

A photograph of three children walking up a set of stairs. The child in the foreground is a girl with blonde hair in a ponytail, wearing a blue backpack with a yellow sun sticker. Behind her is a boy with blonde hair, also wearing a blue backpack. To the left, another child is partially visible. They are all wearing white t-shirts. The stairs are made of concrete and have a metal railing. The background shows a building with large windows.

Vantaja

**Të angazhohesh në një hobi –
dhe të qenit prind i një fëmije
me hobi**

Pilot i pasditeve sportive 2025–2026

Projekti “Zhythu në një hobi”

A decorative white swirl graphic located in the bottom right corner of the page.

Përmbajtja

Të angazhohesh në një hobi.....	3
Pse është mirë të marrësh pjesë në aktivitet fizik?	3
Si mund të ndihmojë ky udhëzues?	3
Pse aktiviteti fizik është i mirë për ju?	4
Si ndihmon aktiviteti fizik edhe në të ardhmen?	5
Të qenit prind i një fëmije me hobi.....	6
Arsyet pse aktiviteti fizik është i rëndësishëm për fëmijën tuaj.....	6
Si ta kuptoni nëse fëmija juaj nuk është aktiv fizikisht aq sa duhet.....	8
Çfarë duhet të bëjë një prind nëse lindin probleme në një hobi?	10
Flisni me fëmijën tuaj.....	12
Çfarë të thoni kur motivimi i fëmijës fillon të zbehet?	13
Mungesa e aktivitetit fizik nuk ndikon mirë tek aftësia përballuese.....	17
Klubet dhe shoqatat sportive.....	18
Si të regjistroheni në një hobi?	20
Burimet.....	25

Botuesi

Qyteti i Vantaa

01/2026

Sanna Heikkilä, Kultura Urbane dhe Mirëqenia / Shërbimet sportive dhe të
aktivitetit fizik / Projekti zhvillimor HSM

Foto

Qyteti i Vantaa / Sami Lievonen

Të angazhohesh në një hobi

Të merresh me sport si hobi do të thotë që një fëmijë është fizikisht aktiv dhe ushtrohet rregullisht çdo javë. Një hobi sportiv mund të jetë i udhëhequr ose i pavarur, por shpesh mënyra më e lehtë për të mësuar aftësi të ndryshme është përmes udhëzimit të drejtuar.

Shembull i një hobi sportiv të udhëhequr

- Aktivitete të rregullta 1-3 herë në javë
- jashtë shkollës, pra aktivitete të kohës së lirë, ku pjesëmarrësit regjistrohen veçmas
- *stërvitjet* zhvillohen gjithmonë në të njëjtën orë, për shembull, të hënave nga ora 16-17
- *të udhëhequra*, që do të thotë se ka një të rritur të aftë dhe të sigurt, një trajner që ofron udhëzim dhe ndihmë gjatë aktiviteteve
- shpesh me pagesë, por ka edhe hobi falas.

Pse është mirë të marrësh pjesë në aktivitet fizik?

Hobet e rregullta ndihmojnë në zhvillimin e aftësive të vetërregullimit dhe aftësive për t'u kujdesur për veten. Aktiviteti fizik i mjaftueshëm dhe ushtrimet intensive parandalojnë trishtimin dhe depresionin dhe ndihmojnë të bësh një gjumë më cilësor. Më e mira nga të gjitha, aktiviteti fizik intensiv i rregullt dhe i mjaftueshëm ndihmon gjithashtu në përbalimin e shkollës dhe në inteligjencë! Po – e lexuat saktë! Aktiviteti fizik vërtet ndihmon inteligjencën.

Si mund të ndihmojë ky udhëzues?

Muajt e parë të një hobi janë shumë të rëndësishëm, pasi përcaktojnë nëse një hobi do të bëhet pjesë e përhershme e jetës së përditshme. Veçanërisht hobet që fillojnë në vjeshtë kanë shumë sfida. Mbrëmjet bëhen më të errëta dhe moti më i ftohtë, gjë që për shumë njerëz nënkupton më pak aktivitet fizik jashtë dhe më shumë pasivitet dhe kohë para ekranit.

Nga ana tjetër, kur i bashkohesh një grupi të ri sportiv, ka shumë gjëra për të mësuar, si njohja me grupin, sportin dhe trajnerin, si dhe mësimi se si të marrësh pjesë në aktivitete të përbashkëta. Vonesat, mungesat, mungesa e përkohshme

e interesit, lodhja dhe harrimi i mjeteve sportive janë të gjitha faktorë të mundshëm rreziku që mund të bëjnë që një hobi interesant të përfundojë herët.

Është mirë të marrësh përkujtues herë pas here dhe kur lindin probleme se përse ia vlen të kesh një hobi, cilat janë qëllimet e tij dhe si mund ta mbështesë një prind fëmijën e tij për të qenë aktiv. Ky udhëzues ka për qëllim të ofrojë mbështetje për fillimin dhe vazhdimin e një hobi.

Pse aktiviteti fizik është i mirë për ju?

Aktiviteti fizik dhe ushtrimet mund të nënkuptojnë, për shembull, lojëra, aktivitete në natyrë, çiklizëm ose futboll. Është i rëndësishëm dhe i dobishëm në shumë mënyra!

Aktiviteti fizik e bën trupin më të fortë

- Muskujt dhe kockat bëhen më të forta.
- Do të keni më shumë energji gjatë gjithë ditës.
- Do të flini më mirë gjatë natës.

