VITALITY

Co-funded by the European Union

D2.1 Посібник з інклюзивної фізичної грамотності, 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.



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.



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 3

2 Питання для роздумів 3

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 5**

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 8**

Через 3, 6 і 12 місяців перевірте свій прогрес (vitality.sports4.eu/uk/toolkit/follow-up/#re-assessment) 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 8)».

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 (vitality.sports4.eu/uk/toolkit/forms/goal-setting)».

Через 3, 6 і 12 місяців перевірте свій прогрес (vitality.sports4.eu/uk/toolkit/follow-up/#re-assessment).

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.