VITALITY

Co-funded by the European Union

D2.1 Результат проєкту, робочий пакет 2

Посібник з інклюзивної фізичної грамотності

Прості способи для жінок більше рухатися вдома й разом з іншими



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.

Посібник з інклюзивної фізичної грамотності

Прості способи для жінок більше рухатися вдома й разом з іншими

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

Онлайн vitality.sports4.eu/uk/toolkit

Автори FURIM INSTITUTT (Норвегія), MOBAD (Mobile Adventure, Польща) і Wellnesstech (Туреччина).

Фінансування Co-funded by the European Union

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.

Ліцензія Цей посібник опубліковано за ліцензією Creative Commons Із Зазначенням Авторства-Поширення На Тих Самих Умовах 4.0 Міжнародна (CC BY-SA 4.0). Ліцензія не стосується емблеми ЄС, логотипів партнерів і матеріалів третіх осіб, що мають відповідну позначку.
Якщо ви поширюєте або адаптуєте посібник, зазначайте авторство: Партнери проєкту VITALITY: FURIM INSTITUTT (Норвегія), MOBAD (Mobile Adventure, Польща) і Wellnesstech (Туреччина).

Матеріали NHS Contains public sector information licensed under the Open Government Licence v3.0. www.nationalarchives.gov.uk/doc/open-government-licence/version/3

Зворотний зв'язок info@furim.no

Шрифти Nunito і Nunito Sans, за ліцензією SIL Open Font License. Іконки: Phosphor, за ліцензією MIT.

Зміст

1	**Вступ: як користуватися посібником**	**5**
	Вітальне слово	6
	Як користуватися посібником	7
	Повага до вашої культури	8
2	**Самооцінювання та визначення цілей**	**10**
	Самооцінювання фізичної грамотності	11
	Визначення цілей	11
	Перевірка початкового рівня	12
3	**Навчальні матеріали**	**24**
	Що таке фізична грамотність	25
	Користь активного способу життя	27
	Основи харчування та питного режиму	29
	Подолання стресу та усвідомленість	31
4	**Рух і вправи**	**36**
	Розминка та заминка	37
	Вправи для початківців	39
	Рух, близький до вашої культури	40
	Правила безпеки	41
5	**Цифрові та мультимедійні матеріали**	**66**
	Відео з показом вправ	67
	Мікротренування	68
	Аудіовправи та подкасти	69
	Матеріали для друку	70
	Групи підтримки у WhatsApp	71
6	**Спільнота та взаємна підтримка**	**72**
	Форуми та соціальні мережі	73
7	**Відстеження прогресу та щоденники роздумів**	**77**
	Щоденник прогресу	78
	Питання для роздумів	78
8	**Довідник ресурсів**	**85**
	Корисні матеріали та підтримка	86

9	**Адаптація та налаштування під себе**	**94**
	Як підлаштувати під себе	95
	Зворотний зв’язок	96
	Порадник для тих, хто веде групу	97
10	**Сталість і подальші кроки**	**109**
	Історії успіху та відгуки	110
	Повторна оцінка	113
	Текст для читання Текст кожної аудіовправи, розмови та відео	**119**
	Джерела Джерела фактів і порад	**134**



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 6

2 Як користуватися посібником 7

3 Повага до вашої культури 8

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 (сторінка 25)».

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 (сторінка 41).
2. Заповніть форму «Моя відправна точка (сторінка 13)».
3. Спробуйте розминку (сторінка 37). Вона триває 5 хвилин.
4. У формі «Мої цілі (сторінка 17)» виберіть один маленький крок на цей тиждень.
5. Щодня заповнюйте форму «Мій тиждень (сторінка 80)».

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 5)
- 2. Самооцінювання та визначення цілей (сторінка 10)

Знання і рух:

- 3. Навчальні матеріали (сторінка 24)
- 4. Рух і вправи (сторінка 36)
- 5. Цифрові та мультимедійні матеріали (сторінка 66)

Продовжуємо:

- 6. Спільнота та взаємна підтримка (сторінка 72)
- 7. Відстеження прогресу та щоденники роздумів (сторінка 77)
- 8. Довідник ресурсів (сторінка 85)
- 9. Адаптація та налаштування під себе (сторінка 94)
- 10. Сталість і подальші кроки (сторінка 109)

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 (сторінка 95)».



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	11
2	Визначення цілей	11
3	Перевірка початкового рівня	12

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 13**

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 (сторінка 41).

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 17**

Щотижня у формі «Мій тиждень (сторінка 80)» 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 20**

Перш ніж почати, прочитайте, як займатися безпечно (сторінка 41). 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 (сторінка 41).

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 (сторінка 80)» 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 (сторінка 37). 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 (сторінка 41).
- 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 (сторінка 41).

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.



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 25

2 Користь активного способу життя 27

3 Основи харчування та питного режиму 29

4 Подолання стресу та усвідомленість 31

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 (сторінка 40).
- **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 (сторінка 41).

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.

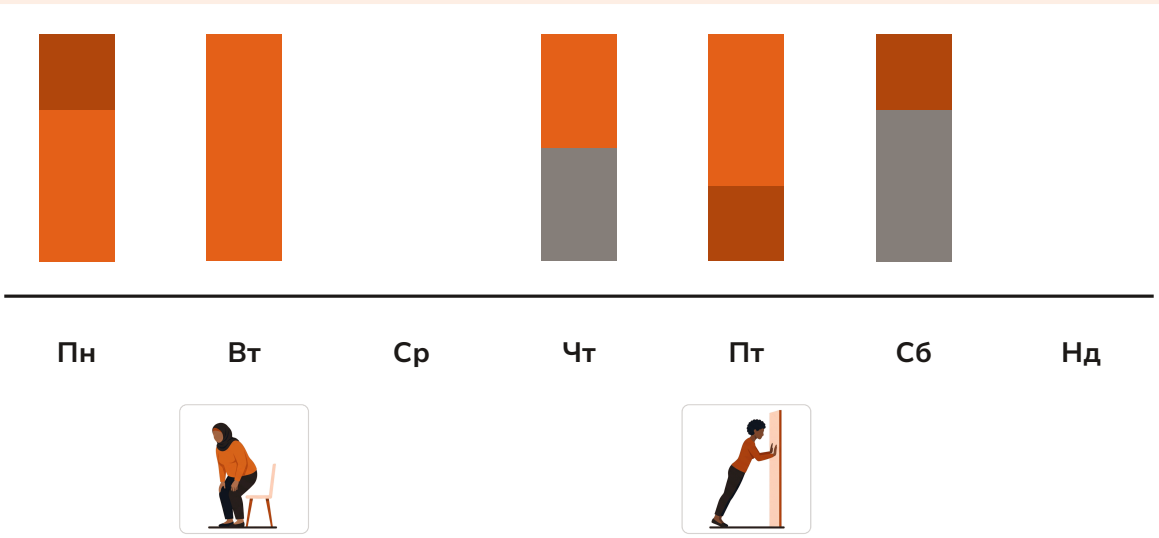
Принаймні 2 дні на тиждень робіть щось для зміцнення м'язів. Спробуйте силові вправи (сторінка 39).

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



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 (сторінка 41).

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 34



Хвилинна пауза
Легкий, стоячи або сидячи
сторінка 35

Їх також можна послухати: «Спокійне дихання (сторінка 127)» і «Хвилинна пауза (сторінка 128)».

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
сторінка 50



Кругові рухи плечима
Легкий, стоячи або сидячи
сторінка 46



Розтягування грудних м’язів
Легкий, стоячи або сидячи
сторінка 52



Нахили вбік
Легкий, стоячи або сидячи
сторінка 53

Будьте обережні

- Перед вправами на розтягування прочитайте, як рухатися безпечно (сторінка 41).
- 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: сторінка 41



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

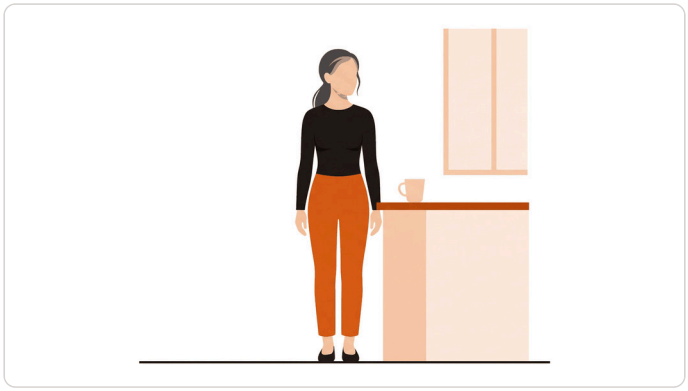
Коротка перерва, щоб помітити, як ви почуваєтеся, і знову відчути себе тут і зараз.

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: сторінка 41



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



Модуль 4 з 10

4 Рух і вправи

Легкі вправи для дому, сидячи чи стоячи, без спеціального обладнання, а також поради, як розім'ятися, зробити заминку й займатися безпечно.

У цьому модулі

1 Розминка та заминка 37

2 Вправи для початківців 39

3 Рух, близький до вашої культури 40

4 Правила безпеки 41

Читайте або слухайте на телефоні

Цей модуль допоможе вам більше рухатися вдома. Спеціальне обладнання не потрібне. Досить стільця, стіни й трохи вільного місця на підлозі.

У модулі чотири частини. Почати можна з будь-якої. Для кожної вправи є легший варіант, і більшість вправ можна виконувати сидячи.

Перш ніж почати, прочитайте, як займатися безпечно (сторінка 41).

1 Розминка та заминка

Розминка готує тіло до руху. Вона також допомагає уникнути травм. Заминка після вправ допомагає поступово сповільнити серцебиття.

Кожен комплекс вправ триває приблизно 5 хвилин. Більшість рухів можна виконувати сидячи або стоячи.

Розминка: близько 5 хвилин

Виконуйте кожен рух приблизно 1 хвилину. Якщо ви зробили всі повторення з картки, а хвилина ще не минула, почніть спочатку. Починайте повільно й обережно.



1 Ходьба на місці (сторінка 45)



2 Кругові рухи плечима (сторінка 46)



3 Дотики носком убік (сторінка 47)



4 Підняття колін (сторінка 48)

Наприкінці ще 1 хвилину походіть на місці. Тепер ви готові.

Дивіться або слухайте

Розминка

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

Текст надруковано на сторінці 124.

Заминка: близько 5 хвилин

Коли закінчуєте вправи, поступово зменшуйте темп. Не зупиняйтеся раптово.



1 Ходьба на місці (сторінка 45), повільно. Приблизно 1 хвилину крокуйте дедалі повільніше.



2 Розтягування грудних м’язів (сторінка 52)



3 Нахили вбік (сторінка 53)



4 Розтягування задніх м’язів стегна (сторінка 54)

Після прогулянки додайте розтягування литкових м’язів (сторінка 55).

Потім спокійно посидьте й спробуйте хвилинну паузу (сторінка 35).

Дивіться або слухайте

Заминка після вправ

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

Текст надруковано на сторінці 120.

2 Вправи для початківців

Ці вправи легкі. Для них досить небагато місця. Спеціальний одяг чи обладнання не потрібні.

Для початку виберіть одну чи дві. Не обов'язково виконувати всі. Робіть небагато й щотижня додавайте трохи більше.

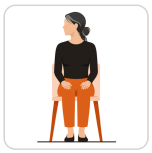
Намагайтеся щонайменше 2 дні на тиждень виконувати вправи, що зміцнюють м'язи.

Ходьба



Швидка ходьба
Помірний, стоячи або сидячи
сторінка 49

Розтягування



Повороти голови
Легкий, сидячи
сторінка 50



Повороти тулуба
Легкий, сидячи
сторінка 51



Розтягування грудних м'язів
Легкий, стоячи або сидячи
сторінка 52



Нахили вбік
Легкий, стоячи або сидячи
сторінка 53



Розтягування задніх м'язів стегна
Легкий, стоячи або сидячи
сторінка 54



Розтягування литкових м'язів
Легкий, стоячи
сторінка 55

Дивіться або слухайте

Легке розтягування
vitality.sports4.eu/uk/toolkit/listen/stretching
Текст надруковано на сторінці 122.

Силові вправи



Вставання зі стільця
Легкий, стоячи
сторінка 56



Віджимання від стіни
Легкий, стоячи
сторінка 57



Підйоми навшпиньки
Легкий, стоячи або сидячи
сторінка 58



Згинання рук із пляшками води
Легкий, стоячи або сидячи
сторінка 59

Дивіться або слухайте

Прості силові вправи

vitality.sports4.eu/uk/toolkit/listen/strength
Текст надруковано на сторінці 121.

Рівновага

Виконуйте ці вправи біля стіни або стільця без коліщат, щоб можна було триматися.



Стійка на одній нозі
Помірний, стоячи
сторінка 60



Ходьба з п’ятки на носок
Помірний, стоячи
сторінка 61



Кроки вбік
Легкий, стоячи
сторінка 62

Дивіться або слухайте

Рівновага

vitality.sports4.eu/uk/toolkit/listen/balance
Текст надруковано на сторінці 119.

3 Рух, близький до вашої культури

Добрий спосіб рухатися: танцювати під музику. Підійдуть танці й пісні, які ви вже знаєте. Рухатися можна й у

звичайному житті, наприклад гуляти з подругою чи гратися з дітьми.

Будь-який танець можна зробити легшим:

- Виберіть повільнішу музику.
- Пропустіть стрибки, підскоки й притупування.
- Сядьте й рухайте руками та ногами.

Можна танцювати вдома наодинці або з іншими жінками. Триматися за руки не обов'язково.

Ось три ідеї для початку. Кожна з них створена за мотивами танцю, який танцюють гуртом.



Танцювальна хода
Легкий, стоячи або сидячи
сторінка 63



Танець у ряд
Легкий, стоячи або сидячи
сторінка 64



Співоче коло
Легкий, стоячи або сидячи
сторінка 65

Танцювальна хода створена за мотивами польського полонезу. Цей танець неквапливий, тож долучитися можуть і люди без досвіду.

Танець у ряд створений за мотивами танців, у яких люди стають у ряд, як-от халай і дабке. Співоче коло створене за мотивами норвезьких танців під спів та українських весняних хороводів.

4 Правила безпеки

Більшість людей можуть безпечно почати рухатися, якщо почнуть з малого. Тут ви дізнаєтеся, як рухатися безпечно.

Це загальна інформація. Це не медична порада.

Знайте міру

Починайте потроху. Щотижня робіть трохи більше. Щоразу додавайте лише щось одне: ще одну хвилину, ще одне повторення або ще один день.

Під час руху ви дихаєте частіше, а серце б'ється швидше. Це нормально. Скористайтеся розмовним тестом: рухайтеся так, щоб ви й далі могли говорити. Якщо ви не можете говорити, сповільніть темп або зупиніться й відпочиньте.

Відпочивайте, коли потрібно.

Рухайтеся безпечно

- Використовуйте міцний стілець без коліщат.
- Приберіть усе з підлоги, щоб не перечепитися.
- Займайтеся в зручному одязі та взутті або босоніж на неслизькій підлозі.
- Тримайте поруч воду.
- Вправи на рівновагу виконуйте біля стіни або стільця.

Зробіть вправу легшою

- Рухайтеся повільніше.
- Робіть рухи з меншим розмахом.
- Робіть менше повторень.
- Сядьте. Для більшості вправ є варіант сидячи.
- Тримайтеся за стіну або спинку стільця.

Для кожної вправи показано легший варіант. Якщо й він вам не підходить, зупиніться. Виберіть іншу вправу.

Зупиніться й відпочиньте, якщо

- ви відчуваєте біль
- у вас паморочиться голова, темніє в очах, вас нудить або ви погано почуваєтеся
- у грудях болить або стискає
- серце калатає, б'ється нерівно, завмирає або б'ється набагато швидше, ніж зазвичай
- вам так важко дихати, що ви не можете говорити

Сядьте й відпочиньте. Якщо біль у грудях, прискорене серцебиття або запаморочення швидко не минають, негайно викличте екстрену допомогу.

Якщо щось із цього сталося, порадьтеся з медичним працівником, перш ніж знову займатися.

Порадьтеся з медичним працівником заздалегідь, якщо

Порадьтеся з медичним працівником, перш ніж почати або збільшити навантаження, якщо:

- лікар сказав вам, що у вас проблеми із серцем або високий тиск
- лікар попередив вас, що з вправами треба бути обережними
- за останні 12 місяців у вас був біль у грудях, паморочилася голова або ви знепритомніли
- у вас хронічна хвороба, наприклад діабет або астма
- ви приймаєте ліки від хронічної хвороби
- вам важко рухатися через біль, набряк або травму
- ви вагітні або народили дитину за останні кілька місяців

Медичним працівником може бути ваш лікар, медсестра, акушерка чи фізичний терапевт.

Якщо у вас застуда або висока температура, зачекайте, доки вам не стане краще.

Якщо ви вагітні або нещодавно народили дитину, фізична активність усе одно корисна для вас. Запитайте свою акушерку або лікаря, що підходить саме вам.

Негайно викличте екстрену допомогу, якщо

- біль у грудях або відчуття, ніби щось тисне на груди, триває понад 5 хвилин або віддає в руку, шию, щелепу, спину чи живіт
- у вас біль у грудях, і при цьому вас кидає в піт, нудить, у вас темніє в очах або вам бракує повітря
- ви хапаєте ротом повітря або задихаєтеся, і вам дуже важко дихати
- хтось знепритомнів під час вправ
- серце б'ється дуже швидко й не сповільнюється, коли ви відпочиваєте
- серце б'ється дуже швидко, і при цьому у вас біль у грудях, ви відчуваєте, що можете знепритомніти, або вам бракує повітря
- одна сторона обличчя обвисає, рука раптом слабне або мовлення раптом стає нечітким

Зателефонуйте за номером екстреної допомоги:

- У Норвегії телефонуйте за номером 113. (За номером 112 викликають поліцію.)
- У Польщі телефонуйте за номером 112 або 999.
- У Туреччині телефонуйте за номером 112.
- Будь-де в Європейському Союзі можна зателефонувати за номером 112.

Не сідайте за кермо, щоб їхати до лікарні.

Ходьба на місці

Легкий початок, який готує тіло до руху.

Розминка

Час **1-2 хвилини**

Рівень **Легкий**

Положення **Стоячи або сидячи**

Обладнання **Не потрібне**

Місце **Трохи вільного місця на підлозі або стілець без коліщат**

⚠ Подбайте про безпеку

- Тримайтеся за стіну або стілець, якщо непевно стоїте на ногах.
- Зупиніться, якщо болить або якщо у вас паморочиться голова чи ви погано почуваєтеся.

Як займатися безпечно: сторінка 41

Крок за кроком

Стоячи



1 Станьте рівно, трохи розставивши ноги. Або сядьте ближче до краю стільця.

