Vantaa

একটি শখের প্রতি প্রতিশ্রুতিবদ্ধ থাকা - এবং শখের প্রতি প্রতিশ্রুতিবদ্ধ ব্যক্তির বাবা-মা হওয়া

ক্রীড়া বিকেলের পরীক্ষামূলক পরিকল্পনা 2025-2026

'ডাইভ ইনটু এ হবি' (মানে কোনো এক শখ বেছে নেওয়া) পরিকল্পনা

বিষয়বস্তু

একটি শখের প্রতি প্রতিশ্রুতিবদ্ধ থাকা ... *3*

শারীরিক ক্রিয়াকলাপে কেন অংশগ্রহণ করা উচিত? ... 3

এই নির্দেশিকা আপনার কীভাবে সহায়তা করতে পারে? ... 3

ব্যায়াম কেন আপনার জন্য ভালো? ... 4

ব্যায়াম ভবিষ্যতে কীভাবে সহায়তা করে? ... 5

শখের প্রতি প্রতিশ্রুতিবদ্ধ একজন ব্যক্তির বাবা-মা হওয়া। ... *6*

আপনার শিশুর জন্য শারীরিক ক্রিয়াকলাপ কেন গুরুত্বপূর্ণ তার কারণ ... 6

আপনি কীভাবে বলতে পারেন যে আপনার সন্তান শারীরিকভাবে পর্যাপ্ত সক্রিয় নয় ... 8

শখের ক্ষেত্রে যদি কোনো সমস্যা দেখা দেয় তাহলে বাবা-মায়ের কী করা উচিত? ... 10

আপনার সন্তানের সাথে আলোচনা করুন ... 12

আপনার শিশুর অনুপ্রেরণা যখন ম্লান হতে শুরু করে তখন কী বলা উচিত? ... 13

ব্যায়ামের অভাব মানিয়ে চলার জন্য ক্ষতিকর ... *17*

ক্রীড়া ক্লাব এবং সংস্থা ... *18*

শখে কীভাবে নাম লেখাবেন? ... 20

তথ্যসূত্র ... *24*

প্রকাশক
ভানতা শহর
01/2026
সানা হেইকিল, নগর সংস্কৃতি ও সুস্থতা / ক্রীড়া ও ফিটনেস পরিষেবা / HSM উন্নয়ন প্রকল্প

ছবি
ভানতা শহর / সামি লিয়েভোনেন

একটি শখের প্রতি প্রতিশ্রুতিবদ্ধ থাকা

একটি শখ হিসাবে ক্রীড়ায় অংশগ্রহণ করার মানে হল যে একটি শিশু সপ্তাহের প্রত্যেক দিন নিয়মিতভাবে শারীরিকভাবে সক্রিয় থাকে এবং ব্যায়াম করে। ক্রীড়ার শখ হয় নির্দেশনার আওতাধীন হতে পারে কিংবা স্বাধীনভাবে করা যেতে পারে, কিন্তু প্রায়শই বিভিন্ন ধরনের কৌশল শেখার সবচেয়ে সহজ উপায় হল নির্দেশনার আওতাধীন শেখা।

নির্দেশিত ক্রীড়া শখের উদাহরণ

- সপ্তাহে 1 থেকে 3 বার নিয়মিত ক্রিয়াকলাপ
- স্কুলের বাইরে, মানে অবসর সময়ের ক্রিয়াকলাপ, যার জন্য অংশগ্রহণকারীদেরকে আলাদা করে কোথাও ভর্তি হতে হয়
- *প্রাকটিসগুলিকে* সর্বদা একই সময়ে অনুষ্ঠিত করা হয়, উদাহরণস্বরূপ, সোমবার বিকেল 4টে থেকে 5টা
- *নির্দেশিত*-এর মনে হল যে একজন দক্ষ, নির্ভরযোগ্য প্রাপ্ত বয়স্ক রয়েছেন, মানে একজন নির্দেশক যিনি ক্রিয়াকলাপে নির্দেশনা দেন এবং সহায়তা করেন
- প্রায়শই এর জন্য একটি ফি পরিশোধ করতে হয়, কিন্তু কিছু বিনামূল্য শখের কার্যকলাপ ও উপলব্ধ রয়েছে।

শারীরিক ক্রিয়াকলাপে কেন অংশগ্রহণ করা উচিত?

নিয়মিত শখ, আত্ম-নিয়ন্ত্রণের দক্ষতা এবং নিজের দেখাশোনা করার দক্ষতা উন্নত করতে সহায়তা করে। পর্যাপ্ত শারীরিক ক্রিয়াকলাপ এবং ভারি ব্যায়াম বিষাদ ও বিষণ্নতা প্রতিরোধে সহায়তা করে এবং উচ্চ গুণমানের ঘুম পেতে সহায়তা করে। সব চেয়ে ভালো হচ্ছে যে নিয়মিত এবং পর্যাপ্ত পরিমাণে ভারী শারীরিক ক্রিয়াকলাপ কিন্তু স্কুলে কর্মক্ষমতা এবং বুদ্ধিমত্তা উন্নত করে! হ্যাঁ - আপনি ঠিক পড়েছেন! শারীরিক ক্রিয়াকলাপ কিন্তু সত্যিই বুদ্ধিমত্তার উন্নয়নে সহায়তা করে।

এই নির্দেশিকা আপনার কীভাবে সহায়তা করতে পারে?

