VITALITY

Co-funded by the European Union

D2.1 Kapsayıcı Fiziksel Okuryazarlık Araç Seti, 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.



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.



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 3

2 Geriye bakış soruları 3

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 4. 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 7. sayfada**

3, 6 ve 12 ay sonra ilerlemenize bakın (vitality.sports4.eu/tr/toolkit/follow-up/#re-assessment) 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 7) 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 (vitality.sports4.eu/tr/toolkit/forms/goal-setting) formunu yeniden doldurun.

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

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.