Ushtrimet janë të mira për humorin

- Aktiviteti fizik shpesh ju bën të ndiheni mirë.
- Ushtrimet mund t'ju ndihmojnë të ndiheni më mirë nëse jeni të trishtuar ose nervozë.
- Kur ushtroheni, trupi krijon “kimikate të lumturisë”, pra endorfina.

Ushtrimet ju ndihmojnë të mësoni

- Pas ushtrimeve, mund të jetë më e lehtë të përqendroheni në shkollë.
- Trurit i pëlqen kur trupi lëviz!

Mund të argëtoheni me miqtë kur bëni ushtrime

- Mund të bëni miq të rinj ose të kaloni kohë me miqtë e vjetër.
- Lojërat dhe ekipet ju mësojnë të bashkëpunoni.

Ushtrimet mund të jenë gjithashtu një aventurë

- Vende të reja, lëvizje dhe aftësi të reja!
- Mund të gjeni hobin tuaj të preferuar.

Si ndihmon aktiviteti fizik edhe në të ardhmen?

Ushtrimet nuk janë vetëm argëtim i përkohshëm, ato ju përgatisin edhe për të ardhmen – aktiviteti fizik është i dobishëm edhe gjatë rritjes, në moshë të rritur dhe në jetën profesionale. Ja disa arsye pse është ide e mirë të bëni ushtrime rregullisht që tani:

Një trup i shëndetshëm zgjat më shumë

- Kur jeni fizikisht aktiv që fëmijë, trupi juaj bëhet më i fortë dhe më i shëndetshëm.
- Është më e lehtë që zakonet e mira të bëhen pjesë e jetës.
- Do të sëmureni më rrallë si të rritur dhe do të keni më shumë energji në punë dhe gjatë kohës së lirë.

Ushtrimet forcojnë edhe mendjen

- Do të mësoni të përballoni zhgënjimin dhe ndjenjat e vështira.
- Ushtrimet pakësojnë stresin dhe ju ndihmojnë ta përballoni atë.
- Ju ndihmojnë të besoni në veten tuaj dhe të provoni përsëri, edhe nëse dështoni.

Ushtrimet ju mësojnë aftësi të vlefshme

- Bashkëpunimi: loja në ekip ju mëson si të punoni së bashku.
- Loja e ndershme: mësoni të ndiqni rregullat dhe si të jeni një mik i mirë.
- Këmbëngulja: mësoni të përpiqeni dhe të praktikoheni për kohë të gjatë.

Këto aftësi janë shumë të dobishme në shkollë, në punë dhe në jetë në përgjithësi!

Ushtrimet krijojnë një ritëm të mirë jetese

- Stërvitja ju mëson si të menaxhoni kohën.
- Mësoni si të planifikoni kohën tuaj: kur keni stërvitje, kur duhet të hani një vakt të lehtë dhe kur të bëni detyrat e shtëpisë.
- Edhe në jetën profesionale do t'ju duhet të dini si të planifikoni gjërat dhe të mbani premtimet.

Ushtrimet mund t'ju ndihmojnë të gjeni se çfarë ju pëlqen

- Disa njerëz mund të interesohen për fushën e sportit dhe ta kthejnë atë në karrierë.
- Ose mund të mësoni çfarë ju pëlqen vërtet të bëni – dhe çfarë jo.

Të qenit prind i një fëmije me hobi

Arsyet pse aktiviteti fizik është i rëndësishëm për fëmijën tuaj

Në Finlandë, është shumë e zakonshme që fëmijët dhe të rinjtë të marrin pjesë në aktivitete sportive të udhëhequra pas shkollës. Kjo mund të nënkuptojë, për shembull, futboll, not, vallëzim ose gjimnastikë.

Aktiviteti fizik është i rëndësishëm për të gjithë fëmijët – si për vajzat ashtu edhe për djemtë. Ja disa arsye pse ushtrimet fizike janë të mira për fëmijën tuaj:

Ushtrimet e bëjnë fëmijën tuaj më të shëndetshëm

- Fëmija juaj do të ketë një trup më të fortë dhe një sistem imunitar më të mirë.
- Fëmija juaj do të sëmuret më rrallë dhe do të ketë më shumë energji për shkollën.
- Fëmija juaj do të flejë më mirë natën dhe do të zgjohet i çlodhur.

Ushtrimet janë të mira për humorin

- Një fëmijë fizikisht aktiv shpesh bëhet më i lumtur.
- Ushtrimet ndihmojnë nëse fëmija është i shqetësuar ose i trishtuar.

Ushtrimet e ndihmojnë fëmijën tuaj të integrohet në një zonë të re banimi

- Fëmija juaj do të gjejë miq të rinj përmes hobeve.
- Fëmija juaj do të mësojë finlandisht, nëse nuk është gjuha e tij amtare.
- Fëmija juaj do të ndihet pjesë e grupit dhe e shoqërisë.

Fëmija juaj do të mësojë aftësi të rëndësishme

- Fëmija juaj do të mësojë si të bashkëpunojë me të tjerët.

- Fëmija juaj do të mësojë aftësi që lidhen me hobet.
- Fëmija juaj do të mësojë të dëgjojë udhëzimet, të provojë dhe të përmirësohet.
- Këto aftësi do ta ndihmojnë në shkollë dhe në të ardhmen.

Po sikur fëmija im të qëndrojë gjithmonë në shtëpi pas shkollës?