শখের প্রথম কয়েক মাস গুরুত্বপূর্ণ, কেননা তারা নির্ধারিত করে যে শখটি কি দৈনিক জীবনের একটি স্থায়ী অংশ হবে। বিশেষকরে, শরৎ কালে শুরু হয় এমন শখের সাথে বহু চ্যালেঞ্জ জড়িত রয়েছে। রাত আরও তাড়াতাড়ি নেমে আসে এবং আবহাওয়া ঠান্ডা হয়ে যায়, যার জন্য অনেকের ক্ষেত্রে বহিরঙ্গনে শারীরিক ক্রিয়াকলাপের মাত্রা কমে যায় এবং নিষ্ক্রিয়তা আর স্ক্রিন টাইমের মাত্রা বৃদ্ধি পায়।

অপর হাতে, নতুন স্পোর্টস গ্রুপ থেকে অনেক কিছু শেখা যেতে পারে, যেমন গ্রুপের লোকেদের, ক্রীড়াটিকে এবং প্রশিক্ষকের সাথে পরিচিতি বাড়ানো, আর তার পাশাপাশি যৌথভাবে ক্রিয়াকলাপগুলিকে করা শেখা। দেরি করে আসা, অনুপস্থিত থাকা, সাময়িকভাবে আগ্রহ লোপ

পাওয়া এবং নিজের ক্রীড়ার সরঞ্জাম আনতে ভুলে যাওয়া সবই হচ্ছে সম্ভাব্য ঝুঁকির কারণ এবং এতে কিছু সময়ের মধ্যেই শখে আগ্রহ শেষ হয়ে যেতে পারে।

কিছু-কিছু সময় অন্তর এবং কোনো সমস্যা দেখা দিলে রিমাইন্ডার পাওয়া ভালো যা মনে করিয়ে দেয় যে শখ থাকা কেন সার্থক, তার উদ্দেশ্যগুলি কী এবং বাবা-মা তাদের সন্তানকে সক্রিয় থাকতে কীভাবে সাহায্য করতে পারেন। এই নির্দেশিকার উদ্দেশ্য হচ্ছে একটি শখ শুরু করা এবং সেটাকে চালিয়ে যাওয়ার জন্য সহায়তা প্রদান করা।

ব্যায়াম কেন আপনার জন্য ভালো?

শারীরিক ক্রিয়াকলাপ এবং ব্যায়ামের মানে হতে পারে, উদাহরণস্বরূপ, খেলাধুলা, বহিরঙ্গনে ক্রিয়াকলাপ, বাইকিং বা ফুটবল। এটা বহুভাবে গুরুত্বপূর্ণ এবং উপকারী!

💪 শারীরিক ক্রিয়াকলাপ শরীরকে আরও শক্তিশালী করে

- মাংসপেশী এবং হাড় আরও মজবুত হয়।
- সারা দিন ধরে আপনার কাছে আরও শক্তি থাকবে।
- আপনি রাতের বেলায় আরও ভালোভাবে ঘুমাবেন।

😄 ব্যায়াম আপনার মন-মেজাজের জন্য ভালো

- প্রায়শই শারীরিক ক্রিয়াকলাপ আপনাকে ভালো অনুভব করতে সহায়তা করে।
- আপনি যদি দুঃখিত বা নার্ভাস অনুভব করছেন তাহলে ব্যায়ামের সাহায্যে আপনি ভালো অনুভব করতে পারেন।
- ব্যায়াম করলে, আপনার শরীর "সুখানুভূতি সৃষ্টিকারী রাসায়নিক" মানে এন্ডরফিন তৈরি করে।

🧠 ব্যায়াম আপনাকে শিখতে সহায়তা করে

- ব্যায়াম করার পর, হয়তো স্কুলে মনোনিবেশ করা আরও সহজ হতে পারে।
- শারীরিক ক্রিয়াকরাপ করা মস্তিষ্কেরও ভালো লাগে!

👦 🏃 ব্যায়াম করার সময় আপনি বন্ধুদের সাথে মজা করতে পারেন

- আপনি নতুন বন্ধু বানাতে পারেন কিংবা পুরানো বন্ধুদের সাথে সময় ব্যয় করতে পারেন।
- খেলাধুলা, গেমস এবং টিমস আপনাকে যৌথভাবে কাজ করা শেখায়।

🌳 ব্যায়াম একটি অ্যাডভেঞ্চার ও হতে পারে

- নতুন স্থান, কৌশল ও দক্ষতা!
- আপনি আপনার পছন্দের শখ সন্ধান করতে পারেন।

ব্যায়াম ভবিষ্যতে কীভাবে সহায়তা করে?

