VITALITY

Co-funded by the European Union

D2.1 Посібник з інклюзивної фізичної грамотності, модуль 2 з 10

Самооцінювання та визначення цілей

Подивіться, з чого ви починаєте, визначте ціль і один маленький крок, а також перевірте силу ніг, гнучкість і рівновагу.



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 2 з 10

2 Самооцінювання та визначення цілей

Подивіться, з чого ви починаєте, визначте ціль і один маленький крок, а також перевірте силу ніг, гнучкість і рівновагу.

У цьому модулі

1	Самооцінювання фізичної грамотності	3
2	Визначення цілей	3
3	Перевірка початкового рівня	4

Читайте або слухайте на телефоні

Цей модуль допоможе вам побачити, з чого ви починаєте. Потім ви виберете ціль і один маленький крок.

Тут є три короткі форми. Їх можна заповнити на телефоні або на папері.

Ваші відповіді зберігаються лише на цьому телефоні чи комп'ютері. Їх нікому не надсилають. Якщо цим пристроєм користуються інші люди, видаляйте свої відповіді, коли закінчите.

Це не тест. Ви порівнюєте себе лише із собою.

1 Самооцінювання фізичної грамотності

Десять коротких запитань про те, як ви рухаєтеся зараз. Вони стосуються вашого тижня, повсякденного руху, того, що вам добре вдається, і того, що ви хотіли б робити з меншими зусиллями.

Тут грамотність не означає вміння читати й писати. Ідеться про те, як ви рухаєтеся і як ви ставитеся до руху.

Це займе приблизно 5 хвилин.

Моя відправна точка
Десять коротких запитань про те, як ви рухаєтеся зараз і що вам хотілося б робити легше.
Близько 5 хвилин **Форма на сторінці 5**

Через 3, 6 і 12 місяців дайте відповіді на ці самі запитання ще раз. Так ви побачите, що змінилося.

Якщо у вас є проблеми зі здоров'ям, спершу прочитайте, кому варто порадитися з медичним працівником (vitality.sports4.eu/uk/toolkit/movement/#safety).

2 Визначення цілей

З ціллю легше продовжувати рухатися. Почніть з одного маленького кроку на цей тиждень. Потім подумайте, чого ви хотіли б досягти через 3 місяці або пізніше.

Виберіть маленький і легкий крок, з яким ви точно впораєтеся. Сплануйте, коли і де ви його зробите.

Подумайте, що може вам завадити. Потім сплануйте, що ви робитимете, якщо так станеться. Наприклад: «Якщо піде дощ, я потанцюю вдома під 2 пісні».

Мої цілі
Виберіть маленький крок на цей тиждень і ціль на 3 місяці або довше. Сплануйте, що робити, якщо щось завадить.
Близько 5 хвилин **Форма на сторінці 9**

Щотижня у формі «Мій тиждень (vitality.sports4.eu/uk/toolkit/forms/progress-log)» позначайте дні, коли ви зробили свій маленький крок.

3 Перевірка початкового рівня

Три прості перевірки покажуть вашу відправну точку. Ви перевірите силу ніг, гнучкість і рівновагу. Перевірка ніг показує і силу, і витривалість: як довго ви можете рухатися без перерви.

Разом із розминкою вони займають приблизно 15 хвилин.

Запишіть свої результати. Через 3, 6 і 12 місяців зробіть ці самі перевірки ще раз.

Порівнюйте себе тільки з тим, з чого ви починали. Немає жодної норми, якої треба досягти.

Мої показники
Три прості перевірки: ноги, гнучкість і рівновага. Зробіть їх зараз і ще раз через 3, 6 і 12 місяців.
Близько 15 хвилин, разом із розминкою **Форма на сторінці 12**

Перш ніж почати, прочитайте, як займатися безпечно (vitality.sports4.eu/uk/toolkit/movement/#safety). Робіть перевірки біля стіни, зі стільцем без коліщат і підлокітників.

Форма

Моя відправна точка

Десять коротких запитань про те, як ви рухаєтеся зараз і що вам хотілося б робити легше.

Близько 5 хвилин

Заповніть її на телефоні

Це не тест. Правильних чи неправильних відповідей немає. Ваші відповіді покажуть, з чого ви починаєте.

Ваш тиждень



	Початок	3 місяці	6 місяців	12 місяців
Сьогоднішня дата				
Скільки днів минулого тижня ви були активними 30 хвилин або довше?	днів	днів	днів	днів
Скільки днів минулого тижня ви робили щось, щоб зміцнити м'язи?	днів	днів	днів	днів

	Початок	3 місяці	6 місяців	12 місяців

Скільки приблизно годин ви сидите у звичайний день?

Менше 4 годин	☐	☐	☐	☐
Від 4 до 7 годин	☐	☐	☐	☐
8 годин або більше	☐	☐	☐	☐
Важко сказати	☐	☐	☐	☐

Коли протягом дня ви могли б знайти 10 хвилин для себе? Позначте всі відповідні варіанти.

