VITALITY

Co-funded by the European Union

D2.1 Посібник з інклюзивної фізичної грамотності, модуль 9 з 10

Адаптація та налаштування під себе

Як підлаштувати посібник під своє тіло, свою культуру і те, що маєте, як розповісти нам свою думку і як вести групу.



Номер проєкту	101239131
Програма	Erasmus+ Спорт, партнерства малого масштабу
Робочий пакет	WP2, під керівництвом MOBAD (Mobile Adventure), Польща
Видання	1.0, 30 вересня 2026 року
Рівень поширення	Публічний

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.



9

Модуль 9 з 10

Адаптація та налаштування під себе

Як підлаштувати посібник під своє тіло, свою культуру і те, що маєте, як розповісти нам свою думку і як вести групу.

У цьому модулі

1 Як підлаштувати під себе 3

2 Зворотний зв’язок 4

3 Порадник для тих, хто веде групу 5

Читайте або слухайте на телефоні

Усі жінки різні. Цей модуль допоможе підлаштувати посібник під ваше тіло, вашу культуру і те, що у вас є.

Тут також є порадник для тих, хто веде групу. І ви можете розповісти нам, що ви думаєте.

1 Як підлаштувати під себе

Під своє тіло

- Рухайтеся повільніше, з меншим розмахом або робіть менше повторень.
- Сядьте або тримайтеся за стіну чи стілець. Для більшості вправ є варіант сидячи.
- На кожній картці вправи показано легший і складніший варіант.
- Скористайтеся розмовним тестом: рухайтеся так, щоб ви могли говорити.
- Якщо у вас є проблеми зі здоров'ям, спершу прочитайте, кому варто порадитися з медичним працівником (vitality.sports4.eu/uk/toolkit/movement/#safety).

Під свою культуру і своє життя

- Вдягайте те, у чому вам зручно. Вправи можна робити у звичайному одязі.
- Рухайтеся вдома, самі або з іншими жінками, якщо так вам краще.
- Вмикайте музику, яка вам до вподоби, або обходьтеся без неї. Замість музики можна рахувати чи плескати в долоні.
- Виберіть час, який вам підходить, зважаючи на молитву, школу й роботу. Якщо ви тримаєте піст і вдень не їсте й не п'єте, прочитайте частину «Рух під час посту (vitality.sports4.eu/uk/toolkit/learn/#nutrition)».
- Танцюйте те, що вже вмієте. Дивіться частину «Рух, близький до вашої культури (vitality.sports4.eu/uk/toolkit/movement/#cultural-movement)».
- Триматися за руки чи торкатися інших ніколи не обов'язково.

Під те, що у вас є

- Немає обладнання: використовуйте стілець без коліщат, стіну або пляшки з водою.
- Мало місця: вибирайте вправи сидячи або біля стіни.
- Мало часу: кілька хвилин теж мають значення. Спробуйте рухатися 5 хвилин перед їжею.
- Безкоштовні місця: парки, громадські центри й безкоштовні вуличні майданчики для тренувань.
- Узимку рухайтеся в приміщенні: ходіть на місці або танцюйте вдома.

2 Зворотний зв’язок

Розкажіть нам, що вам підходить, а що ні. Ваші відповіді допомагають нам покращувати посібник і підлаштовувати його під жінок з різних культур.



Розкажіть нам, що ви думаєте
Кілька запитань про те, що вам допомогло, що було важко і що нам варто змінити в посібнику.
Близько 5 хвилин **Форма на сторінці 14**

Не пишіть свого імені й нічого про своє здоров’я. Відповіді ви надішлете електронною поштою на адресу info@furim.no.

Вашу електронну адресу побачить FURIM, організація, яка керує проєктом VITALITY. Листи читають тільки працівники FURIM. Ваші відповіді використовують тільки для того, щоб покращити посібник.

FURIM зберігає ваші відповіді без вашого імені та електронної адреси. А сам лист видаляє не пізніше ніж через місяць. Перш ніж надіслати відповіді, ви поставите позначку, що розумієте це.

Надсилати лист не обов’язково. Можна віддати паперову форму без імені тій, хто веде вашу групу.