Сидячи





2 Залишайтеся на місці. Підніміть одну ногу від підлоги, потім поставте її.





3 Тепер підніміть другу ногу. Продовжуйте в рівному, легкому темпі.

4 Під час ходьби м’яко розмахуйте руками.



Підлаштуйте під себе

Легше

Піднімайте ноги зовсім трохи. Якщо потрібно, тримайтеся за стіну або стілець.

Складніше

Піднімайте коліна вище й крокуйте трохи швидше.

На телефоні

Розминка

Кругові рухи плечима

Розслабляє плечі й верхню частину спини.

Час **Близько 1 хвилини**

Рівень **Легкий**

Положення **Стоячи або сидячи**

Обладнання **Не потрібне**

Місце **Досить небагато місця**

⚠ Подбайте про безпеку

- Рухайтеся повільно.
- Зупиніться, якщо болить або якщо у вас паморочиться голова чи ви погано почуваєтеся.

Як займатися безпечно: сторінка 41

Стоячи

Крок за кроком

Сидячи



1 Сядьте або станьте рівно. Вільно опустіть руки.





2 Підніміть плечі до вух.





3 Повільним круговим рухом відведіть їх назад і вниз.

4 Повторіть 5 разів. Потім зробіть 5 кругових рухів уперед.



Підлаштуйте під себе

Легше

Робіть менші кола.

Складніше

Робіть кругові рухи плечима й водночас ходіть на місці.

На телефоні

Дотики носком убік

Розминка

Розминає стегна й ноги.

Час **Близько 1 хвилини**

Рівень **Легкий**

Положення **Стоячи або сидячи**

Обладнання **Не потрібне**

Місце **Трохи вільного місця на підлозі або стілець без коліщат**

⚠ Подбайте про безпеку

- Тримайтеся за стіну або стілець, якщо непевно стоїте на ногах.
- Зупиніться, якщо болить або якщо у вас паморочиться голова чи ви погано почуваєтеся.

Як займатися безпечно: сторінка 41

Крок за кроком

Стоячи | Сидячи



1 Сядьте або станьте, трохи розставивши ноги.





2 Відставте одну ногу вбік і торкніться підлоги носком.

3 Поверніть її на місце.





4 Тепер торкніться підлоги другою ногою. Зробіть по 8 дотиків кожною ногою.



Підлаштуйте під себе

Легше

Торкайтеся підлоги ближче до другої ноги. Тримайтеся однією рукою за стілець.

Складніше

Під час дотиків піднімайте руки в сторони.

На телефоні

Підняття колін

Розминка

Розминає ноги й стегна.

Час **Близько 1 хвилини**

Рівень **Легкий**

Положення **Стоячи або сидячи**

Обладнання **Не потрібне**

Місце **Трохи вільного місця на підлозі або стілець без коліщат**

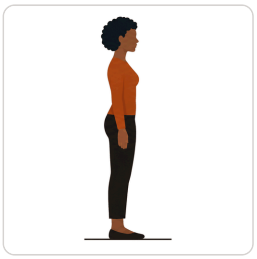
⚠ Подбайте про безпеку

- Не відхиляйтеся назад.
- Тримайтеся за стіну або стілець, якщо непевно стоїте на ногах.
- Зупиніться, якщо болить або якщо у вас паморочиться голова чи ви погано почуваєтеся.

Як займатися безпечно: сторінка 41

Крок за кроком

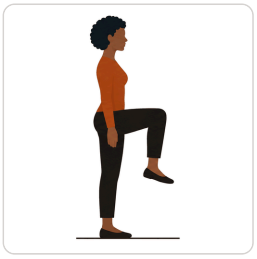
Стоячи



1 Сядьте або станьте рівно. Тримайте спину прямо.

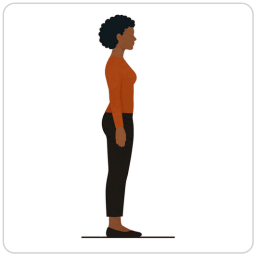
Сидячи





2 Повільно підніміть одне коліно не вище, ніж вам зручно.





3 Обережно поставте стопу на підлогу.

4 Тепер підніміть друге коліно. Повторіть по 8 разів на кожну ногу.



Підлаштуйте під себе

Легше

Піднімайте коліно зовсім трохи.

Складніше

Коли коліно піднімається, торкайтеся його протилежною рукою.

На телефоні

Ходьба

Швидка ходьба

Повсякденний спосіб бути активними. Темп швидкий, якщо ви можете говорити, але вже не можете співати.

Час	**Для початку 5-10 хвилин на всю прогулянку**
Рівень	**Помірний**
Положення	**Стоячи або сидячи**
Обладнання	**Зручне взуття**
Місце	**Маршрут, де ви почуваєтеся в безпеці, або кімната чи коридор**

⚠ Подбайте про безпеку

- Виберіть маршрут, де ви почуваєтеся в безпеці.
- Повертайте назад ще до того, як утомитеся. Вам ще треба дійти додому.
- Ходіть у зручному взутті, яке підтримує стопу.
- Зупиніться, якщо болить або якщо у вас паморочиться голова чи ви погано почуваєтеся.

Як займатися безпечно: сторінка 41



Крок за кроком

1. Перші кілька хвилин ідіть повільно.
2. Потім ідіть трохи швидше. Ви ще можете говорити, але вже не можете співати.
3. Тримайте цей темп кілька хвилин.
4. Останні кілька хвилин знову йдіть повільніше.

Варіант сидячи

Сядьте ближче до краю стільця й переступайте ногами, як у вправі «Ходьба на місці».

Підлаштуйте під себе

Легше

Ідіть повільно або лише кілька хвилин. Або ходіть на місці вдома.

Складніше

Щотижня додавайте кілька хвилин або ходіть більше днів на тиждень.

На телефоні

Повороти голови

Розтягування

М’які рухи шиєю з боку в бік.

Час **Близько 1 хвилини**

Рівень **Легкий**

Положення **Сидячи**

Обладнання **Не потрібне**

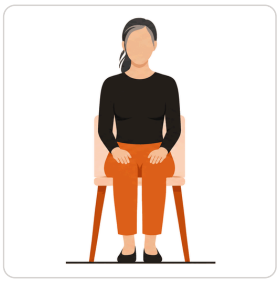
Місце **Стілець без коліщат**

⚠ Подбайте про безпеку

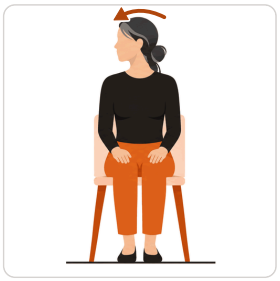
- Рухайтеся повільно.
- Зупиніться, якщо болить або якщо у вас паморочиться голова чи ви погано почуваєтеся.

Як займатися безпечно: сторінка 41

Крок за кроком

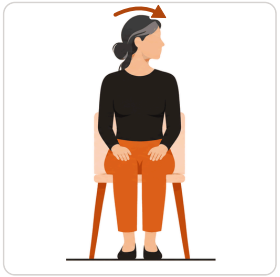


1 Сядьте рівно, плечі опущені. Дивіться прямо перед собою.



2 Повільно поверніть голову до одного плеча, наскільки вам зручно.

3 Утримуйте положення 5 секунд. Не затримуйте дихання.



4 Знову подивіться прямо перед собою, а потім поверніть голову в інший бік. Повторіть по 3 рази в кожен бік.

Підлаштуйте під себе

Легше
Повертайте голову зовсім трохи.

Складніше
Утримуйте кожен поворот трохи довше.

На телефоні

Повороти тулуба

Розтягування

М’які повороти верхньої частини спини й талії.

Час	**Близько 1 хвилини**
Рівень	**Легкий**
Положення	**Сидячи**
Обладнання	**Не потрібне**
Місце	**Стілець без коліщат**

⚠ Подбайте про безпеку

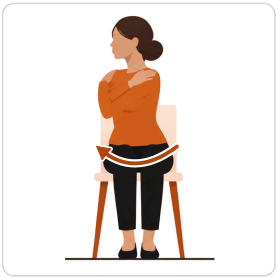
- Повертайтеся повільно й лише настільки, наскільки вам зручно.
- Зупиніться, якщо болить або якщо у вас паморочиться голова чи ви погано почуваєтеся.

Як займатися безпечно: сторінка 41

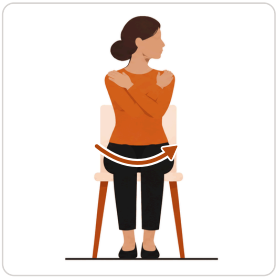
Крок за кроком



1. Сядьте рівно, стопи повністю на підлозі.
2. Схрестіть руки й покладіть долоні на плечі.



3. Тримайте таз нерухомо. Повільно поверніть верхню частину тулуба в один бік.
4. Утримуйте положення 5 секунд, потім поверніться обличчям уперед. Не затримуйте дихання.



5. Тепер поверніться в інший бік. Повторіть по 5 разів у кожен бік.

Підлаштуйте під себе

Легше
Повертайтеся зовсім трохи.

Складніше
Утримуйте кожен поворот трохи довше.

На телефоні

Розтягування

Розтягування грудних м’язів

Розтягує м’язи грудей і плечей спереду.

Час	**Близько 1 хвилини**
Рівень	**Легкий**
Положення	**Стоячи або сидячи**
Обладнання	**Не потрібне**
Місце	**Стілець без коліщат, якщо виконуєте вправу сидячи**

⚠ Подбайте про безпеку

- Розтягуйтеся обережно. Ви маєте відчувати натяг, а не біль.
- Зупиніться, якщо болить або якщо у вас паморочиться голова чи ви погано почуваєтеся.

Як займатися безпечно: сторінка 41

Крок за кроком

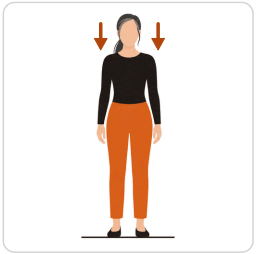
Стоячи



1. Сядьте ближче до краю стільця, не спираючись на спинку. Або станьте рівно.

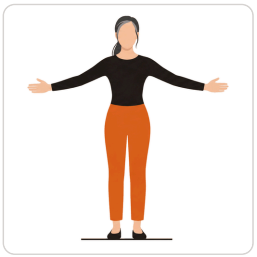
Сидячи





2. Відведіть плечі назад і вниз.





3. Розведіть руки в сторони.
4. Обережно подайте груди вперед, доки не відчуєте натяг.
5. Утримуйте положення 5-10 секунд, потім розслабтеся. Повторіть 5 разів. Не затримуйте дихання.



Підлаштуйте під себе

Легше

Тримайте руки нижче й розтягуйтеся зовсім трохи.

Складніше

Утримуйте положення довше, до 30 секунд.

На телефоні

Нахили вбік

Розтягування

Розтягує м’язи з боків тулуба.

Час **Близько 1 хвилини**

Рівень **Легкий**

Положення **Стоячи або сидячи**

Обладнання **Не потрібне**

Місце **Трохи вільного місця на підлозі або стілець без коліщат**

⚠ Подбайте про безпеку

- Не нахиляйтеся вперед і не повертайте тулуб. Рухайтеся повільно.
- Зупиніться, якщо болить або якщо у вас паморочиться голова чи ви погано почуваєтеся.

Як займатися безпечно: сторінка 41

Крок за кроком

Стоячи



1. Сядьте або станьте рівно, розставивши ноги.
2. Вільно опустіть руки вздовж тіла.

Сидячи





3. Повільно ведіть одну руку вниз уздовж ноги. Тримайте таз нерухомо.
4. Нахиляйтеся лише настільки, наскільки вам зручно, потім випрямляться.





5. Тепер нахиліться в інший бік. Повторіть по 3 рази в кожен бік.



Підлаштуйте під себе

Легше

Нахиляйтеся зовсім трохи.

Складніше

Утримуйте кожен нахил до 10 секунд. Не затримуйте дихання.

На телефоні

Розтягування

Розтягування задніх м’язів стегна

Розтягує м’язи на задній частині стегна.

Час **Близько 1 хвилини**

Рівень **Легкий**

Положення **Стоячи або сидячи**

Обладнання **Не потрібне**

Місце **Трохи вільного місця на підлозі і, якщо хочете, стілець, щоб триматися**

⚠ Подбайте про безпеку

- Тримайте спину рівно. Не робіть пружних рухів.
- Зупиніться, якщо болить або якщо у вас паморочиться голова чи ви погано почуваєтеся.

Як займатися безпечно: сторінка 41

Крок за кроком

Стоячи



1 Станьте рівно. Тримайтеся за спинку стільця або спирайтеся руками на ногу, яку зігнете.

Сидячи





2 Поставте одну ногу вперед на п’ятку, носок підніміть. Тримайте цю ногу прямою.





3 Трохи зігніть другу ногу в коліні й відведіть сідниці назад.

4 Трохи нахиліться вперед із рівною спиною, доки не відчуєте натяг.

5 Утримуйте положення 10 секунд. Потім змініть ногу. Повторіть по 2 рази на кожну ногу. Не затримуйте дихання.

Варіант сидячи

Сядьте ближче до краю стільця. Витягніть одну ногу вперед, п’ятка на підлозі. Сядьте рівно й трохи нахиліться вперед.

Підлаштуйте під себе

Легше

Нахиляйтеся вперед зовсім трохи.

Складніше

Утримуйте положення довше, до 30 секунд.

На телефоні

Розтягування

Розтягування литкових м’язів

Розтягує литкові м’язи. Добре підходить після прогулянки.

Час	**Близько 2 хвилин**
Рівень	**Легкий**
Положення	**Стоячи**
Обладнання	**Не потрібне**
Місце	**Стіна або спинка стільця**

⚠ Подбайте про безпеку

- Не відривайте п’ятку задньої ноги від підлоги. Не робіть пружних рухів.
- Зупиніться, якщо болить або якщо у вас паморочиться голова чи ви погано почуваєтеся.

Як займатися безпечно: **сторінка 41**

Крок за кроком



1 Станьте обличчям до стіни й обіпріться на неї руками. Або тримайтеся за спинку стільця.



2 Відступіть однією ногою назад. Тримайте цю ногу прямою, а п’ятку на підлозі.



3 Згинайте передню ногу в коліні, доки не відчуєте натяг у задній нозі.

4 Утримуйте положення 15 секунд. Потім змініть ногу. Повторіть по 3 рази на кожну ногу. Не затримуйте дихання.

Підлаштуйте під себе

Легше

Зробіть менший крок назад.

Складніше

Утримуйте положення до 20 секунд.

На телефоні

Силові вправи

Вставання зі стільця

Тренує м’язи ніг і сідниць.

Час **Близько 1 хвилини**

Рівень **Легкий**

Положення **Стоячи**

Обладнання **Не потрібне**

Місце **Стілець без коліщат, приставлений до стіни**

⚠ Подбайте про безпеку

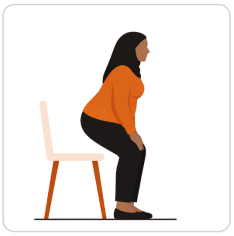
- Приставте стілець до стіни, щоб він не посунувся.
- Не затримуйте дихання. Видихайте, коли встаєте.
- Зупиніться, якщо болить або якщо у вас паморочиться голова чи ви погано почуваєтеся.

Як займатися безпечно: сторінка 41

Крок за кроком



1. Сядьте ближче до краю стільця. Поставте стопи повністю на підлогу, трохи розставивши їх.



2. Трохи нахиліться вперед.



3. Повільно встаньте, відштовхуючись ногами. Дивіться прямо перед собою.
4. Повільно сядьте. Якщо потрібно, допомагайте собі руками.
5. Повторіть 5 разів.

Підлаштуйте під себе

Легше

Вставайте, спираючись руками на стегна.

Складніше

Повторіть до 10 разів. Або, сідаючи, не торкайтеся сидіння: затримайтеся трохи над ним і знову встаньте.

На телефоні

Силові вправи

Віджимання від стіни

Тренує м’язи рук, грудей і плечей.

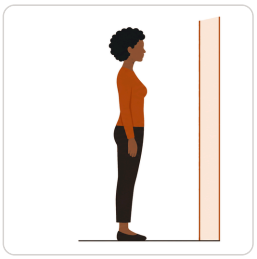
Час	**Близько 1 хвилини**
Рівень	**Легкий**
Положення	**Стоячи**
Обладнання	**Не потрібне**
Місце	**Вільна ділянка стіни**

⚠ Подбайте про безпеку

- Не затримуйте дихання. Видихайте, коли відштовхуєтеся.
- Стійте на неслизькій підлозі.
- Зупиніться, якщо болить або якщо у вас паморочиться голова чи ви погано почуваєтеся.

Як займатися безпечно: сторінка 41

Крок за кроком



1. Станьте на відстані витягнутої руки від стіни.



2. Покладіть долоні на стіну на рівні плечей.



3. Тримайте спину рівно. Повільно зігніть руки в ліктях і наблизьте груди до стіни.
4. Повільно відштовхніться, доки руки не випрямляться.
5. Повторіть 5 разів.

Підлаштуйте під себе

Легше

Станьте трохи ближче до стіни.

Складніше

Повторіть до 10 разів. Або станьте трохи далі від стіни.

На телефоні

Силові вправи

Підйоми навшпиньки

Тренує м’язи ніг нижче колін.

Час	**Близько 1 хвилини**
Рівень	**Легкий**
Положення	**Стоячи або сидячи**
Обладнання	**Не потрібне**
Місце	**Стілець без коліщат або кухонна стільниця**

⚠ Подбайте про безпеку

- Не відпускайте опору, якщо непевно стоїте на ногах.
- Зупиніться, якщо болить або якщо у вас паморочиться голова чи ви погано почуваєтеся.

Як займатися безпечно: сторінка 41

Крок за кроком

Стоячи



1 Станьте за стільцем і тримайтеся за його спинку.

Сидячи





2 Повільно підніміться навшпиньки.





3 Повільно опустіть п’ятки на підлогу.

4 Повторіть 5 разів.

Варіант сидячи

Сядьте, стопи повністю на підлозі. Підніміть п’ятки так, щоб коліна піднялися, а потім опустіть їх.

Підлаштуйте під себе

Легше

Виконуйте вправу сидячи.

Складніше

Повторіть до 10 разів. Тримайтеся за стілець лише злегка.

На телефоні

Згинання рук із пляшками води

Силові вправи

Тренує м’язи на передній частині рук.