ব্যায়াম শুধুমাত্র সাময়িক মজা নয়, এটা আপনাকে ভবিষ্যতের জন্যও প্রস্তুত করে - বড় হওয়ার সময়, একজন প্রাপ্তবয়স্ক হিসাবে এবং কর্মজীবনেও ব্যায়াম উপকারী। এখানে কিছু কারণ দেওয়া রয়েছে যে সম্প্রতি নিয়মিতভাবে ব্যায়াম করা কেন একটি ভালো ধারণা:

💪 একটি সুস্থ শরীর আরও লম্বা জীবনযাপন করতে দেয়

- শিশু হিসাবে যখন আপনি সক্রিয় থাকেন, তখন আপনার শরীর আরও শক্তিশালী এবং সুস্থ হয়।
- ভালো অভ্যাসকে জীবনের একটি অংশ করে তোলা আরও সহজ হয়ে যায়।
- একজন প্রাপ্ত বয়স্ক হিসাবে আপনি কম অসুস্থ হবেন এবং কাজে আর আপনার অবসরের সময়ে আপনার কাছে আরও শক্তি থাকবে।

🧠 ব্যায়াম মনকেও আরও শক্তিশালী করে

- আপনি হতাশা এবং কঠিন আবেগ-অনুভূতিগুলিকে সামলাতে শিখবেন।
- ব্যায়াম চাপ মায় এবং তা সামলাতে আপনাকে সহায়তা করে।
- এতে আপনার নিজের মধ্যে আত্ম বিশ্বাস উন্নত হয় এবং ব্যর্থ হওয়ার পরেও এটা আপনাকে আবার চেষ্টা করার আস্থা দেয়।

🤝 ব্যায়াম আপনাকে মূল্যবান দক্ষতা শেখায়

- সহযোগিতা: টিমে খেলা আপনাকে যৌথভাবে কাজ করা শেখায়।
- ন্যায্য খেলা: আপনি নিয়মের পালন করা এবং একটি ভালো বন্ধু হওয়া শেখেন
- অধ্যবসায়: আপনি দীর্ঘ সময় ধরে চেষ্টা ও অনুশীলন করা শেখেন।

স্কুলে, কাজে এবং সাধারণ জীবনে এই দক্ষতাগুলি খুবই উপকারী!

🕒 ব্যায়াম জীবনকে ভালো তাল দেয়

- প্র্যাকটিসে যাওয়া আপনাকে সময়ের ব্যবস্থাপনা শেখায়।
- নিজের সময়ের পরিকল্পনা করা শেখা: আপনার কখন প্র্যাকটিস আছে, কখন স্ন্যাক খেতে হবে এবং কখন আপনার হোমওয়ার্ক করতে হবে।
- কর্মজীবনে কাজগুলো কীভাবে সময়মতো বিন্যস্ত করতে হয় এবং দেওয়া প্রতিশ্রুতি পূরণ করতে হয়, তা-ও আপনাকে জানতে হবে।

🌟 ব্যায়াম আপনাকে আপনার নিজের পছন্দের জিনিস খুঁজতে সহায়তা করতে পারে

- ক্রীড়া খাতের প্রতি কিছু লোকেদের আগ্রহ বেড়ে যেতে পারে এবং তারা সেটাকে ক্যারিয়ারে পরিণত করেন।
- কিংবা আপনি জানতে পারেন যে আপনার কী করা সবচেয়ে ভালো লাগে - আর কী ভালো লাগে না।

শখের প্রতি প্রতিশ্রুতিবদ্ধ একজন ব্যক্তির বাবা-মা হওয়া।

আপনার শিশুর জন্য শারীরিক ক্রিয়াকলাপ কেন গুরুত্বপূর্ণ তার কারণ

ফিনল্যান্ডে, এটা খুবই সাধারণ যে বাচ্চারা এবং তরুণ-তরুণীরা স্কুলের পর নির্দেশিত ব্যায়ামে অংশগ্রহণ করেন। এর মানে হল, উদাহরণস্বরূপ, ফুটবল, সাঁতার কাটা, নৃত্য কিংবা জিমন্যাস্টিকস।

শারীরিক ক্রিয়াকলাপ সব শিশুদের জন্য গুরুত্বপূর্ণ - মেয়ে হক বা ছেলে। আপনার শিশুর জন্য শারীরিক ব্যায়াম কেন গুরুত্বপূর্ণ, তার কারণ হচ্ছে:

💪 ব্যায়াম আপনার শিশুকে আরও স্বাস্থ্যকর করে

- আপনার শিশুর শরীর আরও শক্তিশালী হবে এবং তাদের রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থা আরও ভালো হবে।
- আপনার শিশু কম অসুস্থ হবে এবং স্কুলের জন্য তাদের মধ্যে আরও শক্তি থাকবে।
- আপনার শিশু রাতের বেলায় আরও ভালো ঘুমাবে এবং সকাল বেলা সতেজ হয়ে উঠবে।

😊 ব্যায়াম মন-মেজাজের জন্য ভালো

- শারীরিকভাবে সক্রিয় শিশু প্রায়শই আরও খুশি হয়।
- শিশু যদি চাপের আওতাধীন থাকে কিংবা দুঃখিত হয় তাহলে ব্যায়াম সহায়তা করতে পারে।

👧 👦 ব্যায়াম আপনার শিশুকে একটি নতুন আবাসিক এলাকায় একীভূত হতে সহায়তা করে

- আপনার শিশু শখের মাধ্যমে নতুন বন্ধু পেতে পারে।
- আপনার শিশু ফিনিশ শিখবে, যদি সেটা তাদের মাতৃভাষা না হয়।
- আপনার সন্তান নিজেকে দল ও সমাজের অংশ হিসেবে অনুভব করবে।

👣 আপনার শিশু গুরুত্বপূর্ণ দক্ষতা শিখবে

- আপনার শিশু অন্যান্যদের সাথে যৌথভাবে কাজ করা শিখবে।
- আপনার শিশু শখটির সাথে জড়িত নতুন দক্ষতা শিখবে।
- আপনার শিশু নির্দেশনা শোনা শিখবে, এবং উন্নত হওয়ার চেষ্টা করবে
- স্কুলে এবং ভবিষ্যতে এই দক্ষতাগুলি উপকারী হবে।

🏠 কী হবে যদি আমার শিশু সর্বদা স্কুলের পর বাড়িতে থাকে?