Цей сайт не зберігає ваших відповідей.

3 Порадник для тих, хто веде групу

Ви лідерка громади чи волонтерка? Хочете зібрати невелику групу жінок, щоб рухатися разом? Порадник для тих, хто веде групу, пояснює, як це зробити.

Ось про що в ньому йдеться:

- як запитати жінок, чого вони хочуть
- як вибрати місце й час, зручні для них
- як подбати, щоб усі були в безпеці
- приватність, фото та згода
- план заняття, який можна використовувати щотижня
- як створити у своїй громаді групу, яка працюватиме довго
- Прочитайте порадник для тих, хто веде групу (сторінка 5)



На телефоні

Як за цим посібником проводити для жінок легкі й безпечні заняття, де кожній раді, і як створити групу, яка працюватиме довго.

Для кого: Лідерки громад, волонтерки та культурні медіаторки

Цей порадник для всіх, хто хоче допомогти невеликій групі жінок рухатися разом. Заняття тільки для жінок, і веде їх жінка. Можливо, ви лідерка громади, волонтерка, культурна медіаторка або жінка, яка сама користувалася цим посібником.

Вам не потрібно бути тренером чи медичним працівником. Ваше завдання: запросити, привітати й подбати про безпеку групи. Що робити, вирішують самі жінки.

1 Ваша роль

- Ви запрошуєте. Ви не тиснете.
- Ви спершу показуєте легший варіант. Кожна жінка рухається у своєму темпі.
- Ви не лікар, не фізичний терапевт і не психотерапевт. Ви не даєте медичних порад. Якщо в жінки є питання про здоров'я, порадьте їй поговорити з медичним працівником.
- Рух може допомогти жінкам почуватися краще, але це не лікування. Якщо вам здається, що жінка дуже пригнічена, сильно хвилюється або погано почувається, допоможіть їй знайти фахову допомогу.
- Вам не потрібно робити все самотужки. З другою ведучою або помічницею легше й безпечніше.

2 Спершу запитайте жінок

Перш ніж щось планувати, запитайте жінок. Питайте в місці, яке вони вже знають, тільки серед жінок і, якщо можете, їхньою рідною мовою.

- Чим би ви хотіли займатися: ходьбою, танцями, вправами, розтягуванням?
- Який день і час вам зручні?
- Де вам було б комфортно?
- Чи потрібне вам місце для дітей або допомога, щоб туди дістатися?

Через кілька тижнів запитайте знову й змініть те, що не підходить.

Пропонуйте тільки те, що справді можете забезпечити. Не обіцяйте догляду за дітьми чи транспорту, якщо не можете їх організувати.

3 Місце, час і практичні питання

Місце

- Виберіть місце поблизу від того, де живуть жінки.
- Якщо можливо, виберіть безкоштовне місце: громадський центр, шкільну залу, кімнату в бібліотеці або парк.

- Якщо жінкам важлива приватність, виберіть кімнату, куди не можна зазирнути ззовні.
- У кожному запрошенні чітко зазначайте, що заняття тільки для жінок і веде його жінка.
- Перед першим заняттям перевірте приміщення: чи вільна підлога, чи є стільці без коліщат, вода й туалет.
- Продумайте запасний варіант у приміщенні на випадок холоду, спеки чи дощу.

Час

- Узгодьте день і час із групою. Зважайте на шкільний розклад, час молитви й Рамадан.
- Збирайтеся щотижня в той самий день і час. Під час канікул може приходити менше жінок. Це нормально.

Одяг

Жінки вдягають те, у чому їм зручно. Вибирайте рухи, які можна робити у звичайному одязі.

Діти

Якщо жінки приводять дітей, сплануйте, як бути з ними. Можна запросити помічницю, облаштувати куточок з іграшками або провести спільне заняття для мам і дітей. За дітьми весь час має наглядати дорослий.

Дорога

Допоможіть жінкам безпечно дістатися. Зустрічайтеся на автобусній зупинці, ідіть разом і закінчуйте засвітла.