Час	**Близько 1 хвилини**
Рівень	**Легкий**
Положення	**Стоячи або сидячи**
Обладнання	**Дві невеликі пляшки з водою**
Місце	**Стілець без коліщат, якщо виконуєте вправу сидячи**

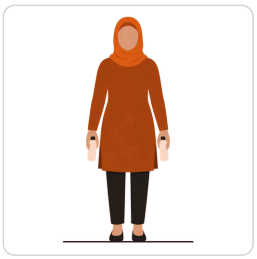
⚠ Подбайте про безпеку

- Тримайте спину рівно, а лікті біля тулуба.
- Зупиніться, якщо болить або якщо у вас паморочиться голова чи ви погано почуваєтеся.

Як займатися безпечно: сторінка 41

Крок за кроком

Стоячи



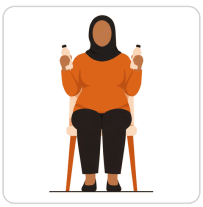




1. Сядьте або станьте рівно. Візьміть у кожну руку пляшку з водою.
2. Опустіть руки вздовж тіла, долонями вперед.
3. Повільно зігніть руки в ліктях і підніміть пляшки до плечей.
4. Повільно опустіть їх. Повторіть 5 разів.

Сидячи







Підлаштуйте під себе

Легше

Візьміть менші пляшки або виконуйте вправу без пляшок.

Складніше

Повторіть до 10 разів.

На телефоні

Стійка на одній нозі

Тренує рівновагу.

Рівновага

Час	**Близько 1 хвилини**
Рівень	**Помірний**
Положення	**Стоячи**
Обладнання	**Не потрібне**
Місце	**Стіна або стілець без коліщат**

⚠ Подбайте про безпеку

- Завжди стійте поруч зі стіною або стільцем.
- Зупиніться, якщо болить або якщо у вас паморочиться голова чи ви погано почуваєтеся.

Як займатися безпечно: сторінка 41

Крок за кроком



1. Станьте обличчям до стіни. Торкніться її кінчиками пальців.



2. Трохи підніміть одну ногу від підлоги. Тримайте таз рівно.
3. Утримуйте положення 5 секунд. Обережно поставте ногу.



4. Змініть ногу. Повторіть по 3 рази на кожну ногу.

Підлаштуйте під себе

Легше
Тримайте обидві руки на стіні. Піднімайте лише п’ятку.

Складніше
Утримуйте положення до 10 секунд. Торкайтеся стіни лише злегка.

На телефоні

Рівновага

Ходьба з п’ятки на носок

Тренує рівновагу під час ходьби.

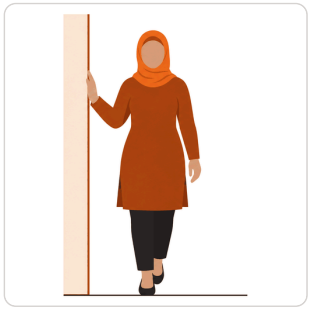
Час **Близько 1 хвилини**
Рівень **Помірний**
Положення **Стоячи**
Обладнання **Не потрібне**
Місце **Стіна, уздовж якої можна йти**

⚠ Подбайте про безпеку

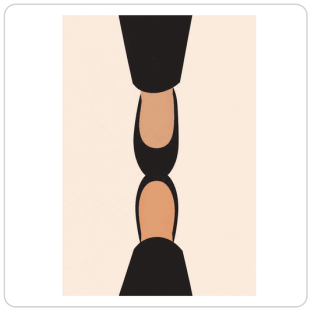
- Весь час тримайте руку біля стіни.
- Зупиніться, якщо болить або якщо у вас паморочиться голова чи ви погано почуваєтеся.

Як займатися безпечно: сторінка 41

Крок за кроком



1. Станьте біля стіни. Торкніться її кінчиками пальців.



2. Поставте п’ятку однієї ноги на підлогу впритул перед пальцями другої ноги.
3. Тепер так само перенесіть задню ногу вперед.
4. Дивіться вперед, а не вниз. Зробіть 5 кроків.

Підлаштуйте під себе

Легше
Залишайте невеликий проміжок між п’яткою передньої ноги та пальцями задньої.

Складніше
Зробіть до 10 кроків. Торкайтеся стіни лише злегка.

На телефоні

Рівновага

Кроки вбік

Тренує рівновагу, коли ви рухаєтеся вбік.

Час **Близько 1 хвилини**

Рівень **Легкий**

Положення **Стоячи**

Обладнання **Не потрібне**

Місце **Вільна ділянка підлоги біля стіни або стільниці**

⚠ Подбайте про безпеку

- Спершу приберіть усе з підлоги. Не схрещуйте ноги.
- Зупиніться, якщо болить або якщо у вас паморочиться голова чи ви погано почуваєтеся.

Як займатися безпечно: сторінка 41

Крок за кроком



1. Станьте біля стіни або стільниці. Поставте ноги разом і трохи зігніть коліна.



2. Повільно ступіть однією ногою вбік.



3. Приставте до неї другу ногу.
4. Тримайте таз рівно. Зробіть 10 кроків в один бік, потім 10 кроків в інший.

Підлаштуйте під себе

Легше

Робіть маленькі кроки. Тримайтеся за стільницю або спинку стільця.

Складніше

Робіть на кілька кроків більше в кожен бік.

На телефоні

Танцювальна хода

Рух, близький до вашої культури

Повільна танцювальна хода, створена за мотивами польського полонезу.

Час	**2-5 хвилин**
Рівень	**Легкий**
Положення	**Стоячи або сидячи**
Обладнання	**Музика, яка вам подобається, якщо хочете**
Місце	**Кімната, коридор або місце надворі**

⚠ Подбайте про безпеку

- Приберіть усе з підлоги.
- Робіть ворітця досить високими, щоб під ними було легко пройти.
- Зупиніться, якщо болить або якщо у вас паморочиться голова чи ви погано почуваєтеся.

Як займатися безпечно: **сторінка 41**



Крок за кроком

1. Увімкніть повільну музику або рахуйте подумки.
2. Ідіть уперед у такт музиці.
3. На кожному кроці злегка згинайте коліна. Рухайтеся плавно.
4. У групі йдіть одна за одною. Дві жінки можуть, якщо хочуть, узятися за руки й підняти їх високо, утворивши ворітця. Інші проходять під ними.

Варіант сидячи

Сядьте рівно й переступайте ногами на місці в такт музиці. Повільно піднімайте й опускайте руки.

Підлаштуйте під себе

Легше
Ідіть повільніше. Руки тримайте опущеними.

Складніше
Ідіть довше або піднімайте руки під час ходьби.

На телефоні

Танець у ряд

Рух, близький до вашої культури

Танець із кроками вбік, створений за мотивами халаю й дабке.

Час **2-5 хвилин**

Рівень **Легкий**

Положення **Стоячи або сидячи**

Обладнання **Музика, яка вам подобається, якщо хочете**

Місце **Трохи вільного місця на підлозі**

⚠ Подбайте про безпеку

- Без стрибків і притупування. Ступайте плавно, не піднімаючи ніг високо.
- Зупиніться, якщо болить або якщо у вас паморочиться голова чи ви погано почуваєтеся.

Як займатися безпечно: сторінка 41



Крок за кроком

1. Станьте в ряд з іншими жінками або танцюйте наодинці. Тримайтеся за руки, тільки якщо хочете.
2. Ступіть правою ногою вправо.
3. Приставте до неї ліву ногу й торкніться носком підлоги.
4. Ступіть лівою ногою вліво. Приставте до неї праву ногу й торкніться носком підлоги.
5. Продовжуйте в такт музиці.

Варіант сидячи

Сядьте ближче до краю стільця. По черзі відставляйте ноги вбік і торкайтеся носком підлоги, у такт музиці.

Підлаштуйте під себе

Легше
Робіть маленькі кроки. Тримайтеся за спинку стільця.

Складніше
Робіть два кроки перед кожним дотиком.

На телефоні

Співоче коло

Рух, близький до вашої культури

Повільна хода по колу зі співом, створена за мотивами норвезьких і українських кругових танців.

Час **2-5 хвилин**

Рівень **Легкий**

Положення **Стоячи або сидячи**

Обладнання **Не потрібне**

Місце **Кімната або місце надворі**

⚠ Подбайте про безпеку

- Залишайте місце між людьми, щоб ніхто не перечепився.
- Зупиніться, якщо болить або якщо у вас паморочиться голова чи ви погано почуваєтеся.

Як займатися безпечно: сторінка 41



Крок за кроком

1. Станьте в коло з іншими жінками або йдіть невеликим колом наодинці.
2. Співайте або наспівуйте знайому пісню. Почати може будь-хто.
3. Поверніться ліворуч і повільно йдіть по колу в такт пісні.
4. Коли пісня закінчиться, зупиніться й поверніться обличчям до центру.

Варіант сидячи

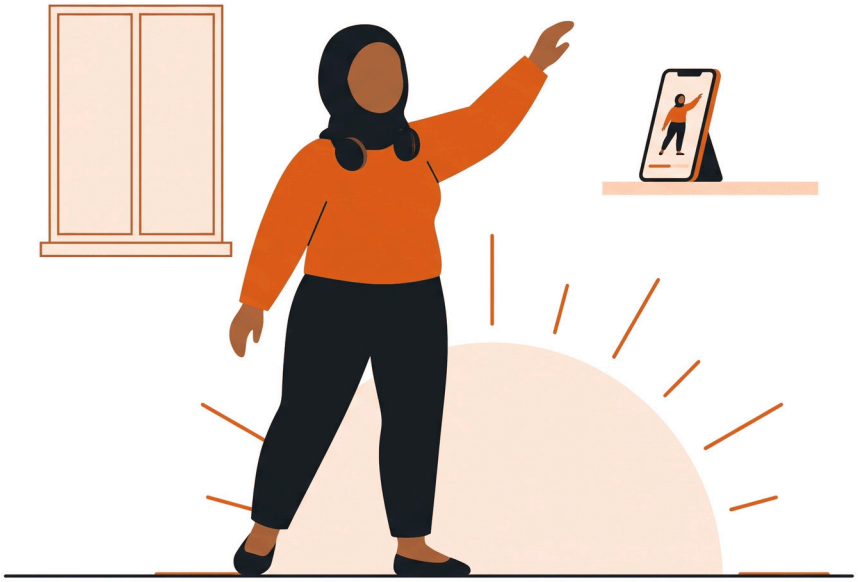
Сядьте в коло. Похитуйтеся й відбивайте ритм ногами в такт пісні.

Підлаштуйте під себе

Легше
Стійте на місці й похитуйтеся з боку в бік, поки співаєте.

Складніше
Продовжуйте ще під одну пісню.

На телефоні



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 67

2 Мікротренування 68

3 Аудіовправи та подкасти 69

4 Матеріали для друку 70

5 Групи підтримки у WhatsApp 71

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

Текст є на сторінці 124.



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

Текст є на сторінці 120.



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

Текст є на сторінці 122.



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

Текст є на сторінці 121.

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

Текст є на сторінці 119.

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

Текст є на сторінці 125.

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

Текст є на сторінці 126.

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

Текст є на сторінці 126.

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

Текст є на сторінці 125.

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

Текст є на сторінці 124.



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

Текст є на сторінці 120.



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

Текст є на сторінці 122.



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

Текст є на сторінці 121.



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

Текст є на сторінці 119.

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

Текст є на сторінці 127.

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

Текст є на сторінці 128.

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

Текст є на сторінці 130.

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

Текст є на сторінці 132.

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

Текст є на сторінці 129.

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 (сторінка 73). 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 (сторінка 37). 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 (сторінка 56)». Спочатку поставте стілець упритул до стіни.
- П'ятниця: Потанцюйте під одну пісню, яку ви любите. Прочитайте, як зробити танець легшим (сторінка 40).
- Субота: Прогуляйтеся з подругою, сусідкою або з кимось із домашніх.
- Неділя: День відпочинку. Пригадайте, як минув тиждень. Що вдалося?



Модуль 6 з 10

6 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 73

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 (сторінка 97).

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 (сторінка 71)».



7

Модуль 7 з 10

Відстеження прогресу та щоденники роздумів

Короткий щоденний запис про те, що ви робили і як почувалися, і щотижневі підсумки, щоб спланувати наступний маленький крок.

У цьому модулі

1 Щоденник прогресу 78

2 Питання для роздумів 78

Читайте або слухайте на телефоні

Цей модуль допоможе вам продовжувати розпочате. Короткий запис щодня показує, що ви вже зробили. Кілька запитань раз на тиждень допомагають спланувати наступний крок.

Обидві форми можна заповнювати 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.

1 Щоденник прогресу

Коли ви записуєте, що робите, легше побачити свій прогрес. Багато хто робить більше, ніж думає.

Щодня записуйте кілька слів про те, що ви робили і скільки часу на це пішло. Позначайте, як ви почувалися, який був рівень енергії і що вам заважало. Це займає близько хвилини.

Мій тиждень
Короткий запис щодня: що ви робили, як почувалися, який був рівень енергії і що заважало.
Близько 1 хвилини на день **Форма на сторінці 80**

Нічого страшного, якщо день минув без активності. Такі дні бувають у всіх. Наступного дня почніть знову.

2 Питання для роздумів

Раз на тиждень знайдіть кілька хвилин, щоб підбити підсумки.

Що вдалося? Що заважало? Що вам допомогло?

Радійте своїм маленьким перемогам. Навіть одна прогулянка вже перемога.

Потім виберіть свій крок на наступний тиждень. Якщо було важко, зробіть його меншим. Якщо було легко, додайте трохи.

Підсумки тижня

Кілька запитань, щоб підбити підсумки тижня, помітити маленькі перемоги й вибрати крок на наступний тиждень.

Близько 5 хвилин, раз на тиждень **Форма на сторінці 83**

Через 3, 6 і 12 місяців перевірте свій прогрес (сторінка 113) і подивіться, що змінилося.

Форма

Мій тиждень

Короткий запис щодня: що ви робили, як почувалися, який був рівень енергії і що заважало.

Близько 1 хвилини на день

Заповніть її на телефоні

Заповнюйте форму щодня. Записи допомагають побачити, що ви вже зробили. Багато хто робить більше, ніж думає.

Що я робила? Наприклад: прогулянка на 10 хвилин або танці, поки я готувала їжу.
Чи заважало мені щось? Це поле можна залишити порожнім.

Понеділок

Сьогоднішня дата

Що я робила?

Скільки хвилин? хвилин

Чи зробила я свій маленький крок?

☐ Так ☐ Частково ☐ Сьогодні ні

Як я почувалася?

☐ Добре ☐ Нормально ☐ Не дуже добре

Який у мене був рівень енергії?

☐ Високий ☐ Середній ☐ Низький

Чи заважало мені щось?

Вівторок

Сьогоднішня дата

Що я робила?

Скільки хвилин? хвилин

Чи зробила я свій маленький крок?

☐ Так ☐ Частково ☐ Сьогодні ні

Як я почувалася?

☐ Добре ☐ Нормально ☐ Не дуже добре

Який у мене був рівень енергії?

☐ Високий ☐ Середній ☐ Низький

Чи заважало мені щось?

Середа

Сьогоднішня дата

Що я робила?

Скільки хвилин? хвилин

Чи зробила я свій маленький крок?

☐ Так ☐ Частково ☐ Сьогодні ні

Як я почувалася?

☐ Добре ☐ Нормально ☐ Не дуже добре

Який у мене був рівень енергії?

☐ Високий ☐ Середній ☐ Низький

Чи заважало мені щось?

Четвер

Сьогоднішня дата

Що я робила?

Скільки хвилин? хвилин

Чи зробила я свій маленький крок?

☐ Так ☐ Частково ☐ Сьогодні ні

Як я почувалася?

☐ Добре ☐ Нормально ☐ Не дуже добре

Який у мене був рівень енергії?

☐ Високий ☐ Середній ☐ Низький

Чи заважало мені щось?

П’ятниця

Сьогоднішня дата

Що я робила?

Скільки хвилин? хвилин

Чи зробила я свій маленький крок?

☐ Так ☐ Частково ☐ Сьогодні ні

Як я почувалася?

☐ Добре ☐ Нормально ☐ Не дуже добре

Який у мене був рівень енергії?

☐ Високий ☐ Середній ☐ Низький

Чи заважало мені щось?

Субота

Сьогоднішня дата

Що я робила?

Скільки хвилин? хвилин

Чи зробила я свій маленький крок?

☐ Так ☐ Частково ☐ Сьогодні ні

Як я почувалася?

☐ Добре ☐ Нормально ☐ Не дуже добре

Який у мене був рівень енергії?

☐ Високий ☐ Середній ☐ Низький

Чи заважало мені щось?

Неділя Сьогоднішня дата

Що я робила?

Скільки хвилин? хвилин

Чи зробила я свій маленький крок?

☐ Так ☐ Частково ☐ Сьогодні ні

Як я почувалася?

☐ Добре ☐ Нормально ☐ Не дуже добре

Який у мене був рівень енергії?

☐ Високий ☐ Середній ☐ Низький

Чи заважало мені щось?

Нічого страшного, якщо день минув без активності. Такі дні бувають у всіх. Завтра почніть знову.

Наприкінці тижня заповніть форму «Підсумки тижня (сторінка 83)».

Форма

Підсумки тижня

Кілька запитань, щоб підбити підсумки тижня, помітити маленькі перемоги й вибрати крок на наступний тиждень.

Близько 5 хвилин, раз на тиждень

Заповніть її на телефоні

Згадайте, як минув ваш тиждень. Правильних чи неправильних відповідей немає.

Цей тиждень

Що вдалося цього тижня?

Маленька перемога, якою я пишаюся

Що мені заважало?

Що мені допомогло?

Наступний тиждень

Що далі з моїм маленьким кроком?

- [ ] Залишу його таким самим
- [ ] Зроблю його меншим
- [ ] Зроблю його трохи більшим
- [ ] Спробую щось нове

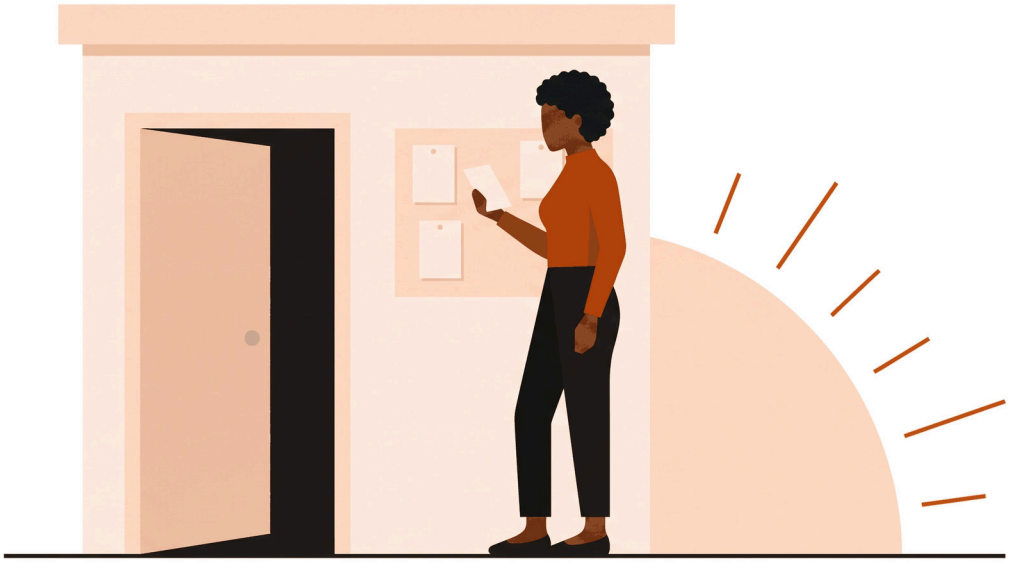
Мій маленький крок на наступний тиждень

Будьте до себе добрими

Добре слово, яке я можу сказати собі

Якщо хочете більших змін, ще раз заповніть форму «Мої цілі (сторінка 17)».

