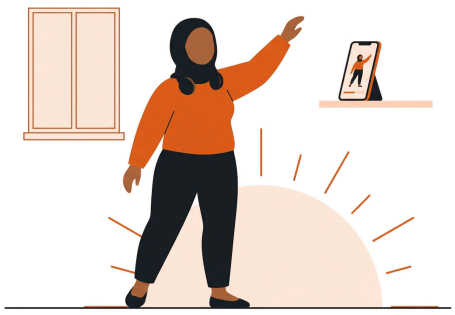
VITALITY

Co-funded by the European Union

D2.1 Посібник з інклюзивної фізичної грамотності, модуль 5 з 10

Цифрові та мультимедійні матеріали

Відео, короткі тренування, аудіовправи, розмови й аркуші для друку, а також група у WhatsApp, яка незабаром з’явиться.



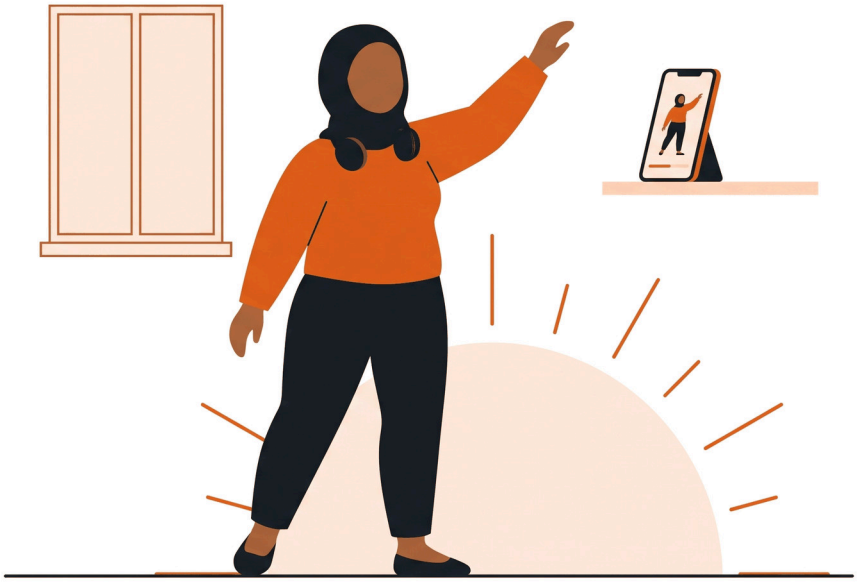
Номер проєкту	101239131
Програма	Erasmus+ Спорт, партнерства малого масштабу
Робочий пакет	WP2, під керівництвом MOBAD (Mobile Adventure), Польща
Видання	1.0, 30 вересня 2026 року
Рівень поширення	Публічний

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.



Модуль 5 з 10

5 Цифрові та мультимедійні матеріали

Відео, короткі тренування, аудіовправи, розмови й аркуші для друку, а також група у WhatsApp, яка незабаром з’явиться.

У цьому модулі

1 Відео з показом вправ 3

2 Мікротренування 4

3 Аудіовправи та подкасти 5

4 Матеріали для друку 6

5 Групи підтримки у WhatsApp 7

Читайте або слухайте на телефоні

Одні люблять читати. Інші люблять дивитися або слухати. У цьому модулі перелічено відео, аудіо й аркуші для друку, які є в посібнику.

Тут також розповідається про групу у WhatsApp, яка незабаром з’явиться.

1 Відео з показом вправ

Короткі відео показують вправи крок за кроком. Голос описує кожен рух, тож ви можете й просто слухати. У кожному відео є субтитри.

Жінки у відео намальовані, а не зняті на камеру. Це жінки різного походження, віку й статури, у різному одязі. У розминці, заминці та ранковій гімнастиці одна жінка сидить, а друга стоїть, тож ви побачите обидва варіанти.



Відео, близько 5 хвилин

Розминка

Легка 5-хвилинна розминка, яку можна робити сидячи або стоячи. Голос підказує кожен рух.

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



Відео, близько 5 хвилин

Заминка після вправ

Легка 5-хвилинна заминка, щоб сповільнитися після руху, з вправами на розтягування сидячи або стоячи.

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



Відео, близько 5 хвилин

Легке розтягування

Шість легких вправ на розтягування для шиї, спини, грудей, боків і ніг. Більшість із них можна робити сидячи на стільці.

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



Відео, близько 4 хвилин

Прості силові вправи

Чотири прості силові вправи зі стільцем, стіною і двома пляшками води.

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

Відео, близько 3 хвилин

Рівновага

Три вправи на рівновагу біля стіни, щоб ви завжди могли за неї триматися.

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

2 Мікротренування

Мікротренування тривають від 1 до 2 хвилин. Ці короткі відео підходять для швидкої перерви в будь-який час дня. Вони показують вправи з карток у скороченому вигляді. Ви можете дивитися їх тут і ділитися ними з друзями.

Відео, близько 2 хвилин

Ранкова гімнастика

Дві хвилини легких рухів сидячи або стоячи, щоб почати день.

