VITALITY

Co-funded by the European Union

D2.1 Посібник з інклюзивної фізичної грамотності, модуль 3 з 10

Навчальні матеріали

Що таке фізична грамотність, що вам дає рух, як харчуватися корисно й недорого і як простими способами почуватися спокійніше.



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.



3

Модуль 3 з 10

Навчальні матеріали

Що таке фізична грамотність, що вам дає рух, як харчуватися корисно й недорого і як простими способами почуватися спокійніше.

У цьому модулі

1 Що таке фізична грамотність 3

2 Користь активного способу життя 5

3 Основи харчування та питного режиму 7

4 Подолання стресу та усвідомленість 9

Читайте або слухайте на телефоні

Цей модуль пояснює кілька простих ідей про рух, харчування і про те, як почуватися спокійніше. Він має чотири частини. Кожну можна прочитати приблизно за 5 хвилин.

Почати можна з будь-якої частини.

1 Що таке фізична 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 ваші власні стосунки з рухом і фізичною активністю.

У кожної жінки фізична грамотність своя. Вона може змінюватися й розвиватися в будь-якому віці.

Чотири складові

- **Рух:** навички, якими ви користуєтеся щодня, як-от ходити, нахилятися, піднімати й носити речі.
- **Спілкування:** рух разом з іншими людьми, як-от прогулянка із сусідкою чи спільні танці на святі (vitality.sports4.eu/uk/toolkit/movement/#cultural-movement).
- **Знання:** розуміння того, як безпечно рухатися і що для вас корисно.
- **Почуття:** як ви ставитеся до руху, наприклад, чи подобається він вам і чи впевнені ви, що впораєтеся.

Чотири складові фізичної грамотності



Рух





Знання



Спілкування



Почуття

Посередині стоїть жінка. Навколо неї чотири маленькі малюнки, на кожному одне слово. Рух: жінка несе дві сумки з покупками. Спілкування: дві жінки разом гуляють і розмовляють. Знання: жінка дивиться на картку вправи у своєму телефоні. Почуття: жінка, щаслива й розслаблена після прогулянки.

Рівновага, координація, тіло й душа

Рівновага означає, що ви тримаєтеся стійко, коли стоїте, ходите або тягнетеся до чогось. Вона потрібна вам, коли ви несете дитину або заходите в автобус.

Координація означає, що частини вашого тіла працюють злагоджено. Вона потрібна вам, коли ви плескаєте в долоні в такт музиці або розкачуєте тісто.

Ваше тіло й душа пов’язані між собою. Фізична активність може допомогти вам почуватися спокійніше й краще спати.

Кожна людина починає зі своєї відправної точки. Маленькі кроки допомагають вам розвивати фізичну грамотність.

2 Користь активного способу життя

Фізична активність корисна для вашого тіла й душі. Ідеться не про зовнішність.

Фізична активність може:

- знизити ризик хвороб серця, діабету 2 типу, деяких видів раку та високого тиску
- допомогти зменшити стрес
- допомогти зменшити симптоми тривожності та депресії
- допомогти вам краще спати

Разом із харчуванням вона також може допомогти вам підтримувати здорову вагу.

Фізична активність не замінює медичної допомоги. Якщо у вас є проблеми зі здоров'ям, продовжуйте ходити до свого лікаря. Прочитайте, кому варто спершу порадитися з медичним працівником (vitality.sports4.eu/uk/toolkit/movement/#safety).

Скільки руху достатньо?

Краще рухатися хоч трохи, ніж не рухатися зовсім. Якщо зараз ви майже не рухаєтеся, почніть з малого. З часом додавайте ще трохи.

Дорослим варто намагатися бути активними від 150 до 300 хвилин на тиждень. Наприклад, 150 хвилин набирається, якщо рухатися приблизно по 30 хвилин 5 днів на тиждень.

Під час такої активності серце б'ється частіше, а дихання прискорюється. Ви ще можете говорити, але вже не можете співати.

Цю активність можна розділити на короткі частини. Навіть кілька хвилин мають значення.

