

Vantaa



انشأ كرياضي ممارس للهواية وكن ولي أمر لرياضي ممارس للهواية

البرنامج التجريبي لفترة ما بعد الظهر الرياضية 2025-2026

مشروع انخرط في الهواية (Heittäydy harrastukseen)



فهرس المحتويات

3	انشأ كرياضي ممارس للهواية
3	لماذا يُنصح بممارسة الرياضة؟
3	ما هي فائدة هذا الدليل؟
4	لماذا تُعتبر الرياضة مفيدة لك؟
5	لماذا تساعد الرياضة في المستقبل أيضاً؟
6	انشأ كولي أمر لرياضي ممارس للهواية
6	أسباب أهمية الرياضة لطفلك
8	هكذا بإمكانك ملاحظة إذا كان طفلك لا يُمارس الرياضة بما فيه الكفاية
10	ماذا يفضل أن يفعله الوالد/الوالدة عندما تحدث مشاكل أثناء ممارسة الهواية؟
12	تحدث مع الطفل
13	ماذا تقول عندما يقل شغف الطفل بممارسة الهواية؟
17	قلة الحركة تهدد القدرة على التحمل
18	الأندية والجمعيات الرياضية
20	كيف من الممكن التسجيل في الهواية؟
24	المصادر

الناشر

مدينة فانتا

2026/01

سائاً هيكيلا، الثقافة الحضرية والرفاهية / الخدمات الرياضية / المشروع التطويري للنموذج الفنلندي لأنشطة الهوايات (HSM)

صورة

مدينة فانتا / سامي ليفونين

انشأ كرياضي ممارس للهواية

الهواية الرياضية تعني أن الطفل يتحرك ويمارس الرياضة بانتظام كل أسبوع. يمكن ممارسة الهواية سواء بشكل منظم تحت إشراف مدرب أو بشكل مستقل، لكن غالباً يكون تعلم المهارات المتنوعة أسهل عندما يكون تحت إشراف وتوجيه.

على سبيل المثال عند ممارسة الهواية الرياضية الموجهة

- 1 - 3 مرات في الأسبوع بشكل متكرر
- الأنشطة التي خارج المدرسة أي أنشطة وقت الفراغ، حيث يتم التسجيل فيها بشكل منفصل.
- /التدريبات دائماً في نفس الوقت، على سبيل المثال أيام الاثنين الساعة 16 - 17
- /الموجهة، أي التي يُشارك فيها شخص بالغ أي مرشد يقدم المشورة والمساعدة
- غالباً ما تكون مقابل أجر، ولكن هناك هوايات مجانية أيضاً.

لماذا يُنصح بممارسة الرياضة؟

الممارسة المنتظمة للهواية تساعد على تطوير مهارات التنظيم الذاتي والاعتناء بالذات. النشاط البدني الكافي والتمارين التي تُسبب التعرق تقي من الكآبة والاكتئاب وتُعزز جودة النوم لتصبح أفضل. الأفضل هو أن التمارين المنتظمة والكافية التي تُسبب التعرق تعزز أيضاً القدرة على التحمل في المدرسة والذكاء! نعم – لقد قرأت بشكل صحيح! الحركة تُعزز بالفعل الذكاء أيضاً.

ما هي فائدة هذا الدليل؟

الأشهر الأولى من ممارسة الهواية هي فترة حاسمة. هي تُحدد ما إذا ستصبح الهواية جزءاً دائماً من الحياة اليومية أم لا. هناك العديد من التحديات بخصوص الهوايات التي ستبدأ خصوصاً في الخريف. تزداد ظلمة الأمسيات ويبرد الطقس، مما يؤدي إلى تقليل النشاط في الهواء الطلق وزيادة السكون وقضاء الوقت أمام الشاشات.

هناك من ناحية أخرى الكثير لتعلمه في المجموعة الرياضية الجديدة، كالتعرف على المجموعة ونوع الرياضة والمدرّب وكذلك تعلم كيفية العمل الجماعي المشترك. التأخيرات والغيابات وفقدان الاهتمام المؤقت والتعب، ونسيان ملابس الرياضة هي جميعها عوامل مخاطرة محتملة قد تؤدي إلى انقطاع الهواية التي بدت مثيرة للاهتمام منذ البداية.

من المفيد من حين لآخر وعند حدوث مشاكل التذكير بأهمية ممارسة الهوايات والأهداف التي يتم السعي لتحقيقها من خلالها وكيف بإمكان الوالد أو الوالدة دعم هواية الطفل. يهدف هذا الدليل إلى دعم ممارسة الطفل للهواية.

لماذا تُعتبر الرياضة مفيدة لك؟

الحركة والنشاط البدني تعنيان على سبيل المثال اللعب أو التواجد في الهواء الطلق أو ركوب الدراجة أو حتى ممارسة كرة القدم. فهي مهمة ومفيدة بطرق متعددة!

🏃 الرياضة تقوي الجسم

- تقوى العضلات والعظام.
- تصبح أكثر قدرة على التحمل خلال اليوم.
- تنام بشكل أفضل ليلاً.

😊 الرياضة مفيدة من الناحية النفسية

- غالبًا ما يشعر الإنسان بالسعادة عند ممارسة الرياضة.
- يمكن للرياضة أن تخفف عنك إذا كنت حزينًا أو تشعر بالتوتر.
- عندما تمارس الرياضية يُفرز الجسم "مواد كيميائية للسعادة" تسمى الإندورفينات.