Через 3, 6 і 12 місяців перевірте свій прогрес (сторінка 113).



8

Модуль 8 з 10

Довідник ресурсів

У Норвегії, Польщі, Туреччині та інших країнах: місця, сайти й книжки, які допоможуть вам більше рухатися.

У цьому модулі

1 Корисні матеріали та підтримка 86

Читайте або слухайте на телефоні

У цьому модулі зібрано місця, сайти й книжки, які допоможуть вам більше рухатися. Тут є місця в Норвегії, Польщі й Туреччині, а також дещо для всіх.

1 Корисні матеріали та підтримка

Ми перевірили всі місця, сайти й книжки 29 вересня 2026 року. Послуги змінюються, тож перш ніж іти, перевірте сайт.

У кожному записі вказано, хто може цим користуватися, якими мовами це доступне і скільки це коштує, якщо про це сказано в джерелі.

Деякі місця тільки для жінок, інші для всіх. Якщо місце тільки для жінок, це вказано в записі. Книжки й сайти для всіх.

Цей список неповний. Поруч із вами може бути гарне місце, якого в ньому немає.

Знайдіть місце поруч із вами

- Деякі організації з цього списку допоможуть знайти найближче до вас місце. Спробуйте parkrun або центри здорового способу життя в Норвегії.
- Запитайте в громадському центрі, у жіночій організації, у свого лікаря або в місцевій адміністрації.
- Перш ніж іти, дізнайтеся, хто може приєднатися, коли проходять заняття і скільки вони коштують.
- Якщо хочете, запитайте, чи є група тільки для жінок.
- Записуйте знайдені місця й дату, коли ви їх перевірили.
- Якщо ви ведете групу, розкажіть жінкам у ній про хороші місця.

У порадник для тих, хто веде групу (сторінка 97), є більше ідей, як знайти безкоштовні місця й партнерів.

Норвегія

Організація

Frisklivssentral (центр здорового способу життя)

www.helsenorge.no/en/help-services-in-the-municipalities/healthy-life-centres

Медична служба в багатьох комунах, яка допомагає вам стати активнішими. Тут пропонують індивідуальні консультації та групові заняття для будь-якого рівня фізичної підготовки. Для занять майже не потрібне обладнання.

Для кого	Люди, які хворіють або мають підвищений ризик захворіти. Можна звернутися до центру самостійно або за направленням лікаря. Такий центр є не в кожній комуні.
Мови	норвезька, англійська
Перевірено	29 вересня 2026 року

Норвегія

Організація

MiRA-Senteret

mirasenteret.no/aktiviteter

Ресурсний центр в Осло для жінок і молодих дівчат з етнічних меншин. Щосереди тут відкриті зустрічі, на які може прийти кожна, а також є різні заняття, наприклад уроки танців.

Для кого	Жінки й молоді дівчата з етнічних меншин.
Мови	норвезька, англійська
Перевірено	29 вересня 2026 року

Норвегія

Організація

Oslo Røde Kors (Червоний Хрест в Осло)

www.rodekors.no/lokalforeninger/oslo/aktiviteter/flyktninger-innvandrere

Stella в Осло: місце зустрічей для жінок, особливо для жінок з етнічних меншин. У програмі супроводу біженців є також група для спільних прогулянок і футбольна група для дорослих.

Для кого	Stella: жінки. Програма супроводу біженців: біженці та іммігранти в Осло, які трохи говорять норвезькою або англійською. Футбольна група: люди від 18 років.
Мови	норвезька, англійська
Перевірено	29 вересня 2026 року

Норвегія

Організація

Курс плавання LIN для жінок

www.linorg.no/kurs/svommekurs

Уроки плавання в Осло для жінок з етнічних меншин, які не вміють плавати. Викладають жінки, і в басейні тільки жінки.

Для кого	Жінки від 18 років з етнічних меншин, які живуть в Осло. Місця швидко закінчуються, є список очікування.
Мови	норвезька, англійська
Вартість	1 800 норвезьких крон за 8 тижнів, плюс 100 крон членського внеску
Перевірено	29 вересня 2026 року

Норвегія

Організація

parkrun (Норвегія)

www.parkrun.no

Безкоштовний забіг на 5 км щосуботи вранці, без обмеження часу. Дистанцію можна подолати пішки, підтюпцем або бігом.

Для кого	Усі охочі. Перед першим забігом треба один раз зареєструватися.
Мови	норвезька
Вартість	Безкоштовно
Перевірено	29 вересня 2026 року

Норвегія

Сайт

helsenorge.no

www.helsenorge.no/trening-og-fysisk-aktivitet/rad-om-fysisk-aktivitet

Офіційний сайт про здоров'я в Норвегії. Тут пояснюють, скільки дорослим варто рухатися, і кажуть, що будь-яка активність має значення.

Мови норвезька
Вартість Безкоштовно
Перевірено 29 вересня 2026 року

Польща

Організація

Klub Ukraińskich Kobiet (Клуб українських жінок)

ukrainskidom.pl/nasze-dzialania/klub-ukrainskich-kobiet

Жіночий клуб у Варшаві, який веде фонд «Український дім». Тут є такі заняття, як зумба, пілатес, йога і скандинавська ходьба.

Для кого Жінки від 18 років будь-якої національності. Записатися можна через форму в кожному оголошенні.
Мови польська, українська
Перевірено 29 вересня 2026 року

Польща

Організація

Etnoliga (Fundacja dla Wolności)

www.etnoliga.org

Безкоштовні футбольні тренування та матчі у Варшаві. Жінки й чоловіки з багатьох країн грають в одних командах.

Для кого Запрошують усіх, зокрема біженців і мігрантів.
Мови англійська, польська
Вартість Безкоштовно
Перевірено 29 вересня 2026 року

Польща

Організація

parkrun (Польща)

www.parkrun.pl

Безкоштовний забіг на 5 км щосуботи вранці, без обмеження часу. Дистанцію можна подолати пішки, підтюпцем або бігом.

Для кого	Усі охочі. Перед першим забігом треба один раз зареєструватися.
Мови	польська
Вартість	Безкоштовно
Перевірено	29 вересня 2026 року

Туреччина

Організація

Sağlıklı Hayat Merkezleri (центри здорового способу життя)

yalovaism.saglik.gov.tr/TR-381209/saglikli-hayat-merkezimizde-fizyoterapist-esliginde-ucretsiz-fiziksel-aktivite-danismanligi-ve-grup-egzersizleri-hizmeti-sunuluyor.html

У деяких центрах Міністерства охорони здоров’я Туреччини фізичний терапевт безкоштовно консультує щодо фізичної активності й проводить безкоштовні групові заняття. Записатися можна через сімейного лікаря або через MHRS за номером 182.

Для кого	На сторінці провінції Ялова сказано: здорові люди без серйозних захворювань нервової системи, кісток чи суглобів і без гострого болю. На сторінці не сказано, чи можуть ними користуватися люди під тимчасовим або міжнародним захистом.
Мови	турецька
Вартість	Безкоштовно
Перевірено	29 вересня 2026 року

Туреччина

Організація

Halk Eğitim Merkezleri (державні центри освіти)

hbogm.meb.gov.tr/www/sss.php

Державні центри по всій Туреччині з безкоштовними курсами для дорослих, наприклад з плавання. Курси можна знайти на сайті e-Yaygın.

Для кого Відкриті для всіх. Іноземці можуть брати участь з дозволу канцелярії губернатора.
Мови турецька
Вартість Безкоштовно
Перевірено 29 вересня 2026 року

Туреччина

Організація

KASFAD (Асоціація жіночого спорту та фізичної активності)

www.kasfad.org

Асоціація, яка працює над тим, щоб більше жінок займалося спортом і фізичною активністю. Вона поширює звіти й порадники турецькою мовою. Занять, відкритих для всіх, на її сайті немає.

Мови турецька
Перевірено 29 вересня 2026 року

Туреччина

Книжка

Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi (Турецький порадник з фізичної активності)

dosyaism.saglik.gov.tr/Eklenti/12302,2014-fiziksel-aktivite-rehberipdf.pdf?0=

T.C. Sağlık Bakanlığı, Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, 2014. Sağlık Bakanlığı.

Безкоштовний порадник Міністерства охорони здоров’я. У ньому пояснено, скільки треба рухатися в кожному віці, і є частина для дорослих.

Мови турецька
Вартість Безкоштовно
Перевірено 29 вересня 2026 року

Міжнародні ресурси

Сайт

Всесвітня організація охорони здоров'я: фізична активність

www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity

Коротка сторінка про те, чому рух важливий і скільки руху потрібно дорослим щотижня.

Мови англійська, арабська, китайська, французька, російська, іспанська
Вартість Безкоштовно
Перевірено 29 вересня 2026 року

Міжнародні ресурси

Сайт

Що таке фізична грамотність: пояснення Sport England

www.sportengland.org/news-and-inspiration/physical-literacy-consensus-statement-england-published

Сторінка Sport England, яка пояснює, що таке фізична грамотність і чому вона важлива.

Мови англійська
Перевірено 29 вересня 2026 року

Міжнародні ресурси

Книжка

WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance

www.who.int/publications/i/item/9789240014886
World Health Organization, 2020. World Health Organization.

Безкоштовна коротка брошура Всесвітньої організації охорони здоров'я. У ній пояснено, скільки треба рухатися щотижня і чому корисно менше сидіти.

Мови англійська, арабська, китайська, французька, російська, іспанська
Вартість Безкоштовно
Перевірено 29 вересня 2026 року

Міжнародні ресурси

Книжка

«Радість руху», Келлі Макґоніґал

www.penguinrandomhouse.com/books/564895/the-joy-of-movement-by-kelly-mcgonigal-phd

Kelly McGonigal, 2021. Avery (Penguin Random House).

Книжка про те, як фізичні вправи можуть допомогти нам знайти щастя, надію, зв’язок з іншими та сміливість. Вона написана не тільки для жінок.

Мови	англійська, польська («Siła aktywności»)
Вартість	Продається в книгарнях
Перевірено	29 вересня 2026 року



9

Модуль 9 з 10

Адаптація та налаштування під себе

Як підлаштувати посібник під своє тіло, свою культуру і те, що маєте, як розповісти нам свою думку і як вести групу.

У цьому модулі

1 Як підлаштувати під себе 95

2 Зворотний зв’язок 96

3 Порадник для тих, хто веде групу 97

Читайте або слухайте на телефоні

Усі жінки різні. Цей модуль допоможе підлаштувати посібник під ваше тіло, вашу культуру і те, що у вас є.

Тут також є порадник для тих, хто веде групу. І ви можете розповісти нам, що ви думаєте.

1 Як підлаштувати під себе

Під своє тіло

- Рухайтеся повільніше, з меншим розмахом або робіть менше повторень.
- Сядьте або тримайтеся за стіну чи стілець. Для більшості вправ є варіант сидячи.
- На кожній картці вправи показано легший і складніший варіант.
- Скористайтеся розмовним тестом: рухайтеся так, щоб ви могли говорити.
- Якщо у вас є проблеми зі здоров'ям, спершу прочитайте, кому варто порадитися з медичним працівником (сторінка 41).

Під свою культуру і своє життя

- Вдягайте те, у чому вам зручно. Вправи можна робити у звичайному одязі.
- Рухайтеся вдома, самі або з іншими жінками, якщо так вам краще.
- Вмикайте музику, яка вам до вподоби, або обходьтеся без неї. Замість музики можна рахувати чи плескати в долоні.
- Виберіть час, який вам підходить, зважаючи на молитву, школу й роботу. Якщо ви тримаєте піст і вдень не їсте й не п'єте, прочитайте частину «Рух під час посту (сторінка 29)».
- Танцюйте те, що вже вмієте. Дивіться частину «Рух, близький до вашої культури (сторінка 40)».
- Триматися за руки чи торкатися інших ніколи не обов'язково.

Під те, що у вас є

- Немає обладнання: використовуйте стілець без коліщат, стіну або пляшки з водою.
- Мало місця: вибирайте вправи сидячи або біля стіни.
- Мало часу: кілька хвилин теж мають значення. Спробуйте рухатися 5 хвилин перед їжею.
- Безкоштовні місця: парки, громадські центри й безкоштовні вуличні майданчики для тренувань.
- Узимку рухайтеся в приміщенні: ходіть на місці або танцюйте вдома.

2 Зворотний зв’язок

Розкажіть нам, що вам підходить, а що ні. Ваші відповіді допомагають нам покращувати посібник і підлаштовувати його під жінок з різних культур.

Розкажіть нам, що ви думаєте

Кілька запитань про те, що вам допомогло, що було важко і що нам варто змінити в посібнику.

Близько 5 хвилин **Форма на сторінці 106**

Не пишіть свого імені й нічого про своє здоров’я. Відповіді ви надішлете електронною поштою на адресу info@furim.no.

Вашу електронну адресу побачить FURIM, організація, яка керує проєктом VITALITY. Листи читають тільки працівники FURIM. Ваші відповіді використовують тільки для того, щоб покращити посібник.

FURIM зберігає ваші відповіді без вашого імені та електронної адреси. А сам лист видаляє не пізніше ніж через місяць. Перш ніж надіслати відповіді, ви поставите позначку, що розумієте це.

Надсилати лист не обов’язково. Можна віддати паперову форму без імені тій, хто веде вашу групу.

Цей сайт не зберігає ваших відповідей.

3 Порадник для тих, хто веде групу

Ви лідерка громади чи волонтерка? Хочете зібрати невелику групу жінок, щоб рухатися разом? Порадник для тих, хто веде групу, пояснює, як це зробити.

Ось про що в ньому йдеться:

- як запитати жінок, чого вони хочуть
- як вибрати місце й час, зручні для них
- як подбати, щоб усі були в безпеці
- приватність, фото та згода
- план заняття, який можна використовувати щотижня
- як створити у своїй громаді групу, яка працюватиме довго
- Прочитайте порадник для тих, хто веде групу (сторінка 97)



На телефоні

Як за цим посібником проводити для жінок легкі й безпечні заняття, де кожній раді, і як створити групу, яка працюватиме довго.

Для кого: Лідерки громад, волонтерки та культурні медіаторки

Цей порадник для всіх, хто хоче допомогти невеликій групі жінок рухатися разом. Заняття тільки для жінок, і веде їх жінка. Можливо, ви лідерка громади, волонтерка, культурна медіаторка або жінка, яка сама користувалася цим посібником.

Вам не потрібно бути тренером чи медичним працівником. Ваше завдання: запросити, привітати й подбати про безпеку групи. Що робити, вирішують самі жінки.

1 Ваша роль

- Ви запрошуєте. Ви не тиснете.
- Ви спершу показуєте легший варіант. Кожна жінка рухається у своєму темпі.
- Ви не лікар, не фізичний терапевт і не психотерапевт. Ви не даєте медичних порад. Якщо в жінки є питання про здоров'я, порадьте їй поговорити з медичним працівником.
- Рух може допомогти жінкам почуватися краще, але це не лікування. Якщо вам здається, що жінка дуже пригнічена, сильно хвилюється або погано почувається, допоможіть їй знайти фахову допомогу.
- Вам не потрібно робити все самотужки. З другою ведучою або помічницею легше й безпечніше.

2 Спершу запитайте жінок

Перш ніж щось планувати, запитайте жінок. Питайте в місці, яке вони вже знають, тільки серед жінок і, якщо можете, їхньою рідною мовою.

- Чим би ви хотіли займатися: ходьбою, танцями, вправами, розтягуванням?
- Який день і час вам зручні?
- Де вам було б комфортно?
- Чи потрібне вам місце для дітей або допомога, щоб туди дістатися?

Через кілька тижнів запитайте знову й змініть те, що не підходить.

Пропонуйте тільки те, що справді можете забезпечити. Не обіцяйте догляду за дітьми чи транспорту, якщо не можете їх організувати.

3 Місце, час і практичні питання

Місце

- Виберіть місце поблизу від того, де живуть жінки.
- Якщо можливо, виберіть безкоштовне місце: громадський центр, шкільну залу, кімнату в бібліотеці або парк.

- Якщо жінкам важлива приватність, виберіть кімнату, куди не можна зазирнути ззовні.
- У кожному запрошенні чітко зазначайте, що заняття тільки для жінок і веде його жінка.
- Перед першим заняттям перевірте приміщення: чи вільна підлога, чи є стільці без коліщат, вода й туалет.
- Продумайте запасний варіант у приміщенні на випадок холоду, спеки чи дощу.

Час

- Узгодьте день і час із групою. Зважайте на шкільний розклад, час молитви й Рамадан.
- Збирайтеся щотижня в той самий день і час. Під час канікул може приходити менше жінок. Це нормально.

Одяг

Жінки вдягають те, у чому їм зручно. Вибирайте рухи, які можна робити у звичайному одязі.

Діти

Якщо жінки приводять дітей, сплануйте, як бути з ними. Можна запросити помічницю, облаштувати куточок з іграшками або провести спільне заняття для мам і дітей. За дітьми весь час має наглядати дорослий.

Дорога

Допоможіть жінкам безпечно дістатися. Зустрічайтеся на автобусній зупинці, ідіть разом і закінчуйте засвітла.

Мова

- Говоріть просто й показуйте кожен рух.
- Використовуйте малюнки на картках вправ.
- Попросіть допомогти жінку, яка говорить двома мовами, або культурну медіаторку.
- Перевірте, чи всі зрозуміли.
- Не покладайтеся на письмові форми.

4 Безпека

Перед першим заняттям

- Перегляньте разом із жінками правила безпеки (сторінка 41), якщо можете, їхньою мовою. Поясніть, кому варто порадитися з медичним працівником, перш ніж почати. Кожна жінка вирішує сама.
- Не збирайте інформацію про здоров'я. Якщо жінка хоче розповісти вам щось про своє здоров'я, поговоріть із нею наодинці. Записувати це не потрібно.