- আপনার শিশু হয়তো একলা অনুভব করতে পারে।
- মাত্রাধিক স্ক্রিন টাইম (ফোনে, কম্পিউটারে) ভালো নয়।
- বন্ধু বানানো এবং ভাষা শেখাও কঠিন হয়ে যেতে পারে।

❤️ বাবা-মা হিসাবে, আপনি এইভাবে আপনার শিশুকে সহায়তা করতে পারেন:

- জিজ্ঞাসা করুন যে আপনার শিশুর কোন ব্যায়ামে আগ্রহ আছে।
- আপনার শিশুকে আলাদা-আলাদা ক্রীড়ায় নিয়ে যান - বহু জায়গা আপনাকে বিনামূল্যে ক্রীড়া খেলে দেখতে দেবে।
- আপনি আপনার স্কুল কিংবা নার্স থেকেও সহায়তা চাইতে পারেন।

ছবি ১ ভানতা শহর / Creative Day

আপনি কীভাবে বলতে পারেন যে আপনার সন্তান শারীরিকভাবে পর্যাপ্ত সক্রিয় নয়

ফিনল্যান্ডে, প্রত্যেকটি শিশুর কাছে শারীরিকভাবে সক্রিয় থাকার অধিকার আছে - এবং মেয়েরা ও ছেলেরা উভয়ই শক্তিশালী, খুশি এবং সক্রিয় হতে পারে।

শিশুর উন্নয়ন, স্বাস্থ্য ও মনের জন্য শারীরিক ক্রিয়াকলাপ গুরুত্বপূর্ণ। আপনার শিশু যদি শারীরিকভাবে যথেষ্ট সক্রিয় নয়, তাহলে তাদের সামাল দেওয়া, মানে কাজ করার ক্ষমতা দুর্বল হয়ে যেতে পারে।

আপনি হয়তো নিম্নবর্ণিত লক্ষ্য করতে পারেন:

🛏️ আপনার শিশু প্রায়শই ক্লান্ত থাকে

- আপনার শিশু প্রায়শই বলে: "আমি পারব না" কিংবা "আমি ক্লান্ত"
- ঘুমানোর সত্ত্বেও আপনার শিশু সবসময় ক্লান্ত থাকে।

🧍 আপনার শিশু সব সময় বসে বা শুয়ে থাকে

- আপনার শিশু প্রচুর সময় স্ক্রিন দেখে ব্যয় করে (ফোন, ট্যাবলেট, টিভি)।
- আপনার শিশু স্বল্প মেয়াদের জন্য ও বহিরঙ্গনে যেতে চায় না বা সক্রিয় হতে চায় না।

😳 আপনার শিশুকে দেখে দুঃখিত কিংবা খিটখিটে মনে হয়

- আপনার শিশু আগের মতন জিনিসগুলিকে নিয়ে উৎসাহিত হয় না।
- ছোট-ছোট জিনিসেও আপনার শিশু খিটখিটে হয়ে যেতে পারে বা কাঁদতে পারে।

ছবি ২ ভানতা শহর / কাইসা সুনিমেন্তো

📚 স্কুল ভালো চলছে না

- আপনার শিশু স্কুলে বা তাদের হোমওয়ার্কে মনোনিবেশ করতে পারে না।
- আপনার শিশু হোমওয়ার্ক অবহেলা করে কিংবা জিনিস ভুলে যায়।

👧 আপনার শিশুর কোনো বন্ধু নেই বা ও অন্যান্যদের থেকে দূরে সরে যাচ্ছে

- আপনার শিশু অন্যান্য শিশুদের সাথে দেখা-সাক্ষাৎ করতে চায় না।
- আপনার শিশু বলে: "আমি কোথাও যেতে চাই না"।

🩺 শারীরিক সংকেত

- কোনো স্পষ্ট কারণ ছাড়া মাথাব্যথা, পেটে ব্যথা বা মাংসপেশীতে ব্যথা।
- স্বল্প পরিমাণে শারীরিক কার্যকলাপ করার পরেও আপনার শিশু হাঁপিয়ে পড়ে।

❤️ বাবা-মা কী করতে পারেন?

- হালকা করে আপনার শিশুকে জিজ্ঞাসা করুন যে তারা কেমন অনুভব করছে এবং তাদের কী করার আগ্রহ আছে।
- হালকা শারীরিক ক্রিয়াকলাপ করতে উৎসাহ দিন - যেমন যৌথভাবে হাঁটতে যাওয়া।
- উদ্বিগ্ থাকলে, শিক্ষক, স্কুলের নার্স কিংবা স্কুলের পরামর্শদাতার সাথে যোগাযোগ করুন।
- মনে রাখবেন : প্রত্যেকটি ছোট পদক্ষেপ হচ্ছে একটি ভালো পদক্ষেপ। আপনার সন্তানের জন্য আপনার সহায়তা গুরুত্বপূর্ণ।

শখের ক্ষেত্রে যদি কোনো সমস্যা দেখা দেয় তাহলে বাবা-মায়ের কী করা উচিত?