🧠 الرياضة تساعد على التعلم

- من الممكن أن يكون من الأسهل التركيز في المدرسة بعد ممارسة الرياضة.
- يحب الدماغ عندما يتحرك الجسم!

👯 من الممكن أن يكون من اللطيف ممارسة الرياضة مع الأصدقاء

- تكوين صداقات جديدة أو قضاء الوقت مع الأصدقاء.
- الألعاب واللعب والفرق تعلم التعاون.

🌳 من الممكن أن يكون ممارسة الرياضة مغامرة أيضًا

- أماكن جديدة وحركات جديدة ومهارات جديدة!
- بإمكانك العثور على هوايتك المفضلة الخاصة بك.

لماذا تساعد الرياضة في المستقبل أيضاً؟

الرياضة ليست مجرد متعة مؤقتة، وإنما تحضر للمستقبل أيضاً - ممارسة الرياضة مفيدة عندما يكبر الشخص وفي مرحلة البلوغ وأثناء الحياة العملية. لهذه الأسباب يُفضل الآن ممارسة الرياضة:

🧘 يبقى الجسم سليماً لفترة أطول

- عندما يمارس الطفل الرياضة منذ الصغر، يصبح جسده أقوى وأكثر صحة.
- تُصبح العادات/الأمور الروتينية الجيدة جزءاً من الحياة بشكل أسهل.
- عندما يصبح الإنسان بالغاً يمرض بقدر أقل ويكون أكثر قدرة على التحمل في العمل وفي أوقات الفراغ.

🧠 الرياضة تقوّي الصحة النفسية، وبذلك

- تعلم تداول خيبات الأمل والمشاعر الصعبة.
- تقلل الرياضة من التوتر وتساعد على التعامل معه.
- تعلم الثقة بالذات والمحاولة مجدداً بعد الإخفاق.

🤝 الرياضة تُعلّم مهارات مهمة

- التعاون: اللعب من خلال فريق يعلم كيف نعمل معاً.
 - اللعب النزيه: يتعلم اتباع القواعد وأن يكون صديقاً جيداً.
 - المثابرة: تعلم المحاولة والممارسة لفترة طويلة.
- هذه المهارات مفيدة جداً في المدرسة والعمل وبخلاف ذلك أثناء الحياة!

🕒 الرياضة تمنح الحياة نُسقاً جيداً

- الذهاب إلى التدريبات يعلم إدارة الوقت.
- تعلّم كيفية تنظيم الوقت: متى يكون التدريب ومتى تكون الوجبة الخفيفة ومتى تكون الواجبات المنزلية.
- يتوجب أثناء الحياة العملية معرفة كيفية تنظيم الجداول الزمنية والالتزام بالتعهدات.

🌟 الرياضة من الممكن أن تساعدك في اكتشاف ما تحبه حقاً

- إذا تحمّس شخص لمجال رياضية فمن الممكن أن يجعلها مهنة له.
- أو أن يتعلم ما الذي يستمتع فعلاً بفعله – وما الذي لا يستمتع به.

انشأ كولي أمر لرياضي ممارس للهواية

أسباب أهمية الرياضة لطفلك

من الطبيعي في فنلندا أن يمارس الأطفال والشباب الرياضة الموجهة بعد المدرسة. هذا يعني على سبيل المثال كرة القدم أو السباحة أو الرقص أو حتى التمارين الرياضية.

الرياضة مهمة لكل الأطفال - للبنات وللأولاد. هذه الأسباب لماذا تُعتبر الرياضة مهمة لطفلك:

🏆 الرياضة تجعل صحة الطفل أفضل

- يُصبح جسم الطفل أقوى والمناعة أفضل.
- تقل إصابته بالأمراض ويكون قادرًا على التحمل بشكل أفضل في المدرسة.
- ينام الطفل بشكل أفضل ليلاً ويستيقظ نشيطًا.

😊 الرياضة تجلب السعادة

- عندما يمارس طفلك الرياضة غالبًا ما يُصبح أكثر سعادة.
- الرياضة تُساعد إذا كان الطفل متوترًا أو إذا كان حزينًا.

👩🏫👨🏫 الرياضة تساعد الطفل على الاندماج في المنطقة السكنية

- يُصبح للطفل أصدقاء جُدد أثناء ممارسة الهواية.
- يتعلم اللغة الفنلندية إذا لم تكن لغته الأم.
- يشعر الطفل أنه جزء من المجموعة والمجتمع.

🧠 يتعلم الطفل مهارات مهمة

- يتعلم الطفل كيفية التعامل مع الآخرين.
- يتعلم مهارات ممارسة الهواية.
- هو يتعلم الاستماع للإرشادات والمحاولة والتطور.
- تساعد هذه المهارات في المدرسة وفي المستقبل.

🏠 ماذا إذا بقي الطفل في البيت دائماً بعد المدرسة؟

- يبدأ يشعر بأنه وحيداً.
- وقت مشاهدة الشاشات بشكل مفرط (الهاتف، جهاز الكمبيوتر) ليس جيداً.
- من الممكن أن يكون من الأصعب الحصول على أصدقاء وتعلم اللغة.

❤️ بإمكانك كوالد أو والدة دعم طفلك هكذا:

- اسأل ما هي الرياضة التي تُثير اهتمامه.
- خذه ليحرب - من الممكن في العديد من الأماكن التجريب في البداية مجاناً.
- بإمكانك طلب المساعدة أيضاً من المدرسة أو من الممرضة.