На кожному занятті

- Запам'ятайте адресу місця, щоб сказати швидкій допомозі, де ви перебуваєте.
- Майте із собою заряджений телефон. Запам'ятайте номери екстреної допомоги. 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.
- Беріть із собою аптечку. Якщо можете, нехай поруч буде людина, яка пройшла навчання з першої допомоги.
- Перевірте, чи немає на підлозі речей, об які можна перечепитися. Якщо ви на вулиці, перевірте прогноз погоди.
- Якщо можете, працюйте з другою ведучою.

Під час заняття

- Нагадуйте всім, що треба зупинитися й відпочити, якщо щось болить, паморочиться голова або нудить. Зупинитися треба також, якщо в них болить у грудях, серце б'ється дуже швидко або їм так важко дихати, що вони не можуть говорити.
- Якщо жінка погано почувається, зупиніть для неї вправу. Допоможіть їй сісти й побудьте з нею.

- Якщо біль у грудях, прискорене серцебиття або запаморочення швидко не минають, телефонуйте за номером екстреної допомоги. Телефонуйте негайно, якщо жінка знепритомніє або їй дуже важко дихати. Телефонуйте негайно, якщо в неї біль у грудях і її кидає в піт або нудить. Телефонуйте негайно, якщо в неї біль, який віддає в руку, шию, щелепу або спину.
- Усі ознаки є в правилах безпеки (сторінка 41).

5 Приватність і згода

Деякі жінки не хочуть, щоб їх фотографували чи знімали на відео. Деякі мають вагомі причини не розкривати, хто вони. Завжди поважайте це.

Фото й відео

- Участь у заняттях ніколи не залежить від того, чи погоджується жінка, щоб її фотографували або знімали на відео.
- Фотографуйте чи знімайте відео, тільки якщо кожна жінка в кадрі ясно дала згоду. Запитайте кожну особисто, її мовою, і поясніть, для чого це.
- Її згода стосується тільки того, про що ви її запитали. Вона може передумати будь-коли.
- Попросіть усіх не фотографувати й не знімати відео під час заняття.
- Для запрошень використовуйте зображення без людей.

Інформація про жінок

- Рахуйте, скільки жінок приходить. Не записуйте їхніх імен.
- Ні про кого не записуйте відомостей про здоров’я, релігію чи етнічне походження. Закон вважає це чутливою інформацією. Так само не записуйте, хто звідки родом.
- На випадок екстреної ситуації жінка може мати при собі власну картку з ім’ям і номером людини, якій треба зателефонувати.

6 Повага в групі

- На першому занятті разом домовтеся про прості правила групи. Наприклад: ми не переказуємо іншим те, що чуємо тут, ми поважаємо одна одну, телефони відкладаємо, не фотографуємо.
- Нехай атмосфера буде дружньою, без змагань. Хваліть за старання. Кожна жінка тут своя. Жінка може просто дивитися або піти раніше. Це нормально.
- Не торкайтеся нікого, щоб виправити рух. Краще покажіть його. Якщо дотик справді допоможе, спершу запитайте, чи можна, і поясніть навіщо.
- Скажіть групі, до кого можна звернутися, якщо щось хвилює або є скарга. Не розповідайте нікому те, що вам довірили, хіба що комусь загрожує небезпека.
- Ніколи не просіть і не беріть нічого в обмін на свою допомогу.

Якщо жінка каже вам, що її кривдять:

- Вислухайте її й повірте їй. Запитайте, що їй потрібно. Не підштовхуйте її до жодних дій.
- Скажіть їй, де можна отримати допомогу, якщо вона цього хоче. Ще до того, як група почне збиратися, дізнайтеся, де жінки у вашій місцевості можуть отримати допомогу.
- Якщо їй чи 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.

7 План заняття

Щоразу дотримуйтеся того самого порядку. Це допомагає жінкам почуватися в безпеці. Заняття триває від 40 до 60 хвилин.

1. Привітання, приблизно 5 хвилин. Скажіть, що ви робитимете і скільки це триватиме.
2. Розминка, приблизно 5 хвилин. Виконайте комплекс вправ для розминки (сторінка 37).

3. Основна частина, від 20 до 30 хвилин. Виберіть 3 або 4 вправи з частини «Вправи для початківців (сторінка 39)», танець із частини «Рух, близький до вашої культури (сторінка 40)» або прогулянку.
4. Заминка, приблизно 5 хвилин. Виконайте комплекс вправ для заминки (сторінка 37) і вправу «Хвилинна пауза (сторінка 35)».
5. Підсумкова розмова, від 5 до 10 хвилин. Що вам сподобалося? Що було важко? Чого б ви хотіли наступного разу?

Кілька порад:

- Спершу покажіть легший варіант, потім складніший. Запропонуйте кожній стілець.
- Скористайтеся розмовним тестом: жінки мають рухатися так, щоб могли говорити.
- Якщо можете, залиште час, щоб поговорити й разом випити чаю.

8 Як пристосувати заняття

Щоразу змінюйте тільки щось одне. Змінити можна чотири речі:

- **Простір:** займайте більше або менше місця чи залишайтеся біля стіни.
- **Завдання:** робіть рух з меншим розмахом, повільніше чи коротше або розбийте його на частини.
- **Обладнання:** використовуйте стілець, стіну або пляшки з водою.
- **Люди:** рухайтеся поодинці, парами або всією групою.

Запитайте жінок, що зробило б заняття легшим або цікавішим. Спробуйте і залиште те, що підходить.

Більше ідей у частині «Як підлаштувати під себе (сторінка 95)».

9 Як користуватися посібником у групі

- Подбайте, щоб жінки могли брати участь без смартфона. Приносьте надруковані картки й форми.
- Надрукуйте форми «Моя відправна точка (сторінка 13)», «Мої цілі (сторінка 17)» і «Мій тиждень (сторінка 80)». Кожна жінка залишає свої форми в себе. Ви їх не збираєте.
- Наприкінці заняття увімкніть аудіовправу «Спокійне дихання (сторінка 127)».
- Прочитайте разом одну з історій (сторінка 110) і поговоріть про неї.
- Через 3, 6 і 12 місяців запропонуйте жінкам перевірити свій прогрес (сторінка 113).

10 Як створити групу у своїй громаді й зберегти її

- Почніть з малого: одна прогулянка або одне заняття на тиждень.
- Знайдіть партнера: наприклад, громадський центр, жіночу організацію, школу, релігійну громаду чи місцеву адміністрацію. Партнер може надати приміщення, допомогти зв’язатися з жінками або підтримати роботу групи.
- Запросіть жінок, яким подобається група, допомагати її вести. З часом вони зможуть вести її самі.
- Від самого початку плануйте, як група зможе працювати без вас.

Дізнайтеся, що безкоштовного є поруч, і запитайте, хто може цим користуватися:

- У Норвегії в багатьох комунах є центр здорового способу життя (frisklivssentral). Згідно з національними настановами, він може пропонувати групи тільки для жінок.
- У Польщі в багатьох місцях є безкоштовні вуличні майданчики для тренувань (Otwarte Strefy Aktywności).
- У Туреччині деякі центри здорового способу життя (Sağlıklı Hayat Merkezleri) пропонують безкоштовні групові заняття з фізичним терапевтом. Громадські центри Турецького Червоного Півмісяця підтримують місцевих жителів і мігрантів.

11 Зворотний зв’язок

Запитуйте жінок, що їм підходить, а що ні. Вони можуть заповнити форму «Розкажіть нам, що ви думаєте (сторінка 106)» і надіслати її електронною поштою на info@furim.no.

Вони також можуть віддати вам паперову форму без імені. Будь ласка, передрукуйте відповіді в електронний лист або сфотографуйте кожну форму й надішліть на ту саму адресу. Ми використаємо їх, щоб покращити посібник.

Участь у заняттях ніколи не залежить від того, чи залишає жінка відгук.

Форма

Розкажіть нам, що ви думаєте

Кілька запитань про те, що вам допомогло, що було важко і що нам варто змінити в посібнику.

Близько 5 хвилин

Заповніть її на телефоні

Будь ласка, не пишіть свого імені й нічого про своє здоров’я. Будь-яке запитання можна пропустити. Відповіді можна також написати звичайним електронним листом.

Чим ви користувалися

Якими частинами ви користувалися? Позначте всі відповідні варіанти.

- [ ] Вправи
- [ ] Відео
- [ ] Знання про здоров’я та харчування
- [ ] Форми для відстеження мого прогресу
- [ ] Аудіовправи
- [ ] Історії
- [ ] Інше

Як ви користувалися посібником? Позначте всі відповідні варіанти.

- [ ] На телефоні
- [ ] На папері
- [ ] У групі
- [ ] Інше

Що ви думаєте

Що вам допомогло найбільше?

Що було важко зрозуміти чи виконати?

Чи відповідали слова й малюнки вашій культурі?

- [ ] Так
- [ ] Частково
- [ ] Ні

Що нам змінити, щоб вони краще їй відповідали?

Якби ви могли змінити щось одне, що б це було?

Мова

Якою мовою ви хотіли б читати посібник?

Надішліть свої відповіді електронною поштою на info@furim.no. FURIM побачить вашу електронну адресу. FURIM зберігає ваші відповіді без вашого імені та електронної адреси, а сам лист видаляє не пізніше ніж через місяць.

Якщо ви цього не хочете і ходите на заняття в групі, віддайте паперову форму без свого імені тій, хто веде групу. Дякуємо.



10

Модуль 10 з 10

Сталість і подальші кроки

Справжні історії інших жінок і перевірки через 3, 6 і 12 місяців, щоб побачити свій прогрес і поставити нові цілі.

У цьому модулі

1 Історії успіху та відгуки 110

2 Повторна оцінка 113

Читайте або слухайте на телефоні

Цей модуль допоможе вам продовжувати рухатися протягом багатьох місяців. Прочитайте, як почали

рухатися інші жінки. Потім перевірте свій прогрес через 3, 6 і 12 місяців.

1 Історії успіху та відгуки

Це справжні історії жінок з інших проєктів. Ці жінки не брали участі в проєкті VITALITY.

Кожну історію опублікувала організація, назва якої вказана поруч. Повну історію можна прочитати там, де її опублікували. У повних версіях деяких історій ідеться про війну й важкі часи.

Ці жінки почали рухатися по-різному: з плавання, танців, їзди на велосипеді, футболу, тхеквондо чи групових тренувань. Деякі з них розповідають про знайомство з іншими жінками.

Права на ці цитати належать тим, хто їх опублікував. Ліцензія цього посібника на них не поширюється. Слова Тані опублікували польською, слова Шукрі норвезькою, а решту англійською. Для цього посібника ми переклали їх українською.

Хакіме

Норвегія

Хакіме родом з Афганістану. Вона жила в Грімстаді, у Норвегії. Щонеділі вранці вона ходила на заняття з плавання для жінок. Їх проводили волонтерки.

> “ Я можу поспілкуватися з іншими жінками, і нам добре разом.

Перекладено для цього посібника. Мовою оригіналу: I get to talk with the other women, and we have a good time together.

Джерело: Crouch D. Taking the plunge: Swimming lessons help integration in Norway. UNHCR Nordic and Baltic Countries, 7 July 2017. www.unhcr.org/nordic-and-baltic/news/taking-plunge-swimming-lessons-help-integration-norway

Таня
Польща

Таня родом з Луганська, а тепер живе в Білостоці, у Польщі. Спочатку їй було важко виходити з дому й знайомитися з людьми. Їй допомогло повернення до тхеквондо, спорту, який вона любила в дитинстві.

> У цьому спорті я не прагну великих досягнень.

Перекладено для цього посібника. Мовою оригіналу: Akurat w tej dziedzinie nie stawiam sobie za cel wielkich osiągnięć

Джерело: Sajewicz A. Przez taekwondo do Caritasu. UNHCR Polska, 8 July 2026. www.unhcr.org/pl/wiadomosci/ludzkie-historie/przez-taekwondo-do-caritasu

Шукрі
Норвегія

Шукрі ходила на заняття зумбою для жінок-іммігранток у Шієні, у Норвегії. Їх вела волонтерка.

> Додому я повертаюся втомленою, але в тілі з'являється приємне відчуття.

Перекладено для цього посібника. Мовою оригіналу: Jeg er sliten når jeg kommer hjem, men jeg får en god følelse i kroppen

Джерело: Bakkebø SH. Zumba-feber blant innvandrerkvinner. NRK Vestfold og Telemark, 13 June 2013. www.nrk.no/vestfoldogtelemark/zumba-feber-blant-innvandrerkvinner-1.11078175

Нелеа
Фінляндія

Нелеа з Кенії, живе у Фінляндії. Вона боялася плавати. Коли їй було за сорок, вона почала вчитися плавати в спортивній групі для жінок з різних культур.

> Немає нічого соромного в тому, щоб учитися в будь-якому віці.

Перекладено для цього посібника. Мовою оригіналу: There is no shame in learning at any age.

Джерело: Ramachandran D'souza P. Taking the plunge: Non-swimmers in Finland discover joy of the sport in adulthood. Yle News, 29 July 2024. yle.fi/a/74-20101605

Назмін

Велика Британія

Назмін шукала притулку в Лондоні. Вона пішла на курс їзди на велосипеді для початківців, на якому були тільки жінки. Ім'я змінили, щоб її захистити.

> “ Цей курс дав мені привід виходити з дому.

Перекладено для цього посібника. Мовою оригіналу: This course gave me a reason to leave the house.

Джерело: Shellien-Walker L. Life cycles: The project getting refugees cycling in London. UNHCR UK, 16 December 2016. www.unhcr.org/uk/news/stories/life-cycles-project-getting-refugees-cycling-london

Амаль

Йорданія

Амаль виїхала із Сирії до Йорданії. Спортзали там дорогі, тож вона записалася на заняття зумбою. Вони проходили в центрі, яким керує Міжнародний комітет порятунку (IRC).

> “ Коли я дізналася, що в центрі IRC є заняття зумбою, мені дуже захотілося записатися, для себе, для свого здоров'я.

Перекладено для цього посібника. Мовою оригіналу: When I found out that the IRC centre offers Zumba classes, I was very motivated to join for me, for my health.

Джерело: Kawar K. Counselling and Zumba classes help three generations of Syrian women find hope. International Rescue Committee UK, 13 March 2016. www.rescue.org/uk/article/counselling-and-zumba-classes-help-three-generations-syrian-women-find-hope

Учасниця дослідження

Данія

У Данії жінки із Сомалі та інших країн пройшли 12-тижневу програму вправ поблизу дому. Одна з них потім сказала так.

> “ Я стільки навчилася, що можу сама собі допомагати й займатися вдома.

Перекладено для цього посібника. Мовою оригіналу: I have learned so much that I can help myself and practice at home.

Джерело: Thulstrup SH, Petersen S, Morsø L. Development of a supervised exercise programme for immigrant women: feasibility study of a practical intervention in a physiotherapy setting. J Rehabil Med 2021;53. doi:10.2340/16501977-2853. pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8638724

Світлана
Іспанія

Світлана виїхала з України через війну й приїхала до Барселони. Вона грала у футбол у команді для жінок-біженок.

> Мені це подобається, бо я знайшла друзів і можу з ними поговорити.

Перекладено для цього посібника. Мовою оригіналу: I like it because I have made friends and I can talk to them.

Джерело: FC Barcelona Foundation. Aitana Bonmatí visits a training session of a soccer team of refugee women. 11 October 2022. foundation.fcbarcelona.com/en/news/3913795/aitana-bonmati-visits-a-training-session-of-a-soccer-team-of-refugee-women-on-the-occasion-of-international-day-of-the-girl-child

Цитати належать їхнім видавцям. Ліцензія посібника на них не поширюється.

2 Повторна оцінка

Через 3, 6 і 12 місяців перевірте, як у вас справи. Це займе приблизно 25 хвилин разом із розминкою.

1. Знову заповніть форму «Моя відправна точка (сторінка 13)».
2. Знову пройдіть перевірки з форми «Мої показники (сторінка 20)».
3. Заповніть форму «Підсумки через 3, 6 і 12 місяців (сторінка 115)».

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

Як змінити цілі та комплекс вправ

- Якщо все йшло добре, додайте трохи: ще один день або ще кілька хвилин.
- Якщо життя внесло свої корективи, зробіть свій крок меншим і продовжуйте.
- Якщо ви перестали займатися, почніть знову з одного маленького кроку. Багато хто перестає й починає знову.
- Якщо вам нудно, спробуйте щось нове.
- Для тижнів, коли у вас багато справ, тримайте напоготові невеликий план, наприклад 5 хвилин розтягування.

Потім запишіть свою наступну ціль у форму «Мої цілі (сторінка 17)».

Продовжуйте разом з іншими

Рух разом з іншими жінками може допомогти вам продовжувати. Знайдіть місце поруч із вами (сторінка 86) або прочитайте, як безпечно приєднатися до онлайн-групи (сторінка 73).

Форма

Підсумки через 3, 6 і 12 місяців

Через 3, 6 і 12 місяців подивіться, що змінилося, що допомогло і що ви хочете робити далі.

Близько 25 хвилин, разом із розминкою

Заповніть її на телефоні

Спочатку ще раз заповніть форми «Моя відправна точка» і «Мої показники». Потім дайте відповіді на ці запитання.

Перш ніж почати

- Знову заповніть форму «Моя відправна точка (сторінка 13)».
- Знову пройдіть перевірки з форми «Мої показники (сторінка 20)».
- Порівнюйте себе з тим, з чого ви починали. Навіть маленькі зміни мають значення.

	3 місяці	6 місяців	12 місяців
Сьогоднішня дата			

Що змінилося

Що в мене змінилося? Позначте все, що підходить. Якщо поки нічого не змінилося, це нормально. Продовжуйте.

3 місяці

Що я продовжую робити?

Що в мене змінилося? Позначте все, що підходить.

☐ Більше енергії ☐ Кращий сон ☐ Кращий настрій ☐ Більше впевненості
☐ Я почуваюся сильнішою ☐ Мені легше рухатися ☐ Інше

Що я дізналася про себе?

Що мені заважало?

6 місяців

Що я продовжую робити?

Що в мене змінилося? Позначте все, що підходить.

☐ Більше енергії ☐ Кращий сон ☐ Кращий настрій ☐ Більше впевненості
☐ Я почуваюся сильнішою ☐ Мені легше рухатися ☐ Інше

Що я дізналася про себе?

Що мені заважало?

12 місяців

Що я продовжую робити?

Що в мене змінилося? Позначте все, що підходить.