শখ ও শারীরিক ক্রিয়াকলাপ হচ্ছে শিশুদের দৈনিক জীবনের একটি স্বাভাবিক অংশ। এটা গুরুত্বপূর্ণ যে শিশু যেন শারীরিকভাবে সক্রিয় থাকার একটি নিজস্ব পথ সন্ধান করে। বাবা-মা এবং অভিভাবকেরা হচ্ছেন শিশুদের জন্য আদর্শ এবং উদাহরণ।

একটি নতুন শখ শুরু করার সাথে চ্যালেঞ্জ জড়িত থাকতে পারে। শখ চালিয়ে যাওয়ার জন্য প্রথম দুই মাস প্রায়শই সবচেয়ে বেশি গুরুত্বপূর্ণ হয়।

শিশু একটি নতুন শখ চালিয়ে যায় কিনা তা চাপ, বন্ধুদের অন্যান্য কার্যকলাপ এবং মন-মেজাজে পরিবর্তন দ্বারা প্রভাবিত হয়।

শরৎ ঋতুতে আরও চ্যালেঞ্জ দেখা দিতে পারে: বাইরে ঠান্ডা এবং অন্ধকার থাকে, এবং শিশুরা বাড়ির ভিতরে তাদের ফোন ও অন্যান্য ডিভাইসে আরও সময় ব্যয় করে। একটি শখকে চালিয়ে যাওয়ার জন্য প্রয়োজনীয় সামাল দেওয়ার দক্ষতা এবং উৎসাহ কিন্তু অপর্যাপ্ত ঘুম দরুন প্রভাবিত হতে পারে।

ছবি ৩ ভানতা শহর / সাকারি মান্নিনেনের ছবির ভিত্তিতে রূপান্তরিত

প্রথমে, নতুন শখের কাজটি হয়তো রোমাঞ্চক এবং মজার মনে হতে পারে। কিন্তু সময় কাটার সাথে-সাথে নতুনত্বের অনুভূতি কেটে যায় এবং দ্বন্দ্বের সৃষ্টি হতে পারে। যখন শিশুরা একে অপরকে জানতে শুরু করে এবং তারা নিজেদের মতামত প্রকাশ করার সাহস সঞ্চয় করে তখন দ্বন্দ্বের সৃষ্টি হতে পারে। শখের জন্য যে সমস্ত জিনিস শেখার প্রয়োজন থাকে তা হয়তো সেই সময় শিশুর পছন্দ এবং ইচ্ছার অনুরূপ নাও হতে পারে।

লালন-পালনের দৃষ্টিকোণ থেকে দ্বন্দ্বের এবং তর্ক-বিতর্কের সমাধান হচ্ছে শিশুদের জন্য গুরুত্বপূর্ণ পরিস্থিতি যখন তারা প্রাপ্ত বয়স্কদের সহায়তা নিয়ে আন্তর্ব্যক্তিক দক্ষতা শিখতে পারে। তবে, শিশু হয়তো পরিস্থিতিটিকে সেই নজরে দেখে না, কিংবা সেই মুহূর্তে তারা হয়তো খুবই খারাপ অনুভব করতে পারে। পারস্পরিক মিথস্ক্রিয়ার সময়, অন্যান্যদের সাহায্যে শিশুরা ভালো আচরণ শেখে। দৈনন্দিন জীবনের জন্য এই দক্ষতাগুলি খুবই গুরুত্বপূর্ণ।

শিশু হয়তো প্রকৃতপক্ষে একটি শখে অংশগ্রহণ করার চাহিদা রাখতে পারে কিন্তু বিভিন্ন পরিস্থিতিতে তাদের নিজস্ব আবেগ-অনুভূতি নিয়ন্ত্রণ সম্পর্কিত সমস্যাগুলির কারণে এটি একটি চ্যালেঞ্জ হয়ে দাঁড়াতে পারে। অনুশীলনের সাথে-সাথে এই দক্ষতাগুলি উন্নত হতে পারে এবং শখটি হয়তো দৈনন্দিন জীবনের একটি স্থায়ী অংশ হয়ে যেতে পারে। আপনার শিশু তাদের আবেগ-অনুভূতিকে নিয়ন্ত্রিত করার দক্ষতা গড়ে তুলতে পারবে, এবং জীবনের পরবর্তী কালে এটা হয়তো শিশুকে তাদের উদ্দেশ্য সাধনে সহায়তা করতে পারে।

