetmiyor gibi görünüyorsa, uzman desteği bulmasına yardım edin.
- Bunu tek başınıza yapmak zorunda değilsiniz. İkinci bir grup lideri ya da bir yardımcı, işi kolaylaştırır ve daha güvenli hâle getirir.

2 Önce kadınlara sorun

Bir şey planlamadan önce kadınlara sorun. Onların zaten bildiği bir yerde, yalnızca kadınların olduğu bir ortamda ve mümkünse kendi dillerinde şunları sorun:

- Ne yapmak istersiniz: yürüyüş, dans, egzersiz, germe hareketleri?
- Hangi gün ve saat size uyar?
- Nerede kendinizi rahat hissedersiniz?
- Çocuklarınızın kalabileceği bir yere ya da buluşmaya gelmek için yardıma ihtiyacınız var mı?

Birkaç hafta sonra yeniden sorun ve işe yaramayanı değiştirin.

Yalnızca gerçekten sağlayabileceğiniz şeyleri önerin. Ayarlayamayacağınız çocuk bakımı ya da ulaşım için söz vermeyin.

3 Yer, zaman ve pratik konular

Yer

- Kadınların yaşadığı yere yakın bir yer seçin.
- Mümkünse ücretsiz bir yer seçin: bir toplum merkezi, bir okul salonu, bir kütüphane odası ya da bir park.

- Kadınlar mahremiyet istiyorsa, dışarıdan içerisi görünmeyen bir oda seçin.
- Her davette, grup buluşmasının yalnızca kadınlara açık olduğunu ve onu bir kadının yönettiğini açıkça söyleyin.
- İlk grup buluşmasından önce odayı kontrol edin: boş bir zemin, tekerleği olmayan sandalyeler, su ve tuvalet.
- Soğuk, sıcak ya da yağmurlu havada içeride ne yapacağınızı önceden planlayın.

Zaman

- Günü ve saati grupla birlikte kararlaştırın. Okul saatlerini, ibadet saatlerini ve Ramazan'ı düşünün.
- Her hafta aynı gün ve saatte buluşun. Tatillerde daha az kadın gelebilir. Bu normaldir.

Giysiler

Kadınlar kendilerini rahat hissettikleri giysileri giyer. Günlük giysilerle yapılabilen hareketler seçin.

Çocuklar

Kadınlar çocuklarını getirirse, onlar için de plan yapın. Bir yardımcı, oyuncaklı bir köşe ya da anneler ve çocuklar için ortak bir grup buluşması düşünebilirsiniz. Çocukların başında her zaman bir yetişkin olmalı.

Ulaşım

Kadınların güvenle gelip gitmesine yardım edin. Bir otobüs durağında buluşun, birlikte yürüyün ve hava kararmadan bitirin.

Dil

- Sade konuşun ve her hareketi gösterin.
- Egzersiz kartlarındaki resimleri kullanın.
- İki dil konuşan bir kadından ya da bir kültürel arabulucudan yardım isteyin.
- Herkesin anladığından emin olun.
- Yazılı formlara bel bağlamayın.

4 Güvenlik

İlk grup buluşmasından önce

- Güvenlik önerilerini (sayfa 40) kadınlarla birlikte, mümkünse kendi dillerinde gözden geçirin. Kimlerin harekete başlamadan önce bir sağlık çalışanına danışması gerektiğini anlatın. Kararı her kadın kendisi verir.
- Sağlık bilgisi toplamayın. Bir kadın size sağlığıyla ilgili bir şey anlatmak isterse, onunla baş başa konuşun. Bunu yazmanız gerekmez.

Her grup buluşmasında

- Ambulansı çağırdığınızda nerede olduğunuzu söyleyebilmek için buluştuğunuz yerin adresini bilin.
- Yanınızda şarjı dolu bir telefon olsun. Acil çağrı numaralarını bilin. 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.
- Bir ilk yardım çantası getirin. Mümkünse yanınızda ilk yardım eğitimi almış biri olsun.
- Yerde ayağa takılabilecek bir şey olup olmadığına bakın. Dışarıdaysanız hava durumuna bakın.
- Mümkünse ikinci bir grup lideriyle birlikte çalışın.

Grup buluşması sırasında

- Herkese, bir yeri ağrırsa, başı dönerse ya da midesi bulanırsa durup dinlenmesini hatırlatın. Göğsü ağrırsa, kalbi çok hızlı atarsa ya da konuşamayacak kadar nefes nefese kalırsa da durmalıdır.
- Biri kendini iyi hissetmezse, etkinliği onun için durdurun, oturmasına yardım edin ve yanında kalın.
- Bir kadının göğüs ağrısı, kalbinin çok hızlı atması ya da baş dönmesi çabuk geçmezse, acil çağrı numarasını arayın. Bayılırsa ya da nefes almakta çok zorlanırsa hemen arayın. Göğsü ağrıyorsa ve aynı zamanda terliyorsa ya da midesi bulanıyorsa hemen arayın. Koluna, boynuna, çenesine ya da sırtına yayılan bir ağrısı varsa hemen arayın.
- Bütün belirtiler Güvenlik önerileri (sayfa 40) bölümünde yer alıyor.

5 Gizlilik ve izin

Bazı kadınlar fotoğraflarının çekilmesini ya da kayda alınmalarını istemez. Bazılarının kimliğini gizli tutmak için haklı nedenleri vardır. Buna her zaman saygı gösterin.

Fotoğraflar ve videolar

- Katılmak için fotoğraf ya da video çektirmek asla şart değildir.
- Fotoğraf ya da video çekmeden önce, görüntüde olacak her kadının açıkça kabul etmesi gerekir. Her kadına kendiniz, kendi dilinde sorun ve ne için olduğunu anlatın.
- Verdiği izin yalnızca o kullanım için geçerlidir. İstediği zaman fikrini değiştirebilir.
- Herkesten grup buluşması sırasında fotoğraf ya da video çekmemesini isteyin.
- Kadınları davet ederken içinde insan olmayan resimler kullanın.

Kadınlarla ilgili bilgiler

- Kaç kadın geldiğini sayın. Adlarını yazmayın.
- Kimsenin sağlığını, dinini ya da etnik kökenini yazmayın. Yasa bunları hassas bilgi sayar. Bir kadının nereden geldiğini de not etmeyin.
- Acil durumlar için her kadın, aranacak birinin adının ve numarasının yazılı olduğu kendi kartını yanında taşıyabilir.

6 Grupta saygı

- İlk grup buluşmasında birlikte basit grup kuralları belirleyin. Örneğin: duyduklarımızı kendimize saklarız, birbirimize saygı gösteririz, telefonlar bir kenarda durur, fotoğraf çekmeyiz.
- Ortam dostça olsun, yarışmaya dönüşmesin. Kadınların gösterdiği çabayı övün. Kimse dışarıda bırakılmaz. İsteyen kadın hareketlere katılmadan izleyebilir ya da erken ayrılabilir. Bunda bir sorun yok.
- Bir hareketi düzeltmek için kimseye dokunmayın. Bunun yerine hareketi gösterin. Dokunmak gerçekten yardımcı olacaksa, önce sorun ve nedenini açıklayın.

- Gruptaki kadınlara, bir endişeleri ya da şikâyetleri olursa kiminle konuşabileceklerini söyleyin. Biri tehlikede olmadıkça, size anlattıklarını gizli tutun.
- Yardımınız karşılığında asla bir şey istemeyin ve kabul etmeyin.

Bir kadın size birinin kendisine zarar verdiğini söylerse:

- Onu dinleyin ve ona inanın. Neye ihtiyacı olduğunu sorun. Bir şey yapması için onu zorlamayın.
- İsterse, nereden yardım alabileceğini söyleyin. Grup başlamadan önce, bölgenizdeki kadınların nereden yardım alabileceğini öğrenin.
- O ya da bir başkası 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.

7 Bir grup buluşması planı

Her seferinde aynı sırayı izleyin. Bu, kadınların kendini güvende hissetmesine yardım eder. Bir grup buluşması 40 ile 60 dakika sürer.

1. Karşılama, yaklaşık 5 dakika. Ne yapacağınızı ve ne kadar süreceğini söyleyin.
2. Isınma, yaklaşık 5 dakika. Isınma hareketlerini (sayfa 36) yapın.
3. Ana bölüm, 20 ile 30 dakika. Yeni başlayanlar için egzersizler (sayfa 38) bölümünden 3 ya da 4 egzersiz, Kültürünüze yakın hareketler (sayfa 39) bölümünden bir dans ya da bir yürüyüş seçin.
4. Soğuma, yaklaşık 5 dakika. Soğuma hareketlerini (sayfa 36) ve Bir dakikalık mola (sayfa 34) egzersizini yapın.
5. Kapanış sohbeti, 5 ile 10 dakika. Ne hoşunuza gitti? Ne zor geldi? Gelecek sefer ne yapmak istersiniz?

Birkaç öneri:

- Önce hareketin daha kolay şeklini, sonra daha zor bir şeklini gösterin. Herkese bir sandalye önerin.
- Konuşma testini kullanın: kadınlar hareket ederken konuşabilmeli.
- Mümkünse birlikte sohbet edip çay içmek için zaman ayırın.

8 Grup buluşmasını uyarlamak

Her seferinde tek bir şeyi değiştirin. Değiştirebileceğiniz dört şey var:

- **Alan:** daha geniş ya da daha dar bir alan kullanın ya da duvarın yakınında kalın.
- **Hareket:** küçültün, yavaşlatın, kısaltın ya da adımlara bölün.
- **Malzeme:** bir sandalye, bir duvar ya da su şişeleri kullanın.
- **Kişiler:** tek başınıza, ikişer ikişer ya da bütün grupla hareket edin.

Kadınlara neyin işi kolaylaştıracağını ya da daha eğlenceli hâle getireceğini sorun. Deneyin ve işe yarayanı sürdürün.

Başka fikirler için Kendinize göre uyarlama önerileri (sayfa 92) bölümüne bakın.

9 Araç setini grupla kullanmak

- Kadınların akıllı telefon olmadan da katılabildiğinden emin olun. Basılı kartlar ve formlar getirin.
- Başlangıç noktam (sayfa 12), Hedeflerim (sayfa 16) ve Haftam (sayfa 78) formlarını yazdırın. Her kadın kendi formunu saklar. Siz formları toplamazsınız.
- Grup buluşmasının sonunda Sakin nefes (sayfa 121) sesli rehberini açın.
- Hikâyelerden (sayfa 106) birini birlikte okuyun ve üzerine konuşun.
- 3, 6 ve 12 ay sonra kadınları ilerlemelerine bakmaya (sayfa 109) davet edin.