Creative Day / الصورة 1 مدينة فانتا

هكذا بإمكانك ملاحظة إذا كان طفلك لا يُمارس الرياضة بما فيه الكفاية

كل طفل في فنلندا لديه الحق في ممارسة الرياضة – ولكل من البنات والأولاد الحق في أن يكونوا أقوىاء وسعداء ونشيطين.

الرياضة مهمة لتطور الطفل وصحته النفسية والجسدية. إذا كان الطفل لا يمارس الرياضة بما فيه الكفاية، فإن قدرته على التحمل أي القدرة على الفعالية من الممكن أن تضعف.

هنا بعض المؤشرات التي يمكنك ملاحظتها:

غالبًا ما يكون الطفل مُتعبًا

- هو يقول غالبًا: "لا أستطيع" أو "أشعر بالتعب".
- على الرغم من أنه ينام إلا أنه مُنهك من التعب طوال الوقت.

الطفل يجلس أو يكون مستلقيًا طوال الوقت

- يشاهد الشاشات كثيرًا (الهاتف، جهاز الكمبيوتر اللوحي، التلفزيون).
- هو لا يُريد أن يخرج ولا أن يتحرك حتى لفترة قصيرة.

يبدو الطفل حزينًا أو متوترًا

- هو لم يعد متحمسًا للأمور كما كان من قبل.
- حتى الأشياء البسيطة من الممكن أن تجعله يتوتر أو يبكي.



الصورة 2 مدينة فانتا / كايسا سونيمينتو

📌 الأداء المدرسي ليس جيدًا

- لا يستطيع الطفل التركيز في المدرسة أو في الوظائف المنزلية.
- تبقى الوظائف المنزلية دون تأديتها أو هو ينسى الأمور.

👤 لا يوجد أصدقاء للطفل أو أنه ينعزل عن الآخرين

- هو لا يريد مقابلة الأطفال الآخرين.
- هو يقول: "لا أريد أن أذهب إلى أي مكان".

🏥 العلامات الجسدية

- ألم الرأس أو آلام البطن أو ألم العضلات بدون سبب واضح.
- هو يلهث بسهولة حتى عند القيام بنشاط بدني بسيط.

❤️ ماذا بإمكان الوالد أو الوالدة فعله؟

- اسأل الطفل بلطف عن حاله وما الذي يرغب في فعله.
- شجّع على ممارسة الحركة البسيطة - على سبيل المثال المشي معًا.
- تواصل مع المعلم أو مع ممرضة المدرسة أو مع العامل الاجتماعي للمدرسة إذا كنت قلقًا.
- تذكر: كل خطوة بسيطة هي خطوة جيدة. دعمك مهم بالنسبة للطفل.

ماذا يفضل أن يفعله الوالد/الوالدة عندما تحدث مشاكل أثناء ممارسة الهواية؟

الهوايات وممارسة الرياضة هي جزء من الحياة اليومية الطبيعية للأطفال. من المهم بالنسبة للطفل العثور على طريقته الخاصة به لممارسة الرياضة. كما أن الوالدين والأوصياء على الطفل يُعتبرون قدوة ونموذجاً يُحتذى به للطفل.

من الممكن أن تظهر صعوبات عند بدء ممارسة هواية جديدة. غالباً ما يكون أول شهرين حاسمين بالنسبة لمواصلة ممارسة الهواية.

من الممكن أن يُصعب التوتر والأفعال الأخرى للأصدقاء وتقلبات المزاج من استمرارية ممارسة الهواية الجديدة.

من الممكن أن تنشأ مزيداً من المصاعب في الخريف: الطقس في الخارج يكون بارداً ومظلماً ويقضي الأطفال وقتاً أطول في الداخل منشغلين بالهواتف والأجهزة الأخرى. قلة النوم قد تؤثر على القدرة على التحمل والحماس للاستمرار في ممارسة الهواية.



الصورة 3 مدينة فانتا / مقتبسة من صورة ساكاري مانين

قد تبدو ممارسة الهواية في البداية مثيرة وممتعة. ولكن مع مرور الوقت ويقل الشعور بالأمر الجديدة فمن الممكن أن تنشأ تناقضات. عندما يتعرف الأطفال على بعضهم البعض ويتشجعون لإبداء وجهات نظرهم، فمن الممكن أن تنشأ خلافات بخصوص ممارسة الهواية. ليست كل الأمور التي يتم تعلمها أثناء ممارسة الهوايات تُلَبِّي تفضيلات ورغبات الطفل أثناء ذلك الوقت.

من منظور تربوي فإن حل حالات الخلاف والنزاعات هي لحظات مهمة بالنسبة للطفل ليتدرب على مهارات التعامل المتبادل بالتوجيه والدعم من الكبار. لا يظهر الوضع عادةً للطفل بهذه الصورة ولا يشعر بأنه جيد في تلك اللحظة. يتعلم الأطفال من بعضهم البعض أثناء حالات التعامل المتبادل مهارات حياتية يومية مهمة.

من الممكن أن الطفل يرغب حقًا في ممارسة هواية، ولكن الصعوبات بخصوص التحكم في مشاعره أثناء مختلف الحالات من الممكن أن تشكل تحديًا. تتطور هذه المهارات من خلال التدريب، وبذلك يمكن أن تصبح ممارسة الهواية جزءًا دائمًا من الحياة اليومية. تطور القدرة على تنظيم العواطف يمكن أن يساعد الطفل على تحقيق أهدافه في مراحل لاحقة من الحياة أيضًا.