ছবি ৪ ভানতা শহর / লোক নুয়েন

আপনার সন্তানের সাথে আলোচনা করুন

বাবা-মায়ের দায়িত্ব হচ্ছে তাদের সন্তানকে সমর্থন দেওয়া এবং শখের প্রশিক্ষকের মতন অন্যান্য প্রাপ্ত বয়স্কদের সহায়তার সাথে তাদের সন্তানকে একটি শখ শুরু করার সাথে সম্পর্কিত চ্যালেঞ্জগুলিকে পেরিয়ে উঠতে সাহায্য করা। আবেগ-অনুভূতি ও দ্বন্দ্ব প্রকাশ করার জন্য আলোচনা হচ্ছে একটি গুরুত্বপূর্ণ উপায়। আলোচনার সময়, শখের কোন দিকের প্রতি আপনার শিশুর সবচেয়ে বেশি আগ্রহ রয়েছে তার প্রতি মনোযোগ দেওয়া ভালো হবে।

- শখের কোন দিক আপনার সন্তানকে সবচেয়ে আনন্দ দেয়?
- এবং কোন অংশগুলি তাদের বিরক্তিকর লাগে?
- শখের কোন দিক কি খুব সহজ কিংবা খুব কঠিন? কেন?
- যদি সুযোগ দেওয়া হয় তাহলে শিশু সেই শখ থেকে কী শেখা যেতে পারে?
- শখে যোগ দেওয়ার কোন দিকগুলি উদ্বেগের সৃষ্টি করতে পারে?

শিশুর মতামত নিয়ে শখের প্রশিক্ষকের সাথে আলোচনা করাও গুরুত্বপূর্ণ, যেক্ষেত্রে আপনি তারপর বিবেচনা করতে পারেন যে শখের কোনো দিককে কি ভিন্নভাবে করা যেতে পারে। বাবা-মা ও তাদের সন্তানদের জন্য বর্তমান দিন এবং শিশুর ভবিষ্যতের দক্ষতা এবং আগ্রহের দিক উভয় নিয়ে বিবেচনা করা ভালো হবে। কখনও কখনও শখের উপকারগুলি শুধুমাত্র পরবর্তীকালে গিয়ে স্পষ্টভাবে দেখা যায়। বাবা-মায়ের উচিত সহায়তা, বোধগম্যতা এবং উৎসাহের মধ্যে সঠিক ভারসাম্য সন্ধান করা।

ছবি ৫ ভানতা শহর / Creative Day

আপনার শিশুর অনুপ্রেরণা যখন ম্লান হতে শুরু করে তখন কী বলা উচিত?

1. একটি শিশু বর্তমানে দীর্ঘমেয়াদী লাভগুলিকে দেখতে পারবে না – একজন প্রাপ্ত বয়স্ক দেখতে পারবেন

সেই মুহূর্তে কী ভালো লাগে তার ভিত্তিতেই শিশুরা কাজ করে। তারা হয়তো কোনো নতুন শখ শুরু করা নিয়ে নার্ভাস অনুভব করতে পারেন কিংবা তারা খুবই তাড়াতাড়ি তাদের আগ্রহ হারিয়ে ফেলতে পারে।

→ "তুমি হয়তো সম্প্রতি বুঝতে পারবে না যে এটা কেন গুরুত্বপূর্ণ – কিন্তু বাবা-মা হিসাবে, আমি বুঝতে পারি, এবং সেটা যথেষ্ট।"

2. শখ একটি শিশুর উন্নয়ন ও বৃদ্ধি সমর্থন করে – শারীরিক ক্রিয়াকলাপ এবং ব্যায়াম হচ্ছে অবসর সময়ের উপাদান, এবং এটা আলোচনার বিষয় নয়।

গবেষণা অনুযায়ী, গোষ্ঠীতে পরিচালিত ক্রীড়ার ক্রিয়াকলাপগুলি একটি শিশুর সামাজিক দক্ষতা, আত্মবিশ্বাস, মনোযোগ নিবেশ করার ক্ষমতা এবং আবেগ- অনুভূতি সম্পর্কিত দক্ষতাগুলিকে সমর্থন করে।

→ "প্রথম কয়েকবারের মধ্যে শখের সব মজার দিকগুলি জানা যায় না। বেশ কয়েকবার যাওয়ার পরই তুমি সত্যিই জানতে পারবে যে কোনটি মজার আর কোনটি নয়।"

→ "প্রথমে হয়তো কোনো কিছু বিরক্তিকর বা কঠিন মনে হতে পারে, কিন্তু শখটিকে আরও কিছু সময়ের জন্য চালিয়ে গেলে তুমি তার বিষয়ে আরও জানতে পারবে। শুধুমাত্র তখনই তুমি সত্যি জানতে পারবে যে এটা তোমার পছন্দ নাকি অপছন্দ।"

→ "আপনার সন্তানের সাথে আলোচনা" সম্পর্কিত প্রশ্নগুলি দেখুন (আগের পাতা)

ছবি ৬ ভানতা শহর / Creative Day

3. অঙ্গীকার জীবনের গুরুত্বপূর্ণ দক্ষতা শেখায়

একটি নিয়মিত শখ, অধ্যবসায়, সময় ব্যবস্থাপনা এবং উদ্যম শেখায় - এমন সমস্ত দক্ষতা যা শুধুমাত্র স্কুলে শেখা যেতে পারে না।