- Fëmija juaj mund të fillojë të ndihet i vetmuar.
- Koha e tepërt para ekranit (telefon, kompjuter) nuk është e mirë.
- Mund të jetë më e vështirë të krijohen miqësi dhe të mësohet gjuha.

Si prind, mund ta mbështesni fëmijën tuaj në këtë mënyrë:

- Pyeteni fëmijën tuaj se për çfarë lloj aktiviteti fizik është i interesuar.
- Çojeni fëmijën tuaj të provojë sporte të ndryshme – në shumë vende mund ta provoni një sport falas.
- Mund të kërkonti ndihmë edhe nga shkolla ose infermierja.



Foto 1 Qyteti i Vantaa / Creative Day

Si ta kuptoni nëse fëmija juaj nuk është aktiv fizikisht aq sa duhet

Në Finlandë, çdo fëmijë ka të drejtë të jetë fizikisht aktiv – dhe si vajzat ashtu edhe djemtë lejohen të jenë të fortë, të lumtur dhe aktivë.

Aktiviteti fizik është i rëndësishëm për zhvillimin, shëndetin dhe mendjen e fëmijës. Nëse fëmija juaj nuk është aktiv fizikisht aq sa duhet, aftësia përballuese e tij, pra aftësia për të funksionuar, mund të dobësohet.

Ja disa shenja që mund të vini re:

Fëmija juaj është shpesh i lodhur

- Fëmija juaj shpesh thotë: “Nuk mundem” ose “Jam i lodhur”.
- Edhe pse fëmija juaj fle, ai është vazhdimisht i rraskapitur.

Fëmija juaj rri vazhdimisht ulur ose shtrirë

- Fëmija juaj kalon shumë kohë para ekranit (telefon, tablet, televizor).
- Fëmija juaj nuk dëshiron të dalë jashtë ose të jetë aktiv qoftë edhe për periodha të shkurtra.

Fëmija juaj duket i trishtuar ose i irrituar

- Fëmija juaj nuk entuziazmohet më për gjërat si më parë.
- Edhe gjërat e vogla mund ta irritojnë ose ta bëjnë të qajë.



Foto 2 Qyteti i Vantaa / Kaisa Sunimento

Fëmija është dobët në mësim

- Fëmija juaj nuk është në gjendje të përqendrohet në shkollë ose në detyrat e shtëpisë.
- Fëmija juaj i lë detyrat pa bërë ose harron gjëra.

Fëmija juaj nuk ka miq ose po tërhiqet nga të tjerët

- Fëmija juaj nuk dëshiron të takojë fëmijë të tjerë.
- Fëmija juaj thotë: “Nuk dua të shkoj askund”.

Shenja fizike

- Dhimbje koke, dhimbje barku ose dhimbje muskujsh pa një shkak të qartë.
- Fëmija juaj lodhet lehtë edhe pas sasive të vogla të aktivitetit fizik.

Çfarë mund të bëjë një prind?

- Pyeteni fëmijën tuaj me butësi se si ndihet dhe çfarë do të dëshironte të bënte.
- Inkurajoni aktivitet fizik të lehtë – si për shembull të dilni për një shëtitje së bashku.
- Kontaktoni mësuesin, infermieren e shkollës ose këshilltarin e nxënësve nëse keni shqetësime.
- Mbani mend: çdo hap i vogël është një hap i mirë. Mbështetja juaj është e rëndësishme për fëmijën tuaj.

Çfarë duhet të bëjë një prind nëse lindin probleme në një hobi?

Hobet dhe aktiviteti fizik janë pjesë normale e jetës së përditshme të fëmijëve. Është e rëndësishme që një fëmijë të gjejë mënyrën e vet për t'u ushtruar. Prindërit dhe kujdestarët shërbejnë gjithashtu si modele dhe shembuj për fëmijën.

Fillimi i një hobi të ri mund të sjellë sfida. Dy muajt e parë janë shpesh vendimtarë për vazhdimin e një hobi.

Stresi, aktivitetet e tjera të miqve dhe ndryshimet e humorit mund të ndikojnë nëse një fëmijë vazhdon një hobi të ri.

Vjeshta mund të sjellë më shumë sfida: jashtë është ftohtë dhe errët, dhe fëmijët kalojnë më shumë kohë brenda dhe me telefonat e tyre dhe pajisje të tjera. Gjumi i pamjaftueshëm mund të ndikojë në aftësinë përballuese dhe entuziazmin për të vazhduar një hobi.



Foto 3 Qyteti i Vantaa / përshtatur nga fotografia e Sakari Manninen

Një hobi i ri mund të duket emocionues dhe argëtues në fillim. Por me kalimin e kohës dhe kur ndjenja e rrisë zbehet, mund të lindin konflikte. Ndërsa fëmijët njihen me njëri-tjetrin dhe bëhen mjaftueshëm të guximshëm për të shprehur mendimet e tyre, mund të lindin mosmarrëveshje. Gjërat që duhen mësuar për një hobi mund të mos përputhen gjithmonë me preferencat dhe dëshirat e fëmijës në atë moment.

Nga këndvështrimi i edukimit, zgjidhja e konflikteve dhe mosmarrëveshjeve janë situata të rëndësishme ku fëmijët praktikojnë aftësitë ndërpersonale me mbështetjen e të rriturve. Megjithatë, fëmija zakonisht nuk e sheh situatën në atë mënyrë, ose mund të ndihet keq në atë moment. Gjatë ndërveprimit, modelet e mira të sjelljes mësohen me ndihmën e të tjerëve. Këto aftësi janë të rëndësishme për jetën e përditshme.