10 Kendi çevrenizde bir grup kurmak ve sürdürmek

- Küçük adımlarla başlayın: haftada bir yürüyüş ya da bir grup buluşması.
- Birlikte çalışabileceğiniz bir kurum bulun: bir toplum merkezi, bir kadın derneği, bir okul, bir ibadet yeri ya da belediye gibi. Böyle bir kurum size bir oda verebilir, kadınlara ulaşmanıza ya da grubu sürdürmenize yardım edebilir.
- Gruptan keyif alan kadınları, grubu yönetirken size yardım etmeye davet edin. Zamanla grubu kendileri yönetebilirler.
- Grubun siz olmadan nasıl devam edebileceğini en baştan planlayın.

Yakınınızdaki ücretsiz imkânlara bakın ve kimlerin yararlanabileceğini sorun:

- Norveç'te birçok belediyenin bir sağlıklı yaşam merkezi (frisklivssentral) vardır. Ulusal yönergeye göre bu merkezler yalnızca kadınlara açık gruplar düzenleyebilir.
- Polonya'da birçok yerde ücretsiz açık hava spor alanları (Otwarte Strefy Aktywności) var.
- Türkiye'de bazı Sağlıklı Hayat Merkezleri, fizyoterapist eşliğinde ücretsiz grup egzersizleri sunar. Türk Kızılay Toplum Merkezleri, yerel halka ve göçmenlere destek verir.

11 Görüş bildirme

Kadınlara neyin işe yarayıp neyin yaramadığını sorun. Bize görüşünüzü yazın (sayfa 102) formunu doldurup info@furim.no adresine e-postayla gönderebilirler.

Formu kâğıt üzerinde doldurup adlarını yazmadan size de verebilirler. Lütfen yanıtları bir e-postaya yazarak ya da her formun fotoğrafını çekerek aynı adrese gönderin. Bunları araç setini geliştirmek için kullanırız.

Görüş bildirmek hiçbir zaman katılmanın şartı değildir.

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.



10

Modül 10/10

Süreklilik ve takip

Başka kadınların gerçek hikâyeleri. 3, 6 ve 12 ay sonra ilerlemenizi görüp yeni hedefler koymanız için kontroller.

Bu modülde

1 Başarı hikâyeleri ve deneyimler 106

2 Yeniden değerlendirme araçları 109

Telefonunuzda okuyun ya da dinleyin

Bu modül, aylar boyunca devam etmenize yardım eder. Başka kadınların nasıl başladığını okuyun. Ardından 3, 6 ve 12 ay sonra ilerlemenize bakın.

1 Başarı hikâyeleri ve deneyimler

Bunlar başka projelerdeki kadınların gerçek hikâyeleri. Bu hikâyeler VITALITY'nin bir parçası değildir.

Her hikâyeyi, yanında adı yazılı olan kuruluş yayımladı. Hikâyenin tamamını orada okuyabilirsiniz. Bazı hikâyelerin tamamında savaştan ve zor zamanlardan söz ediliyor.

Bu kadınlar farklı yollarla başladı: yüzme, dans, bisiklet, futbol, tekvando ya da bir egzersiz kursu. Bazıları başka kadınlarla tanışmaktan söz ediyor.

Bu sözler, onları yayımlayanlara aittir. Bu araç setinin lisansı bu sözleri kapsamaz. Tania'nın sözleri ilk olarak Lehçe, Shukri'nin sözleri Norveççe yayımlandı. Diğer kadınların sözleri İngilizce yayımlandı. Hepsini bu araç seti için Türkçeye çevirdik.

Hakime

Norveç

Afganistanlı Hakime, Norveç'in Grimstad şehrinde yaşıyordu. Pazar sabahları, gönüllülerin yürüttüğü, kadınlara özel bir yüzme kursuna gidiyordu.

> “ Diğer kadınlarla konuşma fırsatı buluyorum ve birlikte güzel vakit geçiriyoruz.

Bu araç seti için çevrildi. Özgün dilinde: I get to talk with the other women, and we have a good time together.

Kaynak: Crouch D. Taking the plunge: Swimming lessons help integration in Norway. UNHCR Nordic and Baltic Countries, 7 July 2017. www.unhcr.org/nordic-and-baltic/news/taking-plunge-swimming-lessons-help-integration-norway

Tania

Polonya

Tania, Ukrayna'nın Luhansk şehrinden. Şimdi Polonya'nın Białystok şehrinde yaşıyor. Başta dışarı çıkıp insanlarla tanışmakta zorlandı. Çocukken sevdiği tekvando sporuna yeniden başlamak ona yardımcı oldu.

> Bu sporda büyük başarılar hedeflemiyorum.

Bu araç seti için çevrildi. Özgün dilinde: Akurat w tej dziedzinie nie stawiam sobie za cel wielkich osiągnięć

Kaynak: Sajewicz A. Przez taekwondo do Caritasu. UNHCR Polska, 8 July 2026. www.unhcr.org/pl/wiadomosci/ludzkie-historie/przez-taekwondo-do-caritasu

Shukri

Norveç

Shukri, Norveç'in Skien şehrinde göçmen kadınlar için açılan bir Zumba kursuna gidiyordu. Kursu bir gönüllü yürütüyordu.

> Eve geldiğimde yorgun oluyorum ama vücudumda güzel bir his var.

Bu araç seti için çevrildi. Özgün dilinde: Jeg er sliten når jeg kommer hjem, men jeg får en god følelse i kroppen

Kaynak: Bakkebø SH. Zumba-feber blant innvandrerkvinner. NRK Vestfold og Telemark, 13 June 2013. www.nrk.no/vestfoldogtelemark/zumba-feber-blant-innvandrerkvinner-1.11078175

Neleah

Finlandiya

Neleah Kenyalı ve Finlandiya'da yaşıyor. Yüzmekten korkuyordu. 40'lı yaşlarında, birçok kültürden kadınların katıldığı bir spor grubunda yüzme derslerine başladı.

> Her yaşta öğrenmekte utanılacak bir şey yok.

Bu araç seti için çevrildi. Özgün dilinde: There is no shame in learning at any age.

Kaynak: Ramachandran D'souza P. Taking the plunge: Non-swimmers in Finland discover joy of the sport in adulthood. Yle News, 29 July 2024. yle.fi/a/74-20101605

Nazmeen

Birleşik Krallık

Nazmeen, Londra'da sığınmacıydı. Yeni başlayanlar için kadınlara özel bir bisiklet kursuna katıldı. Onu korumak için adı değiştirildi.

> Bu kurs bana evden çıkmak için bir neden verdi.

Bu araç seti için çevrildi. Özgün dilinde: This course gave me a reason to leave the house.

Kaynak: Shellien-Walker L. Life cycles: The project getting refugees cycling in London. UNHCR UK, 16 December 2016. www.unhcr.org/uk/news/stories/life-cycles-project-getting-refugees-cycling-london

Amal

Ürdün

Amal, Suriye'den ayrılıp Ürdün'e gitti. Oradaki spor salonları çok pahalıydı, bu yüzden bir Zumba kursuna katıldı. Kurs, International Rescue Committee (IRC) adlı kuruluşun yönettiği bir merkezdeydi.

> “ IRC merkezinde Zumba dersleri olduğunu öğrenince kendim için, sağlığım için katılmaya çok heveslendim.

Bu araç seti için çevrildi. Özgün dilinde: When I found out that the IRC centre offers Zumba classes, I was very motivated to join for me, for my health.

Kaynak: Kawar K. Counselling and Zumba classes help three generations of Syrian women find hope. International Rescue Committee UK, 13 March 2016. www.rescue.org/uk/article/counselling-and-zumba-classes-help-three-generations-syrian-women-find-hope

Bir araştırmaya katılan kadın

Danimarka

Danimarka'da Somali'den ve başka ülkelerden gelen kadınlar, evlerine yakın bir yerde 12 haftalık bir egzersiz programına katıldı. Sonrasında içlerinden biri şunu söyledi.

> “ O kadar çok şey öğrendim ki artık kendi kendime yardım edebiliyor, evde egzersiz yapabiliyorum.

Bu araç seti için çevrildi. Özgün dilinde: I have learned so much that I can help myself and practice at home.

Kaynak: Thulstrup SH, Petersen S, Morsø L. Development of a supervised exercise programme for immigrant women: feasibility study of a practical intervention in a physiotherapy setting. J Rehabil Med 2021;53. doi:10.2340/16501977-2853. pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8638724

Svitlana

İspanya

Svitlana, savaş yüzünden Ukrayna'dan ayrıldı ve Barselona'ya geldi. Mülteci kadınlardan oluşan bir takımda futbol oynuyordu.

> “ Hoşuma gidiyor, çünkü arkadaş edindim ve onlarla konuşabiliyorum.

Bu araç seti için çevrildi. Özgün dilinde: I like it because I have made friends and I can talk to them.

Kaynak: FC Barcelona Foundation. Aitana Bonmatí visits a training session of a soccer team of refugee women. 11 October 2022. foundation.fcbarcelona.com/en/news/3913795/aitana-bonmati-visits-a-training-session-of-a-soccer-team-of-refugee-women-on-the-occasion-of-international-day-of-the-girl-child

Alıntıların hakları yayıncılarına aittir. Araç setinin lisansı bu alıntıları kapsamaz.

2 Yeniden değerlendirme araçları

3, 6 ve 12 ay sonra nasıl ilerlediğinize bakın. Isınma hareketleriyle birlikte yaklaşık 25 dakika sürer.

1. Başlangıç noktam (sayfa 12) formunu yeniden doldurun.
2. Vücut kontrollerim (sayfa 19) formundaki kontrolleri yeniden yapın.
3. 3, 6 ve 12 ay sonra geriye bakış (sayfa 110) formundaki soruları yanıtlayın.

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

Hedeflerinizi ve hareket düzeninizi değiştirmek

- İyi gittiyse biraz ekleyin: bir gün daha ya da birkaç dakika daha.
- Araya bir şeyler girdiyse daha küçük bir adım seçin ve devam edin.
- Bıraktıysanız tek bir küçük adımla yeniden başlayın. Birçok kişi bırakıp yeniden başlar.
- Sıkıldıysanız yeni bir şey deneyin.
- Yoğun haftalar için küçük bir planınız olsun, örneğin 5 dakikalık germe hareketleri.

Sonra bir sonraki hedefinizi Hedeflerim (sayfa 16) formuna yazın.