➞ "আমরা এই মেয়াদের জন্য শখের দিকে অঙ্গীকার দিয়েছি, সুতুরাং আমরা এই মেয়াদের শেষ অবধি চালিয়ে যাবো। এই মেয়াদটি শেষ হওয়ার পর, তুমি এটাকে চালিয়ে যাওয়া বা ছেড়ে দেওয়ার সিদ্ধান্ত নিতে পারো। এটা প্রয়োজনীয় নয় যে এটি তোমার এখনই পছন্দ হবে, কিন্তু তোমাকে চেষ্টা করে দেখতে হবে।"

➞ "আপনার সন্তানের সাথে আলোচনা" সম্পর্কিত প্রশ্নগুলি দেখুন

4. শখ কিন্তু সাফল্যের অভিজ্ঞতা দেয় - শুধুমাত্র কর্মক্ষমতার নয়

বহু শিশুরা তাদের শখ থেকে কোনো কিছুতে ভালো করার অনুভূতি পায়। এই অনুভূতিটি তাৎক্ষণিকভাবে ঘটে না, বরং এতে সময় ও প্রচেষ্টা লাগবে।

➞ "এটা অনুভব করা গুরুত্বপূর্ণ যে কোনো একটি কঠিন জিনিসকে শেখা কেমন লাগে। সেই কারণে চালিয়ে যেতে আমরা তোমাকে সহায়তা করছি।"

5. প্রাপ্ত বয়স্করা পথ দেখিয়ে দেন - শিশুর তার মধ্যে নির্বাধভাবে চলতে পারে

বাবা- মাদের প্রত্যেক সপ্তাহে তাদের সন্তানকে জিজ্ঞাসা করতে হবে না যে তারা চালিয়ে যেতে চায় কিনা - তাদের কাজ হচ্ছে এই কার্যকলাপের মধ্যে অর্থপূর্ণ কিছু খুঁজে পেতে তাদের সন্তানকে সহায়তা করা।

➞ "শখে নিয়ম, সময়সূচী ও নির্দেশ আওতাভুক্ত রয়েছে, যা হয়তো তোমার সর্বদা ভালো লাগবে না - এটা খুবই স্বাভাবিক। জীবন ও ঠিক এমনই। এর মানে এই নয় যে শখটি খারাব।"

সাধারণ দ্রষ্টব্য

শিশুর স্ব-নিয়ন্ত্রণের উন্নয়নের সমর্থন করার কথা মনে রেখে, বাবা-মা শিশুর জন্য সীমা নির্ধারিত করেন কিন্তু তার সাথে তাঁরা শিশুর মতামত ও গণ্য করেন। প্রাপ্ত বয়স্ক ব্যক্তি জানেন যে এই অভ্যাসটি শিশুর জন্য ভালো, এবং অতএব প্রাপ্ত বয়স্ক ব্যক্তির উচিত শিশুকে এমন সিদ্ধান্ত গ্রহণের দিকে নির্দেশিত করা যা তাদের কল্যাণের জন্য গুরুত্বপূর্ণ, মানে সুনিশ্চিত করা যে শিশুটি যেন দৈনিক জীবনে শারীরিকভাবে যথেষ্ট সক্রিয় থাকে।

দৈনন্দিন জীবনে শারীরিক ক্রিয়াকলাপ একটি পছন্দ নয় - কিন্তু এর ধরন আলাদা-আলাদা হতে পারে। এতে, প্রাপ্ত বয়স্ক ব্যক্তি শিশুর কথা শোনেন এবং সেই অনুশীলনের ধরন অন্তর্ভুক্ত করার চেষ্টা করেন যা শিশুটি তাদের আগ্রহ অনুযায়ী চালিয়ে যেতে আগ্রহী। শিশুকে সমর্থন দেওয়া জেতে পারে, উদাহরণস্বরূপ, তাদের ভালো আচরণ গণ্য করা এবং তাদের প্রশংসা করা। অতএব, *কর্তৃত্বপূর্ণ* অভিভাবকত্ব হচ্ছে শিশুদের কথা শোনা এবং সীমা নির্ধারণ করা, যেটা স্ব-নিয়ন্ত্রণের উন্নয়নে সহায়তা করে।

ছবি ৭ ভানতা শহর / Creative Day

কোন ধরনের অভিভাবকত্ব স্ব-নিয়ন্ত্রণ দক্ষতাকে সমর্থন করে না? যদি একজন প্রাপ্ত বয়স্ক মনে করেন যে শিশুকে কোনো আপত্তি ছাড়া বাবা-মায়ের নিয়ম অনুসরণ করা উচিত, তিনি যদি শিশুকে একটি নির্দিষ্টভাবে আচরণ করার যুক্তি না বোঝান আর যদি শিশুর আবেগ-অনুভূতি কিংবা মতামকে যদি গণ্য না করা হয় তাহলে সেই লালন-পালনের পদ্ধতিকে কর্তৃত্বপূর্ণ হিসাবে গণ্য করা হয়, যেটা স্ব-নিয়ন্ত্রণ দক্ষতার উন্নয়নকে একইভাবে সমর্থন করে না।

অতএব *কর্তৃত্বপূর্ণ* এবং *কর্তৃত্ববাদী* অভিভাবকত্বের আলাদা-আলাদা মান রয়েছে। কর্তৃত্বপূর্ণ অভিভাবকত্বের মধ্যে স্পষ্ট সীমা এবং স্নেহ ও সহায়তা জড়িত রয়েছে। কর্তৃত্ববাদী অভিভাবকত্ব নিয়ন্ত্রণ এবং আনুগত্যের উপর কেন্দ্রিত।

বাবা-মায়ের এই প্রশ্ন নিয়ে বিবেচনা করা দরকার

আমার নিজের অভ্যাস এবং শখের প্রতি মনোভাব

- আমার শৈশবে ব্যায়ামের প্রতি মনোভাব কী ছিল?
- ব্যায়াম এবং শখ আমার মধ্যে কোন আবেগ-অনুভূতির সৃষ্টি করে?
- আমি কি কোনো ধরনে কোনো ক্রীড়া করি?
- আমি কি কোনো ধরনে কোনো ক্রীড়া করতে আগ্রহী?