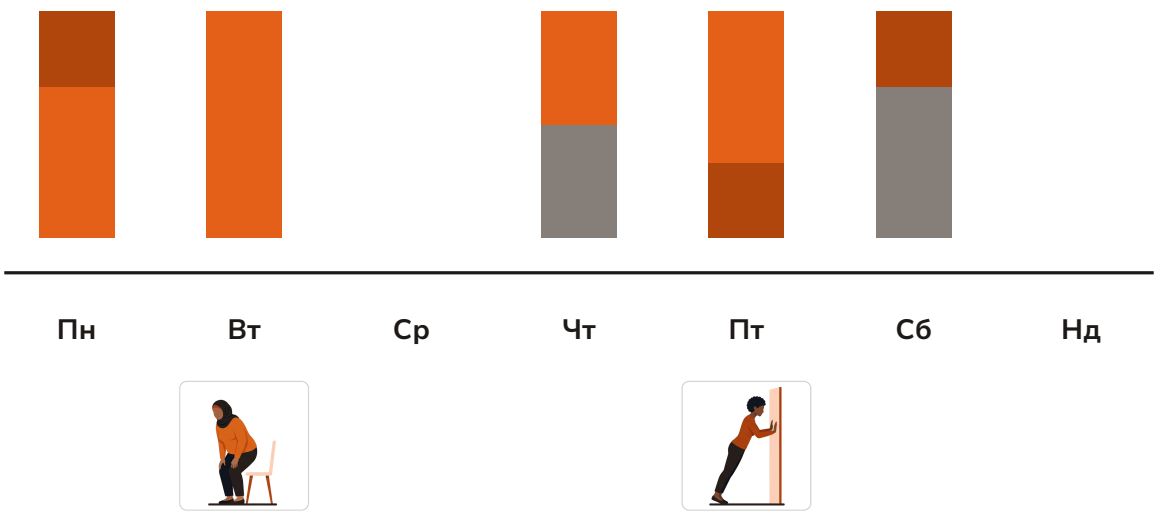
Принаймні 2 дні на тиждень робіть щось для зміцнення м'язів. Спробуйте силові вправи (vitality.sports4.eu/uk/toolkit/movement/#exercise-library).

Намагайтеся менше сидіти. Навіть легкий рух замість сидіння корисний.

Рух у повсякденному житті

- Пройдіть частину шляху до магазину чи зупинки пішки.
- Потанцюйте під пісню, поки готуєте.
- Грайте з дітьми в рухливі ігри.
- Коли можете, ходіть сходами.
- Якщо ви довго сиділи, встаньте й порухайтеся.
- Хатня робота і догляд за іншими теж є фізичною активністю.

Тиждень руху



від 150 до 300 хвилин на тиждень, у будь-який зручний для вас спосіб

Прогулянка

Танці під час приготування їжі

Ігри з дітьми

Сім днів поспіль, від понеділка до неділі. На п’яти з них коротка смужка показує приблизно 30 хвилин активності, зібраних із маленьких частин: прогулянка, танці під час приготування їжі, ігри з дітьми. На двох із них маленький малюнок показує силову вправу. Під рядком: від 150 до 300 хвилин на тиждень, у будь-який зручний для вас спосіб. Краще рухатися хоч трохи, ніж не рухатися зовсім.

3 Основи харчування та питного режиму

Немає єдиного правильного способу добре харчуватися. Корисні страви можна готувати з продуктів, які ви вже знаєте.

Їжа також пов’язана із сім’єю, культурою і радістю. Знаходьте час, щоб насолоджуватися їжею.

Тарілка здорового харчування

Проста підказка для одного прийому їжі:

- Наповніть половину тарілки овочами та фруктами.
- Чверть наповніть крупами, хлібом або картоплею. Підійдуть, наприклад, булгур, гречка, бурий рис, вівсянка чи цільнозерновий хліб.
- Ще чверть наповніть квасолею, сочевицею, нутом, рибою, яйцями, йогуртом або м’ясом.
- Пийте воду під час їди.

Хліб і крупи, які ви вже їсте, вибирайте цільнозернові.

Використовуйте менше солі. Для смаку додавайте пряні трави та спеції.

Замість вершкового чи топленого масла частіше готуйте на олії, наприклад оливковій, ріпаковій чи соняшниковій.

Тарілка здорового харчування



Кругла тарілка, яку видно згори.

- ½ Половину тарілки займають овочі та фрукти.
- ¼ Чверть займають крупи, хліб або картопля, наприклад булгур, гречка, бурий рис, вівсянка чи цільнозерновий хліб.
- ¼ Ще чверть займають квасоля, сочевиця, нут, риба, яйця, йогурт або м'ясо.
- Поруч із тарілкою стоїть склянка води.

Як харчуватися корисно й недорого

- Плануйте страви на тиждень і складайте список покупок.
- Заморожені й консервовані овочі та фрукти теж підходять. Вибирайте консерви без доданої солі чи цукру.
- Квасоля, сочевиця і нут коштують недорого. Замінюйте ними частину м'яса.
- Купуйте сезонні фрукти й овочі.
- Наваріть одразу велику каструлю й частину заморозьте на потім.
- Із залишків овочів зваріть суп.