الصورة 4 مدينة فانتا / لوك نغوين

تحدث مع الطفل

مهمة ولي الأمر هي دعم الطفل والمساعدة على تخطي الصعوبات التي تنشأ في بداية ممارسة الهواية بدعم الأشخاص الكبار الآخرين على سبيل المثال من مرشد ممارسة الهواية. الحوار هو وسيلة مهمة لإبداء المشاعر والتناقضات. من المهم مراقبة أثناء الحوارات ما هو الشيء الذي يُحَقِّز الطفل لممارسة الهواية.

- ما الذي يُسعد الطفل أثناء ممارسة الهواية؟
- ما الذي يزعج الطفل أثناء ممارسة الهواية؟
- هل هناك شيء مُعين أثناء ممارسة الهواية سهلاً جداً أو صعباً جداً. لماذا؟
- ما الذي من الممكن تعلمه أثناء ممارسة الهواية، إذا تم منح الفرصة لذلك؟
- ما هي الأشياء التي تُشغل الفكر بخصوص ممارسة الهواية؟

من المهم الحديث عن أفكار الطفل أيضاً مع مرشد ممارسة الهواية، حيث أنه من الممكن التفكير حينئذ فيما إذا من الممكن فعل شيء معين بخصوص ممارسة الهواية بطريقة أخرى. من الجيد بالنسبة لكل من الوالدة والطفل التحقق بخصوص الوقت الحاضر ما هو الأفضل بالنسبة للطفل من حيث مهاراته واهتماماته المستقبلية. أحياناً تظهر فوائد ممارسة الهواية لاحقاً. يتوجب على الوالدة محاولة العثور على اتزان مناسب فيما بين الدعم والتفهم والتشجيع.



Creative Day / الصورة 5 مدينة فانتا

ماذا تقول عندما يقل شغف الطفل بممارسة الهواية؟

1. الطفل لا يستطيع بعد رؤية الفوائد على المدى الطويل – البالغ هو الذي يرى ذلك في أفضل الأحوال

يتصرف الطفل بدافع المتعة اللحظية. قد يشعر الطفل بالتوتر عند بدء الهواية أو يشعر بالملل بسرعة.

→ "قد لا تفهم الآن لماذا هذا مهم – لكنني أنا كوالدة أفهم ذلك، وهذا يكفي."

2. ممارسة الهواية تدعم نمو الطفل وتطوره - ممارسة الرياضة والحركة هي جزء من وقت الفراغ، وهي ليست مسألة قابلة للتفاوض

تشير الأبحاث إلى أن ممارسة الرياضة من خلال مجموعة تدعم مهارات الطفل الاجتماعية والثقة بالنفس والقدرة على التركيز والمهارات العاطفية.

→ "لا يتسنى للطفل أثناء المرات الأولى لممارسة الهواية من رؤية كل المتعة التي تجلبها ممارسة الهواية. فقط بعد المشاركة عدة مرات يدرك الطفل جيدًا ما هو ممتع وما هو ليس كذلك."

→ "قد يبدو في البداية أن بعض الأمور مملة أو صعبة، لكن عند مواصلة ممارسة الهواية لفترة أطول، فيتم تعلم وفهم بشكل أفضل ما تدور حوله الأمور. عندها فقط من الممكن معرفة حقًا ما إذا كانت تعجبه أم لا."

→ أنظر أسئلة "تحدث مع الطفل" (الصفحة السابقة)



Creative Day / الصورة 6 مدينة فانتا

3. الالتزام يُعَلِّم مهارات ضرورية للحياة

ممارسة الهواية بانتظام تُنمِّي المثابرة وتنظيم الوقت والقدرة على العمل طويل الأمد – وهي مهارات لا يمكن تعلمها في المدرسة فقط.

→ "لقد التزمنا بممارسة هذه الهواية طوال هذا الموسم، ولذلك سنُكْمَل الموسم حتى نهايته. بإمكانك أن تقرر من جديد بشأن المواصلّة أو الإيقاف بعد الموسم. لست بحاجة إلى أن تحب نوع الرياضة في الوقت الحالي لكن عليك أن تحاول."

→ أنظر أسئلة "تحدث مع الطفل"

4. ممارسة الهواية تتيح تجارب النجاح – وليس مجرد أداء أو إنجازات فقط

يشعر العديد من الأطفال أثناء ممارسة الهواية شعورًا بأنهم جيّدون بخصوص فعل شيئًا معيّنًا. هذا لا يحدث فورًا وإنما مع مرور الوقت وبذل الجهد.

→ "من المهم أن تجرب كيف يكون شعورك عندما تتعلم القيام بفعل أمرًا صعبًا. لذلك ندعمك لمواصلّة المشاركة."

5. يحدد البالغ الاتجاه – بإمكان الطفل التحرك في إطاره بحرية

ليست مهمة الوالد أو الوالدة أن يسأل كل أسبوع ما إذا يرغب الطفل في الاستمرار وإنما بدلاً من ذلك أن يساعد الطفل في العثور على معنى لما يفعله.

→ "أثناء ممارسة الهوايات هناك ضوابط ونُظم وجدول زمنية وتوجيه حيث أنها لا تروق دائمًا للشخص - ولكنها جزء من الفعالية. هذا موجود أيضًا في الحياة. هذه الأمور لا تجعل ممارسة الهواية أمرًا سيئًا."