- [ ] Більше енергії
- [ ] Кращий сон
- [ ] Кращий настрій
- [ ] Більше впевненості
- [ ] Я почуваюся сильнішою
- [ ] Мені легше рухатися
- [ ] Інше

Що я дізналася про себе?

Що мені заважало?

Що далі

Яка підтримка мені допомогла б? Наприклад: подруга, з якою можна гуляти, група або місце, де можна рухатися.

3 місяці

Яка підтримка мені допомогла б?

Моя ціль на наступні 3 місяці

6 місяців

Яка підтримка мені допомогла б?

Моя ціль на наступні 3 місяці

12 місяців

Яка підтримка мені допомогла б?

Моя ціль на наступні 3 місяці

Потім у формі «Мої цілі (сторінка 17)» виберіть маленький крок до цієї цілі.

Текст для читання

Тут зібрано текст кожної аудіовправи, розмови та відео з цього посібника. Відскануйте код, щоб відкрити його на телефоні.

Відео з вправами

Відео, близько 3 хвилин

Рівновага

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

Ось три вправи на рівновагу. Виконуйте їх біля стіни або стільця без коліщат, щоб було за що триматися. Спершу приберіть усе з підлоги. Зупиніться, якщо болить або якщо у вас паморочиться голова чи ви погано почуваєтеся.

Спочатку стійка на одній нозі. Станьте обличчям до стіни. Торкніться її кінчиками пальців. Трохи підніміть одну ногу від підлоги. Тримайте таз рівно. Щоб було легше, тримайте обидві руки на стіні й піднімайте лише п’ятку. Утримуйте положення п’ять секунд. (пауза) Обережно поставте ногу. Змініть ногу. (пауза) Повторіть по три рази на кожну ногу. (довга пауза)

Далі ходьба з п’ятки на носок. Станьте біля стіни. Торкніться її кінчиками пальців. Поставте п’ятку однієї ноги на підлогу впритул перед пальцями другої ноги. Щоб було легше, залишайте невеликий проміжок між п’яткою передньої ноги та пальцями задньої. Тепер так само перенесіть задню ногу вперед. Дивіться вперед, а не вниз. (пауза) Зробіть п’ять кроків. (пауза)

Наостанок кроки вбік. Станьте біля стіни або стільниці. Поставте ноги разом і трохи зігніть коліна. Повільно ступіть однією ногою вбік. Приставте до неї другу ногу.

Не схрещуйте ноги. Тримайте таз рівно. Щоб було легше, робіть маленькі кроки й тримайтеся за стільницю або спинку стільця. (пауза) Зробіть десять кроків в один бік, потім десять кроків в інший. (пауза)

Ви чудово впоралися. Коли тренуєте рівновагу, завжди стійте поруч зі стіною або стільцем.

Відео, близько 5 хвилин

Заминка після вправ

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

Це легка заминка після вправ. Вона триває близько п’яти хвилин. Поступово зменшуйте темп. Не зупиняйтеся раптово. Розтягуйтеся обережно. Ви маєте відчувати натяг, а не біль. Зупиніться, якщо болить або якщо у вас паморочиться голова чи ви погано почуваєтеся. Щоб полегшити будь-який рух, робіть його меншим або повільнішим.

Спочатку повільно походіть на місці. Нехай кроки стають повільнішими й меншими. (довга пауза)

Тепер розтягування грудних м’язів. Сядьте ближче до краю стільця, не спираючись на спинку. Або станьте рівно. Відведіть плечі назад і вниз. Розведіть руки в сторони. Обережно подайте груди вперед, доки не відчуєте натяг. Утримуйте положення від п’яти до десяти секунд. Не затримуйте дихання. Потім розслабтеся. (пауза) Повторіть п’ять разів. (пауза)

Далі нахили вбік. Сядьте або станьте рівно, розставивши ноги. Вільно опустіть руки вздовж тіла. Повільно ведіть одну руку вниз уздовж ноги. Тримайте таз нерухомо. Не нахиляйтеся вперед і не повертайте тулуб. Нахиляйтеся лише настільки, наскільки вам зручно. Випряміться. Тепер нахиліться в інший бік. (пауза) Повторіть по три рази в кожен бік. (пауза)

Тепер розтягування задніх м’язів стегна. Станьте рівно. Тримайтеся за спинку стільця або спирайтеся руками на ногу, яку зігнете. Поставте одну ногу вперед на п’ятку, носок підніміть. Тримайте цю ногу прямою. Трохи зігніть другу ногу в коліні й відведіть сідниці назад. Трохи

нахиліться вперед із рівною спиною, доки не відчуєте натяг. Не робіть пружних рухів. Утримуйте положення десять секунд. Не затримуйте дихання. (пауза) Тепер змініть ногу. (пауза) Повторіть по два рази на кожну ногу. (пауза)

Якщо вам зручніше сидіти, сядьте ближче до краю стільця. Витягніть одну ногу вперед, п'ятка на підлозі. Сядьте рівно й трохи нахиліться вперед.

Якщо ви ходили пішки, додайте розтягування литкових м'язів. Станьте обличчям до стіни й обіпріться на неї руками. Відступіть однією ногою назад. Тримайте цю ногу прямою, а п'ятку на підлозі. Згинайте передню ногу в коліні, доки не відчуєте натяг у задній нозі. Не робіть пружних рухів. Утримуйте положення п'ятнадцять секунд. Не затримуйте дихання. (пауза) Потім змініть ногу. (пауза) Повторіть по три рази на кожну ногу. (пауза)

Наприкінці посидьте спокійно одну хвилину й повільно подихайте. (пауза) Ви чудово впоралися.

Відео, близько 4 хвилин

Прості силові вправи

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

Ось чотири прості вправи, щоб зміцнити м'язи. Вам знадобляться лише стілець, стіна і дві пляшки води. Намагайтеся робити такі вправи два дні на тиждень або частіше. Не затримуйте дихання. Зупиніться, якщо щось болить або якщо у вас паморочиться голова.

Спочатку вставання зі стільця. Приставте стілець до стіни, щоб він не посунувся. Сядьте ближче до краю стільця. Поставте стопи повністю на підлогу, трохи розставивши їх. Трохи нахиліться вперед. Повільно встаньте, відштовхуючись ногами. Дивіться прямо перед собою. Не затримуйте дихання. Видихайте, коли встаєте. Якщо це важко, вставайте, спираючись руками на стегна. Повільно сядьте. Якщо потрібно, допомагайте собі руками. (пауза) Повторіть п'ять разів. (довга пауза)

Далі віджимання від стіни. Стійте на неслизькій підлозі. Станьте на відстані витягнутої руки від стіни. Покладіть

долоні на стіну на рівні плечей. Тримайте спину рівно. Повільно зігніть руки в ліктях і наблизьте груди до стіни. Повільно відштовхніться, доки руки не випрямляться. Видихайте, коли відштовхуєтеся. Щоб було легше, станьте трохи ближче до стіни. (пауза) Повторіть п'ять разів. (довга пауза)

Тепер підйоми навшпиньки. Станьте за стільцем або біля кухонної стільниці й тримайтеся. Повільно підніміться навшпиньки. Повільно опустіть п'ятки на підлогу. Не відпускайте опору, якщо непевно стоїте на ногах. (пауза) Повторіть п'ять разів. (пауза) Цю вправу можна робити й сидячи: підніміть п'ятки так, щоб коліна піднялися, а потім опустіть їх. (пауза)

Наостанок згинання рук із пляшками води. Сядьте або станьте рівно. Візьміть у кожну руку пляшку з водою. Можна взяти менші пляшки або виконувати вправу без пляшок. Опустіть руки вздовж тіла, долонями вперед. Повільно зігніть руки в ліктях і підніміть пляшки до плечей. Повільно опустіть їх. (пауза) Повторіть п'ять разів. (пауза)

Ви чудово впоралися. Коли стане легко, робіть трохи більше повторень кожної вправи.



Відео, близько 5 хвилин

Легке розтягування

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

Ось шість легких вправ на розтягування. Розтягуйтеся повільно. Ви маєте відчувати легкий натяг, але ніколи не біль. Зупиніться, якщо болить або якщо у вас паморочиться голова чи ви погано почуваєтеся. Ви можете зупинитися будь-коли.

Спочатку повороти голови. Сядьте рівно, плечі опущені. Дивіться прямо перед собою. Повільно поверніть голову до одного плеча, наскільки вам зручно. Зупиніться, якщо у вас паморочиться голова. Утримуйте положення п'ять секунд. Не затримуйте дихання. (пауза) Знову подивіться прямо перед собою, а потім поверніть голову в інший бік. (пауза) Повторіть по три рази в кожен бік. (пауза)

Далі повороти тулуба. Сядьте рівно, стопи повністю на підлозі. Схрестіть руки й покладіть долоні на плечі. Тримайте таз нерухомо. Повільно поверніть верхню частину тулуба в один бік. Утримуйте положення п'ять секунд, потім поверніться обличчям уперед. Не затримуйте дихання. Тепер поверніться в інший бік. (пауза) Повторіть по п'ять разів у кожен бік. (пауза)

Тепер розтягування грудних м'язів. Сядьте ближче до краю стільця, не спираючись на спинку. Відведіть плечі назад і вниз. Розведіть руки в сторони. Обережно подайте груди вперед, доки не відчуєте натяг. Утримуйте положення від п'яти до десяти секунд. Не затримуйте дихання. Потім розслабтеся. (пауза) Повторіть п'ять разів. (пауза)

Далі нахили вбік. Вільно опустіть руки вздовж тіла. Повільно ведіть одну руку вниз уздовж ноги. Тримайте таз нерухомо. Не нахиляйтеся вперед і не повертайте тулуб. Нахиляйтеся лише настільки, наскільки вам зручно. Випряміться й нахиліться в інший бік. (пауза) Повторіть по три рази в кожен бік. (пауза)

Далі розтягування задніх м'язів стегна. Можна встати або залишитися сидіти. Тримайтеся за спинку стільця або спирайтеся руками на ногу, яку зігнете. Поставте одну ногу вперед на п'ятку, носок підніміть. Тримайте цю ногу прямою. Трохи зігніть другу ногу в коліні й відведіть сідниці назад. Трохи нахиліться вперед із рівною спиною, доки не відчуєте натяг. Не робіть пружних рухів. Утримуйте положення десять секунд. Не затримуйте дихання. (пауза) Змініть ногу. (пауза) Повторіть по два рази на кожну ногу. (пауза)

Якщо ви залишилися сидіти, посуньтеся ближче до краю стільця. Витягніть одну ногу вперед, п'ятка на підлозі. Сядьте рівно й трохи нахиліться вперед.

Наостанок розтягування литкових м'язів. Станьте обличчям до стіни й обіпріться на неї руками. Відступіть однією ногою назад. Тримайте цю ногу прямою, а п'ятку на підлозі. Згинайте передню ногу в коліні, доки не відчуєте натяг. Не робіть пружних рухів. Утримуйте положення п'ятнадцять секунд. Не затримуйте

дихання. (пауза) Змініть ногу. (пауза) Повторіть по три рази на кожну ногу. (пауза)

Ви чудово впоралися. Таке легке розтягування може допомогти тілу розслабитися.

Відео, близько 5 хвилин

Розминка

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

Вітаємо. Це легка розминка. Вона триває близько п'яти хвилин. Виконуйте кожен рух приблизно одну хвилину. Кожен рух можна робити сидячи на стільці або стоячи. Оберіть те, що вам підходить сьогодні. Щоб полегшити будь-який рух, робіть його меншим або повільнішим. Якщо щось болить, у вас паморочиться голова або ви погано почуваєтеся, зупиніться й відпочиньте. Якщо ви непевно стоїте на ногах, тримайтеся за стіну або стілець.

Спочатку ходьба на місці. Станьте рівно, трохи розставивши ноги. Або сядьте ближче до краю стільця. Підніміть одну ногу від підлоги, потім поставте її. Тепер підніміть другу ногу. Продовжуйте в рівному, легкому темпі. Під час ходьби м'яко розмахуйте руками. (пауза)

Продовжуйте ходьбу. (пауза) Добре.

Тепер кругові рухи плечима. Вільно опустіть руки. Підніміть плечі до вух. Повільним круговим рухом відведіть їх назад і вниз. Повторіть п'ять разів. (пауза) Тепер зробіть п'ять кругових рухів уперед. (довга пауза)

Далі дотики носком убік. Відставте одну ногу вбік і торкніться підлоги носком. Поверніть її на місце. Тепер торкніться підлоги другою ногою. Продовжуйте. По вісім дотиків кожною ногою. (довга пауза)

Тепер підняття колін. Тримайте спину рівно. Не відхиляйтеся назад. Повільно підніміть одне коліно не вище, ніж вам зручно. Обережно поставте стопу на підлогу. Тепер підніміть друге коліно. Повторіть по вісім разів на кожну ногу. (довга пауза)

Наприкінці знову походіть на місці одну хвилину. (довга пауза)

Розминку завершено. Ваше тіло готове до руху.

Короткі тренування, від 1 до 2 хвилин

Відео, близько 2 хвилин

Ранкова гімнастика

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

Доброго ранку. Дві хвилини, щоб розбудити тіло. Сядьте або станьте. Якщо ви непевно стоїте на ногах, тримайтеся за стілець. Зупиніться, якщо болить або якщо у вас паморочиться голова чи ви погано почуваєтеся.

Ходіть на місці. Піднімайте одну ногу, потім другу. М'яко розмахуйте руками. (довга пауза)

Тепер робіть кругові рухи плечима. Угору, назад і вниз. П'ять разів. (пауза) Тепер зробіть п'ять кругових рухів уперед. (пауза)

Тепер дотики носком убік. Торкніться підлоги носком збоку й поверніть ногу на місце. Потім другою ногою. По вісім дотиків кожною ногою. (довга пауза)

Ось і все. Гарного вам дня.

Відео, близько 1 хвилини

Хвилинна пауза

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

Зробіть хвилинну паузу. Сядьте або станьте. Тримайте очі розплющеними. Якщо від цього вам стає гірше, зупиніться. (пауза)

Помітьте, як ви почуваєтеся. Подумки назвіть це, наприклад: «Це хвилювання». (пауза)

Притисніть стопи до підлоги. Повільно видихніть. Нехай наступний вдих прийде сам. (пауза)

Подивіться довкола. Знайдіть три речі, які ви бачите, і два звуки, які чуєте. (пауза)

Що вам зараз потрібно? Попити води, відпочити чи потягнутися? (пауза) А тепер повертайтеся до своїх справ.

Відео, близько 2 хвилин

Перерва на стільці

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

Ви довго сиділи? Ось перерва на дві хвилини. Можна не вставати зі стільця. Зупиніться, якщо щось болить.

Сядьте рівно й дивіться вперед. Рухайтеся повільно. Зупиніться, якщо у вас паморочиться голова. Повільно поверніть голову в один бік і знову прямо. Потім в інший бік. (пауза) Ще раз у кожен бік. (пауза)

Тепер схрестіть руки й покладіть долоні на плечі. Тримайте таз нерухомо. Повільно поверніть верхню частину тулуба в один бік і назад. Потім в інший бік. (пауза)

Тепер поставте стопи повністю на підлогу. Підніміть п'ятки так, щоб коліна піднялися, а потім опустіть їх. П'ять разів. (пауза)

Ви чудово впоралися. Навіть кілька хвилин руху замість сидіння корисні для вас.

Відео, близько 2 хвилин

Сила за дві хвилини

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

Дві хвилини, щоб зміцнити ноги й руки. Вам знадобиться стілець, приставлений до стіни. Зупиніться, якщо щось болить або якщо у вас паморочиться голова.

Сядьте ближче до краю стільця, стопи повністю на підлозі. Трохи нахиліться вперед. Повільно встаньте, відштовхуючись ногами. Не затримуйте дихання. Видихайте, коли встаєте. Якщо це важко, вставайте, спираючись руками на стегна. Повільно сядьте. (пауза) П'ять разів. (довга пауза)

Тепер станьте на відстані витягнутої руки від стіни, на неслизькій підлозі. Долоні на стіні, на рівні плечей. Зігніть руки в ліктях і наблизьте груди до стіни. Повільно відштовхніться. Видихайте, коли відштовхуєтеся. Щоб було легше, станьте трохи ближче до стіни. (пауза) П'ять разів. (довга пауза)

Готово. Ви чудово впоралися.

Аудіовправи

Аудіовправа, близько 5 хвилин

Спокійне дихання

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

Вітаємо. Це вправа на спокійне дихання. Її пропонує VITALITY, спортивний проєкт для жінок. Його співфінансує Європейський Союз у межах програми Erasmus+. Вправа триває близько п’яти хвилин. Ви можете зупинитися будь-коли. Якщо від цієї вправи вам стає гірше, зупиніться.

Сядьте на стілець зі спинкою. Або станьте чи ляжте. Якщо ви сидите або стоїте, поставте стопи повністю на підлогу. (пауза)

Розслабте плечі, хай вони опустяться. Очі можна тримати розплющеними. (пауза)

Якщо рахувати до п’яти для вас надто довго, рахуйте до трьох. (пауза)

Тепер м’яко вдихніть через ніс. Один. Два. Три. Чотири. П’ять.

Дайте повітрю м’яко вийти через рот. Один. Два. Три. Чотири. П’ять. (пауза)

Ще раз. Вдихніть через ніс. Один. Два. Три. Чотири. П’ять.

І видихніть через рот. Один. Два. Три. Чотири. П’ять. (пауза)

Не потрібно робити глибокий вдих. Не затримуйте дихання. Нехай воно буде повільним і легким. (пауза)

Вдих через ніс. Один. Два. Три. Чотири. П’ять.

Видих через рот. Один. Два. Три. Чотири. П’ять. (пауза)

Якщо у вас паморочиться голова, перестаньте рахувати й дихайте як зазвичай. (пауза)

Тепер продовжуйте самостійно кілька хвилин. М’яко вдихайте і м’яко видихайте. Я трохи помовчу. (довга пауза)

Вдих через ніс. Один. Два. Три. Чотири. П’ять.

Видих через рот. Один. Два. Три. Чотири. П’ять. (пауза)

Тепер нехай дихання повернеться до звичного. Помітьте, як ви почуваєтеся. (пауза)

На цьому вправа завершується. Її можна робити будь-коли й будь-де. Найкраще вона діє, якщо робити її щодня.

Аудіовправа, близько 1 хвилини

Хвилинна пауза

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

Це хвилинна пауза. Її пропонує VITALITY, спортивний проєкт для жінок. Його співфінансує Європейський Союз у межах програми Erasmus+. Можна сидіти або стояти. Тримайте очі розплющеними. Якщо від цієї вправи вам стає гірше, зупиніться.