Fëmija mund të dëshirojë vërtet të marrë pjesë në një hobi, por vështirësitë në rregullimin e emocioneve të veta në situata të ndryshme mund të përbëjnë sfidë. Këto aftësi përmirësohen me praktikë dhe hobi mund të bëhet më pas pjesë e përhershme e jetës së përditshme. Ndërsa fëmija zhvillon aftësitë për rregullimin e emocioneve, kjo mund ta ndihmojë atë të arrijë qëllime edhe më vonë në jetë.



Foto 4 Qyteti i Vantaa / Loc Nguyen

Flisni me fëmijën tuaj

Është detyra e prindit të mbështesë fëmijën dhe ta ndihmojë të kapërcejë sfidat fillestare të fillimit të një hobi së bashku me të rritur të tjerë, si për shembull trajnerin e hosit. Diskutimi është një mënyrë e rëndësishme për të nxjerrë në pah ndjenjat dhe konfliktet. Kur zhvillonin një diskutim, është mirë t'i kushtoni vëmendje asaj pjese të hosit për të cilën fëmija juaj është entuziast.

- Cilat pjesë të hosit e bëjnë fëmijën të lumtur?
- Dhe cilat pjesë janë irrituese?
- A është ndonjë pjesë e hosit shumë e lehtë ose shumë e vështirë? Pse?
- Çfarë mund të mësohet nga hobi, nëse i jepet mundësia?
- Cilat pjesë të angazhimit në hobi shkaktojnë shqetësim?

Është e rëndësishme të diskutoni mendimet e fëmijës edhe me trajnerin e hosit, në mënyrë që më pas të shqyrtoni nëse diçka në hobi mund të bëhet ndryshe. Është ide e mirë që prindi dhe fëmija të mendojnë si për të tashmen ashtu edhe për atë që është më e mira për fëmijën në lidhje me aftësitë dhe fushat e interesit në të ardhmen. Ndonjëherë përfitimet e një hobi nuk mund të shihen deri më vonë. Prindi duhet të përpiqet të gjejë një ekuilibër të përshtatshëm mes mbështetjes, mirëkuptimit dhe inkurajimit.



Foto 5 Qyteti i Vantaa / Creative Day

Çfarë të thoni kur motivimi i fëmijës fillon të zbehet?

1. Një fëmijë ende nuk mund t'i shohë dobritë afatgjata – një i rritur mund t'i shohë më mirë

Fëmijët veprojnë bazuar në atë që ndihet mirë në moment. Ata mund të jenë nervozë për fillimin e një hobi të ri ose të mërzhiten shpejt.

→ “Mund të mos e kuptosh pse kjo është e rëndësishme tani – por si prind, unë e kuptoj, dhe kjo mjafton.”

2. Të kesh një hobi mbështet rritjen dhe zhvillimin e fëmijës – aktiviteti fizik dhe ushtrimet janë pjesë e kohës së lirë dhe kjo nuk është çështje për diskutim

Sipas studimeve, ndjekja e një sporti në grup mbështet aftësitë sociale të fëmijës, vetëbesimin, aftësinë për t'u përqendruar dhe aftësitë emocionale.

→ “Herët e para nuk mjaftojnë për të parë gjithçka argëtuese në një hobi. Vetëm pasi të shkosh disa herë do ta kuptosh vërtet se çfarë është argëtuese dhe çfarë jo.”

→ “Në fillim, mund të duket sikur diçka është e mërzhitshme ose e vështirë, por do të mësosh më shumë për të kur ta vazhdosh hobin edhe pak më gjatë. Vetëm atëherë do ta dish vërtet nëse të pëlqen apo jo.”

→ Shih pyetjet “Flisni me fëmijën tuaj” (faqja e mëparshme)



Foto 6 Qyteti i Vantaa / Creative Day

3. Përkushtimi mëson aftësi jetësore shumë të rëndësishme

Një hobi i rregullt zhvillon këmbënguljen, menaxhimin e kohës dhe qëndrueshmërinë – aftësi që nuk mësohen vetëm në shkollë.

→ “Ne jemi angazhuar për këtë hobi për këtë sezon, kështu që do të vazhdojmë deri në fund të sezonit. Pas sezonit, mund të marrësh një vendim të ri për të vazhduar ose për ta lënë. Nuk ke nevojë ta duash tani menjëherë, por duhet ta provosh.”

→ Shih pyetjet të “Flisni me fëmijën tuaj”

4. Hobet ofrojnë përvoja suksesi – jo vetëm performancë

Shumë fëmijë marrin ndjesinë se janë të mirë në diçka nga hobi i tyre. Kjo ndjenjë nuk vjen menjëherë; kërkon kohë dhe përpjekje.

→ “Është e rëndësishme të përjetosh se si është të mësosh diçka të vështirë. Prandaj po të mbështesim që të vazhdosh.”

5. I rrituri jep drejtimin – fëmija mund të lëvizë lirshëm brenda tij

Detyra e prindit nuk është ta pyesë çdo javë fëmijën nëse dëshiron të vazhdojë – por ta ndihmojë fëmijën të gjejë kuptim në aktivitet.

→ “Hobi përfshin rregulla, orare dhe udhëzime, të cilat mund të mos të pëlqejnë gjithmonë – kjo është normale. Edhe jeta është e tillë. Këto nuk e bëjnë hobin të keq.”