ملاحظات عامة

بخصوص تطوير التنظيم الذاتي لدى الطفل يضع الوالد أو الوالدة حدودًا للطفل ولكنه يأخذ أيضًا رأي الطفل في الاعتبار. يعلم الشخص البالغ أن الرياضة مفيدة للطفل ولذلك يجب عليه أن يوجه الطفل نحو خيارات تعزز رفاهيته، أي أن يحرص على أن يمارس الطفل الرياضة أثناء الحياة اليومية بما فيه الكفاية.

أي أن ممارسة الرياضة أثناء الحياة اليومية ليست خيارًا - لكن نوع الرياضة بحد ذاتها أي طريقة ممارسة الرياضة من الممكن أن تكون خيارًا شخصيًا. يستمع الشخص البالغ حينئذ إلى الطفل ويسعى لجعل ممارسة نوع الرياضة ممكنًا وذلك وفقًا للرياضة التي يرغب الطفل بممارستها حسب اهتمامه الشخصي. من الممكن دعم الطفل من خلال ملاحظة سلوكياته الإيجابية وتشجيعه عليها كالثناء على سلوكه الحسن. *التربية التوجيهية أو التفاعلية للأمومة والأبوة* هي تربية تُصغي للطفل وتضع له حدودًا واضحة، مما يدعم تطوّر مهاراته بخصوص التنظيم الذاتي.



Creative Day / الصورة 7 مدينة فانتا

ما نوع أسلوب التربية للأمومة والأبوة الذي يتوجب تجنبه إذا أراد الوالدان دعم تطور التنظيم الذاتي لدى الطفل؟ إذا كان الشخص البالغ يعتقد أنه يتوجب على الطفل الالتزام بالضوابط والنظم للوالدة بدون مناقشة، ولا يشرح للطفل لماذا يجب عليه التصرف بطريقة معينة، ولا يأخذ في الاعتبار مشاعر الطفل أو آرائه، فإن التربية في هذه الحالة تكون سلطوية، ولا تدعم تطوير مهارات التنظيم الذاتي بنفس الطريقة التي يدعمها الأسلوب التربوي الحواري للأمومة والأبوة الذي يجمع بين الاستماع ووضع الحدود.

التربية التوجيهية أو التفاعلية والتربية السلطوية للأمومة والأبوة شيان مختلفان. التربية التوجيهية أو التفاعلية للأمومة والأبوة تجمع بين حدود واضحة وبين الدفء والدعم. التربية السلطوية للأمومة والأبوة تركز على التحكم والطاعة.

أسئلة ومواضيع للنقاش والتفكير موجهة لأولياء الأمور

الموقف من الرياضة وممارسة الهواية

- كيف كان الموقف من الرياضة أثناء طفولتي؟
- ما هي المشاعر التي تنبثها لدى الرياضة وممارسة الهواية؟
- هل أمارس أنا نفسي رياضة معينة؟
- هل تريد أنت نفسك أن تمارس رياضة معينة؟

الموقف من ممارسة طفلي للهواية

- ما هي وجهة نظري بخصوص ممارسة طفلي للرياضة؟
- ما هي الرياضة التي يتوجب أن يمارسها الطفل من وجهة نظري؟
- هل الموقف يكون مختلفًا بخصوص ممارسة الرياضة للطفل الولد والطفلة البنت؟

ناقش لماذا أحببت على الأسئلة الثلاث الأولى هكذا.

ممارسة الهواية من خلال نادٍ: هل أعرف...

- ...أو بإمكانني تفسير بكلمات بشكل حر ما هو النادي الرياضي أو الجمعية الرياضية؟
- ...ما تعنيه العضوية في النادي الرياضي أو الجمعية الرياضية؟
- ...كيف من الممكن التسجيل في الهواية؟
- ...ماذا يتوجب فعله إذا كان من المتوجب إنهاء الهواية؟
- ...ما تعنيه مدفوعات العضو أو مدفوعات الاشتراك لفترة من الزمن؟
- ...ما تعنيه رخصة المنافسة؟

دعم ضبط النفس

- هل تعرف لماذا من المهم أن يذهب الطفل لممارسة الهواية بانتظام؟
- هل تعرف لماذا الوجبة الخفيفة التي تحتوي على قليل من السكر مهمة قبل ممارسة الهواية؟
- هل تعرف لماذا من الجيد أن يجرب الطفل أثناء ممارسة الهواية مشاعر متنوعة بقدر كبير كالفرح وخيبات الأمل والتعاون والمواقف المتضاربة والتحديات وتجارب النجاح مع باقي المشاركين في ممارسة الهواية؟

قلة الحركة تهدد القدرة على التحمل

لقد غيرت التكنولوجيا الكثير في حياتنا اليومية لدرجة أنه لم تعد هناك حاجة للحركة تقريبًا حتى داخل المنازل. يمكن اليوم من على الأريكة في المنزل شراء الطعام والتواصل مع الأصدقاء وكذلك الدراسة والعمل.