Başkalarıyla birlikte devam edin

Başka kadınlarla birlikte hareket etmek, devam etmenize yardımcı olabilir. Size yakın bir yer (sayfa 84) bulun ya da internetteki bir gruba nasıl güvenle katılacağınızı (sayfa 72) okuyun.

Form

3, 6 ve 12 ay sonra geriye bakış

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

Telefonunuzda doldurun

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

Başlamadan önce

- Başlangıç noktam (sayfa 12) formunu yeniden doldurun.
- Vücut kontrollerim (sayfa 19) 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 16) formunda küçük bir adım seçin.

Okuyarak takip edin

Bu araç setindeki her sesli rehberin, sohbetin ve videonun metni burada. Telefonunuzda açmak için QR kodunu okutun.

Egzersiz videoları

Video, yaklaşık 3 dakika

Denge

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

İşte üç denge egzersizi. Tutunabilmek için bunları bir duvarın ya da tekerleği olmayan bir sandalyenin yanında yapın. Önce yerdeki eşyaları kaldırın. Bir yeriniz ağrırsa, başınız dönerse ya da kendinizi iyi hissetmezseniz durun.

İlk olarak tek ayak üstünde durma hareketi. Yüzünüz duvara dönük durun. Ellerinizin parmak uçlarıyla duvara dokunun. Bir ayağınızı yerden biraz kaldırın. Kalçanızın iki yanı aynı hizada kalsın. Kolaylaştırmak için iki elinizi de duvarda tutun ve yalnızca topuğunuzu kaldırın. Beş saniye bu şekilde kalın. (ara) Ayağınızı usulca yere koyun. Bacak değiştirin. (ara) Her bacakla üç kez yapın. (uzun ara)

Sonra topuk-parmak yürüyüşü. Duvarın yanında durun. Elinizin parmak uçlarıyla duvara dokunun. Bir ayağınızın topuğunu, öbür ayağınızın parmaklarının hemen önüne koyun. Kolaylaştırmak için öndeki ayağınızın topuğu ile arkadaki ayağınızın parmakları arasında küçük bir boşluk bırakın. Şimdi arkadaki ayağınızı da aynı şekilde öne getirin. Aşağıya değil, ileriye bakın. (ara) Beş adım atın. (ara)

Son olarak yana adım. Bir duvarın ya da tezgâhın yanında durun. Ayaklarınızı birleştirin ve dizlerinizi biraz bükün. Bir ayağınızla yavaşça yana bir adım atın. Öbür ayağınızı onun yanına getirin. Ayaklarınızı çaprazlamayın. Kalçanızın iki yanı

aynı hizada kalsın. Kolaylaştırmak için küçük adımlar atın ve bir tezgâha ya da bir sandalyenin arkalığına tutunun. (ara) Bir yöne on adım atın, sonra on adımla geri dönün. (ara)

Tebrikler. Denge egzersizlerini yaparken her zaman duvara ya da bir sandalyeye yakın durun.



Video, yaklaşık 5 dakika

Soğuma hareketleri

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

Şimdi hafif soğuma hareketleri yapacağız. Yaklaşık beş dakika sürer. Temponuzu yavaş yavaş düşürün. Bir anda durmayın. Kaslarınızı hafifçe gerin. Ağrı değil, bir gerilme hissetmelisiniz. Bir yeriniz ağrırsa, başınız dönerse ya da kendinizi iyi hissetmezseniz durun. Kolaylaştırmak için hareketleri daha küçük ya da daha yavaş yapın.

Önce olduğunuz yerde yavaşça yürüyün. Adımlarınız gittikçe yavaşlasın ve küçülsün. (uzun ara)

Şimdi göğüs germe hareketi. Sırtınızı arkalığa dayamadan bir sandalyenin ön kısmına oturun. Ya da dik durun. Omuzlarınızı geriye ve aşağıya çekin. Kollarınızı iki yana açın. Bir gerilme hissedene kadar göğsünüzü hafifçe öne doğru itin. Beş ile on saniye bu şekilde kalın. Nefesinizi tutmayın. Sonra gevşeyin. (ara) Bunu beş kez yapın. (ara)

Sonra yana eğilme hareketi. Ayaklarınızı aralayıp dik oturun ya da dik durun. Kollarınızı iki yanınıza bırakın. Bir elinizi yavaşça bacağınızın yanından aşağı kaydırın. Kalçanızı sabit tutun. Öne eğilmeyin, gövdenizi de döndürmeyin. Yalnızca rahat hissettiğiniz kadar inin. Yeniden doğrulun. Şimdi öbür yana eğilin. (ara) Her iki yana üçer kez yapın. (ara)

Şimdi uyluk arkası germe hareketi. Dik durun. Bir sandalyenin arkalığını tutun ya da ellerinizi, dizini bükeceğiniz bacağın uyluğuna koyun. Bir ayağınızın topuğunu öne, yere koyun. Ayak parmaklarınız yukarı baksın. O bacağınızı düz tutun. Öbür dizinizi biraz bükün ve kalçanızı geriye doğru itin. Sırtınızı düz tutarak, bir gerilme hissedene kadar biraz öne eğilin. Yaylanma hareketi yapmayın. On saniye bu şekilde kalın. Nefesinizi tutmayın. (ara) Şimdi bacak değiştirin. (ara) Her bacakla iki kez yapın. (ara)

Oturmayı tercih ederseniz bir sandalyenin ön kısmına oturun. Bir bacağınızı öne uzatın, topuğunuz yerde kalsın. Dik oturun ve biraz öne eğilin.

Yürüyüş yaptıysanız baldır germe hareketini de ekleyin. Yüzünüz duvara dönük durun ve ellerinizi duvara koyun. Bir ayağınızla geriye bir adım atın. O bacağınızı düz, topuğunuzu yerde tutun. Arkadaki bacağınızda bir gerilme hissedene kadar öndeki dizinizi bükün. Yaylanma hareketi yapmayın. On beş saniye bu şekilde kalın. Nefesinizi tutmayın. (ara) Sonra bacak değiştirin. (ara) Her bacakla üç kez yapın. (ara)

Bitirmek için bir dakika sakince oturun ve yavaşça nefes alıp verin. (ara) Tebrikler.



Video, yaklaşık 4 dakika

Basit güçlendirme hareketleri

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

İşte kaslarınızı güçlendiren dört basit egzersiz. Yalnızca bir sandalyeye, bir duvara ve iki şişe suya ihtiyacınız var. Bu tür egzersizleri haftada en az iki gün yapmaya çalışın. Nefesinizi tutmayın. Bir yeriniz ağrırsa ya da başınız dönerse durun.

İlk olarak oturup kalkma hareketi. Kaymaması için sandalyeyi duvara dayayın. Sandalyenin ön kısmına oturun. Ayaklarınızı biraz aralayın, ayak tabanlarınız yere tam bassın. Biraz öne eğilin. Bacaklarınızı kullanarak yavaşça ayağa kalkın. Tam karşıya bakın. Nefesinizi tutmayın. Ayağa kalkarken nefes verin. Bu zor gelirse ellerinizi uyluklarınıza bastırarak ayağa kalkın. Yavaşça oturun. Gerekirse ellerinizden yardım alın. (ara) Bunu beş kez yapın. (uzun ara)

Sonra duvar şınavı. Kaymayan bir zeminde, duvardan bir kol boyu uzakta durun. Avuç içlerinizi omuz hizasında duvara yaslayın. Sırtınızı düz tutun. Dirseklerinizi yavaşça bükün ve göğsünüzü duvara yaklaştırın. Kollarınız tamamen düzleşene kadar kendinizi yavaşça geri itin. İterken nefes verin. Kolaylaştırmak için duvara biraz daha yakın durun. (ara) Bunu beş kez yapın. (uzun ara)

Şimdi topuk kaldırma hareketi. Bir sandalyenin arkasında ya da mutfak tezgâhının önünde durun ve tutunun. Yavaşça parmak uçlarınızda yükselin. Topuklarınızı yavaşça yere

indirin. Dengenizi kaybedecek gibi olursanız tutunmaya devam edin. (ara) Bunu beş kez yapın. (ara) Bunu oturarak da yapabilirsiniz: topuklarınızı kaldırın, dizleriniz yükselsin. Sonra topuklarınızı indirin. (ara)

Son olarak su şişeleriyle kol bükme hareketi. Dik oturun ya da dik durun. Her elinize bir su şişesi alın. Daha küçük şişeler kullanabilir ya da şişesiz yapabilirsiniz. Kollarınızı iki yanınızda tutun. Avuç içleriniz öne baksın. Dirseklerinizi yavaşça bükün ve şişeleri omuzlarınıza kadar kaldırın. Şişeleri yavaşça indirin. (ara) Bunu beş kez yapın. (ara)

Tebrikler. Bunlar kolay gelmeye başlayınca her hareketi birkaç kez daha yapın.

Video, yaklaşık 5 dakika

Hafif germe hareketleri

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

İşte altı hafif germe hareketi. Kaslarınızı yavaşça gerin. Hafif bir gerilme hissetmelisiniz, asla ağrı hissetmemelisiniz. Bir yeriniz ağrırsa, başınız dönerse ya da kendinizi iyi hissetmezseniz durun. İstediğiniz zaman durabilirsiniz.