Shënime të përgjithshme

Duke ndihmuar zhvillimin e vetërregullimit të fëmijës, prindi vendos kufij për fëmijën, por gjithashtu merr parasysh mendimet e tij. I rrituri e di që ushtrimet janë të mira për fëmijën, dhe për këtë arsye duhet ta drejtojë fëmijën drejt vendimeve që janë të rëndësishme për mirëqenien e tij, pra të sigurojë që fëmija të jetë mjaftueshëm aktiv fizikisht në jetën e përditshme.

Aktiviteti fizik në jetën e përditshme nuk është zgjedhje – por forma që merr ai mund të jetë. Në këtë proces, i rrituri e dëgjon fëmijën dhe përpaket të bëjë të mundur formën e aktivitetit fizik që fëmija do të dëshironte të praktikonte sipas interesave të tij. Për shembull, fëmija mund të mbështetet duke i marrë parasysh mendimet e tij dhe duke e lavdëruar për sjellje të mirë. Kështu, stili *autoritativ* i prindërimit dëgjon dhe vendos kufij, gjë që mbështet zhvillimin e aftësive të vetërregullimit.



Foto 7 Qyteti i Vantaa / Creative Day

Çfarë lloj stili prindërimi nuk mbështet aftësitë e vetërregullimit? Nëse një i rritur mendon se fëmija duhet t'u bindet rregullave të prindit pa diskutim dhe nuk shpjegon pse fëmija duhet të sillet në një mënyrë të caktuar dhe nuk merr parasysh ndjenjat ose mendimet e fëmijës, atëherë stili i prindërimit është autoritativ dhe nuk ndihmon zhvillimin e aftësive të vetërregullimit në të njëjtën mënyrë si një stil autoritar prindërimi që dëgjon dhe vendos kufij.

Prindërimi autoritativ dhe prindërimi autoritar kanë pra kuptime të ndryshme. Prindërimi autoritativ kombinon kufij të qartë me ngrohtësi dhe mbështetje. Prindërimi autoritar përqendrohet te kontrolli dhe bindja.

Pyetje për reflektim për prindërit

Qëndrimi im ndaj ushtrimeve dhe hobive të mia

- Si ishin qëndrimet ndaj ushtrimeve kur isha fëmijë?
- Çfarë lloj ndjenjash zgjojnë tek unë ushtrimet dhe hobet?
- A merrem me sport në ndonjë formë?
- A do të doja të merresha me sport në ndonjë formë?

Qëndrimi im ndaj hobive të fëmijës tim

- Si ndihem për faktin që fëmija im merret me sport?
- Çfarë lloj aktiviteti fizik mendoj se duhet të bëjë fëmija im?
- A ndryshojnë qëndrimet e mia ndaj hobive të vajzave dhe djemve?

Reflektoni pse iu përgjigjët këtyre tri pyetjeve në atë mënyrë.

Praktikimi i sportit në një organizatë

- A e di ose a mund ta shpjegoj me fjalët e mia se çfarë është një organizatë sportive?
- A e di çfarë do të thotë anëtarësimi në një organizatë sportive?
- A e di si të filloj një hobi?
- A e di çfarë të bëj nëse dua ta lë një hobi?
- A e di çfarë janë tarifatat e anëtarësimit dhe të sezonit?
- A e di çfarë është licenca e garës?

Mbështetja e vetërregullimit

- A e di pse është e rëndësishme që një fëmijë të ketë një hobi të rregullt?
- A e di pse një ushqim i lehtë me pak sheqer mund të jetë i rëndësishëm para stërvitjes?
- A e di pse është mirë të përjetohen një gamë e gjerë emocionesh në një hobi, si gëzimi, zhgënjimi, puna në ekip, konfliktet, sfidat dhe sukseset së bashku me të tjerët?

Mungesa e aktivitetit fizik nuk ndikon mirë tek aftësia përballuese

Teknologjia ka ndryshuar ndjeshëm jetën tonë të përditshme, dhe madje edhe në shtëpi nuk kemi më nevojë të lëvizim shumë. Nga rehatia e divanit, tani mund të blesh ushqim, të mbash kontakt me miqtë, të studiosh dhe të punosh.

Sipas matjes kombëtare Move! 2024 (Bordi Kombëtar Finlandez i Arsimit, 2024), vajzat e reja që jetojnë në Vantaa ishin ndër më pak të aftat fizikisht në të gjithë Finlandën. Shumë vajza të reja raportojnë se ndihen pa energji dhe përjetojnë ankth. Shumë prej tyre janë fizikisht aktive shumë pak, pasi pajisjet digjitale konkurrojnë për kohën e tyre të lirë. Aktiviteti fizik, i cili është treguar se redukton ankthin (Hansen, 2024), nuk njihet ose përdoret gjithmonë.

Jeta e fëmijëve sot është shpesh me ritëm të shpejtë. Shumë duan përvoja lehtësisht të arritshme, ndërsa angazhimi në aktivitete afatgjata mund të duket sfidues. Megjithatë, prej kohësh dihet se “gjërat që mësohen lehtë shpesh janë të panevojshme, ndërsa gjërat që janë të vështira për t’u mësuar janë të nevojshme.” Për shembull, të mësosh të përdorësh një telefon është e lehtë, por ta bësh aktivitetin fizik pjesë të jetës së përditshme kërkon këmbëngulje dhe qëllime të qarta.