Мова

- Говоріть просто й показуйте кожен рух.
- Використовуйте малюнки на картках вправ.
- Попросіть допомогти жінку, яка говорить двома мовами, або культурну медіаторку.
- Перевірте, чи всі зрозуміли.
- Не покладайтеся на письмові форми.

4 Безпека

Перед першим заняттям

- Перегляньте разом із жінками правила безпеки (vitality.sports4.eu/uk/toolkit/movement/#safety), якщо можете, їхньою мовою. Поясніть, кому варто порадитися з медичним працівником, перш ніж почати. Кожна жінка вирішує сама.
- Не збирайте інформацію про здоров'я. Якщо жінка хоче розповісти вам щось про своє здоров'я, поговоріть із нею наодинці. Записувати це не потрібно.

На кожному занятті

- Запам'ятайте адресу місця, щоб сказати швидкій допомозі, де ви перебуваєте.
- Майте із собою заряджений телефон. Запам'ятайте номери екстреної допомоги. У Норвегії телефонуйте за номером 113, щоб викликати швидку допомогу, або за номером 112, щоб викликати поліцію. У Польщі телефонуйте за номером 112 або 999. У Туреччині телефонуйте за номером 112.
- Беріть із собою аптечку. Якщо можете, нехай поруч буде людина, яка пройшла навчання з першої допомоги.
- Перевірте, чи немає на підлозі речей, об які можна перечепитися. Якщо ви на вулиці, перевірте прогноз погоди.
- Якщо можете, працюйте з другою ведучою.

Під час заняття

- Нагадуйте всім, що треба зупинитися й відпочити, якщо щось болить, паморочиться голова або нудить. Зупинитися треба також, якщо в них болить у грудях, серце б'ється дуже швидко або їм так важко дихати, що вони не можуть говорити.
- Якщо жінка погано почувається, зупиніть для неї вправу. Допоможіть їй сісти й побудьте з нею.

- Якщо біль у грудях, прискорене серцебиття або запаморочення швидко не минають, телефонуйте за номером екстреної допомоги. Телефонуйте негайно, якщо жінка знепритомніє або їй дуже важко дихати. Телефонуйте негайно, якщо в неї біль у грудях і її кидає в піт або нудить. Телефонуйте негайно, якщо в неї біль, який віддає в руку, шию, щелепу або спину.
- Усі ознаки є в правилах безпеки (vitality.sports4.eu/uk/toolkit/movement/#safety).

5 Приватність і згода

Деякі жінки не хочуть, щоб їх фотографували чи знімали на відео. Деякі мають вагомі причини не розкривати, хто вони. Завжди поважайте це.

Фото й відео

- Участь у заняттях ніколи не залежить від того, чи погоджується жінка, щоб її фотографували або знімали на відео.
- Фотографуйте чи знімайте відео, тільки якщо кожна жінка в кадрі ясно дала згоду. Запитайте кожну особисто, її мовою, і поясніть, для чого це.
- Її згода стосується тільки того, про що ви її запитали. Вона може передумати будь-коли.
- Попросіть усіх не фотографувати й не знімати відео під час заняття.
- Для запрошень використовуйте зображення без людей.

Інформація про жінок

- Рахуйте, скільки жінок приходить. Не записуйте їхніх імен.
- Ні про кого не записуйте відомостей про здоров’я, релігію чи етнічне походження. Закон вважає це чутливою інформацією. Так само не записуйте, хто звідки родом.
- На випадок екстреної ситуації жінка може мати при собі власну картку з ім’ям і номером людини, якій треба зателефонувати.

6 Повага в групі

- На першому занятті разом домовтеся про прості правила групи. Наприклад: ми не переказуємо іншим те, що чуємо тут, ми поважаємо одна одну, телефони відкладаємо, не фотографуємо.
- Нехай атмосфера буде дружньою, без змагань. Хваліть за старання. Кожна жінка тут своя. Жінка може просто дивитися або піти раніше. Це нормально.
- Не торкайтеся нікого, щоб виправити рух. Краще покажіть його. Якщо дотик справді допоможе, спершу запитайте, чи можна, і поясніть навіщо.
- Скажіть групі, до кого можна звернутися, якщо щось хвилює або є скарга. Не розповідайте нікому те, що вам довірили, хіба що комусь загрожує небезпека.
- Ніколи не просіть і не беріть нічого в обмін на свою допомогу.