İlk olarak boyun çevirme hareketi. Omuzlarınız aşağıda, dik oturun. Tam karşıya bakın. Başınızı yavaşça bir omzunuza doğru, rahat hissettiğiniz kadar çevirin. Başınız dönerse durun. Beş saniye bu şekilde kalın. Nefesinizi tutmayın. (ara) Başınızı ortaya, sonra öbür yana çevirin. (ara) Her iki yana üçer kez yapın. (ara)

Sonra gövde çevirme hareketi. Ayak tabanlarınız yere tam basacak şekilde dik oturun. Kollarınızı çaprazlayın ve ellerinizi omuzlarınıza koyun. Kalçanızı sabit tutun. Gövdenizin üst kısmını yavaşça bir yana çevirin. Beş saniye bu şekilde kalın, sonra ortaya dönün. Nefesinizi tutmayın. Şimdi öbür yana dönün. (ara) Her iki yana beşer kez yapın. (ara)

Şimdi göğüs germe hareketi. Sırtınızı arkalığa dayamadan sandalyenin ön kısmına oturun. Omuzlarınızı geriye ve aşağıya çekin. Kollarınızı iki yana açın. Bir gerilme hissedene kadar göğsünüzü hafifçe öne doğru itin. Beş ile on saniye bu

şekilde kalın. Nefesinizi tutmayın. Sonra gevşeyin. (ara) Bunu beş kez yapın. (ara)

Sonra yana eğilme hareketi. Kollarınızı iki yanınıza bırakın. Bir elinizi yavaşça bacağınızın yanından aşağı kaydırın. Kalçanızı sabit tutun. Öne eğilmeyin, gövdenizi de döndürmeyin. Yalnızca rahat hissettiğiniz kadar inin. Yeniden doğrulun ve öbür yana eğilin. (ara) Her iki yana üçer kez yapın. (ara)

Sonra uyluk arkası germe hareketi. İsterseniz ayağa kalkın, isterseniz oturmaya devam edin. Bir sandalyenin arkalığını tutun ya da ellerinizi, dizini bükeceğiniz bacağın uyluğuna koyun. Bir ayağınızın topuğunu öne, yere koyun. Ayak parmaklarınız yukarı baksın. O bacağınızı düz tutun. Öbür dizinizi biraz bükün ve kalçanızı geriye doğru itin. Sırtınızı düz tutarak, bir gerilme hissedene kadar biraz öne eğilin. Yaylanma hareketi yapmayın. On saniye bu şekilde kalın. Nefesinizi tutmayın. (ara) Bacak değiştirin. (ara) Her bacakla iki kez yapın. (ara)

Oturmaya devam ediyorsanız sandalyenin ön kısmına oturun. Bir bacağınızı öne uzatın, topuğunuz yerde kalsın. Dik oturun ve biraz öne eğilin.

Son olarak baldır germe hareketi. Yüzünüz duvara dönük durun ve ellerinizi duvara koyun. Bir ayağınızla geriye bir adım atın. O bacağınızı düz, topuğunuzu yerde tutun. Bir gerilme hissedene kadar öndeki dizinizi bükün. Yaylanma hareketi yapmayın. On beş saniye bu şekilde kalın. Nefesinizi tutmayın. (ara) Bacak değiştirin. (ara) Her bacakla üç kez yapın. (ara)

Tebrikler. Bu tür hafif germe hareketleri, vücudunuzun gevşemesine yardımcı olabilir.

Video, yaklaşık 5 dakika

Isınma hareketleri

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

Hoş geldiniz. Şimdi hafif ısınma hareketleri yapacağız. Yaklaşık beş dakika sürer. Her hareketi yaklaşık bir dakika yapın. Her hareketi sandalyede oturarak ya da ayakta yapabilirsiniz. Bugün size hangisi uygun geliyorsa onu seçin. Kolaylaştırmak için hareketleri daha küçük ya da daha yavaş

yapın. Bir yeriniz ağrırsa, başınız dönerse ya da kendinizi iyi hissetmezseniz durun ve dinlenin. Dengenizi kaybedecek gibi olursanız bir duvara ya da sandalyeye tutunun.

İlk olarak yerinde yürüme hareketi. Ayaklarınızı biraz aralayıp dik durun. Ya da bir sandalyenin ön kısmına oturun. Bir ayağınızı yerden kaldırın, sonra yere koyun. Şimdi öbür ayağınızı kaldırın. Düzenli ve rahat bir tempoyla devam edin. Yürürken kollarınızı hafifçe sallayın. (ara)

Yürümeye devam edin. (ara) Çok güzel.

Şimdi omuz çevirme hareketi. Kollarınızı gevşekçe aşağı bırakın. Omuzlarınızı kulaklarınıza doğru kaldırın. Yavaş bir daire çizerek geriye ve aşağıya çevirin. Bunu beş kez yapın. (ara) Şimdi öne doğru çevirin, beş kez. (uzun ara)

Sonra ayakla yana dokunma hareketi. Bir ayağınızı yana açın ve ayak parmaklarınızla yere dokunun. Geri getirin. Şimdi öbür ayağınızla dokunun. Devam edin. Her iki yana sekizer kez. (uzun ara)

Şimdi diz kaldırma hareketi. Sırtınızı dik tutun. Geriye eğilmeyin. Bir dizinizi yavaşça, yalnızca rahat hissettiğiniz kadar kaldırın. Ayağınızı usulca yere indirin. Şimdi öbür dizinizi kaldırın. Her bacakla sekiz kez yapın. (uzun ara)

Bitirmek için bir dakika boyunca yeniden olduğunuz yerde yürüyün. (uzun ara)

Isınmanız bitti. Vücudunuz harekete hazır.

Mini egzersizler, 1-2 dakika

Video, yaklaşık 2 dakika

Sabah uyanışı

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

Günaydın. Vücudunuzu uyandırmak için iki dakika. Oturun ya da ayakta durun. Dengenizi kaybedecek gibi olursanız bir sandalyeye tutunun. Bir yeriniz ağrırsa, başınız dönerse ya da kendinizi iyi hissetmezseniz durun.

Olduğunuz yerde yürüyün. Önce bir ayağınızı, sonra öbürünü kaldırın. Kollarınızı hafifçe sallayın. (uzun ara)

Şimdi omuzlarınızı çevirin. Yukarı, geriye ve aşağı. Beş kez. (ara) Şimdi öne doğru çevirin, beş kez. (ara)

Şimdi ayakla yana dokunma hareketi. Bir ayağınızı yana açıp yere dokunun, sonra geri getirin. Sonra öbür ayağınızla. Her iki yana sekizer kez. (uzun ara)

Bu kadar. İyi günler.

Video, yaklaşık 1 dakika

Bir dakikalık mola

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

Elinizdeki işi bir dakikalığına bırakın. Oturun ya da ayakta durun. Gözlerinizi açık tutun. Bunu yaparken kendinizi daha kötü hissederseniz durun. (ara)

Nasıl hissettiğinizi fark edin. Bu duyguya içinizden bir ad verin, örneğin “endişe hissediyorum”. (ara)

Ayaklarınızı yere bastırın. Yavaşça nefes verin. Bir sonraki nefes kendiliğinden gelsin. (ara)

Çevrenize bakın. Görebildiğiniz üç şey ve duyabildiğiniz iki şey bulun. (ara)

Şu an neye ihtiyacınız var? Su mu, dinlenmek mi, yoksa biraz germe hareketi mi? (ara) Şimdi kaldığınız yerden devam edin.

Video, yaklaşık 2 dakika

Oturarak mola

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

Uzun süredir oturuyor musunuz? İşte iki dakikalık bir mola. Sandalyenizde kalabilirsiniz. Bir yeriniz ağrırsa durun.

Dik oturun ve ileriye bakın. Yavaş hareket edin. Başınız dönerse durun. Başınızı yavaşça bir yana çevirin ve ortaya geri getirin. Sonra öbür yana. (ara) Her iki yana birer kez daha. (ara)

Şimdi kollarınızı çaprazlayın ve ellerinizi omuzlarınıza koyun. Kalçanızı sabit tutun. Gövdenizin üst kısmını yavaşça bir yana çevirin ve ortaya dönün. Sonra öbür yana. (ara)

Şimdi ayak tabanlarınız yere tam bassın. Topuklarınızı kaldırın, dizleriniz yükselsin. Sonra topuklarınızı indirin. Beş kez. (ara)

Tebrikler. Hareketsiz oturmak yerine birkaç dakika hareket etmek bile size iyi gelir.

Video, yaklaşık 2 dakika

İki dakikalık güçlendirme hareketleri

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

Bacaklarınızı ve kollarınızı güçlendirmek için iki dakika. Duvara dayalı bir sandalyeye ihtiyacınız var. Bir yeriniz ağrırsa ya da başınız dönerse durun.

Sandalyenin ön kısmına oturun, ayak tabanlarınız yere tam bassın. Biraz öne eğilin. Bacaklarınızı kullanarak yavaşça ayağa kalkın. Nefesinizi tutmayın. Ayağa kalkarken nefes verin. Bu zor gelirse ellerinizi uyluklarınıza bastırarak ayağa kalkın. Yavaşça oturun. (ara) Beş kez. (uzun ara)

Şimdi kaymayan bir zeminde, duvardan bir kol boyu uzakta durun. Avuç içlerinizi omuz hizasında duvara yaslayın. Dirseklerinizi bükün ve göğsünüzü duvara yaklaştırın. Kendinizi yavaşça geri itin. İterken nefes verin. Kolaylaştırmak için duvara biraz daha yakın durun. (ara) Beş kez. (uzun ara)

Bitti. Tebrikler.

Sesli rehberler

Sesli rehber, yaklaşık 5 dakika

Sakin nefes

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

Merhaba. Bu sakin nefes egzersizini VITALITY hazırladı. Kadınlar için bir spor projesi olan VITALITY, Erasmus+ programı kapsamında Avrupa Birliği tarafından ortak finanse edilmektedir. Egzersiz yaklaşık beş dakika sürer. İstediğiniz zaman durabilirsiniz. Yaparken kendinizi daha kötü hissederseniz durun.

Arkalıklı bir sandalyeye oturun. Ya da ayakta durun veya uzanın. Oturuyor ya da ayakta duruyorsanız ayak tabanlarınız yere tam bassın. (ara)

Omuzlarınızı aşağı bırakın. Gözlerinizi açık tutabilirsiniz. (ara)

Nefes alıp verirken beşe kadar saymak uzun gelirse üçe kadar sayın. (ara)

Şimdi burnunuzdan usulca nefes alın. Bir. İki. Üç. Dört. Beş.

Havayı ağzınızdan usulca dışarı bırakın. Bir. İki. Üç. Dört. Beş. (ara)

Bir kez daha. Burnunuzdan nefes alın. Bir. İki. Üç. Dört. Beş.

Şimdi ağzınızdan bırakın. Bir. İki. Üç. Dört. Beş. (ara)

Derin bir nefes almanız gerekmez. Nefesinizi tutmayın. Nefesiniz yavaş ve rahat olsun. (ara)

Burnunuzdan alın. Bir. İki. Üç. Dört. Beş.

Ağzınızdan bırakın. Bir. İki. Üç. Dört. Beş. (ara)

Başınız dönerse saymayı bırakın ve normal nefes alıp verin. (ara)

Şimdi birkaç dakika kendi başınıza devam edin. Usulca nefes alın, usulca bırakın. Bir süre sessiz kalacağım. (uzun ara)

Burnunuzdan alın. Bir. İki. Üç. Dört. Beş.

Ağzınızdan bırakın. Bir. İki. Üç. Dört. Beş. (ara)

Şimdi nefesiniz normale dönsün. Kendinizi nasıl hissettiğinizi fark edin. (ara)

Egzersiz burada bitiyor. İstediğiniz zaman, istediğiniz yerde yapabilirsiniz. Her gün yaparsanız en iyi sonucu verir.