Вода

Вода корисна й дешева. Вибирайте її замість солодких напоїв.

Намагайтеся випивати від 6 до 8 склянок на день. Сюди входять вода, молоко, а також чай чи кава без цукру.

Пийте більше, коли спекотно або коли ви пітнієте під час руху.

Якщо лікар або медсестра сказали вам пити менше, дотримуйтеся їхньої поради.

Рух під час посту

Якщо ви тримаєте піст, наприклад під час Рамадану:

- вибирайте легку активність, як-от ходьбу чи розтягування
- для руху добре підходить кінець дня, незадовго до того, як знову можна їсти й пити
- пийте багато води між заходом сонця і світанком
- якщо у вас паморочиться голова або вас нудить, зупиніться й відпочиньте

Якщо ви вагітні або годуєте груддю, порадьтеся зі своїм лікарем або акушеркою, перш ніж почати піст. Зробіть так само, якщо у вас є проблеми зі здоров'ям або ви приймаєте ліки.

Прочитайте, як рухатися безпечно (vitality.sports4.eu/uk/toolkit/movement/#safety).

Чи треба їсти або пити щось особливе?

Ні. Для легких вправ досить вашої звичайної їжі та води. Спортивні напої чи порошкові добавки для цього не потрібні.

4 Подолання стресу та усвідомленість

Стресом називають відчуття хвилювання чи напруги, яке з'являється, коли в житті важко. Усі іноді відчувають стрес. Через нього буває важко спати, і ви можете їсти більше або менше, ніж зазвичай.

Фізична активність може допомогти зменшити стрес. Рух не позбавить вас проблем. Але завдяки йому вам може стати трохи легше впоратися із сильними емоціями.

Дві речі, які варто спробувати



Спокійне дихання
Легкий, стоячи або сидячи
сторінка 12



Хвилинна пауза
Легкий, стоячи або сидячи
сторінка 13

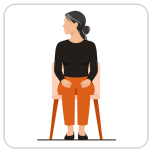
Їх також можна послухати: «Спокійне дихання (vitality.sports4.eu/uk/toolkit/listen/calm-breathing)» і

«Хвилинна пауза (vitality.sports4.eu/uk/toolkit/listen/one-minute-pause)».

Усвідомленість означає звертати увагу на те, що відбувається всередині вас і навколо вас, тут і тепер. Хвилинна пауза дає змогу ненадовго спробувати усвідомленість.

Легке розтягування й повільне дихання

Повільне розтягування може допомогти тілу розслабитися. Спробуйте ці вправи й дихайте повільно, коли рухаєтеся:



Повороти голови
Легкий, сидячи
vitality.sports4.eu/uk/toolkit/exercises/neck-turn



Кругові рухи плечима
Легкий, стоячи або сидячи
vitality.sports4.eu/uk/toolkit/exercises/shoulder-rolls



Розтягування грудних м'язів
Легкий, стоячи або сидячи
vitality.sports4.eu/uk/toolkit/exercises/chest-stretch



Нахили вбік
Легкий, стоячи або сидячи
vitality.sports4.eu/uk/toolkit/exercises/side-bend

Будьте обережні

- Перед вправами на розтягування прочитайте, як рухатися безпечно (vitality.sports4.eu/uk/toolkit/movement/#safety).
- Ви можете зупинитися будь-коли.
- Ви можете тримати очі розплющеними.
- Якщо у вас паморочиться голова, дихайте як зазвичай.
- Ці вправи підходять не всім. Якщо від якоїсь вам стає гірше, зупиніться.
- Іноді спокійні вправи пробуджують важкі спогади. Це нормально. Ви можете зупинитися.

Коли звертатися по допомогу

Якщо через стрес вам важко давати собі раду, поговоріть із лікарем, медичним працівником або людиною, якій довіряєте.

З ким можна поговорити:

- У Норвегії телефонуйте за номером 116 123. Цю безкоштовну лінію підтримки веде Mental Helse. Вона працює цілодобово.
- У Польщі телефонуйте за номером 116 123. Ця лінія підтримки призначена для людей в емоційній кризі. Вона працює цілодобово.
- У Туреччині поговоріть зі своїм лікарем.

Якщо вам або 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.

