VITALITY

Co-funded by the European Union

D2.1 Посібник з інклюзивної фізичної грамотності, модуль 6 з 10

Спільнота та взаємна підтримка

Як безпечно приєднатися до онлайн-груп, чим ділитися й що залишати при собі, як розпізнати шахрайство й хибні поради.



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.



6

Модуль 6 з 10

Спільнота та взаємна підтримка

Як безпечно приєднатися до онлайн-груп, чим ділитися й що залишати при собі, як розпізнати шахрайство й хибні поради.

У цьому модулі

1 Форуми та соціальні мережі 3

Читайте або слухайте на телефоні

Разом з іншими жінками почати рухатися може бути легше. В онлайн-групі можна розповідати, що ви

зробили, ставити запитання й підбадьорювати одна одну.

У цьому модулі ви дізнаєтеся, як безпечно приєднатися до групи й не розкривати свої особисті дані.

1 Форуми та соціальні мережі

Перш ніж приєднатися

- Приєднуйтеся до групи, лише якщо людина, яку ви знаєте і якій довіряєте, надіслала вам посилання або додала вас. Це може бути подруга, ведуча вашої групи або знайома вам організація.
- Дізнайтеся, хто керує групою.
- Прочитайте правила групи.
- У хорошій групі є правила й люди, які стежать за порядком. Вийти з неї можна будь-коли.
- У WhatsApp вас можуть додати до групи або надіслати вам посилання чи QR-код. Відкрийте посилання або код і натисніть «Приєднатися до групи».
- У Facebook відкрийте групу й натисніть «Приєднатися до групи». У приватній групі вам можуть поставити кілька запитань. Потім ті, хто керує групою, вирішують, прийняти вас чи ні.

Що бачать інші у WhatsApp

У більшості груп WhatsApp усі бачать ваш номер телефону. Подумайте про це, перш ніж приєднатися.

WhatsApp поступово запроваджує імена користувачів. Якщо у вас є ім’я користувача, люди, у яких немає вашого номера, бачать замість нього це ім’я. Можливо, у вас цієї функції ще немає.

У WhatsApp відкрийте «Налаштування», потім «Конфіденційність», і перевірте ось що:

- Групи: виберіть «Мої контакти». Тоді додавати вас до груп зможуть лише люди з ваших контактів. Інші зможуть лише надіслати вам запрошення.
- Фото профілю: виберіть «Мої контакти» або «Ніхто».
- Довідка WhatsApp: налаштування конфіденційності (faq.whatsapp.com/3307102709559968)

Групи у Facebook

- У публічній групі будь-хто може бачити дописи й список учасників.
- У приватній групі це бачать лише учасники.
- Згодом приватна група може стати публічною. Тоді будь-хто у Facebook зможе бачити, хто її учасники.
- У деяких групах можна публікувати дописи без свого імені. Ті, хто керує групою, однаково бачать, хто ви.
- Довідка Facebook: публічні та приватні групи (www.facebook.com/help/220336891328465)

Чим ділитися, а що залишати при собі

Можна розповідати:

- що ви робили, наприклад гуляли чи розтягували м'язи
- як ви почувалися і що вам допомогло
- що було важко і чим ви пишаєтеся

Не розголошуйте:

- свою адресу, номер телефону, місце роботи і те, де ви зараз перебуваєте
- фото посвідчення особи, паспорта, банківської картки чи документів з вашими даними
- паролі та коди, які надходять у SMS
- фото інших людей без їхньої згоди

Усе, що ви публікуєте, інші можуть скопіювати й переслати далі. Тож і самі не пересилайте чужі повідомлення за межі групи.

Брати участь можна, просто читаючи. Писати не обов'язково.

Діліться власним досвідом, а не медичними порадами. Можна сказати «Мені це допомогло», але не «Вам треба це приймати».

У всіх різна статура. Не порівнюйте фігури чи вагу.

Шахрайство й хибні поради

- Зупиніться, подумайте, перевірте. Зачекайте, якщо повідомлення вас квапить, лякає або обіцяє виграш.
- Не платіть в інтернеті нікому, хто обіцяє допомогу чи документи. Агентство ООН у справах біженців (УВКБ ООН) допомагає безкоштовно.
- Перш ніж щось вводити, подивіться на адресу сайту. Одна неправильна літера може означати, що сайт підроблений.
- Якщо подруга просить гроші чи код, зателефонуйте їй за номером, який ви вже знаєте.
- Коли бачите пораду щодо здоров'я, запитайте себе: хто це написав? Чи не застаріла ця інформація? Чи кажуть те саме органи охорони здоров'я вашої країни або Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ)? Потім запитайте свого лікаря чи медсестру.
- Будьте обережні з «чудодійними засобами», а також із таблетками чи дієтами, які обіцяють вирішити всі проблеми.

Якщо ви втратили гроші або повідомили комусь свої дані, зверніться до свого банку й до поліції.

Вимкнути сповіщення, вийти або поскаржитися

- Вимкніть сповіщення групи, якщо повідомлень забагато. Ніхто про це не дізнається.
- Вийти з групи можна будь-коли. У WhatsApp про це дізнаються ті, хто керує групою. Інші учасники ще до 60 днів можуть бачити ваше ім'я та номер у списку колишніх учасників групи. У Facebook учасників про це не сповіщають.
- У WhatsApp можна поскаржитися на людину чи групу, яка вас непокоїть. Їх про це не сповіщають. Якщо ви поскаржитеся на групу, ви також вийдете з неї.
- Також можна заблокувати людину. У спільній групі ця людина однаково бачитиме, що ви пишете.
- Довідка WhatsApp: як вийти з групи (faq.whatsapp.com/678712076864311)

- Довідка WhatsApp: блокування та скарги (faq.whatsapp.com/1142481766359885)
- Довідка Facebook: як вийти з групи (www.facebook.com/help/android-app/172944012764072)

Якщо ви створюєте групу

- Виберіть двох людей, які керуватимуть групою.
- Разом із групою напишіть кілька коротких правил, як-от приклади правил, наведені далі.
- У WhatsApp увімкніть «Схвалювати нових учасників». Дозвольте додавати учасників і ділитися посиланням лише тим, хто керує групою.
- Скажіть учасникам, що інші в групі зазвичай бачать їхній номер телефону.
- У Facebook зробіть групу приватною.
- Поясніть учасникам, як повідомити про проблему і що вони можуть вийти будь-коли.
- Довідка WhatsApp: налаштування для адміністраторів групи (faq.whatsapp.com/526742385997912)

Приклади правил:

- Будьте доброзичливі.
- Нічого не продавайте й не просіть грошей.
- Питайте дозволу, перш ніж поширювати чиєсь фото.
- Не публікуйте документів і банківських даних.
- Діліться досвідом, а не медичними порадами.

Якщо група збирається наживо, прочитайте порадник для тих, хто веде групу (vitality.sports4.eu/uk/toolkit/facilitators).

Група VITALITY

Незабаром з'явиться група VITALITY у WhatsApp для жінок, які користуються цим посібником. Докладніше про неї читайте в частині «Групи підтримки у WhatsApp (vitality.sports4.eu/uk/toolkit/digital/#whatsapp)».

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.