Sesli rehber, yaklaşık 1 dakika

Bir dakikalık mola

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

Bu bir dakikalık molayı VITALITY hazırladı. Kadınlar için bir spor projesi olan VITALITY, Erasmus+ programı kapsamında Avrupa Birliği tarafından ortak finanse edilmektedir. Oturabilir ya da ayakta kalabilirsiniz. Gözlerinizi açık tutun. Bunu yaparken kendinizi daha kötü hissederseniz durun.

Elinizdeki işi bırakın. (ara)

Şu an nasıl hissettiğinizi fark edin. Bu duyguya içinizden bir ad verin. Belki “endişe hissediyorum”, belki “yorgunluk hissediyorum”. (ara)

Ayaklarınızı yavaşça yere bastırın. Ayaklarınızın altındaki zemini hissedin. (ara)

Yavaşça nefes verin. Bir sonraki nefes kendiliğinden gelsin. (ara)

Şimdi çevrenize bakın. Görebildiğiniz üç şey bulun. (ara) Bir de duyabildiğiniz iki şey. (ara)

Kendinize şu an neye ihtiyacınız olduğunu sorun. Belki biraz su içmek, biraz dinlenmek ya da biraz germe hareketi yapmak. (ara)

Molanız burada bitiyor. Hazır olduğunuzda kaldığınız yerden devam edin.

Kısa sesli sohbetler

Sesli sohbet, yaklaşık 2 dakika

Birlikte hareket

vitality.sports4.eu/tr/toolkit/listen/moving-together

1. Konuşmacı: Merhaba, VITALITY'ye hoş geldiniz. Kadınlar için bir spor projesi olan VITALITY, Erasmus+ programı kapsamında Avrupa Birliği tarafından ortak finanse edilmektedir.

2. Konuşmacı: Bu kısa sohbetin konusu, başka kadınlarla birlikte hareket etmek. Yaklaşık iki dakika sürüyor.

1. Konuşmacı: Başka insanlarla birlikte hareket etmek, size bir arada olma duygusu verebilir.

2. Konuşmacı: Devam etmeyi de kolaylaştırabilir.

1. Konuşmacı: Bu araç setindeki hikâyelerde bazı kadınlar, edindikleri arkadaşlardan söz ediyor.

2. Konuşmacı: Onlardan biri Hakime. Afganistanlı. UNHCR, yani BM Mülteci Ajansı, onun hakkında yazdı. Hakime o sırada Norveç'te yaşıyordu ve kadınlar için bir yüzme kursuna gidiyordu.

1. Konuşmacı: Hakime, kursta neyi sevdiğini UNHCR'ye şöyle anlattı: “Diğer kadınlarla konuşma fırsatı buluyorum ve birlikte güzel vakit geçiriyoruz.” Bu hikâyelerdeki sözler, bu araç seti için çevrildi.

2. Konuşmacı: Svitlana savaş yüzünden Ukrayna'dan ayrıldı. Barselona'da başka mülteci kadınlarla futbol oynadı.

1. Konuşmacı: FC Barcelona Vakfı, onun bu konudaki sözlerini şöyle aktardı: “Hoşuma gidiyor, çünkü arkadaş edindim ve onlarla konuşabiliyorum.”

2. Konuşmacı: Ama bunun için bir takıma ya da spor kulübüne ihtiyacınız yok.

1. Konuşmacı: Evet, gerek yok. Yanınıza bir kadın daha alarak başlayabilirsiniz. Bir komşunuzdan sizinle yürümesini isteyin.

2. Konuşmacı: Bir arkadaşınızdan ısınma hareketlerini sizinle denemesini isteyin. Ya da mutfakta birlikte dans edin.

1. Konuşmacı: Kadınlar için bir gruba da katılabilirsiniz. Grup yüz yüze buluşabilir. Ya da telefonunuzdan, internet üzerinden bir araya gelebilirsiniz.

2. Konuşmacı: Ne kadar anlatacağınıza siz karar verirsiniz. İsterseniz yalnızca dinleyebilirsiniz de.

1. Konuşmacı: İnternetteki bir gruba katılırsanız kişisel bilgilerinizi kendinize saklayın. Bunun nasıl yapılacağı araç setinde anlatılıyor.

2. Konuşmacı: Kendiniz küçük bir grup kurmak ister misiniz? Grup liderleri için rehberde nasıl başlayacağınız anlatılıyor.

1. Konuşmacı: Hakime'nin sözleri UNHCR'ye, Svitlana'nın sözleri FC Barcelona Vakfına aittir. Bu araç setinin lisansı bu sözleri kapsamaz.

2. Konuşmacı: Dinlediğiniz için teşekkürler. Bu hafta kiminle birlikte hareket edebilirsiniz?

Sesli sohbet, yaklaşık 2 dakika

Küçük adımlarla başlayın

vitality.sports4.eu/tr/toolkit/listen/start-small

1. Konuşmacı: Merhaba, VITALITY'ye hoş geldiniz. Kadınlar için bir spor projesi olan VITALITY, Erasmus+ programı kapsamında Avrupa Birliği tarafından ortak finanse edilmektedir.

2. Konuşmacı: Bu kısa sohbette harekete nasıl başlayabileceğinizi konuşacağız. Yaklaşık iki dakika sürüyor.

1. Konuşmacı: Belki uzun süredir pek hareket etmiyorsunuz.

2. Konuşmacı: Ya da belki zamanınız, enerjiniz ya da uygun bir yeriniz yokmuş gibi geliyor.

1. Konuşmacı: Bu konuda yalnız değilsiniz. Size güzel bir haberim var. Az da olsa hareket etmek, hiç hareket etmemekten iyidir.

2. Konuşmacı: Yani spor salonuna gerek yok mu?

1. Konuşmacı: Hayır, yok. Spor salonuna, özel giysiye ya da çok zamana ihtiyacınız yok. Ev işleri de sayılır. Markete yürüyerek gitmek de sayılır.

2. Konuşmacı: Birkaç dakika da sayılır.

1. Konuşmacı: Evet. O yüzden küçük adımlarla başlayın. Bugün yapabileceğiniz tek bir şey seçin.

2. Konuşmacı: Mesela ne gibi?

1. Konuşmacı: Beş dakikalık bir yürüyüş olabilir. Yemek yaparken bir şarkı boyunca dans etmek olabilir.

2. Konuşmacı: Ya da uzun süre oturduktan sonra kalkıp biraz germe hareketi yapmak.

1. Konuşmacı: Bir sağlık sorununuz varsa ya da hamileyseniz, size neyin uygun olduğunu bir sağlık çalışanına danışın.

2. Konuşmacı: Bir yeriniz ağrırsa da durun ve dinlenin.

1. Konuşmacı: Kesinlikle yapabileceğiniz kadar küçük bir adım seçin. Sonra yarın ya da öbür gün yeniden yapın.

2. Konuşmacı: Peki kolay gelmeye başlayınca?

1. Konuşmacı: Biraz ekleyin. Bir dakika daha. Ya da bir gün daha. Her seferinde tek bir şeyi değiştirin.

2. Konuşmacı: Ne zaman ve nerede yapacağınızı planlamak da işe yarar. Örneğin öğle yemeğinden sonra, evinizin yakınındaki sokakta.

1. Konuşmacı: Plan yapmak, devam etmenizi kolaylaştırır. İsterseniz planınızı kâğıda ya da telefonunuza yazın.

2. Konuşmacı: Not tutarsanız neler yaptığınızı görürsünüz. Birçok kişi sandığından daha fazlasını yapar.

1. Konuşmacı: Kendinize karşı nazik olun. Bazı günler daha zor geçecek. Sorun değil.

2. Konuşmacı: Ertesi gün yeniden başlayabilirsiniz.

1. Konuşmacı: İlk adımınız için bu araç setinde fikirler bulabilirsiniz. Isınma hareketlerini ya da kısa egzersizlerden birini deneyin.

2. Konuşmacı: Dinlediğiniz için teşekkürler. Kendinize iyi bakın ve küçük adımlarla başlayın.

Sesli sohbet, yaklaşık 2 dakika

Araya bir şeyler girince

vitality.sports4.eu/tr/toolkit/listen/when-life-gets-in-the-way

1. Konuşmacı: Merhaba, VITALITY'ye hoş geldiniz. Kadınlar için bir spor projesi olan VITALITY, Erasmus+ programı kapsamında Avrupa Birliği tarafından ortak finanse edilmektedir.

2. Konuşmacı: Bu kısa sohbetin konusu, araya bir şeyler girdiğinde neler yapabileceğiniz. Yaklaşık iki dakika sürüyor.

1. Konuşmacı: Bazen devam etmek zordur. Çocuğunuz hastalanır. İşinizde bir şeyler değişir.

2. Konuşmacı: Hava çok soğuktur ya da çok sıcak. Kendinizi yorgun ya da üzgün hissedersiniz.

1. Konuşmacı: Belki bir haftadır, belki bir aydır hareket etmiyorsunuz.

2. Konuşmacı: Bu birçok insanın başına gelir. Ara verip yeniden başlamak normaldir.

1. Konuşmacı: Bu, başarısız olduğunuz anlamına gelmez.

2. Konuşmacı: Peki neler yardımcı olabilir?

1. Konuşmacı: Adımınızı küçültün. Otuz dakika çok geliyorsa beş dakika deneyin.

2. Konuşmacı: Beş dakika da çok geliyorsa bir şarkı boyunca deneyin.

1. Konuşmacı: Yoğun haftalar için küçük bir planınız olsun. Örneğin: yatmadan önce beş dakika germe hareketleri.

2. Konuşmacı: Evde de hareket edebilirsiniz. Su kaynarken olduğunuz yerde yürüyün.

1. Konuşmacı: Ya da sevdiğiniz bir şarkıyla dans edin.

2. Konuşmacı: Oruç tutuyorsanız hafif hareketler seçin. Bunun için iftardan kısa bir süre öncesi iyi bir zamandır.

1. Konuşmacı: Kendinizi iyi hissetmiyorsanız dinlenin. Kendinizi daha iyi hissettiğinizde yavaş yavaş yeniden başlayın.

2. Konuşmacı: Sağlığınızla ilgili bir endişeniz varsa bir sağlık çalışanına danışın.

1. Konuşmacı: Daha önce size neyin yardımcı olduğunu düşünün. Hareket etmenizi ne kolaylaştırmıştı? Bunu yeniden yapabilir misiniz?