Якщо жінка каже вам, що її кривдять:

- Вислухайте її й повірте їй. Запитайте, що їй потрібно. Не підштовхуйте її до жодних дій.
- Скажіть їй, де можна отримати допомогу, якщо вона цього хоче. Ще до того, як група почне збиратися, дізнайтеся, де жінки у вашій місцевості можуть отримати допомогу.
- Якщо їй чи комусь іншому саме зараз загрожує небезпека, викличте допомогу. У Норвегії телефонуйте за номером 113, щоб викликати швидку допомогу, або за номером 112, щоб викликати поліцію. У Польщі телефонуйте за номером 112 або 999. У Туреччині телефонуйте за номером 112.

7 План заняття

Щоразу дотримуйтеся того самого порядку. Це допомагає жінкам почуватися в безпеці. Заняття триває від 40 до 60 хвилин.

1. Привітання, приблизно 5 хвилин. Скажіть, що ви робитимете і скільки це триватиме.
2. Розминка, приблизно 5 хвилин. Виконайте комплекс вправ для розминки (vitality.sports4.eu/uk/toolkit/movement/#warm-up-cool-down).

3. Основна частина, від 20 до 30 хвилин. Виберіть 3 або 4 вправи з частини «Вправи для початківців (vitality.sports4.eu/uk/toolkit/movement/#exercise-library)», танець із частини «Рух, близький до вашої культури (vitality.sports4.eu/uk/toolkit/movement/#cultural-movement)» або прогулянку.
4. Заминка, приблизно 5 хвилин. Виконайте комплекс вправ для заминки (vitality.sports4.eu/uk/toolkit/movement/#warm-up-cool-down) і вправу «Хвилинна пауза (vitality.sports4.eu/uk/toolkit/exercises/one-minute-pause)».
5. Підсумкова розмова, від 5 до 10 хвилин. Що вам сподобалося? Що було важко? Чого б ви хотіли наступного разу?

Кілька порад:

- Спершу покажіть легший варіант, потім складніший. Запропонуйте кожній стілець.
- Скористайтеся розмовним тестом: жінки мають рухатися так, щоб могли говорити.
- Якщо можете, залиште час, щоб поговорити й разом випити чаю.

8 Як пристосувати заняття

Щоразу змінюйте тільки щось одне. Змінити можна чотири речі:

- **Простір:** займайте більше або менше місця чи залишайтеся біля стіни.
- **Завдання:** робіть рух з меншим розмахом, повільніше чи коротше або розбийте його на частини.
- **Обладнання:** використовуйте стілець, стіну або пляшки з водою.
- **Люди:** рухайтеся поодинці, парами або всією групою.

Запитайте жінок, що зробило б заняття легшим або цікавішим. Спробуйте і залиште те, що підходить.

Більше ідей у частині «Як підлаштувати під себе (сторінка 3)».

9 Як користуватися посібником у групі

- Подбайте, щоб жінки могли брати участь без смартфона. Приносьте надруковані картки й форми.
- Надрукуйте форми «Моя відправна точка (vitality.sports4.eu/uk/toolkit/forms/self-assessment)», «Мої цілі (vitality.sports4.eu/uk/toolkit/forms/goal-setting)» і «Мій тиждень (vitality.sports4.eu/uk/toolkit/forms/progress-log)». Кожна жінка залишає свої форми в себе. Ви їх не збираєте.
- Наприкінці заняття увімкніть аудіовправу «Спокійне дихання (vitality.sports4.eu/uk/toolkit/listen/calm-breathing)».
- Прочитайте разом одну з історій (vitality.sports4.eu/uk/toolkit/follow-up/#success-stories) і поговоріть про неї.
- Через 3, 6 і 12 місяців запропонуйте жінкам перевірити свій прогрес (vitality.sports4.eu/uk/toolkit/follow-up/#re-assessment).