كانت الفتيات الشابات المقيمات في فاننا وفقًا لقياس "Move!" الوطني لعام 2024 (مديرية التعليم 2024)، من بين الأقل لياقة بدنية في جميع أنحاء فنلندا. تشعر العديد من الفتيات الشابات بضعف في القدرة على التحمل وبالقلق. يمارس الكثيرون الحركة بنسبة ضئيلة جدًا في ظل منافسة الأجهزة التقنية على وقت الفراغ. الرياضة التي أثبتت الأبحاث أنها تقلل من القلق (هانسين 2023) قد لا تُستغل بالضرورة بالشكل المطلوب.

حياة الأطفال في الوقت الحاضر غالبًا ما تكون سريعة الإيقاع. يرغب الكثيرون في الحصول على تجارب وخبرات سهلة المنال في حين أن الالتزام بعمل ونشاط طويل الأمد قد يشكل تحديًا. من المعروف على كل حال منذ زمن طويل أن "الأشياء التي تُكتسب بسهولة غالبًا ما تكون غير ضرورية، بينما الأشياء التي يصعب تعلمها تكون ضرورية". من السهل على سبيل المثال تعلم استخدام الهاتف، لكن جعل الرياضة جزءًا من الحياة اليومية يتطلب المثابرة وتحديد الأهداف.

قد لا يكون لدى الطفل هذا الفهم بعد – كما هو الحال لدى الوالدة. لذلك من المهم أن يدعم الوالدة الطفل وأن يساعده نحو حياة جيدة ومتزنة.



الصورة 8 مدينة فاننا / ساكاري ماننين

الأندية والجمعيات الرياضية

ممارسة الرياضة ضمن نادٍ رياضي أو جمعية رياضية هي شكل شائع من أنشطة وقت الفراغ في فنلندا. تُعتبر الأندية الرياضية بيئة ممتازة لنمو الأطفال. إذا كان الوالدان لم يشاركا في ممارسة الرياضة من خلال نادي رياضي فمن الممكن أن تبدو كلمة "نادي رياضي" أو "جمعية رياضية" غريبة وغير واضحة. من الممكن أيضًا أن تكون مصطلحات مثل "ممارسة الهواية" أو "ممارسة الرياضة كهواية" غير واضحة، وفي هذه الحالة قد يكون مفهوم "ممارسة الرياضة المستمرة والمنظمة من خلال جمعية أو نادٍ رياضي" أقرب إلى فكرة مثالية أو غير واقعية. ماذا يُقصد بها؟

الأندية والجمعيات الرياضية هي جزء مهم من المجتمع الفنلندي. الأمر الذي يجمع المشاركين في الأنشطة هو بالأساس الحماس تجاه الحركة والرياضة وكذلك تعلم مهارات جديدة. توفر الأندية والجمعيات الرياضية للأطفال فرصة للنمو والمشاركة والانتماء إلى مجتمع رياضي حيث يتعلمون مهارات حياتية يومية مفيدة.

موقف الوالدين يؤثر كثيرًا فيما إذا سوف يبدأ الطفل ممارسة الهواية. غالبًا لا يكون حماس الطفل وحده كافيًا. حتى لو كان الطفل يستطيع الحديث باللغة الفنلندية ويعرف جيدًا ما تتم ممارسته في النوادي والجمعيات الرياضية، قد لا يستطيع أن يتحدث مع والديه عن إمكانيات ممارسة الهوايات.

من الممكن أن يشعر بعض أولياء الأمور تحمس الطفل تجاه الثقافة الفنلندية مهددًا. على سبيل المثال يخشى بعض أولياء الأمور من أن تضعف الروابط الأسرية إذا أصبح الطفل "فنلنديًا أكثر من اللازم" (على سبيل المثال: خبر في صحيفة *Helsingin Sanomat* بتاريخ 2025/2/13: تشعر بعض الأمهات الصوماليات بالضيق بسبب اندماج أطفالهن بشكل مفرط في الثقافة الفنلندية). من الممكن أن يكون سبب ذلك أن أولياء الأمور لا يعرفون أشكال الفعاليات بقدر كافٍ بشكل جيد، لذلك هناك حاجة لحوار حقيقي مع العائلات عن المهارات المتنوعة التي يمكن للطفل أن يتعلمها من خلال ممارسة الرياضة بما في ذلك مهارات الحياة والعمل والأمور اليومية. من الجيد أن تتاح الفرصة لأولياء الأمور لرؤية كيف تبدو ممارسة الهوايات الرياضية على أرض الواقع وأن يستمعوا إلى أمثلة على تجارب ناجحة وملهمة (على سبيل المثال، ما نشرته هيئة الإذاعة الفنلندية Yle في 2025/11/1: لم تكن تقوى آدم ترى أي فتيات رياضيات يرتدين الحجاب في طفولتها – والآن أصبحت تشجع الأخريات على النزول إلى الملاعب).

يمكن للمدرسة والأندية والجمعيات الرياضية والوالدين معًا مساعدة الطفل على تعلم أساليب حياة سليمة.

الانضمام إلى نادٍ رياضي أو إلى جمعية رياضية لممارسة الهواية؟

النص: يوليا سالوما، مشروع البيت المشترك لألعاب القوى، نادي فانتان سالامات والاتحاد الفنلندي لألعاب القوى

ماذا يعنيه ممارسة الهواية؟

ممارسة الهواية هي فعالية منتظمة لقضاء وقت الفراغ، حيث تجلب السعادة للحياة اليومية وتدعم الرفاهية. هواية ممارسة الرياضة من الممكن أن تكون على سبيل المثال كرة القدم أو السباحة أو الرياضة العامة أو الرقص أو رياضة أخرى. يتم أثناء ممارسة الهواية تعلم مهارات جديدة والتعرف على أشخاص جدد وقضاء الوقت مع الآخرين.