2. Konuşmacı: Bir de yardım isteyin. Bir arkadaş, bir komşu ya da bir grup, devam etmenizi kolaylaştırabilir.

1. Konuşmacı: İstediğiniz zaman, küçük bir adımla yeniden başlayabilirsiniz.

2. Konuşmacı: Dinlediğiniz için teşekkürler.

Kaynaklar

Bu araç setindeki bilgilerin ve önerilerin kaynakları, her birinin kontrol edildiği tarihle birlikte.

112 Acil Çağrı Merkezleri (Ministry of Interior, Türkiye). Tek numara 112.
www.112.gov.tr
Kontrol tarihi: 29 Eylül 2026

Agencja Badań Medycznych (Poland). Jak weryfikować informacje o zdrowiu w Internecie? 21 April 2026.
abm.gov.pl/pl/aktualnosci/3522,Broszura-edukacyjna-Jak-weryfikowac-informacje-o-zdrowiu-w-Internecie-Twoje-zdro.html
Kontrol tarihi: 28 Eylül 2026

Akbayrak T, Kaya S. Gebelik ve Egzersiz. Sağlık Bakanlığı, 2nd print 2012. Yayın No 730.
hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-ve-hareketli-hayat-db/Dokumanlar/Kitaplar/gebelik_ve_egzersiz.pdf
Kontrol tarihi: 28 Eylül 2026

Bakkebø SH. Zumba-feber blant innvandrerkvinner. NRK Vestfold og Telemark, 13 June 2013.
www.nrk.no/vestfoldogtelemark/zumba-feber-blant-innvandrerkvinner-1.11078175
Kontrol tarihi: 28 Eylül 2026

Batalha et al. Barriers and facilitators to physical activity among ethnic minority women: a systematic review. BMC Women's Health 2025;25:330.
pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12228159
Kontrol tarihi: 28 Eylül 2026

British Dietetic Association. Food Facts: Eat well, spend less. April 2021.
www.bda.uk.com/resource/food-facts-eat-well-spend-less.html
Kontrol tarihi: 28 Eylül 2026

British Dietetic Association. Food Facts: Sport and exercise. May 2026.
www.bda.uk.com/resource/sport-exercise-nutrition.html
Kontrol tarihi: 28 Eylül 2026

British Heart Foundation. Cool-down exercises: 10-minute routine. Heart Matters, 22 June 2026.
www.bhf.org.uk/informationsupport/heart-matters-magazine/activity/cool-down-exercises
Kontrol tarihi: 28 Eylül 2026

British Heart Foundation. Eating healthily on a tight budget: 6 top tips. Updated 1 November 2023.
www.bhf.org.uk/informationsupport/heart-matters-magazine/nutrition/eat-well-on-a-budget
Kontrol tarihi: 28 Eylül 2026

British Heart Foundation. Exercising with a heart condition: finding a safe level for you. Heart Matters, 15 August 2024.
www.bhf.org.uk/informationsupport/heart-matters-magazine/activity/finding-safe-exercise-limits
Kontrol tarihi: 28 Eylül 2026

British Heart Foundation. Warm-up exercises: 15-minute routine. Heart Matters, 22 June 2026.
www.bhf.org.uk/informationsupport/heart-matters-magazine/activity/warm-up-exercises
Kontrol tarihi: 28 Eylül 2026

Canadian Society for Exercise Physiology. Get Active Questionnaire and Reference Document. 2017.
csep.ca/2021/01/20/pre-screening-for-physical-activity
Kontrol tarihi: 28 Eylül 2026

Centers for Disease Control and Prevention. STEADI Assessment: 30-Second Chair Stand. 2017.
www.cdc.gov/steadi/media/pdfs/STEADI-Assessment-30Sec-508.pdf
Kontrol tarihi: 28 Eylül 2026

Centers for Disease Control and Prevention. STEADI Assessment: The 4-Stage Balance Test. 2017.
www.cdc.gov/steadi/media/pdfs/STEADI-Assessment-4Stage-508.pdf
Kontrol tarihi: 28 Eylül 2026

CERT Polska. Phishing: jak rozpoznać oszustwo i nie dać się nabrać. Updated 2 September 2026.
wiedza.cert.pl/bezpieczenstwo-osobiste/rozpoznanie-phishingu
Kontrol tarihi: 28 Eylül 2026

Crouch D. Taking the plunge: Swimming lessons help integration in Norway. UNHCR Nordic and Baltic Countries, 7 July 2017.
www.unhcr.org/nordic-and-baltic/news/taking-plunge-swimming-lessons-help-integration-norway
Kontrol tarihi: 28 Eylül 2026

Datatilsynet (Norway). Personvern i sosiale medier.
www.datatilsynet.no/personvern-pa-ulike-omrader/internett-og-apper/personvern-i-sosiale-nettsamfunn
Kontrol tarihi: 28 Eylül 2026

European Commission. 112, the EU's emergency phone number. Updated 23 June 2026.
digital-strategy.ec.europa.eu/en/policies/112
Kontrol tarihi: 28 Eylül 2026

Facebook Help Centre. Differences between public and private Facebook groups.
www.facebook.com/help/220336891328465
Kontrol tarihi: 29 Eylül 2026

Facebook Help Centre. Leave a Facebook group.
www.facebook.com/help/android-app/172944012764072
Kontrol tarihi: 29 Eylül 2026

Facebook Help Centre. Manage membership for your Facebook group.
www.facebook.com/help/214260548594688
Kontrol tarihi: 29 Eylül 2026

Facebook Help Centre. Participate anonymously in a Facebook group.
www.facebook.com/help/android-app/832270967369626
Kontrol tarihi: 29 Eylül 2026

FC Barcelona Foundation. Aitana Bonmatí visits a training session of a soccer team of refugee women. 11 October 2022.
foundation.fcbarcelona.com/en/news/3913795/aitana-bonmati-visits-a-training-session-of-a-soccer-team-of-refugee-women-on-the-occasion-of-international-day-of-the-girl-child
Kontrol tarihi: 28 Eylül 2026

Gagliardi AR, Morrison C, Anderson NN. The design and impact of culturally-safe community-based physical activity promotion for immigrant women: descriptive review. BMC Public Health 2022;22:430.
doi.org/10.1186/s12889-022-12828-3
Kontrol tarihi: 28 Eylül 2026

GloPL Consortium. The Global Physical Literacy Action Framework. Geelong, VIC, Australia: GloPL Consortium; 2026. doi:10.26187/q0zy-4158.
zenodo.org/records/18780285
Kontrol tarihi: 28 Eylül 2026

Güvenli Web. Sosyal Ağlarda Güvenlik.
www.guvenliweb.org.tr/dokuman-detay/sosyal-aglarda-guvenlik
Kontrol tarihi: 28 Eylül 2026

Helsedirektoratet. Kostråd for befolkningen. Last changed 15 August 2024.
www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/kostradene-og-naeringsstoffer/kostrad-for-befolkningen
Kontrol tarihi: 28 Eylül 2026

Helsedirektoratet. Nasjonale faglige råd: Fysisk aktivitet i forebygging og behandling. Voksne og eldre. Last changed 9 May 2022 (activity) and 4 July 2023 (sitting).
www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/fysisk-aktivitet-i-forebygging-og-behandling/voksne-og-eldre
Kontrol tarihi: 28 Eylül 2026

Helsedirektoratet. Nasjonale faglige råd: Fysisk aktivitet. Svangerskap og etter fødsel. Last changed 25 November 2025.
www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/fysisk-aktivitet-i-forebygging-og-behandling/sykdommer-og-tilstander/svangerskap-og-etter-fodsel
Kontrol tarihi: 28 Eylül 2026

Helsedirektoratet. Tilbud ved frisklivssentraler og veilederkurs. Last changed 20 May 2025.
www.helsedirektoratet.no/forebygging-diagnose-og-behandling/organisering-og-tjenestetilbud/frisklivssentraler/tilbud-ved-frisklivssentraler-og-veilederkurs
Kontrol tarihi: 28 Eylül 2026

Helsedirektoratet. Veileder for kommunale frisklivssentraler: tilrettelegging av tilbudet for ulike alders- og målgrupper. Last changed 28 February 2022.
www.helsedirektoratet.no/veiledere/kommunale-frisklivssentraler-etablering-organisering-og-tilbud/tilbudet-ved-frisklivssentralen/tilrettelegging-av-tilbudet-for-ulike-alders-og-malgrupper
Kontrol tarihi: 28 Eylül 2026

Helsenorge (Norwegian Directorate of Health). Advice on Ramadan and health. Updated 2 February 2024.
www.helsenorge.no/en/sykdom/advice-ramadan-and-health
Kontrol tarihi: 28 Eylül 2026

Helsenorge (Norwegian Directorate of Health). Dietary guidelines. Updated 15 August 2024.
www.helsenorge.no/en/kosthold-og-ernaring/dietary-guidelines
Kontrol tarihi: 28 Eylül 2026

Helsenorge (Norwegian Directorate of Health). Mental health and physical activity. Updated 16 April 2024.
www.helsenorge.no/en/psykisk-helse/mental-health-and-physical-activity
Kontrol tarihi: 28 Eylül 2026

Helsenorge (Norwegian Directorate of Health). Out-of-hours medical service. Updated 9 March 2023.
www.helsenorge.no/en/help-services-in-the-municipalities/out-of-hours-medical-service
Kontrol tarihi: 28 Eylül 2026

Helsenorge. Enkle styrketreningsøvelser. Updated 15 June 2023.
www.helsenorge.no/trening-og-fysisk-aktivitet/enkelt-treningsprogram
Kontrol tarihi: 28 Eylül 2026

Helsenorge. Ring 113 for akutt helsehjelp. Updated 19 December 2022.
www.helsenorge.no/forstehjelp/ring-113
Kontrol tarihi: 28 Eylül 2026

Helsenorge. Tips for å bli mer aktiv. Updated 27 May 2025.
www.helsenorge.no/trening-og-fysisk-aktivitet/gode-rad-for-a-bli-mer-fysisk-aktiv
Kontrol tarihi: 28 Eylül 2026

IFRC Reference Centre for Psychosocial Support and partners. Moving Together: Promoting psychosocial well-being through sport and physical activity. 2014.
mhpsshub.org/resource/moving-together-english
Kontrol tarihi: 28 Eylül 2026

ISCA. Implementation Guide for Integration of Refugees Through Sport. Copenhagen; 2018.
irts.isca.org/pdf/IRTS_Implementation_Guide_Final.pdf
Kontrol tarihi: 28 Eylül 2026