Një fëmijë mund të mos e ketë ende këtë kuptim – por një prind e ka. Prandaj është e rëndësishme që prindërit ta mbështesin fëmijën dhe ta udhëheqin drejt një jete të mirë dhe të ekuilibruar.



Foto 8 Qyteti i Vantaa / Sakari Manninen

Klubet dhe shoqatat sportive

Në Finlandë, praktikimi i sportit në një shoqatë sportive gjatë kohës së lirë është shumë i zakonshëm. Shoqatat sportive janë një mjedis i shkëlqyer për rritjen e fëmijëve. Nëse prindërit nuk kanë përvojë me shoqatat sportive, shprehja *organizatë sportive* mund të jetë e huaj dhe e paqartë. *Hobi dhe hobi sportiv* mund të jenë gjithashtu të paqartë, në këtë rast ideja e një *“hobi sportiv afatgjatë në një organizatë ose klub sportiv”* mund të tingëllojë krejtësisht e çuditshme. Çfarë kuptimi kanë këto shprehje?

Organizatave sportive janë një pjesë e rëndësishme e shoqërisë finlandeze. Mbi të gjitha, ata që marrin pjesë në aktivitetet e organizatave sportive bashkohen nga entuziazmi për sportin dhe aktivitetin fizik dhe për mësimin e aftësive të reja. Organizatave sportive u ofrojnë fëmijëve mundësinë të rriten, të marrin pjesë dhe të ndihen pjesë e një komuniteti sportiv, ku mund të mësojnë aftësi të dobishme për jetën e përditshme.

Qëndrimet e prindërve ndikojnë shumë nëse një fëmijë do të fillojë një hobi. Vetëm entuziazmi i fëmijës nuk mjafton. Edhe nëse fëmija mund të flasë finlandisht dhe është shumë i njohur me atë që ofrojnë organizatat sportive, ai mund të mos jetë në gjendje t’u tregojë prindërve për mundësitë e hobive.

Për disa prindër, interesi i një fëmije për kulturën finlandeze mund të duket si kërcënim. Për shembull, disa prindër kanë frikë se lidhja familjare do të dobësohet nëse fëmija i tyre bëhet “shumë finlandez” (*për shembull, artikulli i Helsingin Sanomat i datës 13 shkurt 2025: Somaliäitejä ahdistaa omien lasten suomalaistuminen (“Nënat somaleze shqetësohen që fëmijët e tyre po bëhen finlandezë” [në finlandisht])*). Kjo mund të vijë nga mungesa e njohjes së mjaftueshme të formave të aktivitetit nga ana e prindërve, në këtë rast nevojitet një diskutim i sinqertë me familjet për të gjitha aftësitë që një hobi sportiv mund të mësojë në lidhje me jetën, jetën profesionale dhe jetën e përditshme. Do të ishte mirë që prindërit të kishin mundësinë të shihnin se si duket vërtet ushtrimi i sportit dhe të dëgjonin shembuj përvojash të suksesshme (*për shembull, artikulli i Yle i datës 1 nëntor 2025: Takwa Adam ei lapsena nähnyt muita huivia käyttäviä urheilija-tyttöjä – nyt hän kannustaa muita kentälle (“Takwa Adam nuk shihte vajza të tjera sportive me shami kur ishte fëmijë – tani ajo inkurajon të tjerat të bashkohen” [në finlandisht])*).

Shkollat, klubet sportive dhe prindërit mund të punojnë së bashku për t’i ndihmuar fëmijët të mësojnë stile jetese të shëndetshme.

Mirë se vini të bashkoheni me një klub sportiv dhe të filloni një hobi!

Teksti: Juulia Salomaa, Projekti Athletics House for Everyone (projekti TALO),
Vantaan Salamat & Federata Finlandeze e Atletikës

Çfarë do të thotë të kesh një hobi?

Hobi është një aktivitet i rregullt i kohës së lirë që sjell gëzim në jetën e përditshme dhe mbështet mirëqenien. Një hobi sportiv mund të jetë futboll, not, atletikë, vallëzim ose çdo sport tjetër. Në një hobi, mund të mësosh aftësi të reja, të takosh njerëz të rinj dhe të kalosh kohë së bashku me të tjerët.

Një hobi mund t'i ndihmojë fëmijët dhe të rinjtë të gjejnë pikat e tyre të forta, të bëjnë miq dhe të përjetojnë gëzimin e suksesit. Në një hobi, gjithashtu praktikohen bashkëpunimi, ndjekja e rregullave dhe marrja parasysh e të tjerëve. Ushtrimet e rregullta mbështesin mirëqenien fizike dhe mendore, ndërsa ndihmojnë në përballimin e shkollës dhe jetës së përditshme.

Mund të filloni shumë hobi pa pasur ndonjë përvojë të mëparshme. Gjëja më e rëndësishme është të jeni entuziastë për të provuar dhe për të marrë pjesë në hobi. Shpesh, fillimisht mund të merrni pjesë në disa seanca për t'u njohur me aktivitetin përpara se të vendosni nëse dëshironi ta vazhdoni hobin.

Çfarë është një organizatë sportive?

Një organizatë sportive është një organizatë që organizon aktivitete sportive për fëmijë, të rinj dhe të rritur. Organizatat ofrojnë udhëzim, stërvitje dhe mundësi për të marrë pjesë në ndeshje dhe aktivitete. Në organizata, mund të praktikoni sport për kënaqësinë tuaj pa pasur ndonjë përvojë të mëparshme, ose mund të ushtroheni më seriozisht dhe të merrni pjesë në gara. Ka disa organizata sportive në Vantaa.