يمكن للهواية أن تساعد الطفل والشاب والشابة على اكتشاف نقاط قوته وتكوين صداقات والشعور بفرحة النجاح. يتم أثناء ممارسة الهوايات أيضًا التدريب على التعاون واتباع القوانين ومراعاة الآخرين. تدعم ممارسة الرياضة بانتظام الصحة الجسدية والنفسية وتساعد على التحمل في المدرسة وأثناء الحياة اليومية.

يمكن الانضمام إلى العديد من الهوايات دون الحاجة إلى وجود خبرة سابقة. الأهم هو الرغبة في التجربة والمشاركة. غالبًا ما يمكن الحضور للاطلاع والتعرف على النشاط في المرات الأولى قبل اتخاذ القرار بشأن البدء في ممارسة الهواية.



الصورة 9 فانتان سالامات / تيم هوسا

ما هو النادي الرياضي؟

النادي الرياضي عبارة عن جمعية حيث تنظم هوايات رياضية للأطفال وللشباب ولل كبار. يقدم النادي التوجيه والتدريبات وإمكانية المشاركة في الألعاب وفي الأحداث. من الممكن في الأندية الرياضية ممارسة الهواية للمتعة الشخصية بدون خبرة سابقة أو التدريب بشكل جدي بهدف التطور والمشاركة في المسابقات. تعمل في فانتا العديد من النوادي الرياضية المختلفة.

يشرف على النشاط في الأندية الرياضية مدربون وموجهون يعتنون بالتدريبات وبتهيئة بيئة آمنة. تُنظَّم التدريبات عادةً بشكل أسبوعي ويتم فيها تعلم مهارات اللعبة الرياضية وفقًا للفئة العمرية ومستوى المهارة.

غالبًا ما تتضمن أنشطة الأندية أيضًا فعاليات مشتركة ورحلات ومباريات ومسابقات. يمكن أن تكون ممارسة الهواية وسيلة جيدة للعائلة بأكملها للتعرف على أشخاص جدد وعلى ثقافة ممارسة الهوايات في فنلندا. يمكن للوالدين المشاركة في الأنشطة على سبيل المثال من خلال تشجيع الطفل أو توصيله إلى التدريبات أو المساعدة في تنظيم الفعاليات.

ما الفائدة من الانضمام إلى نادٍ رياضي؟

✓ مرشدون مهنيون

✓ فرصة لممارسة الهواية بشكل طويل الأمد

✓ التدريبات بشكل منتظم

✓ إمكانية التطور والمنافسة

كيف من الممكن التسجيل في الهواية؟

بإمكانك التواصل مع النادي الرياضي من خلال البريد الإلكتروني أو الهاتف. لدى العديد من النوادي صفحات انترنت، حيث أنه توجد عليها استمارة للتسجيل في المجموعات. تقدم العديد من الأصناف الرياضية مرات تجريب مجانية، لذلك اذهب للتجريب بجرأة!

من الممكن المشاركة في ممارسة الهواية حتى لو لم تكن تعرف اللغة الفنلندية. عندما تبدأ ممارسة الهواية لا تحتاج إلى معدات خاصة. غالبًا ما تحتاج لأن يكون معك أثناء التدريبات ملابس رياضية وحذاء رياضي وكرة التمارين الرياضية.

إذا كنت لا تعرف أي هواية تناسب الطفل أو الشاب أو الشابة فبإمكانك طلب النصيحة من النادي أو تجربة رياضات مختلفة معًا. تساعد الأندية بكل سرور الممارسين الجدد عند البدء ونزودهم بمعلومات عن مواعيد التدريبات والرسوم والمعدات اللازمة.

يُنصح بالحضور إلى التدريبات في الوقت المحدد. يمكن إبلاغ المرشد إذا كان الطفل بحاجة إلى دعم على سبيل المثال بخصوص اللغة أو إذا كان هناك شيء في الهواية يثير التساؤل. في العديد من المجموعات يشارك أطفال وعائلات يتحدثون لغات مختلفة.



الصورة 10 فانتان سالامات / تيم هوسا

ما هي الرسوم التي قد تشملها المشاركة في الهواية؟

عندما تنضم إلى نادٍ رياضي في فنلندا يتوجب عليك عادةً دفع بعض الرسوم المالية. تشمل الرسوم الشائعة رسوم العضوية بالإضافة إلى رسوم التدريب (وتُسمى أيضًا رسوم الموسم). يمكن الحصول على تأمين ضد الحوادث. إذا كانت ممارسة الهواية تتضمن المشاركة في الفعاليات التنافسية أي في المسابقات، فإن هذه الأنشطة تشمل غالبًا رسوم مسابقات منفصلة واستخراج رخصة تنافسية.

ما هي مدفوعات العضو للنادي؟

يدفع جميع أعضاء النادي رسوم العضوية. يمكن للنادي بفضل رسوم العضوية تنظيم أنشطة هواية ذات جودة عالية وأمنة. يدعم ذلك أنشطة النادي كالتدريب وتنظيم الفعاليات وصيانة أماكن التدريب. مدفوعات العضوية تتيح المشاركة في أنشطة النادي وتمنح الحق في تمثيل النادي في المسابقات. قد يجلب الاشتراك في النادي مزايا مثل خصومات من شركاء التعاون.