Istanbul Provincial Health Directorate, Ministry of Health (Türkiye). 112 Acil Sağlık Hizmetleri.
istanbulism.saglik.gov.tr/TR,56073/112-acil-saglik-hizmetleri.html
Kontrol tarihi: 28 Eylül 2026

Jones CJ, Rikli RE, Max J, Noffal G. The reliability and validity of a chair sit-and-reach test as a measure of hamstring flexibility in older adults. Res Q Exerc Sport 1998;69(4):338-43.
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9864752
Kontrol tarihi: 28 Eylül 2026

Kawar K. Counselling and Zumba classes help three generations of Syrian women find hope. International Rescue Committee UK, 13 March 2016.
www.rescue.org/uk/article/counselling-and-zumba-classes-help-three-generations-syrian-women-find-hope
Kontrol tarihi: 28 Eylül 2026

Kişisel Verilerin Korunması Kanunu, Law No. 6698 (Türkiye), Article 6.
www.mevzuat.gov.tr/mevzuatmetin/1.5.6698.pdf
Kontrol tarihi: 28 Eylül 2026

Mental Helse. Hjelpetelefonen 116 123.
mentalhelse.no/fa-hjelp/hjelpetelefonen
Kontrol tarihi: 28 Eylül 2026

Ministerstwo Sportu i Turystyki (Poland). Krajowe Rekomendacje Prozdrowotnej Aktywności Fizycznej. October 2018.
www.gov.pl/web/sport/krajowe-rekomendacje-prozdrowotnej-aktywnosci-fizycznej55
Kontrol tarihi: 28 Eylül 2026

Ministerstwo Sportu i Turystyki (Poland). Start rządowego programu budowy Otwartych Stref Aktywności (OSA). 2018.
www.msit.gov.pl/pl/aktualnosci/7513,Start-rzadowego-programu-budowy-Otwartych-Stref-Aktywnosci-OSA.html
Kontrol tarihi: 28 Eylül 2026

Ministry of Health (Poland). Gdzie uzyskać pomoc psychologiczną i psychiatryczną.
www.gov.pl/web/zdrowie/gdzie-uzyskac-pomoc-psychologiczna-i-psychiatryczna
Kontrol tarihi: 28 Eylül 2026

Ministry of Health and NFZ (Poland). Pogotowie i numer alarmowy. pacjent.gov.pl, modified 21 September 2022.
pacjent.gov.pl/pogotowie-i-numer-alarmowy
Kontrol tarihi: 28 Eylül 2026

Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej, NIZP PZH-PIB (Poland). Talerz Zdrowego Żywienia.
ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/talerz-zdrowego-zywienia
Kontrol tarihi: 28 Eylül 2026

National Center for Complementary and Integrative Health (US). Relaxation techniques: what you need to know. Updated June 2021.
www.nccih.nih.gov/health/relaxation-techniques-what-you-need-to-know
Kontrol tarihi: 28 Eylül 2026

National Institute for Health and Care Excellence. Behaviour change: individual approaches (PH49). 2 January 2014.
www.nice.org.uk/guidance/ph49/chapter/recommendations
Kontrol tarihi: 28 Eylül 2026

National Institute on Aging. Exercise & Physical Activity: Your Everyday Guide (NIH Publication 09-4258, 2009), and its Monthly Progress Test sheet.
www.nia.nih.gov/sites/default/files/monthly-progress-test-fillable.pdf
Kontrol tarihi: 28 Eylül 2026

NCEZ, NIZP PZH-PIB (Poland). Nadciśnienie tętnicze i aktywność fizyczna. 24 August 2023.
ncez.pzh.gov.pl/choroba-a-dieta/choroby-ukladu-krazenia/nadcisnienie-tetnicze-i-aktywnosc-fizyczna
Kontrol tarihi: 28 Eylül 2026

Nettvett (NorSIS). Sikkerhet i sosiale medier. Last modified 3 February 2020.
nettvett.no/sikkerhet-i-sosiale-medier
Kontrol tarihi: 28 Eylül 2026

NFZ (Poland). Bezpieczna zima na sportowo. pacjent.gov.pl, 23 January 2026.
pacjent.gov.pl/bezpieczna-zima-na-sportowo
Kontrol tarihi: 28 Eylül 2026

NFZ (Poland). Jak zmotywować się do aktywności fizycznej. pacjent.gov.pl, modified 27 May 2024.
pacjent.gov.pl/aktualnosc/jak-zmotywowac-sie-do-aktywnosci-fizycznej
Kontrol tarihi: 28 Eylül 2026

NFZ (Poland). Kiedy wezwać karetkę. pacjent.gov.pl, modified 4 June 2024.
pacjent.gov.pl/aktualnosc/kiedy-wezwac-karetke
Kontrol tarihi: 28 Eylül 2026

Nkom (Norwegian Communications Authority). Beskytt deg mot digital svindel. 29 October 2025.
nkom.no/svindel/beskytt-deg
Kontrol tarihi: 28 Eylül 2026

Nkom (Norwegian Communications Authority). Nødnummer og nødanrop. 3 January 2025.
nkom.no/telefoni-og-telefonnummer/informasjon-om-telefoni-for-sluttbruker/n%C3%B8dnummer-og-n%C3%B8danrop
Kontrol tarihi: 28 Eylül 2026

PAR-Q+ Collaboration. The Physical Activity Readiness Questionnaire for Everyone (PAR-Q+). 2025.
eparmedx.com/wp-content/uploads/2025/01/PARQPlus2025Fillable.pdf
Kontrol tarihi: 28 Eylül 2026

Pasternak M. Folk dance. Encyclopedia of Ukraine, vol. 1. 1984.
www.encyclopediaofukraine.com/display.asp?linkpath=pages%5CF%5CO%5CFolkdance.htm
Kontrol tarihi: 28 Eylül 2026

PZH-NIZP (Poland). Jesteś w ciąży? Możesz ćwiczyć. pacjent.gov.pl, 31 December 2020.
pacjent.gov.pl/archiwum/2020/jestes-w-ciazy-mozesz-cwiczyc
Kontrol tarihi: 28 Eylül 2026

Ramachandran D'souza P. Taking the plunge: Non-swimmers in Finland discover joy of the sport in adulthood. Yle News, 29 July 2024.
yle.fi/a/74-20101605
Kontrol tarihi: 28 Eylül 2026

Ramblers. Walk Leader Handbook. 2026.
cdn.ramblers.org.uk/media/files/walk-leader-handbook.pdf
Kontrol tarihi: 28 Eylül 2026

Regulation (EU) 2016/679 (General Data Protection Regulation), Articles 5, 7 and 9.
eur-lex.europa.eu/eli/reg/2016/679/oj
Kontrol tarihi: 28 Eylül 2026

Sajewicz A. Przez taekwondo do Caritasu. UNHCR Polska, 8 July 2026.
www.unhcr.org/pl/wiadomosci/ludzkie-historie/przez-taekwondo-do-caritasu
Kontrol tarihi: 28 Eylül 2026

Shellien-Walker L. Life cycles: The project getting refugees cycling in London. UNHCR UK, 16 December 2016.
www.unhcr.org/uk/news/stories/life-cycles-project-getting-refugees-cycling-london
Kontrol tarihi: 28 Eylül 2026

Sport England. Adult Question Bank (evaluation framework), including the single-item physical activity measure (Milton K, Bull FC, Bauman A. Br J Sports Med 2011;45:203-8). 30 September 2019.
evaluationframework.sportengland.org/media/1351/sport-england-adult-question-bank.pdf
Kontrol tarihi: 28 Eylül 2026

Sport England. Physical Literacy Consensus Statement for England. London: Sport England; September 2023.
www.sportengland.org/news-and-inspiration/physical-literacy-consensus-statement-england-published
Kontrol tarihi: 28 Eylül 2026

Store norske leksikon. Songdans.
snl.no/songdans
Kontrol tarihi: 28 Eylül 2026

Suni J, Husu P, Rinne M. Fitness for health: the ALPHA-FIT test battery for adults aged 18 to 69. Tester's manual. UKK Institute and EU DG SANCO; 2009.
web.archive.org/web/20200929164559/www.ukkinstituutti.fi/filebank/500-ALPHA_FIT_Testers_Manual.pdf
Kontrol tarihi: 28 Eylül 2026

Swann C, et al. Exercise & Sports Science Australia expert statement on goal setting for physical activity. Sports Med 2026;56(3):619-636.
pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC13018065
Kontrol tarihi: 28 Eylül 2026

Swim England and Sporting Equals. Guide to engaging Muslim women in swimming. October 2017.
www.swimming.org/assets/frontier-two-resources/Guide-to-engaging-Muslim-women-in-swimming.pdf
Kontrol tarihi: 28 Eylül 2026

T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı, Elazığ İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü. Elazığ halk oyunları.
elazig.ktb.gov.tr/TR-245749/elazig-halk-oyunlari.html
Kontrol tarihi: 28 Eylül 2026

T.C. Sağlık Bakanlığı. Türkiye Beslenme Rehberi (TÜBER) 2022. Ankara; 2022.
hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-ve-hareketli-hayat-db/Dokumanlar/Rehberler/Turkiye_Beslenme_Rehber_TUBER_2022_min.pdf
Kontrol tarihi: 28 Eylül 2026

Thulstrup SH, Petersen S, Morsø L. Development of a supervised exercise programme for immigrant women: feasibility study of a practical intervention in a physiotherapy setting. J Rehabil Med 2021;53. doi:10.2340/16501977-2853.
pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8638724
Kontrol tarihi: 28 Eylül 2026

Tigray Health Bureau. Doing What Matters in Times of Stress, Tigrinya translation. 2023. Not created by WHO; listed on the WHO publication page.
iris.who.int/server/api/core/bitstreams/def6d741-edde-47fa-9e8e-63a1fca3a6ed/content
Kontrol tarihi: 28 Eylül 2026

Türk Kızılay. Toplum Merkezleri: sağlık ve psikososyal destek.
toplummerkezi.kizilay.org.tr/calismalarimiz/saglik-ve-psikososyal-destek
Kontrol tarihi: 28 Eylül 2026

Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, Sağlık Bakanlığı. Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi. 2nd print. Ankara; 2014. Yayın No 940.
hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-ve-hareketli-hayat-db/Dokumanlar/Rehberler/Turkiye_Fiziksel_Aktivite_Rehberi.pdf
Kontrol tarihi: 28 Eylül 2026

UNESCO Intangible Cultural Heritage. Dabkeh, traditional dance in Palestine. Representative List, 2023.
ich.unesco.org/en/RL/dabkeh-traditional-dance-in-palestine-01998
Kontrol tarihi: 28 Eylül 2026