Foto 9 Vantaan Salamat / Tim Husa

Në organizatat sportive, aktivitetet mbikëqyren nga trajnerë dhe instruktorë, të cilët organizojnë stërvitjet dhe sigurojnë një mjedis të sigurt. Stërvitjet zakonisht zhvillohen çdo javë. Në to, mësoni aftësitë e sportit sipas moshës dhe nivelit tuaj të aftësive.

Aktivitetet e organizatës shpesh përfshijnë edhe evente të përbashkëta, udhëtime, ndeshje dhe gara. Hobi mund të jetë një mënyrë e mirë që e gjithë familja të njohë njerëz të rinj dhe kulturën finlandeze të hobive. Prindërit mund të përfshihen, për shembull, duke e mbështetur fëmijën, duke e çuar në stërvitje ose duke ndihmuar në evente.

Pse është mirë të merrni pjesë në një organizatë sportive?

- ✓ Instruktorë profesionistë
- ✓ Mundësi për angazhim afatgjatë në një hobi
- ✓ Stërvitje të rregullta
- ✓ Mundësi për t'u përmirësuar dhe për të konkurruar

Si të regjistroheni në një hobi?

Mund të kontaktoni shoqatën sportive me telefon ose email. Shumica e organizatave kanë një faqe interneti me formular regjistrimi për grupet e tyre. Shumë vende ju lejojnë ta provoni sportin falas, prandaj mos hezitoni ta bëni këtë!

Mund të merrni pjesë në një hobi edhe nëse nuk flisni finlandisht. Nuk ju nevojiten pajisje të veçanta kur filloni një hobi. Shpesh duhet të merrni me vete në stërvitje veshje sportive, atlete dhe një shishe uji.

Nëse nuk jeni të sigurt se cili hobi do të ishte i përshtatshëm për fëmijën ose adoleshentin tuaj, mund t'i kërkonit këshilla një shoqate ose të provoni sporte të ndryshme së bashku. Organizatat i ndihmojnë me kënaqësi fillestarët të nisin dhe ofrojnë informacion për oraret e stërvitjeve, tarifat dhe pajisjet e nevojshme.



Foto 10 Vantaan Salamat / Tim Husa

Është mirë të vini në stërvitje në kohë. Mund ta njoftoni instruktorin nëse fëmija juaj ka nevojë për mbështetje, për shembull me gjuhën, ose nëse keni ndonjë shqetësim për hobin. Shumë grupe përfshijnë fëmijë dhe familje që flasin gjuhë të ndryshme.

Çfarë pagesash mund të duhen për një hobi?

Kur merrni pjesë në një organizatë sportive në Finlandë, zakonisht duhet të paguani disa tarifa. Tarifat e zakonshme përfshijnë tarifën e anëtarësimit dhe tarifën e stërvitjes (e quajtur edhe tarifë sezonale). Mund të merrni edhe sigurim kundër aksidenteve. Nëse hobi përfshin pjesëmarrje në gara, shpesh ka edhe tarifa të veçanta garash, si dhe një licencë gare që duhet të blihet.

Çfarë është tarifa e anëtarësimit në një organizatë?

Të gjithë anëtarët e organizatës paguajnë një tarifë anëtarësimi, e cila i jep asaj mundësi të organizojë aktivitete hobish cilësore dhe të sigurta. Ajo mbështet aktivitetet e shoqatës, si trajnimet, organizimin e eventeve dhe mirëmbajtjen e ambienteve sportive. Tarifa e anëtarësimit mundëson pjesëmarrjen në aktivitetet e organizatës dhe jep të drejtën për të përfaqësuar shoqatën në gara. Anëtarësimi mund të përfshijë edhe përfitime, si zbritje nga partnerët.

Pse është i nevojshëm sigurimi?

Sportet gjithmonë përfshijnë një rrezik të vogël dëmtimi. Prandaj është e rëndësishme të keni sigurim të vlefshëm kundër aksidenteve. Disa organizata u ofrojnë anëtarëve të tyre sigurim në lidhje me tarifën e anëtarësisë. Në disa raste, duhet ta blini vetë sigurimin. Sigurimi garanton që, në rast aksidenti, të merrni kujdesin e nevojshëm pa kosto shtesë.



Foto 11 Vantaan kaupunki / Sami Lievonen

Sigurimi u jep qetësi si personit që merret me hobi, ashtu edhe familjes së tij.

Nëse diçka është e paqartë, kontaktoni organizatën sportive.

Hobet kushtojnë – por ofrohet mbështetje!

Shpesh hobet sportive kanë një tarifë mujore. Për disa sporte nevojiten pajisje. Kostot e hobia mbulojnë, për shembull, tarifat e instruktorëve dhe trajnerëve, tarifat e qirasë së ambienteve sportive dhe kostot e pajisjeve dhe mjeteve.

Mos ngurroni të pyesni shkollën, shoqatën ose Shërbimet sportive dhe të aktivitetit fizik të qytetit për format e ndryshme të mbështetjes.



Foto 12 WordArt

Ka shumë mënyra për të marrë mbështetje financiare:

- Mbështetja e qytetit për hobi: **Mbështetje për hobi për fëmijë dhe të rinj | Vantaa**
- Organizata të tilla si, SOS-Lapsikylä ry (www.unelmista.fi) dhe Hope ry (www.hopeyhdistys.fi), ofrojnë mbështetje për familjet me të ardhura të ulëta.
- Fondet mbështetëse të vetë organizatave – shumë organizata mund të ndihmojnë me pagesat.
- Shumë organizatorë ofrojnë gjithashtu hobi falas, përfshirë Modelin Vantaa për Aktivitetet e Kohës së Lirë (Modeli Finlandez për Aktivitetet e Kohës së Lirë).

