VITALITY

Co-funded by the European Union

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

Вступ: як користуватися посібником

Для чого цей посібник, як ним користуватися на телефоні чи на папері і як підлаштувати його під своє життя.



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 1 з 10

1 Вступ: як користуватися посібником

Для чого цей посібник, як ним користуватися на телефоні чи на папері і як підлаштувати його під своє життя.

У цьому модулі

1 Вітальне слово 3

2 Як користуватися посібником 4

3 Повага до вашої культури 5

Читайте або слухайте на телефоні

Вітаємо у VITALITY. Цей посібник для жінок, які хотіли б більше рухатися так, щоб це вписувалося в їхнє життя.

1 Вітальне слово

Цей посібник для вас, якщо ви хотіли б бути активнішими, але вам було важко почати. Можливо, у вас мало часу чи грошей. Можливо, ви недавно в новій країні або почуваєтеся незатишно в спортзалі.

Вам не знадобиться спеціальний одяг чи обладнання. Досить стільця, стіни та трохи вільного місця. Почати можна вже сьогодні, з кількох хвилин.

Навіщо рухатися?

Фізична активність корисна для вашого тіла й душі. Вона може допомогти вам краще спати й зменшити стрес. Вона може знизити ризик хвороб серця, діабету 2 типу та високого тиску.

Краще рухатися хоч трохи, ніж не рухатися зовсім.

Що таке фізична грамотність?

Цей посібник про фізичну грамотність. В Англії за спорт відповідає державна організація Sport England (www.sportengland.org/news-and-inspiration/physical-literacy-consensus-statement-england-published). Вона описує фізичну грамотність так: «Фізична грамотність означає наші стосунки з рухом і фізичною активністю протягом усього життя».

Це слова Sport England, перекладені для цього посібника. Ліцензія посібника на них не поширюється.

Тут грамотність не означає вміння читати й писати. Ідеться про те, як ви рухаєтеся, як ви ставитеся до руху і як рух вписується у ваше життя. Більше про це читайте в частині «Що таке фізична грамотність (vitality.sports4.eu/uk/toolkit/learn/#physical-literacy)».

2 Як користуватися посібником

Почати можна з будь-якої сторінки. Кожну сторінку можна читати окремо.

З чого краще почати

1. Прочитайте, кому варто спершу порадитися з медичним працівником (vitality.sports4.eu/uk/toolkit/movement/#safety).
2. Заповніть форму «Моя відправна точка (vitality.sports4.eu/uk/toolkit/forms/self-assessment)».
3. Спробуйте розминку (vitality.sports4.eu/uk/toolkit/movement/#warm-up-cool-down). Вона триває 5 хвилин.
4. У формі «Мої цілі (vitality.sports4.eu/uk/toolkit/forms/goal-setting)» виберіть один маленький крок на цей тиждень.
5. Щодня заповнюйте форму «Мій тиждень (vitality.sports4.eu/uk/toolkit/forms/progress-log)».

На телефоні

- Користуйтеся меню, щоб знайти модуль, вправу, форму або те, що можна послухати.
- Ваші відповіді зберігаються лише на цьому телефоні чи комп'ютері. Їх нікому не надсилають. Ви можете видалити їх будь-коли. Якщо цим пристроєм користуються інші люди, видаляйте свої відповіді, коли закінчите.
- Якщо вам зручніше дивитися чи слухати, на багатьох сторінках є відео або аудіовправа.

На папері

- Увесь посібник, форми й картки вправ для друку ви знайдете на сторінці завантажень (vitality.sports4.eu/uk/toolkit/downloads).
- У друкованому посібнику QR-код відкриває ту саму сторінку на вашому телефоні.

Не поспішайте й будьте до себе добрими

Почніть з малого. Повільний темп безпечніший для вашого тіла. Щотижня робіть трохи більше, крок за кроком.

Деякі дні будуть важчими. Це нормально.

Якщо ви змінили план, це не означає, що у вас не вийшло. Наступного дня можна почати знову.

Десять модулів

Перші кроки:

- 1. Вступ: як користуватися посібником (сторінка 2)
- 2. Самооцінювання та визначення цілей (vitality.sports4.eu/uk/toolkit/self-assessment)

Знання і рух:

- 3. Навчальні матеріали (vitality.sports4.eu/uk/toolkit/learn)
- 4. Рух і вправи (vitality.sports4.eu/uk/toolkit/movement)
- 5. Цифрові та мультимедійні матеріали (vitality.sports4.eu/uk/toolkit/digital)

Продовжуємо:

- 6. Спільнота та взаємна підтримка (vitality.sports4.eu/uk/toolkit/community)
- 7. Відстеження прогресу та щоденники роздумів (vitality.sports4.eu/uk/toolkit/tracking)
- 8. Довідник ресурсів (vitality.sports4.eu/uk/toolkit/directory)
- 9. Адаптація та налаштування під себе (vitality.sports4.eu/uk/toolkit/adaptation)
- 10. Сталість і подальші кроки (vitality.sports4.eu/uk/toolkit/follow-up)

3 Повага до вашої культури

Цей посібник написано для жінок із різних культур і різного походження. Він спирається на дослідження про те, як зробити фізичну активність безпечною і комфортною для жінок-мігранток.

Він дотримується рекомендацій Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ). Його звірили з порадами щодо здоров'я, які дають у Норвегії, Польщі та Туреччині.

Ось як посібник поважає вашу культуру і ваш спосіб життя:

- Ви самі вибираєте, де і з ким рухатися: удома чи надворі, наодинці чи з іншими жінками.
- Кожну вправу можна робити у звичайному одязі, а більшість можна виконувати сидячи.
- Вам ніколи не доведеться торкатися інших людей чи триматися з ними за руки.
- Можна рухатися під свою музику і танцювати свої танці або обходитися зовсім без музики.
- Здорове харчування починається з продуктів, які ви вже знаєте.
- Ви самі вирішуєте, чим поділитися, а що залишити при собі.

Будь ласка, підлаштуйте посібник під себе. Змінюйте будь-яку вправу, час чи місце так, щоб вони підходили вашому тілу, переконанням, родині й розпорядку дня. Як це зробити, читайте в частині «Як підлаштувати під себе (vitality.sports4.eu/uk/toolkit/adaptation/#personalisation)».

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.