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

Відео, близько 2 хвилин

Перерва на стільці

Двохвилинна перерва, яку можна зробити сидячи на стільці, удома чи на роботі.

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

Відео, близько 2 хвилин

Сила за дві хвилини

Дві прості силові вправи за дві хвилини, зі стільцем і стіною.

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

Відео, близько 1 хвилини

Хвилинна пауза

Хвилинна пауза, щоб помітити, як ви почуваєтеся, і знову відчути себе тут і зараз.

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

3 Аудіовправи та подкасти

Якщо вам зручніше слухати, ці аудіовправи й короткі розмови для вас. Їх можна слухати тут або завантажити. До кожної з них є й текстова версія.

Голосові інструкції до вправ

Звук із цих відео можна також завантажити окремо:



Відео, близько 5 хвилин

Розминка

Легка 5-хвилинна розминка, яку можна робити сидячи або стоячи. Голос підказує кожен рух.

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



Відео, близько 5 хвилин

Заминка після вправ

Легка 5-хвилинна заминка, щоб сповільнитися після руху, з вправами на розтягування сидячи або стоячи.

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



Відео, близько 5 хвилин

Легке розтягування

Шість легких вправ на розтягування для шиї, спини, грудей, боків і ніг. Більшість із них можна робити сидячи на стільці.

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



Відео, близько 4 хвилин

Прості силові вправи

Чотири прості силові вправи зі стільцем, стіною і двома пляшками води.

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



Відео, близько 3 хвилин

Рівновага

Три вправи на рівновагу біля стіни, щоб ви завжди могли за неї триматися.

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

Спокій та усвідомленість



Аудіовправа, близько 5 хвилин

Спокійне дихання

Легка дихальна вправа, яку можна робити сидячи, стоячи або лежачи, щоб почуватися спокійніше.

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

Аудіовправа, близько 1 хвилини

Хвилинна пауза

Хвилинна перерва, щоб помітити, як ви почуваєтеся, відчути підлогу під ногами і знову відчути себе тут і зараз.
vitality.sports4.eu/uk/toolkit/listen/one-minute-pause

Короткі розмови

Розмова, близько 2 хвилин

Почніть з малого

Коротка розмова про те, як почати рухатися, якщо ви довго не були активними.
vitality.sports4.eu/uk/toolkit/listen/start-small

Розмова, близько 2 хвилин

Коли життя вносить свої корективи

Коротка розмова про те, що робити, коли ви на якийсь час перестали рухатися, і як почати знову.
vitality.sports4.eu/uk/toolkit/listen/when-life-gets-in-the-way

Розмова, близько 2 хвилин

Рухаємося разом

Коротка розмова про рух разом з іншими жінками, зі словами двох жінок з інших проєктів.
vitality.sports4.eu/uk/toolkit/listen/moving-together

4 Матеріали для друку

Цей посібник можна надрукувати вдома, у бібліотеці або в громадському центрі. Усі файли є на сторінці завантажень (vitality.sports4.eu/uk/toolkit/downloads).

Можна надрукувати:

- весь посібник
- форми, наприклад «Моя відправна точка», «Мої цілі» і «Мій тиждень»
- картки вправ
- порадник для тих, хто веде групу

Форми можна заповнювати й на папері. Ваші аркуші залишаються у вас. До нас потрапляє лише форма зворотного зв’язку, і тільки якщо ви самі вирішите її надіслати.

5 Групи підтримки у WhatsApp

Незабаром з'явиться група VITALITY у WhatsApp для жінок, які користуються цим посібником.

Щодня в групі з'являтиметься коротке повідомлення з однією маленькою порадою. У групі ви зможете розповідати, що зробили, і підбадьорювати одна одну. Брати участь можна й просто читаючи.

Перш ніж приєднатися, прочитайте, як зробити це безпечно (vitality.sports4.eu/uk/toolkit/community/#online-communities). У більшості груп WhatsApp усі бачать ваш номер телефону.

Тиждень у групі

Ось приклади щоденних повідомлень:

- Понеділок: Сьогодні пропонуємо прогулянку на 5 хвилин. Напишіть, чи вийшло, або просто читайте.
- Вівторок: Спробуйте сьогодні розминку (vitality.sports4.eu/uk/toolkit/movement/#warm-up-cool-down). Вона триває 5 хвилин.
- Середа: Який у вас сьогодні рівень енергії: низький, середній чи високий? Відповідати не обов'язково.
- Четвер: День силових вправ. Спробуйте 5 разів виконати вправу «Вставання зі стільця (vitality.sports4.eu/uk/toolkit/exercises/sit-to-stand)». Спочатку поставте стілець упритул до стіни.
- П'ятниця: Потанцюйте під одну пісню, яку ви любите. Прочитайте, як зробити танець легшим (vitality.sports4.eu/uk/toolkit/movement/#cultural-movement).
- Субота: Прогуляйтеся з подругою, сусідкою або з кимось із домашніх.
- Неділя: День відпочинку. Пригадайте, як минув тиждень. Що вдалося?

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.