Відкладіть те, що робите. (пауза)

Помітьте, як ви почуваєтеся саме зараз. Подумки назвіть це. Наприклад: «Це хвилювання» або «Це втома». (пауза)

Повільно притисніть стопи до підлоги. Відчуйте підлогу під ногами. (пауза)

Повільно видихніть. Нехай наступний вдих прийде сам. (пауза)

Тепер подивіться довкола. Знайдіть три речі, які ви бачите. (пауза) І два звуки, які ви чуєте. (пауза)

Запитайте себе, що вам зараз потрібно. Можливо, попити води, відпочити чи потягнутися. (пауза)

Це була ваша пауза. Коли будете готові, повертайтеся до своїх справ.

Короткі розмови

Розмова, близько 2 хвилин

Рухаємося разом

vitality.sports4.eu/uk/toolkit/listen/moving-together

Голос 1: Добрий день. Вас вітає VITALITY, спортивний проєкт для жінок. Його співфінансує Європейський Союз у межах програми Erasmus+.

Голос 2: Ця коротка розмова про те, як рухатися разом з іншими жінками. Вона триває близько двох хвилин.

Голос 1: Коли рухаєтеся разом з іншими людьми, можна відчути, що ви не самі.

Голос 2: А ще з іншими може бути легше продовжувати.

Голос 1: В історіях із цього посібника деякі жінки розповідають, як знайшли нових друзів.

Голос 2: Одну з них звати Хакіме. Вона з Афганістану. Про неї писало УВКБ ООН, Агентство ООН у справах біженців. Тоді вона жила в Норвегії й ходила на заняття з плавання для жінок.

Голос 1: Вона розповіла цьому агентству, що їй подобається в цих заняттях. Слова жінок з цих історій ми переклали для цього посібника. Ось слова Хакіме: «Я можу поспілкуватися з іншими жінками, і нам добре разом».

Голос 2: Світлана виїхала з України через війну. У Барселоні вона грала у футбол з іншими жінками-біженками.

Голос 1: Фонд ФК «Барселона» опублікував її слова: «Мені це подобається, бо я знайшла друзів і можу з ними поговорити».

Голос 2: Але для цього не потрібні команда чи спортивний клуб.

Голос 1: Справді. Можна почати вдвох з іншою жінкою. Запросіть сусідку погуляти з вами.

Голос 2: Запропонуйте подрузі спробувати з вами розминку. Або потанцюйте разом на кухні.

Голос 1: Можна також приєднатися до групи для жінок. Вона може зустрічатися наживо або онлайн, через телефон.

Голос 2: Ви самі вирішуєте, скільки розповідати про себе. Можна також просто слухати.

Голос 1: Якщо ви приєднаєтеся до онлайн-групи, бережіть свої особисті дані. Як це робити, пояснює посібник.

Голос 2: Хочете самі створити невелику групу? Порадник для тих, хто веде групу, пояснює, з чого почати.

Голос 1: Права на слова Хакіме та Світлани належать Агентству ООН у справах біженців і Фонду ФК «Барселона». Ліцензія цього посібника на них не поширюється.

Голос 2: Дякуємо, що слухали. З ким ви могли б рухатися цього тижня?

Розмова, близько 2 хвилин

Почніть з малого

vitality.sports4.eu/uk/toolkit/listen/start-small

Голос 1: Добрий день. Вас вітає VITALITY, спортивний проєкт для жінок. Його співфінансує Європейський Союз у межах програми Erasmus+.

Голос 2: У цій короткій розмові ми поговоримо про те, як почати рухатися. Вона триває близько двох хвилин.

Голос 1: Можливо, ви давно не були активними.

Голос 2: Або вам здається, що у вас немає часу, сил чи відповідного місця.

Голос 1: Ви не одні такі. І ось добра новина. Краще рухатися хоч трохи, ніж не рухатися зовсім.

Голос 2: Тобто спортзал не потрібен?

Голос 1: Ні. Не потрібні ні спортзал, ні спеціальний одяг, ні багато часу. Хатня робота теж має значення. І дорога пішки до магазину теж.

Голос 2: І кілька хвилин теж мають значення.

Голос 1: Так. Тож почніть з малого. Виберіть одну справу, яку можете зробити сьогодні.

Голос 2: Наприклад?

Голос 1: Це може бути п’ятихвилинна прогулянка. Це може бути танець під одну пісню, поки ви готуєте.

Голос 2: Або встати й потягнутися після того, як ви довго сиділи.

Голос 1: Якщо у вас є проблеми зі здоров’ям або ви вагітні, порадьтеся з медичним працівником про те, що підходить саме вам.

Голос 2: А якщо щось болить, зупиніться й відпочиньте.

Голос 1: Зробіть свій крок таким маленьким, щоб ви точно знали, що впораєтеся. Потім повторіть його завтра або післязавтра.

Голос 2: А коли стане легко?

Голос 1: Додайте трохи. Ще одну хвилину. Або ще один день. Щоразу змінюйте лише щось одне.

Голос 2: Ще допомагає спланувати, коли і де. Наприклад, після обіду, на вулиці біля дому.

Голос 1: З планом легше продовжувати. Якщо хочете, запишіть його на папері або в телефоні.

Голос 2: Запис показує, що ви зробили. Багато хто робить більше, ніж думає.

Голос 1: І будьте до себе добрими. Деякі дні будуть важчими. Це нормально.

Голос 2: Наступного дня можна почати знову.

Голос 1: Ідеї для першого кроку ви знайдете в цьому посібнику. Спробуйте розминку або одну з коротких вправ.

Голос 2: Дякуємо, що слухали. Бережіть себе і почніть з малого.

Розмова, близько 2 хвилин

Коли життя вносить свої корективи

vitality.sports4.eu/uk/toolkit/listen/when-life-gets-in-the-way

Голос 1: Добрий день. Вас вітає VITALITY, спортивний проєкт для жінок. Його співфінансує Європейський Союз у межах програми Erasmus+.

Голос 2: Ця коротка розмова про те, що робити, коли життя вносить свої корективи. Вона триває близько двох хвилин.

Голос 1: Іноді важко продовжувати. Дитина хворіє. Змінюється робота.

Голос 2: Надто холодно або надто спекотно. Ви втомилися або вам сумно.

Голос 1: Можливо, ви не рухалися тиждень або місяць.

Голос 2: Таке буває з багатьма. Це нормально: зупинитися, а потім почати знову.

Голос 1: Це не означає, що ви не впоралися.

Голос 2: То що може допомогти?

Голос 1: Почніть з меншого кроку. Якщо тридцять хвилин забагато, спробуйте п’ять.

Голос 2: А якщо й п’ять хвилин забагато, спробуйте рухатися під одну пісню.

Голос 1: Для тижнів, коли у вас багато справ, тримайте напоготові невеликий план. Наприклад: п’ять хвилин розтягування перед сном.

Голос 2: Рухатися можна й удома. Ходіть на місці, поки закипає вода.

Голос 1: Або потанцюйте під одну улюблену пісню.

Голос 2: Якщо ви тримаєте піст і вдень не їсте й не п’єте, обирайте легку активність. Добре рухатися ближче до кінця дня, незадовго до того, як знову можна буде їсти й пити.

Голос 1: Якщо ви погано почуваєтеся, відпочиньте. Коли вам стане краще, потроху починайте знову.

Голос 2: А якщо ви хвилюєтеся за своє здоров’я, порадьтеся з медичним працівником.

Голос 1: Згадайте, що допомагало вам раніше. Що полегшувало справу? Чи можна зробити так знову?

Голос 2: І просіть про допомогу. З подругою, сусідкою чи групою легше продовжувати.

Голос 1: Почати знову можна будь-коли, з одного маленького кроку.

Голос 2: Дякуємо, що слухали.

Джерела

Джерела фактів і порад у цьому посібнику з датою, коли кожне з них перевірено.

112 Acil Çağrı Merkezleri (Ministry of Interior, Türkiye). Tek numara 112.
www.112.gov.tr
Перевірено: 29 вересня 2026 року

Agencja Badań Medycznych (Poland). Jak weryfikować informacje o zdrowiu w Internecie? 21 April 2026.
abm.gov.pl/pl/aktualnosci/3522,Broszura-edukacyjna-Jak-weryfikowac-informacje-o-zdrowiu-w-Internecie-Twoje-zdro.html
Перевірено: 28 вересня 2026 року

Akbayrak T, Kaya S. Gebelik ve Egzersiz. Sağlık Bakanlığı, 2nd print 2012. Yayın No 730.
hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-ve-hareketli-hayat-db/Dokumanlar/Kitaplar/gebelik_ve_egzersiz.pdf
Перевірено: 28 вересня 2026 року

Bakkebø SH. Zumba-feber blant innvandrerkvinner. NRK Vestfold og Telemark, 13 June 2013.
www.nrk.no/vestfoldogtelemark/zumba-feber-blant-innvandrerkvinner-1.11078175
Перевірено: 28 вересня 2026 року

Batalha et al. Barriers and facilitators to physical activity among ethnic minority women: a systematic review. BMC Women's Health 2025;25:330.
pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12228159
Перевірено: 28 вересня 2026 року

British Dietetic Association. Food Facts: Eat well, spend less. April 2021.
www.bda.uk.com/resource/food-facts-eat-well-spend-less.html
Перевірено: 28 вересня 2026 року

British Dietetic Association. Food Facts: Sport and exercise. May 2026.
www.bda.uk.com/resource/sport-exercise-nutrition.html
Перевірено: 28 вересня 2026 року

British Heart Foundation. Cool-down exercises: 10-minute routine. Heart Matters, 22 June 2026.
www.bhf.org.uk/informationsupport/heart-matters-magazine/activity/cool-down-exercises
Перевірено: 28 вересня 2026 року

British Heart Foundation. Eating healthily on a tight budget: 6 top tips. Updated 1 November 2023.
www.bhf.org.uk/informationsupport/heart-matters-magazine/nutrition/eat-well-on-a-budget
Перевірено: 28 вересня 2026 року

British Heart Foundation. Exercising with a heart condition: finding a safe level for you. Heart Matters, 15 August 2024.
www.bhf.org.uk/informationsupport/heart-matters-magazine/activity/finding-safe-exercise-limits
Перевірено: 28 вересня 2026 року

British Heart Foundation. Warm-up exercises: 15-minute routine. Heart Matters, 22 June 2026.
www.bhf.org.uk/informationsupport/heart-matters-magazine/activity/warm-up-exercises
Перевірено: 28 вересня 2026 року

Canadian Society for Exercise Physiology. Get Active Questionnaire and Reference Document. 2017.
csep.ca/2021/01/20/pre-screening-for-physical-activity
Перевірено: 28 вересня 2026 року

Centers for Disease Control and Prevention. STEADI Assessment: 30-Second Chair Stand. 2017.
www.cdc.gov/steadi/media/pdfs/STEADI-Assessment-30Sec-508.pdf
Перевірено: 28 вересня 2026 року

Centers for Disease Control and Prevention. STEADI Assessment: The 4-Stage Balance Test. 2017.
www.cdc.gov/steadi/media/pdfs/STEADI-Assessment-4Stage-508.pdf
Перевірено: 28 вересня 2026 року

CERT Polska. Phishing: jak rozpoznać oszustwo i nie dać się nabrać. Updated 2 September 2026.
wiedza.cert.pl/bezpieczenstwo-osobiste/rozpoznanie-phishingu
Перевірено: 28 вересня 2026 року

Crouch D. Taking the plunge: Swimming lessons help integration in Norway. UNHCR Nordic and Baltic Countries, 7 July 2017.
www.unhcr.org/nordic-and-baltic/news/taking-plunge-swimming-lessons-help-integration-norway
Перевірено: 28 вересня 2026 року

Datatilsynet (Norway). Personvern i sosiale medier.
www.datatilsynet.no/personvern-pa-ulike-omrader/internett-og-apper/personvern-i-sosiale-nettsamfunn
Перевірено: 28 вересня 2026 року

European Commission. 112, the EU's emergency phone number. Updated 23 June 2026.
digital-strategy.ec.europa.eu/en/policies/112
Перевірено: 28 вересня 2026 року

Facebook Help Centre. Differences between public and private Facebook groups.
www.facebook.com/help/220336891328465
Перевірено: 29 вересня 2026 року

Facebook Help Centre. Leave a Facebook group.
www.facebook.com/help/android-app/172944012764072
Перевірено: 29 вересня 2026 року

Facebook Help Centre. Manage membership for your Facebook group.
www.facebook.com/help/214260548594688
Перевірено: 29 вересня 2026 року

Facebook Help Centre. Participate anonymously in a Facebook group.
www.facebook.com/help/android-app/832270967369626
Перевірено: 29 вересня 2026 року

FC Barcelona Foundation. Aitana Bonmatí visits a training session of a soccer team of refugee women. 11 October 2022.
foundation.fcbarcelona.com/en/news/3913795/aitana-bonmati-visits-a-training-session-of-a-soccer-team-of-refugee-women-on-the-occasion-of-international-day-of-the-girl-child
Перевірено: 28 вересня 2026 року

Gagliardi AR, Morrison C, Anderson NN. The design and impact of culturally-safe community-based physical activity promotion for immigrant women: descriptive review. BMC Public Health 2022;22:430.
doi.org/10.1186/s12889-022-12828-3
Перевірено: 28 вересня 2026 року

GloPL Consortium. The Global Physical Literacy Action Framework. Geelong, VIC, Australia: GloPL Consortium; 2026. doi:10.26187/q0zy-4158.
zenodo.org/records/18780285
Перевірено: 28 вересня 2026 року

Güvenli Web. Sosyal Ağlarda Güvenlik.
www.guvenliweb.org.tr/dokuman-detay/sosyal-aglarda-guvenlik
Перевірено: 28 вересня 2026 року

Helsedirektoratet. Kostråd for befolkningen. Last changed 15 August 2024.
www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/kostradene-og-naeringsstoffer/kostrad-for-befolkningen
Перевірено: 28 вересня 2026 року

Helsedirektoratet. Nasjonale faglige råd: Fysisk aktivitet i forebygging og behandling. Voksne og eldre. Last changed 9 May 2022 (activity) and 4 July 2023 (sitting).
www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/fysisk-aktivitet-i-forebygging-og-behandling/voksne-og-eldre
Перевірено: 28 вересня 2026 року

Helsedirektoratet. Nasjonale faglige råd: Fysisk aktivitet. Svangerskap og etter fødsel. Last changed 25 November 2025.
www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/fysisk-aktivitet-i-forebygging-og-behandling/sykdommer-og-tilstander/svangerskap-og-etter-fodsel
Перевірено: 28 вересня 2026 року

Helsedirektoratet. Tilbud ved frisklivssentraler og veilederkurs. Last changed 20 May 2025.
www.helsedirektoratet.no/forebygging-diagnose-og-behandling/organisering-og-tjenestetilbud/frisklivssentraler/tilbud-ved-frisklivssentraler-og-veilederkurs
Перевірено: 28 вересня 2026 року

Helsedirektoratet. Veileder for kommunale frisklivssentraler: tilrettelegging av tilbudet for ulike alders- og målgrupper. Last changed 28 February 2022.
www.helsedirektoratet.no/veiledere/kommunale-frisklivssentraler-etablering-organisering-og-tilbud/tilbudet-ved-frisklivssentralen/tilrettelegging-av-tilbudet-for-ulike-alders-og-malgrupper
Перевірено: 28 вересня 2026 року

Helsenorge (Norwegian Directorate of Health). Advice on Ramadan and health. Updated 2 February 2024.
www.helsenorge.no/en/sykdom/advice-ramadan-and-health
Перевірено: 28 вересня 2026 року

Helsenorge (Norwegian Directorate of Health). Dietary guidelines. Updated 15 August 2024.
www.helsenorge.no/en/kosthold-og-ernaring/dietary-guidelines
Перевірено: 28 вересня 2026 року

Helsenorge (Norwegian Directorate of Health). Mental health and physical activity. Updated 16 April 2024.
www.helsenorge.no/en/psykisk-helse/mental-health-and-physical-activity
Перевірено: 28 вересня 2026 року

Helsenorge (Norwegian Directorate of Health). Out-of-hours medical service. Updated 9 March 2023.
www.helsenorge.no/en/help-services-in-the-municipalities/out-of-hours-medical-service
Перевірено: 28 вересня 2026 року

Helsenorge. Enkle styrketreningsøvelser. Updated 15 June 2023.
www.helsenorge.no/trening-og-fysisk-aktivitet/enkelt-treningsprogram
Перевірено: 28 вересня 2026 року

Helsenorge. Ring 113 for akutt helsehjelp. Updated 19 December 2022.
www.helsenorge.no/forstehjelp/ring-113
Перевірено: 28 вересня 2026 року

Helsenorge. Tips for å bli mer aktiv. Updated 27 May 2025.
www.helsenorge.no/trening-og-fysisk-aktivitet/gode-rad-for-a-bli-mer-fysisk-aktiv
Перевірено: 28 вересня 2026 року

IFRC Reference Centre for Psychosocial Support and partners. Moving Together: Promoting psychosocial well-being through sport and physical activity. 2014.
mhpsshub.org/resource/moving-together-english
Перевірено: 28 вересня 2026 року

ISCA. Implementation Guide for Integration of Refugees Through Sport. Copenhagen; 2018.
irts.isca.org/pdf/IRTS_Implementation_Guide_Final.pdf
Перевірено: 28 вересня 2026 року

Istanbul Provincial Health Directorate, Ministry of Health (Türkiye). 112 Acil Sağlık Hizmetleri.
istanbulism.saglik.gov.tr/TR,56073/112-acil-saglik-hizmetleri.html
Перевірено: 28 вересня 2026 року

Jones CJ, Rikli RE, Max J, Noffal G. The reliability and validity of a chair sit-and-reach test as a measure of hamstring flexibility in older adults. Res Q Exerc Sport 1998;69(4):338-43.
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9864752
Перевірено: 28 вересня 2026 року

Kawar K. Counselling and Zumba classes help three generations of Syrian women find hope. International Rescue Committee UK, 13 March 2016.
www.rescue.org/uk/article/counselling-and-zumba-classes-help-three-generations-syrian-women-find-hope
Перевірено: 28 вересня 2026 року

Kişisel Verilerin Korunması Kanunu, Law No. 6698 (Türkiye), Article 6.
www.mevzuat.gov.tr/mevzuatmetin/1.5.6698.pdf
Перевірено: 28 вересня 2026 року

Mental Helse. Hjelpetelefonen 116 123.
mentalhelse.no/fa-hjelp/hjelpetelefonen
Перевірено: 28 вересня 2026 року

Ministerstwo Sportu i Turystyki (Poland). Krajowe Rekomendacje Prozdrowotnej Aktywności Fizycznej. October 2018.
www.gov.pl/web/sport/krajowe-rekomendacje-prozdrowotnej-aktywnosci-fizycznej55
Перевірено: 28 вересня 2026 року