Більше допомоги вашою мовою

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) випустила безкоштовне ілюстроване керівництво для важких часів. Воно називається «Важливі навички в періоди стресу: ілюстроване керівництво». Його можна прочитати:

- арабською (iris.who.int/server/api/core/bitstreams/b71dec0d-5e19-45c8-8ca4-44fab201bb16/content)
- мовою дарі (iris.who.int/server/api/core/bitstreams/f6ad1382-7abf-4efb-8ed9-27ea48c08d61/content)
- англійською (iris.who.int/server/api/core/bitstreams/65bb7c04-5180-4773-a0d8-0d5be2cc35a0/content)
- польською (iris.who.int/handle/10665/366709)
- мовою тигринья (iris.who.int/server/api/core/bitstreams/def6d741-edde-47fa-9e8e-63a1fca3a6ed/content)
- турецькою (iris.who.int/handle/10665/333917)
- українською (iris.who.int/handle/10665/339150)

Це керівництво також доступне багатьма іншими мовами (www.who.int/publications/i/item/9789240003927).

Спокійне дихання

Дихання

Повільне, м’яке дихання, яке може допомогти почуватися спокійніше.

Час	**Близько 5 хвилин**
Рівень	**Легкий**
Положення	**Стоячи або сидячи**
Обладнання	**Не потрібне**
Місце	**Стілець зі спинкою або будь-яке місце, де можна сидіти, стояти чи лежати**

⚠ Подбайте про безпеку

- Якщо у вас паморочиться голова, поверніться до звичайного дихання.
- Ви можете зупинитися будь-коли.
- Якщо від цієї вправи вам стає гірше, зупиніться.

Як займатися безпечно: vitality.sports4.eu/uk/toolkit/movement/#safety



Крок за кроком

1. Сядьте на стілець зі спинкою, станьте або ляжте. Якщо ви сидите чи стоїте, поставте стопи повністю на підлогу.
2. Розслабте плечі, хай вони опустяться. Очі можна тримати розплющеними.
3. М’яко вдихніть через ніс. Якщо вам так легше, повільно порахуйте до 5.
4. Дайте повітрю м’яко вийти через рот. Якщо хочете, знову порахуйте до 5.
5. Продовжуйте приблизно 5 хвилин. Не дихайте через силу й не затримуйте дихання.

Підлаштуйте під себе

Легше

Рахуйте до 3, а не до 5. Або просто спостерігайте за своїм диханням, не рахуючи.

Складніше

Робіть це щодня, у зручний для вас час.

На телефоні

Хвилинна пауза

Дихання

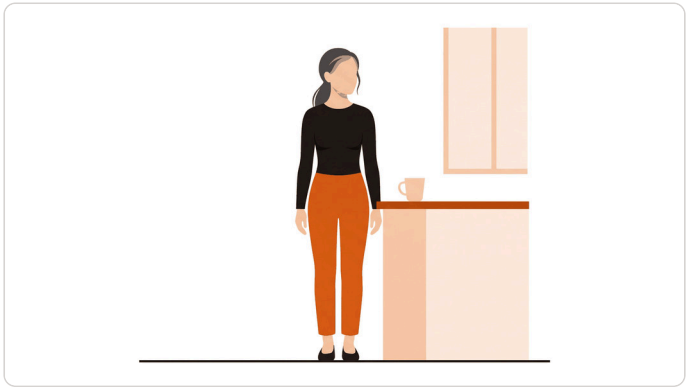
Коротка перерва, щоб помітити, як ви почуваєтеся, і знову відчути себе тут і зараз.

Час	**Близько 1 хвилини**
Рівень	**Легкий**
Положення	**Стоячи або сидячи**
Обладнання	**Не потрібне**
Місце	**Будь-де**

⚠ Подбайте про безпеку

- Ця вправа підходить не всім. Якщо від неї вам стає гірше, зупиніться.

Як займатися безпечно: vitality.sports4.eu/uk/toolkit/movement/#safety



Крок за кроком

1. Відкладіть те, що робите. Сядьте або станьте, не заплющуючи очей.
2. Помітьте, як ви почуваєтеся. Подумки назвіть це, наприклад: «Це хвилювання».
3. Повільно притисніть стопи до підлоги. Видихніть повільно, а наступний вдих хай прийде сам.
4. Роззирніться довкола. Знайдіть три речі, які ви бачите, і два звуки, які ви чуєте.
5. Запитайте себе, що вам зараз потрібно, наприклад попити води, відпочити чи потягнутися. Потім поверніться до своїх справ.

Підлаштуйте під себе

Легше

Просто притисніть стопи до підлоги й повільно видихніть.

Складніше

Робіть це кілька разів на день, щойно відчуєте стрес.

На телефоні

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.