Уранці	☐	☐	☐	☐
Удень	☐	☐	☐	☐
Увечері	☐	☐	☐	☐
Щодня по-різному	☐	☐	☐	☐

Рух у повсякденному житті



	Початок	3 місяці	6 місяців	12 місяців

Чи важко вам ходити або підійматися сходами?

Не важко	☐	☐	☐	☐
Трохи важко	☐	☐	☐	☐
Дуже важко	☐	☐	☐	☐

	Початок	3 місяці	6 місяців	12 місяців
Чи важко вам носити сумку з покупками?				
Не важко	☐	☐	☐	☐
Трохи важко	☐	☐	☐	☐
Дуже важко	☐	☐	☐	☐
Чи важко вам нахилитися, щоб підняти щось із підлоги?				
Не важко	☐	☐	☐	☐
Трохи важко	☐	☐	☐	☐
Дуже важко	☐	☐	☐	☐

Як ви ставитеся до руху



	Початок	3 місяці	6 місяців	12 місяців
Наскільки ви впевнені, що зможете бути активними 3 дні на тиждень?				
Не впевнена	☐	☐	☐	☐
Трохи впевнена	☐	☐	☐	☐
Дуже впевнена	☐	☐	☐	☐

	Початок	3 місяці	6 місяців	12 місяців
Що вам зараз добре вдається? Позначте все, що підходить.				
Ходити	☐	☐	☐	☐
Підійматися сходами	☐	☐	☐	☐
Носити речі	☐	☐	☐	☐
Танцювати	☐	☐	☐	☐
Гратися з дітьми	☐	☐	☐	☐
Розтягувати м’язи	☐	☐	☐	☐
Інше	☐	☐	☐	☐
Що вам хотілося б робити легше? Позначте не більше 2 варіантів.				
Ходити на довші відстані	☐	☐	☐	☐
Підійматися сходами	☐	☐	☐	☐
Носити речі	☐	☐	☐	☐
Нахилятися	☐	☐	☐	☐
Менше втомлюватися	☐	☐	☐	☐
Інше	☐	☐	☐	☐

Збережіть свої відповіді. Через 3, 6 і 12 місяців ще раз дайте відповіді на ці самі запитання й подивіться, що змінилося.

Якщо у вас є проблеми зі здоров’ям, спершу прочитайте, кому варто порадитися з медичним працівником (vitality.sports4.eu/uk/toolkit/movement/#safety).

Форма

Мої цілі

Виберіть маленький крок на цей тиждень і ціль на 3 місяці або довше. Сплануйте, що робити, якщо щось завадить.

Близько 5 хвилин

Заповніть її на телефоні

Почніть з одного маленького кроку цього тижня. Потім подумайте, чого ви хотіли б досягти через 3 місяці або пізніше. Свої цілі можна змінити будь-коли.

Навіщо мені рух і що мені підходить

Чому я хочу бути активнішою? Позначте все, що мені підходить.

- [ ] Щоб почуватися сильнішою
- [ ] Щоб мати більше енергії
- [ ] Щоб почуватися спокійніше
- [ ] Щоб краще спати
- [ ] Щоб устигати за своїми дітьми
- [ ] Щоб знайомитися з іншими жінками
- [ ] Інше

Що мені подобається або що я хочу спробувати? Позначте всі відповідні варіанти.

- [ ] Ходьба
- [ ] Танці під музику
- [ ] Вправи вдома
- [ ] Розтягування
- [ ] Рух разом з іншими жінками
- [ ] Група лише для жінок
- [ ] Інше

Що в мене є, щоб бути активною? Позначте всі відповідні варіанти.

- [ ] Стілець
- [ ] Стіна
- [ ] Трохи вільного місця на підлозі
- [ ] Безпечне місце надворі
- [ ] Людина, яка складе мені компанію
- [ ] Інше

Мої цілі

Що я хотіла б уміти робити через 3 місяці або пізніше?

Мій маленький крок на цей тиждень

Коли і де я це робитиму?

Що може мені завадити

Що може мені завадити? Позначте всі відповідні варіанти.

- [ ] Брак часу
- [ ] Сім'я та діти
- [ ] Утома або погане самопочуття
- [ ] Це коштує грошей
- [ ] Немає безпечного місця або місця лише для жінок
- [ ] Я соромлюся або не впевнена в собі
- [ ] Інше

Якщо це станеться, тоді я...

Хто може мені допомогти або скласти компанію?

Наскільки я впевнена?

Наскільки я впевнена, що зможу зробити свій маленький крок?

- [ ] Не впевнена
- [ ] Трохи впевнена
- [ ] Дуже впевнена

Щотижня у формі «Мій тиждень (vitality.sports4.eu/uk/toolkit/forms/progress-log)» позначайте дні, коли ви зробили свій маленький крок.

Форма

Мої показники

Три прості перевірки: ноги, гнучкість і рівновага. Зробіть їх зараз і ще раз через 3, 6 і 12 місяців.