10 Як створити групу у своїй громаді й зберегти її

- Почніть з малого: одна прогулянка або одне заняття на тиждень.
- Знайдіть партнера: наприклад, громадський центр, жіночу організацію, школу, релігійну громаду чи місцеву адміністрацію. Партнер може надати приміщення, допомогти зв’язатися з жінками або підтримати роботу групи.
- Запросіть жінок, яким подобається група, допомагати її вести. З часом вони зможуть вести її самі.
- Від самого початку плануйте, як група зможе працювати без вас.

Дізнайтеся, що безкоштовного є поруч, і запитайте, хто може цим користуватися:

- У Норвегії в багатьох комунах є центр здорового способу життя (frisklivssentral). Згідно з національними настановами, він може пропонувати групи тільки для жінок.
- У Польщі в багатьох місцях є безкоштовні вуличні майданчики для тренувань (Otwarte Strefy Aktywności).
- У Туреччині деякі центри здорового способу життя (Sağlıklı Hayat Merkezleri) пропонують безкоштовні групові заняття з фізичним терапевтом. Громадські центри Турецького Червоного Півмісяця підтримують місцевих жителів і мігрантів.

11 Зворотний зв’язок

Запитуйте жінок, що їм підходить, а що ні. Вони можуть заповнити форму «Розкажіть нам, що ви думаєте (сторінка 14)» і надіслати її електронною поштою на info@furim.no.

Вони також можуть віддати вам паперову форму без імені. Будь ласка, передрукуйте відповіді в електронний лист або сфотографуйте кожну форму й надішліть на ту саму адресу. Ми використаємо їх, щоб покращити посібник.

Участь у заняттях ніколи не залежить від того, чи залишає жінка відгук.

Форма

Розкажіть нам, що ви думаєте

Кілька запитань про те, що вам допомогло, що було важко і що нам варто змінити в посібнику.

Близько 5 хвилин

Заповніть її на телефоні

Будь ласка, не пишіть свого імені й нічого про своє здоров’я. Будь-яке запитання можна пропустити. Відповіді можна також написати звичайним електронним листом.

Чим ви користувалися

Якими частинами ви користувалися? Позначте всі відповідні варіанти.

- [ ] Вправи
- [ ] Відео
- [ ] Знання про здоров’я та харчування
- [ ] Форми для відстеження мого прогресу
- [ ] Аудіовправи
- [ ] Історії
- [ ] Інше

Як ви користувалися посібником? Позначте всі відповідні варіанти.

- [ ] На телефоні
- [ ] На папері
- [ ] У групі
- [ ] Інше

Що ви думаєте

Що вам допомогло найбільше?

Що було важко зрозуміти чи виконати?

Чи відповідали слова й малюнки вашій культурі?

- [ ] Так
- [ ] Частково
- [ ] Ні

Що нам змінити, щоб вони краще їй відповідали?

Якби ви могли змінити щось одне, що б це було?

Мова

Якою мовою ви хотіли б читати посібник?

Надішліть свої відповіді електронною поштою на info@furim.no. FURIM побачить вашу електронну адресу. FURIM зберігає ваші відповіді без вашого імені та електронної адреси, а сам лист видаляє не пізніше ніж через місяць.

Якщо ви цього не хочете і ходите на заняття в групі, віддайте паперову форму без свого імені тій, хто веде групу. Дякуємо.

VITALITY

Co-funded by the European Union

Посібник з інклюзивної фізичної грамотності

Прості способи для жінок більше рухатися вдома й разом з іншими

Відкрийте посібник на телефоні

vitality.sports4.eu/uk/toolkit

Можна вільно використовувати, поширювати й адаптувати за ліцензією Creative Commons Із Зазначенням Авторства-Поширення На Тих Самих Умовах 4.0 Міжнародна (CC BY-SA 4.0), за винятком емблеми ЄС, логотипів партнерів і матеріалів третіх осіб, що мають відповідну позначку.

Результат проєкту	D2.1 Посібник з інклюзивної фізичної грамотності
Проєкт	VITALITY: Strengthening Disadvantaged Women's Health and Resilience via Culturally Adapted Physical Activity Toolkit
Номер проєкту	101239131
Видання	1.0, 30 вересня 2026 року
Сайт	vitality.sports4.eu/uk

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.