UNESCO Intangible Cultural Heritage. Polonaise, traditional Polish dance. Representative List, 2023.
ich.unesco.org/en/RL/polonaise-traditional-polish-dance-01982
Kontrol tarihi: 28 Eylül 2026

UNHCR Help. Online fraud schemes.
help.unhcr.org/global/reporting-misconduct-or-sexual-abuse/online-fraud-schemes
Kontrol tarihi: 28 Eylül 2026

UNHCR, International Olympic Committee, Terre des hommes. Sport for Protection Toolkit: Programming with Young People in Forced Displacement Settings. 2018.
www.tdh.org/en/digital-library/documents/sport-for-protection-toolkit
Kontrol tarihi: 28 Eylül 2026

UNHCR. Ethical Communications Guidelines, executive summary. December 2024.
www.unhcr.org/sites/default/files/2024-12/unhcr-ethical-communications-guidelines-executive-summary.pdf
Kontrol tarihi: 28 Eylül 2026

University of Verona (RE-DEFINE project). Doing What Matters in Times of Stress, Dari translation, field test version. 2021. Not created by WHO; listed on the WHO publication page.
iris.who.int/server/api/core/bitstreams/f6ad1382-7abf-4efb-8ed9-27ea48c08d61/content
Kontrol tarihi: 28 Eylül 2026

Washington Group on Disability Statistics. The Washington Group Short Set on Functioning. Implementation document, 13 May 2020.
www.washingtongroup-disability.com/fileadmin/uploads/wg/Documents/Questions/new-_WG_Implementation_Document__2_-_The_Washington_Group_Short_Set_on_Functioning__1_.pdf
Kontrol tarihi: 28 Eylül 2026

WhatsApp Help Center. About usernames.
faq.whatsapp.com/658755553162769
Kontrol tarihi: 29 Eylül 2026

WhatsApp Help Center. How to approve new members as a group admin.
faq.whatsapp.com/902091421605313
Kontrol tarihi: 29 Eylül 2026

WhatsApp Help Center. How to block and report someone.
faq.whatsapp.com/1142481766359885
Kontrol tarihi: 29 Eylül 2026

WhatsApp Help Center. How to change group admin settings.
faq.whatsapp.com/526742385997912
Kontrol tarihi: 29 Eylül 2026

WhatsApp Help Center. How to change group privacy settings.
faq.whatsapp.com/1131457590844955
Kontrol tarihi: 29 Eylül 2026

WhatsApp Help Center. How to change your privacy settings.
faq.whatsapp.com/3307102709559968
Kontrol tarihi: 29 Eylül 2026

WhatsApp Help Center. How to exit a group as a member.
faq.whatsapp.com/678712076864311
Kontrol tarihi: 29 Eylül 2026

WhatsApp Help Center. How to join a group.
faq.whatsapp.com/1139252413769848
Kontrol tarihi: 29 Eylül 2026

WhatsApp Help Center. How to mute or unmute individual or group chat notifications.
faq.whatsapp.com/694350718331007
Kontrol tarihi: 29 Eylül 2026

WHO Regional Office for Europe. Doing What Matters in Times of Stress, Polish version. 2023.
iris.who.int/handle/10665/366709
Kontrol tarihi: 28 Eylül 2026

WHO Regional Office for Europe. Doing What Matters in Times of Stress, Turkish version. 2020.
iris.who.int/handle/10665/333917
Kontrol tarihi: 28 Eylül 2026

WHO Regional Office for Europe. Doing What Matters in Times of Stress, Ukrainian version. 2021.
iris.who.int/handle/10665/339150
Kontrol tarihi: 28 Eylül 2026

WHO Regional Office for Europe. Physical activity. Fact sheet, 1 September 2021.
www.who.int/europe/news-room/fact-sheets/item/physical-activity
Kontrol tarihi: 28 Eylül 2026

WHO Regional Office for Europe. Wytyczne WHO dotyczące aktywności fizycznej i siedzącego trybu życia: omówienie. 2021.
iris.who.int/handle/10665/341120
Kontrol tarihi: 28 Eylül 2026

Women in Sport. Insight Pack: Muslim Women and Girls. December 2019.
womeninsport.org/wp-content/uploads/2019/12/Muslim-Women-and-Girls-Insight-Pack-FINAL.pdf
Kontrol tarihi: 28 Eylül 2026

World Health Organization. Doing What Matters in Times of Stress, Arabic version.
iris.who.int/server/api/core/bitstreams/b71dec0d-5e19-45c8-8ca4-44fab201bb16/content
Kontrol tarihi: 28 Eylül 2026

World Health Organization. Doing What Matters in Times of Stress, English version.
iris.who.int/server/api/core/bitstreams/65bb7c04-5180-4773-a0d8-0d5be2cc35a0/content
Kontrol tarihi: 28 Eylül 2026

World Health Organization. Doing What Matters in Times of Stress: An Illustrated Guide. Geneva: WHO; 2020.
www.who.int/publications/i/item/9789240003927
Kontrol tarihi: 28 Eylül 2026

World Health Organization. Healthy diet. Fact sheet, 26 January 2026.
www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet
Kontrol tarihi: 28 Eylül 2026

World Health Organization. Let's flatten the infodemic curve.
www.who.int/news-room/spotlight/let-s-flatten-the-infodemic-curve
Kontrol tarihi: 28 Eylül 2026

World Health Organization. Physical activity. Fact sheet, 26 June 2024.
www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity
Kontrol tarihi: 28 Eylül 2026

World Health Organization. Stress. Questions and answers, 30 March 2026.
www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress
Kontrol tarihi: 28 Eylül 2026

World Health Organization. The power of listening, the power of the LIVES approach. Feature story, 19 November 2025.
www.who.int/news-room/feature-stories/detail/the-power-of-listening--the-power-of-the-lives-approach
Kontrol tarihi: 29 Eylül 2026

World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: WHO; 2020. ISBN 978-92-4-001512-8.
www.who.int/publications/i/item/9789240015128
Kontrol tarihi: 28 Eylül 2026

World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance. Geneva: WHO; 2020. ISBN 978-92-4-001488-6.
www.who.int/publications/i/item/9789240014886
Kontrol tarihi: 28 Eylül 2026

Yalova İl Sağlık Müdürlüğü (Türkiye). Sağlıklı Hayat Merkezimizde fizyoterapist eşliğinde ücretsiz fiziksel aktivite danışmanlığı ve grup egzersizleri. 14 April 2026.
yalovaism.saglik.gov.tr/TR-381209/saglikli-hayat-merkezimizde-fizyoterapist-esliginde-ucretsiz-fiziksel-aktivite-danismanligi-ve-grup-egzersizleri-hizmeti-sunuluyor.html
Kontrol tarihi: 28 Eylül 2026

Zou P, et al. Factors influencing physical activity participation among midlife immigrant women: a systematic review. Int J Environ Res Public Health 2021;18(11):5590.
doi.org/10.3390/ijerph18115590
Kontrol tarihi: 28 Eylül 2026

Uyarlanan metin

Contains public sector information licensed under the Open Government Licence v3.0.

NHS Better Health. How to be more active.
www.nhs.uk/better-health/get-active/how-to-be-more-active
Kontrol tarihi: 28 Eylül 2026

NHS. 10 stress busters. Page reviewed 26 June 2026.
www.nhs.uk/mental-health/self-help/guides-tools-and-activities/tips-to-reduce-stress
Kontrol tarihi: 28 Eylül 2026

NHS. 5 A Day: what counts? Page reviewed 9 June 2026.
www.nhs.uk/live-well/eat-well/5-a-day/5-a-day-what-counts
Kontrol tarihi: 28 Eylül 2026

NHS. Balance exercises. Page reviewed 7 November 2023.
www.nhs.uk/live-well/exercise/balance-exercises
Kontrol tarihi: 29 Eylül 2026

NHS. Breathing exercises for stress. Page reviewed 12 June 2026.
www.nhs.uk/mental-health/self-help/guides-tools-and-activities/breathing-exercises-for-stress
Kontrol tarihi: 28 Eylül 2026

NHS. Chest pain. Page reviewed 8 August 2023.
www.nhs.uk/symptoms/chest-pain
Kontrol tarihi: 28 Eylül 2026

NHS. Fainting. Page reviewed 17 August 2026.
www.nhs.uk/symptoms/fainting
Kontrol tarihi: 29 Eylül 2026

NHS. Flexibility exercises. Page reviewed 20 November 2023.
www.nhs.uk/live-well/exercise/flexibility-exercises
Kontrol tarihi: 29 Eylül 2026

NHS. Heart palpitations. Page reviewed 17 March 2026.
www.nhs.uk/symptoms/heart-palpitations
Kontrol tarihi: 29 Eylül 2026

NHS. How to stretch after exercising. Page reviewed 16 March 2026.
www.nhs.uk/live-well/exercise/how-to-stretch-after-exercising
Kontrol tarihi: 28 Eylül 2026

NHS. How to warm up before exercising. Page reviewed 24 June 2026.
www.nhs.uk/live-well/exercise/how-to-warm-up-before-exercising
Kontrol tarihi: 28 Eylül 2026

NHS. Mindfulness. Page reviewed 17 August 2026.
www.nhs.uk/mental-health/self-help/tips-and-support/mindfulness
Kontrol tarihi: 28 Eylül 2026

NHS. Physical activity guidelines for adults aged 19 to 64. Page reviewed 22 May 2024.
www.nhs.uk/live-well/exercise/physical-activity-guidelines-for-adults-aged-19-to-64
Kontrol tarihi: 28 Eylül 2026

NHS. Shortness of breath. Page reviewed 30 January 2024.
www.nhs.uk/symptoms/shortness-of-breath
Kontrol tarihi: 28 Eylül 2026

NHS. Sitting exercises. Page reviewed 18 January 2024.
www.nhs.uk/live-well/exercise/sitting-exercises
Kontrol tarihi: 29 Eylül 2026

NHS. Strength exercises. Page reviewed 28 February 2024.
www.nhs.uk/live-well/exercise/strength-exercises
Kontrol tarihi: 29 Eylül 2026

NHS. Walking for health. Page reviewed 15 December 2022.
www.nhs.uk/live-well/exercise/walking-for-health
Kontrol tarihi: 28 Eylül 2026

NHS. Water, drinks and hydration. Page reviewed 17 May 2023.
www.nhs.uk/live-well/eat-well/food-guidelines-and-food-labels/water-drinks-nutrition
Kontrol tarihi: 28 Eylül 2026

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.