Близько 15 хвилин, разом із розминкою

Заповніть її на телефоні

Ці три перевірки показують вашу відправну точку. Згодом зробіть їх ще раз і порівняйте зі своїми першими результатами. Немає жодної норми, якої треба досягти.

Перш ніж почати

- Спочатку зробіть розминку (vitality.sports4.eu/uk/toolkit/movement/#warm-up-cool-down). Вона триває близько 5 хвилин.
- Робіть перевірки, лише коли почуваєтеся добре і після високої температури чи грипу минув щонайменше тиждень.
- Якщо можете, робіть перевірки, коли вдома є ще хтось. Тримайте телефон поруч.
- Прочитайте, кому варто спершу порадитися з медичним працівником (vitality.sports4.eu/uk/toolkit/movement/#safety).
- Негайно зупиніться, якщо щось болить, якщо у вас паморочиться голова чи вас нудить, болить у грудях або серце б'ється дуже швидко. Сядьте й відпочиньте.
- Якщо біль у грудях, прискорене серцебиття або запаморочення швидко не минають, негайно викличте екстрену 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.
- Прочитайте, як займатися безпечно (vitality.sports4.eu/uk/toolkit/movement/#safety).

Кроки тут трохи відрізняються від тих, що на картках вправ. Під час перевірок виконуйте саме ці кроки.

	Початок	3 місяці	6 місяців	12 місяців
Сьогоднішня дата				

Ноги: вставання зі стільця за 30 секунд

Вам знадобиться стілець без коліщат і підлокітників, поставлений упритул до стіни. Також потрібен таймер, наприклад у телефоні.

1. Сядьте посередині стільця, стопи повністю на підлозі.
2. Для проби один раз повільно встаньте.
3. Увімкніть таймер. Потім схрестіть руки й покладіть долоні на плечі.
4. Повністю встаньте, потім повністю сядьте.
5. Продовжуйте в рівному темпі 30 секунд. Рахуйте, скільки разів ви встали. Не затримуйте дихання.
6. Якщо без рук вам не встати, допомагайте собі руками.

	Початок	3 місяці	6 місяців	12 місяців
Скільки разів ви встали за 30 секунд?	разів	разів	разів	разів
Ви допомагали собі руками?				
Ні	☐	☐	☐	☐
Так	☐	☐	☐	☐

Гнучкість: дотягніться до пальців ніг

Вам знадобиться стілець без коліщат, поставлений упритул до стіни. Ніколи не розтягуйте м'язи до болю. Якщо вам робили операцію на тазостегновому суглобі чи на спині, спершу запитайте лікаря.

1. Сядьте на передній край стільця. Тримайте одну стопу повністю на підлозі.
2. Другу ногу випряміть уперед, п'ятка на підлозі, пальці догори.
3. Покладіть одну долоню на другу. Повільно нахиліться вперед, згинаючись у тазостегнових суглобах.
4. Ковзайте руками вниз по нозі, доки не відчуєте натяг. Утримуйте положення 2 секунди. Не робіть пружних рухів.
5. Подивіться, до якого місця дістають кінчики пальців рук. Потім зробіть те саме з другою ногою.

	Початок	3 місяці	6 місяців	12 місяців
Коли права нога була випрямлена, до якого місця ви дотягнулися?				
Вище коліна	☐	☐	☐	☐
До коліна	☐	☐	☐	☐
До середини гомілки	☐	☐	☐	☐
До щиколотки	☐	☐	☐	☐
До пальців ніг	☐	☐	☐	☐
Далі за пальці ніг	☐	☐	☐	☐
Коли ліва нога була випрямлена, до якого місця ви дотягнулися?				
Вище коліна	☐	☐	☐	☐
До коліна	☐	☐	☐	☐
До середини гомілки	☐	☐	☐	☐
До щиколотки	☐	☐	☐	☐
До пальців ніг	☐	☐	☐	☐
Далі за пальці ніг	☐	☐	☐	☐

Рівновага: стійка на одній нозі

Станьте обличчям до стіни так близько, щоб ви могли до неї дотягнутися. Скористайтеся таймером або рахуйте повільно.

1. Торкніться стіни кінчиками пальців.
2. Трохи підніміть одну ногу від підлоги.
3. Коли стоятимете впевнено, ледь відведіть пальці від стіни. Тримайте їх близько до неї.
4. Почніть рахувати, коли пальці відірвуться від стіни. Перестаньте рахувати, коли торкнетеся стіни або поставите ногу на підлогу. Дорахувавши до 30, зупиніться.
5. Тепер зробіть те саме на другій нозі.

	Початок	3 місяці	6 місяців	12 місяців
Скільки секунд ви простояли на правій нозі?	секунд	секунд	секунд	секунд
Скільки секунд ви простояли на лівій нозі?	секунд	секунд	секунд	секунд

Зробіть ці самі перевірки через 3, 6 і 12 місяців.

Порівнюйте себе тільки з тим, з чого ви починали. Навіть маленькі зміни мають значення.

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.