Ministerstwo Sportu i Turystyki (Poland). Start rządowego programu budowy Otwartych Stref Aktywności (OSA). 2018.
www.msit.gov.pl/pl/aktualnosci/7513,Start-rzadowego-programu-budowy-Otwartych-Stref-Aktywnosci-OSA.html
Перевірено: 28 вересня 2026 року

Ministry of Health (Poland). Gdzie uzyskać pomoc psychologiczną i psychiatryczną.
www.gov.pl/web/zdrowie/gdzie-uzyskac-pomoc-psychologiczna-i-psychiatryczna
Перевірено: 28 вересня 2026 року

Ministry of Health and NFZ (Poland). Pogotowie i numer alarmowy. pacjent.gov.pl, modified 21 September 2022.
pacjent.gov.pl/pogotowie-i-numer-alarmowy
Перевірено: 28 вересня 2026 року

Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej, NIZP PZH-PIB (Poland). Talerz Zdrowego Żywienia.
ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/talerz-zdrowego-zywienia
Перевірено: 28 вересня 2026 року

National Center for Complementary and Integrative Health (US). Relaxation techniques: what you need to know. Updated June 2021.
www.nccih.nih.gov/health/relaxation-techniques-what-you-need-to-know
Перевірено: 28 вересня 2026 року

National Institute for Health and Care Excellence. Behaviour change: individual approaches (PH49). 2 January 2014.
www.nice.org.uk/guidance/ph49/chapter/recommendations
Перевірено: 28 вересня 2026 року

National Institute on Aging. Exercise & Physical Activity: Your Everyday Guide (NIH Publication 09-4258, 2009), and its Monthly Progress Test sheet.
www.nia.nih.gov/sites/default/files/monthly-progress-test-fillable.pdf
Перевірено: 28 вересня 2026 року

NCEZ, NIZP PZH-PIB (Poland). Nadciśnienie tętnicze i aktywność fizyczna. 24 August 2023.
ncez.pzh.gov.pl/choroba-a-dieta/choroby-ukladu-krazenia/nadcisnienie-tetnicze-i-aktywnosc-fizyczna
Перевірено: 28 вересня 2026 року

Nettvett (NorSIS). Sikkerhet i sosiale medier. Last modified 3 February 2020.
nettvett.no/sikkerhet-i-sosiale-medier
Перевірено: 28 вересня 2026 року

NFZ (Poland). Bezpieczna zima na sportowo. pacjent.gov.pl, 23 January 2026.
pacjent.gov.pl/bezpieczna-zima-na-sportowo
Перевірено: 28 вересня 2026 року

NFZ (Poland). Jak zmotywować się do aktywności fizycznej. pacjent.gov.pl, modified 27 May 2024.
pacjent.gov.pl/aktualnosc/jak-zmotywowac-sie-do-aktywnosci-fizycznej
Перевірено: 28 вересня 2026 року

NFZ (Poland). Kiedy wezwać karetkę. pacjent.gov.pl, modified 4 June 2024.
pacjent.gov.pl/aktualnosc/kiedy-wezwac-karetke
Перевірено: 28 вересня 2026 року

Nkom (Norwegian Communications Authority). Beskytt deg mot digital svindel. 29 October 2025.
nkom.no/svindel/beskytt-deg
Перевірено: 28 вересня 2026 року

Nkom (Norwegian Communications Authority). Nødnummer og nødanrop. 3 January 2025.
nkom.no/telefoni-og-telefonnummer/informasjon-om-telefoni-for-sluttbruker/n%C3%B8dnummer-og-n%C3%B8danrop
Перевірено: 28 вересня 2026 року

PAR-Q+ Collaboration. The Physical Activity Readiness Questionnaire for Everyone (PAR-Q+). 2025.
eparmedx.com/wp-content/uploads/2025/01/PARQPlus2025Fillable.pdf
Перевірено: 28 вересня 2026 року

Pasternak M. Folk dance. Encyclopedia of Ukraine, vol. 1. 1984.
www.encyclopediaofukraine.com/display.asp?linkpath=pages%5CF%5CO%5CFolkdance.htm
Перевірено: 28 вересня 2026 року

PZH-NIZP (Poland). Jesteś w ciąży? Możesz ćwiczyć. pacjent.gov.pl, 31 December 2020.
pacjent.gov.pl/archiwum/2020/jestes-w-ciazy-mozesz-cwiczyc
Перевірено: 28 вересня 2026 року

Ramachandran D'souza P. Taking the plunge: Non-swimmers in Finland discover joy of the sport in adulthood. Yle News, 29 July 2024.
yle.fi/a/74-20101605
Перевірено: 28 вересня 2026 року

Ramblers. Walk Leader Handbook. 2026.
cdn.ramblers.org.uk/media/files/walk-leader-handbook.pdf
Перевірено: 28 вересня 2026 року

Regulation (EU) 2016/679 (General Data Protection Regulation), Articles 5, 7 and 9.
eur-lex.europa.eu/eli/reg/2016/679/oj
Перевірено: 28 вересня 2026 року

Sajewicz A. Przez taekwondo do Caritasu. UNHCR Polska, 8 July 2026.
www.unhcr.org/pl/wiadomosci/ludzkie-historie/przez-taekwondo-do-caritasu
Перевірено: 28 вересня 2026 року

Shellien-Walker L. Life cycles: The project getting refugees cycling in London. UNHCR UK, 16 December 2016.
www.unhcr.org/uk/news/stories/life-cycles-project-getting-refugees-cycling-london
Перевірено: 28 вересня 2026 року

Sport England. Adult Question Bank (evaluation framework), including the single-item physical activity measure (Milton K, Bull FC, Bauman A. Br J Sports Med 2011;45:203-8). 30 September 2019.
evaluationframework.sportengland.org/media/1351/sport-england-adult-question-bank.pdf
Перевірено: 28 вересня 2026 року

Sport England. Physical Literacy Consensus Statement for England. London: Sport England; September 2023.
www.sportengland.org/news-and-inspiration/physical-literacy-consensus-statement-england-published
Перевірено: 28 вересня 2026 року

Store norske leksikon. Songdans.
snl.no/songdans
Перевірено: 28 вересня 2026 року

Suni J, Husu P, Rinne M. Fitness for health: the ALPHA-FIT test battery for adults aged 18 to 69. Tester's manual. UKK Institute and EU DG SANCO; 2009.
web.archive.org/web/20200929164559/www.ukkinstituutti.fi/filebank/500-ALPHA_FIT_Testers_Manual.pdf
Перевірено: 28 вересня 2026 року

Swann C, et al. Exercise & Sports Science Australia expert statement on goal setting for physical activity. Sports Med 2026;56(3):619-636.
pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC13018065
Перевірено: 28 вересня 2026 року

Swim England and Sporting Equals. Guide to engaging Muslim women in swimming. October 2017.
www.swimming.org/assets/frontier-two-resources/Guide-to-engaging-Muslim-women-in-swimming.pdf
Перевірено: 28 вересня 2026 року

T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı, Elazığ İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü. Elazığ halk oyunları.
elazig.ktb.gov.tr/TR-245749/elazig-halk-oyunlari.html
Перевірено: 28 вересня 2026 року

T.C. Sağlık Bakanlığı. Türkiye Beslenme Rehberi (TÜBER) 2022. Ankara; 2022.
hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-ve-hareketli-hayat-db/Dokumanlar/Rehberler/Turkiye_Beslenme_Rehber_TUBER_2022_min.pdf
Перевірено: 28 вересня 2026 року

Thulstrup SH, Petersen S, Morsø L. Development of a supervised exercise programme for immigrant women: feasibility study of a practical intervention in a physiotherapy setting. J Rehabil Med 2021;53. doi:10.2340/16501977-2853.
pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8638724
Перевірено: 28 вересня 2026 року

Tigray Health Bureau. Doing What Matters in Times of Stress, Tigrinya translation. 2023. Not created by WHO; listed on the WHO publication page.
iris.who.int/server/api/core/bitstreams/def6d741-edde-47fa-9e8e-63a1fca3a6ed/content
Перевірено: 28 вересня 2026 року

Türk Kızılay. Toplum Merkezleri: sağlık ve psikososyal destek.
toplummerkezi.kizilay.org.tr/calismalarimiz/saglik-ve-psikososyal-destek
Перевірено: 28 вересня 2026 року

Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, Sağlık Bakanlığı. Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi. 2nd print. Ankara; 2014. Yayın No 940.
hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-ve-hareketli-hayat-db/Dokumanlar/Rehberler/Turkiye_Fiziksel_Aktivite_Rehberi.pdf
Перевірено: 28 вересня 2026 року

UNESCO Intangible Cultural Heritage. Dabkeh, traditional dance in Palestine. Representative List, 2023.
ich.unesco.org/en/RL/dabkeh-traditional-dance-in-palestine-01998
Перевірено: 28 вересня 2026 року

UNESCO Intangible Cultural Heritage. Polonaise, traditional Polish dance. Representative List, 2023.
ich.unesco.org/en/RL/polonaise-traditional-polish-dance-01982
Перевірено: 28 вересня 2026 року

UNHCR Help. Online fraud schemes.
help.unhcr.org/global/reporting-misconduct-or-sexual-abuse/online-fraud-schemes
Перевірено: 28 вересня 2026 року

UNHCR, International Olympic Committee, Terre des hommes. Sport for Protection Toolkit: Programming with Young People in Forced Displacement Settings. 2018.
www.tdh.org/en/digital-library/documents/sport-for-protection-toolkit
Перевірено: 28 вересня 2026 року

UNHCR. Ethical Communications Guidelines, executive summary. December 2024.
www.unhcr.org/sites/default/files/2024-12/unhcr-ethical-communications-guidelines-executive-summary.pdf
Перевірено: 28 вересня 2026 року

University of Verona (RE-DEFINE project). Doing What Matters in Times of Stress, Dari translation, field test version. 2021. Not created by WHO; listed on the WHO publication page.
iris.who.int/server/api/core/bitstreams/f6ad1382-7abf-4efb-8ed9-27ea48c08d61/content
Перевірено: 28 вересня 2026 року

Washington Group on Disability Statistics. The Washington Group Short Set on Functioning. Implementation document, 13 May 2020.
www.washingtongroup-disability.com/fileadmin/uploads/wg/Documents/Questions/new-_WG_Implementation_Document__2_-_The_Washington_Group_Short_Set_on_Functioning__1_.pdf
Перевірено: 28 вересня 2026 року

WhatsApp Help Center. About usernames.
faq.whatsapp.com/658755553162769
Перевірено: 29 вересня 2026 року

WhatsApp Help Center. How to approve new members as a group admin.
faq.whatsapp.com/902091421605313
Перевірено: 29 вересня 2026 року

WhatsApp Help Center. How to block and report someone.
faq.whatsapp.com/1142481766359885
Перевірено: 29 вересня 2026 року

WhatsApp Help Center. How to change group admin settings.
faq.whatsapp.com/526742385997912
Перевірено: 29 вересня 2026 року

WhatsApp Help Center. How to change group privacy settings.
faq.whatsapp.com/1131457590844955
Перевірено: 29 вересня 2026 року

WhatsApp Help Center. How to change your privacy settings.
faq.whatsapp.com/3307102709559968
Перевірено: 29 вересня 2026 року

WhatsApp Help Center. How to exit a group as a member.
faq.whatsapp.com/678712076864311
Перевірено: 29 вересня 2026 року

WhatsApp Help Center. How to join a group.
faq.whatsapp.com/1139252413769848
Перевірено: 29 вересня 2026 року

WhatsApp Help Center. How to mute or unmute individual or group chat notifications.
faq.whatsapp.com/694350718331007
Перевірено: 29 вересня 2026 року

WHO Regional Office for Europe. Doing What Matters in Times of Stress, Polish version. 2023.
iris.who.int/handle/10665/366709
Перевірено: 28 вересня 2026 року

WHO Regional Office for Europe. Doing What Matters in Times of Stress, Turkish version. 2020.
iris.who.int/handle/10665/333917
Перевірено: 28 вересня 2026 року

WHO Regional Office for Europe. Doing What Matters in Times of Stress, Ukrainian version. 2021.
iris.who.int/handle/10665/339150
Перевірено: 28 вересня 2026 року

WHO Regional Office for Europe. Physical activity. Fact sheet, 1 September 2021.
www.who.int/europe/news-room/fact-sheets/item/physical-activity
Перевірено: 28 вересня 2026 року

WHO Regional Office for Europe. Wytyczne WHO dotyczące aktywności fizycznej i siedzącego trybu życia: omówienie. 2021.
iris.who.int/handle/10665/341120
Перевірено: 28 вересня 2026 року

Women in Sport. Insight Pack: Muslim Women and Girls. December 2019.
womeninsport.org/wp-content/uploads/2019/12/Muslim-Women-and-Girls-Insight-Pack-FINAL.pdf
Перевірено: 28 вересня 2026 року

World Health Organization. Doing What Matters in Times of Stress, Arabic version.
iris.who.int/server/api/core/bitstreams/b71dec0d-5e19-45c8-8ca4-44fab201bb16/content
Перевірено: 28 вересня 2026 року

World Health Organization. Doing What Matters in Times of Stress, English version.
iris.who.int/server/api/core/bitstreams/65bb7c04-5180-4773-a0d8-0d5be2cc35a0/content
Перевірено: 28 вересня 2026 року

World Health Organization. Doing What Matters in Times of Stress: An Illustrated Guide. Geneva: WHO; 2020.
www.who.int/publications/i/item/9789240003927
Перевірено: 28 вересня 2026 року

World Health Organization. Healthy diet. Fact sheet, 26 January 2026.
www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet
Перевірено: 28 вересня 2026 року

World Health Organization. Let's flatten the infodemic curve.
www.who.int/news-room/spotlight/let-s-flatten-the-infodemic-curve
Перевірено: 28 вересня 2026 року

World Health Organization. Physical activity. Fact sheet, 26 June 2024.
www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity
Перевірено: 28 вересня 2026 року

World Health Organization. Stress. Questions and answers, 30 March 2026.
www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress
Перевірено: 28 вересня 2026 року

World Health Organization. The power of listening, the power of the LIVES approach. Feature story, 19 November 2025.
www.who.int/news-room/feature-stories/detail/the-power-of-listening--the-power-of-the-lives-approach
Перевірено: 29 вересня 2026 року

World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: WHO; 2020. ISBN 978-92-4-001512-8.
www.who.int/publications/i/item/9789240015128
Перевірено: 28 вересня 2026 року

World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance. Geneva: WHO; 2020. ISBN 978-92-4-001488-6.
www.who.int/publications/i/item/9789240014886
Перевірено: 28 вересня 2026 року

Yalova İl Sağlık Müdürlüğü (Türkiye). Sağlıklı Hayat Merkezimizde fizyoterapist eşliğinde ücretsiz fiziksel aktivite danışmanlığı ve grup egzersizleri. 14 April 2026.
yalovaism.saglik.gov.tr/TR-381209/saglikli-hayat-merkezimizde-fizyoterapist-esliginde-ucretsiz-fiziksel-aktivite-danismanligi-ve-grup-egzersizleri-hizmeti-sunuluyor.html
Перевірено: 28 вересня 2026 року

Zou P, et al. Factors influencing physical activity participation among midlife immigrant women: a systematic review. Int J Environ Res Public Health 2021;18(11):5590.
doi.org/10.3390/ijerph18115590
Перевірено: 28 вересня 2026 року

Адаптований текст

Contains public sector information licensed under the Open Government Licence v3.0.

NHS Better Health. How to be more active.
www.nhs.uk/better-health/get-active/how-to-be-more-active
Перевірено: 28 вересня 2026 року

NHS. 10 stress busters. Page reviewed 26 June 2026.
www.nhs.uk/mental-health/self-help/guides-tools-and-activities/tips-to-reduce-stress
Перевірено: 28 вересня 2026 року

NHS. 5 A Day: what counts? Page reviewed 9 June 2026.
www.nhs.uk/live-well/eat-well/5-a-day/5-a-day-what-counts
Перевірено: 28 вересня 2026 року

NHS. Balance exercises. Page reviewed 7 November 2023.
www.nhs.uk/live-well/exercise/balance-exercises
Перевірено: 29 вересня 2026 року

NHS. Breathing exercises for stress. Page reviewed 12 June 2026.
www.nhs.uk/mental-health/self-help/guides-tools-and-activities/breathing-exercises-for-stress
Перевірено: 28 вересня 2026 року

NHS. Chest pain. Page reviewed 8 August 2023.
www.nhs.uk/symptoms/chest-pain
Перевірено: 28 вересня 2026 року

NHS. Fainting. Page reviewed 17 August 2026.
www.nhs.uk/symptoms/fainting
Перевірено: 29 вересня 2026 року

NHS. Flexibility exercises. Page reviewed 20 November 2023.
www.nhs.uk/live-well/exercise/flexibility-exercises
Перевірено: 29 вересня 2026 року

NHS. Heart palpitations. Page reviewed 17 March 2026.
www.nhs.uk/symptoms/heart-palpitations
Перевірено: 29 вересня 2026 року

NHS. How to stretch after exercising. Page reviewed 16 March 2026.
www.nhs.uk/live-well/exercise/how-to-stretch-after-exercising
Перевірено: 28 вересня 2026 року

NHS. How to warm up before exercising. Page reviewed 24 June 2026.
www.nhs.uk/live-well/exercise/how-to-warm-up-before-exercising
Перевірено: 28 вересня 2026 року

NHS. Mindfulness. Page reviewed 17 August 2026.
www.nhs.uk/mental-health/self-help/tips-and-support/mindfulness
Перевірено: 28 вересня 2026 року

NHS. Physical activity guidelines for adults aged 19 to 64. Page reviewed 22 May 2024.
www.nhs.uk/live-well/exercise/physical-activity-guidelines-for-adults-aged-19-to-64
Перевірено: 28 вересня 2026 року

NHS. Shortness of breath. Page reviewed 30 January 2024.
www.nhs.uk/symptoms/shortness-of-breath
Перевірено: 28 вересня 2026 року

NHS. Sitting exercises. Page reviewed 18 January 2024.
www.nhs.uk/live-well/exercise/sitting-exercises
Перевірено: 29 вересня 2026 року

NHS. Strength exercises. Page reviewed 28 February 2024.
www.nhs.uk/live-well/exercise/strength-exercises
Перевірено: 29 вересня 2026 року

NHS. Walking for health. Page reviewed 15 December 2022.
www.nhs.uk/live-well/exercise/walking-for-health
Перевірено: 28 вересня 2026 року

NHS. Water, drinks and hydration. Page reviewed 17 May 2023.
www.nhs.uk/live-well/eat-well/food-guidelines-and-food-labels/water-drinks-nutrition
Перевірено: 28 вересня 2026 року

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.