Përgjegjësitë e prindërve në hobin e fëmijës

Inkurajoni dhe mbështesni. Prindërit dhe njerëzit e afërt mund ta inkurajojnë fëmijën në mënyrë që hobi të jetë i këndshëm për të.

Ndihmoni me aktivitetet e organizatës. Prindërit mund të ndihmojnë, për shembull, me transportin, detyrat vullnetare ose eventet. Kujdesuni për oraret. Prindërit mund t'u kujtojnë fëmijëve oraret e stërvitjeve dhe t'i ndihmojnë të arrijnë në kohë.



Foto 13 WordArt

Disa organizata sportive në Vantaa Perëndimore:

- **Etelä-Vantaan taitoluistelijat (patinazh artistik)
- Etelä-Vantaan Urheilijat (hokej mbi akull)
- IF Helsing Atlas (hendboll)
- Keimolan Kaiku (futboll)
- **Kiekko-Vantaa (hokej mbi akull)
- M-team (floorball)
- Myyr Squash (skuash)
- PK-35 (futboll)
- **PuHu juniorit (basketboll)
- Ringette Walapais (ringette)
- **SB Vantaa (floorball)
- Seirenkai (karate + xhuxhucu)
- **Simmis Vanda (not)
- Sporttia Kaikille ry (shumë lloje hobish)
- Sukellusseura Hydromania (zhytje nënujore, regbi nënujore)
- **Triathlon Vantaa (triatlon)
- Uimahyppyseura Vantaa Diving (zhytje)
- Vatado (taekwondo)
- Vanders (not)
- Vantaa Hockey Club (hokej në fushë)
- **Vantaan Jalkapalloseura VJS (futboll)
- Vantaan Jukara (xhudo + aikido + karate)
- Vantaan Lentopallo (volejboll)
- Vantaan Pyörre (not i sinkronizuar)
- Vantaan Sampo (mundje)
- **Vantaan Salamat (atletikë)
- Vantaan TAFT (futboll amerikan)
- **Vantaan Voimisteluseura (gjimnastikë)
- Vantaan katutanssiyhdistys (kërcim)
- Vantaan Tanssiopisto (kërcim)
- Variston Tennis (tenis)

***Organizata ka statusin Tähtiseura (Shoqatë Yll), të dhënë nga Komiteti Olimpik Finlandez*

Për më shumë informacion rreth mundësive për hobi dhe për frymëzim, vizitoni faqen e internetit të

Aktivitete në Vantaa: harrastukset.vantaa.fi

Mirë se vini në stërvitje, mësoni dhe shijoni shoqërinë e njëri-tjetrit!

Burimet

Bäckgren, N. & Rajala, S. 13.2.2025. Tutkimus paljastaa: Somaliäitejä ahdistaa omien lasten suomalaistuminen. Helsingin Sanomat <https://www.hs.fi/helsinki/art-2000011029614.html>

Hansen, A. 2023. Aivoblues: miksi voimme huonosti, vaikka kaikki on hyvin. Atena.

Huhdanpää, H. 2021. Psychiatric symptoms related to sleep and executive functions among preschool children. Helsingin yliopisto <http://hdl.handle.net/10138/335575>

Liikkuva koulu -ohjelma. <https://liikkuvakoulu.fi/artikkelit/>

Mannerheimin Lastensuojeluliitto (MLL) <https://www.mll.fi/vanhemmille/>

Mieli ry. Liikunnan vaikutukset mielenterveyteen <https://mieli.fi/>

Opetushallitus. Tilastopalvelu Vipunen. Haettu 7.1.2026 osoitteesta <https://www.oph.fi/fi/tilastot/tilastopalvelu-vipunen>

Positiivinenkasvatus.fi Positiivinen kasvatus kasvatustyylinä. Kasvatustyylien erot kasvatustilanteissa. <https://positiivinenkasvatus.fi/positiivinen-kasvatus-kasvatustyylina/>

Tahkokallio, Keijo. (2019). Uskalla olla lapsellesi aikuinen.

Helsingin yliopistollinen sairaala HUS.Terveyskylä.fi. Lapsiperhe, liikunta ja nukkuminen <https://www.terveyskyla.fi/lastentalo/tietoa-lasten-sairauksista/lasten-painonhallinta/liikunta-ja-nukkuminen>

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos THL. https://thl.fi/aiheet/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikuntasuosituksset#Liikuntasuosituksset_lapsille_ja_nuorille

UKK-instituutti. Liikkumisen suositus 7-17-vuotiaille selkokielellä <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/selkokielliset-liikkumisen-suositukset/liikkumisen-suositus-7-17-vuotiaille-selkokielella/>

Valtion liikuntaneuvosto. Lapset ja nuoret [lapset ja nuoret – Valtion liikuntaneuvosto](#)

Virtanen, M. 11.1.2025. Takwa Adam ei lapsena nähnyt muita huivia käyttäviä urheilija-tyttöjä – nyt hän kannustaa muita kentälle. Yle. <https://yle.fi/a/74-20189495>



**Vantaa
Vanda**

Botuesi

Qyteti i Vantaa

01/2026

Projekti "Zhythu në një hobi"