لماذا يتوجب أن يكون تأمين لدى ممارس الهواية؟

تتضمن الهوايات الرياضية دائمًا خطرًا طفيفًا بالتعرض للإصابات. لذلك من المهم أن يكون لدى ممارس الهواية تأمين بخصوص الحوادث. تقدم بعض النوادي التأمين لأعضائها من خلال مدفوعات العضوية. يتوجب في حالات معينة شراء التأمين بشكل شخصي.

يتم التأكيد من خلال التأمين أن تحصل أثناء حالات الحوادث المحتملة على العلاج اللازم بدون تكاليف إضافية. يوفر التأمين راحة البال لممارس الهواية ولعائلته. تواصل بخصوص الحالات غير الواضحة مع النادي الرياضي.



الصورة 11 مدينة فانتا / سامي ليفونين

ممارسة الهواية تكلف نقودًا - الدعم مُتاحًا!



غالبًا ما تكون هناك مدفوعات شهرية بخصوص ممارسة هواية الرياضة. يحتاج كل صنف رياضي أيضًا إلى المعدات الخاصة به. تُغطّي مدفوعات ممارسة الهواية على سبيل المثال أجور المدربين والمشرفين وإيجار أماكن التدريب بالإضافة إلى تكاليف المعدات والأدوات. اسأل عن المزيد بخصوص أشكال الدعم المتوفرة من المدرسة أو النادي أو خدمات الرياضة في المدينة.

الصورة 12 WordArt

من الممكن الحصول على الدعم المادي بالعديد من الطرق المختلفة:

- دعم ممارسة الهواية من المدينة دعم هوايات الأطفال والشباب والشابات| فاننا
- منظمات مثل الجمعية المسجلة قرية الأطفال SOS www.unelmista.fi والجمعية المسجلة (Hope www.hopeyhdistys.fi) تقدم الدعم للأسر ذات الدخل المحدود.
- صناديق الدعم الخاصة بالأندية – بإمكان العديد من الأندية المساعدة في تغطية التكاليف.
- تُنظّم العديد من الجهات أيضًا هوايات مجانية، على سبيل المثال: مشروع فاننا للهوايات (النموذج الفنلندي لممارسة الهوايات).

مهمة الوالدة/ة بخصوص ممارسة الطفل للهواية



الصورة 13 WordArt

حقّر وادعم. بإمكان الوالدين والأشخاص المقربين تشجيع ممارس الهواية كي يشعر بأن ممارسة الهواية أمرًا جيدًا.

ساعد بخصوص فعاليات النادي. بإمكان الوالدين المساعدة على سبيل المثال من حيث النقل أو المهام التطوعية أو الأحداث. التزم بالجدول الزمنية. بإمكان الوالدين التذكير بخصوص مواعيد ممارسة الهواية ومساعدة الطفل على المجيء إلى المكان في الوقت المحدد.

بعض الأندية والجمعيات الرياضية العاملة في غرب فانتا:

**Etelä-Vantaan taitoluistelijat (التزلج الفني على الجليد)

Etelä-Vantaan Urheilijat (هوكي الجليد)

IF Helsingin Atlas (كرة اليد)

Keimolan Kaiku (كرة القدم)

**Kiekko-Vantaa (هوكي الجليد)

M-team (هوكي العشب)

Myyr Squash (السكواش - لعبة كرة المضرب للملاعب المغلقة)

PK-35 (كرة القدم)

PuHu juniorit (كرة السلة)

Ringette Walapais (الريغيت - لعبة حلقة الجليد)

**SB Vantaa (هوكي العشب)

Seirenkai (الكاراتيه + الجوجيتسو)

**Simmis Vanda (السباحة)

Sporttia Kaikille ry (أنشطة هواية متنوعة)

Sukellusseura Hydromania (الغوص وكرة الماء تحت السطح)

**Triathlon Vantaa (سباق ثلاثي)

Uimahyppyseura Vantaa Diving (رياضة القفز في الماء)

Vatado (تايكوندو)

Vanders (السباحة)

Vantaa Hockey Club (هوكي العشب)

**Vantaan Jalkapalloseura VJS (كرة القدم)

Vantaan Jukara (الجودو + الأيكيدو + الكاراتيه)

Vantaan Lentopallo (الكرة الطائرة)

Vantaan Pyörre (السباحة الفنية)

Vantaan Sampo (المصارعة)

**Vantaan Salamat (ألعاب القوى)

Vantaan TAFT (كرة القدم الأمريكية)

**Vantaan Voimisteluseura (الجمباز)

Vantaan katutanssiyhdistys (الرقص)

Vantaan Tanssiopisto (الرقص)

Variston Tennis (التنس)

**النادي لديه تصنيف النادي النجمي (Tähtiseura) الممنوح من اللجنة الأولمبية الفنلندية

معلومات إضافية عن فرص ممارسة الهوايات والإلهام تجدوها على:

harrastukset.vantaa.fi تقويم الهوايات لفانتا:

أهلاً وسهلاً بكم لممارسة الرياضة والتعلم والاستمتاع بالتواجد معاً!

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/liikuntasuositukset#Liikuntasuositukset_lapsille_ja_nuorille

UKK-instituutti. Liikkumisen suositus 7-17-vuotiaille selkokielellä <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/selkokieliset-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

الناشر
مدينة فانتا

2026/01

مشروع انخرط في الهواية (Heittäydy harrastukseen)