আমার শিশুর শখের প্রতি আমার মনোভাব

- আমার শিশুর ক্রীড়া অভ্যাস সম্পর্কে আমি কেমন অনুভব করি?
- আমার মতে আমার শিশুর কোন ধরনের ব্যায়ামে যোগ দেওয়া উচিত?
- ছেলেদের এবং মেয়েদের শখের প্রতি আমার কি আলাদা-আলাদা মনোভাব রয়েছে?

বিবেচনা করুন যে আপনি যেভাবে এই তিনটি প্রশ্নের উত্তর দিয়েছেন তেমনটি কেন দিয়েছেন৷

একটি সংস্থায় ক্রীড়ার অনুশীলন করা

- আমি কি জানি যে একটি ক্রীড়া সংস্থা কী কিংবা আমি কি নিজের শব্দে তার বর্ণনা করতে পারবো?
- আমি কি ক্রীড়া সংস্থার সদস্যতার মানে জানি?
- আমি কি জানি যে একটি শখ কীভাবে শুরু করতে হয়?
- আমি কি জানি যে একটি শখ কীভাবে ছাড়তে হয়?
- আমি কি জানি যে সদস্যতা এবং মৌসম ফি-এর মানে কী?
- আমি কি জানি যে প্রতিযোগিতার লাইসেন্সের মানে কী?

স্ব-নিয়ন্ত্রণের সমর্থন

- আমি কি জানি যে একটি শিশুর জন্য নিয়মিতভাবে একটি শখে থাকা কেন গুরুত্বপূর্ণ?
- আমি কি জানি যে অনুশীলনের আগে একটি কম-চিনিযুক্ত স্ন্যাক খাওয়া কেন গুরুত্বপূর্ণ হতে পারে?
- আমি কি জানি যে শখে বিভিন্ন ধরনের আবেগ-অনুভূতি অনুভব করা কেন ভালো, যেমন অন্যান্যদের সাথে যৌথভাবে আনন্দ, নিরাশা, দলবদ্ধ কাজ, দ্বন্দ্ব, চ্যালেঞ্জ এবং সাফল্য অনুভব করা?

ব্যায়ামের অভাব মানিয়ে চলার জন্য ক্ষতিকর

প্রযুক্তি আমাদের দৈনিক জীবনকে উল্লেখযোগ্যভাবে পরিবর্তিত করেছে এবং বাসায় ও আমরা ততোটা চলাফেরা করি না। আপনি এখন সোফায় বসে, খাবার ক্রয় করতে পারেন, বন্ধুদের সাথে যোগাযোগে থাকতে পারেন, পড়াশুনা এবং কাজ করতে পারেন।

জাতীয় Move! পরিমাপ 2024 (ফিনিশ জাতীয় শিক্ষা সমিতি, 2024) অনুযায়ী, ভানতাতে বসবাসকারী তরুণীরা সম্পূর্ণ ফিনল্যান্ড জুড়ে শারীরিকভাবে সবচেয়ে কম কর্মক্ষম। বহু তরুণীরা জানিয়েছে যে তাদের শক্তি কম মনে হয় এবং তারা উদ্বেগ অনুভব করে। তাদের মধ্যে অনেকে খুবই কম শারীরিক ক্রিয়াকলাপ করে কেননা তাদের অবসরের সময় তারা ডিজিটাল ডিভাইসে ব্যয় করে। শারীরিক ক্রিয়াকলাপ যে উদ্বেগ কমাতে পারে তা প্রমাণিত করা হয়েছে (হ্যানসেন, 2024) কিন্তু এর গুরুত্বকে সর্বদা চেনা বা ব্যবহার করা হয় না।

বর্তমানে শিশুদের জীবন প্রায়শই খুবই দ্রুতগতিতে চলে। অনেকেই সহজে অ্যাক্সেসযোগ্য অনুভূতি চায়, এবং দীর্ঘ-মেয়াদী ক্রিয়াকলাপের প্রতি অঙ্গীকার দেওয়া চ্যালেঞ্জপূর্ণ মনে হতে পারে। তবে, দীর্ঘ সময় ধরে আমরা জানি যে "সহজে শেখা যায় এমন জিনিসগুলি প্রায়শই অকেজো হয় আর যে জিনিসগুলিকে শেখা কঠিন সেগুলি কেজো হয়।" উদাহরণস্বরূপ, ফোন ব্যবহার করা শেখা সহজ, কিন্তু দৈনন্দিন জীবনের একটি অংশ হিসাবে একটি শারীরিক ক্রিয়াকলাপ করার জন্য উদ্যম এবং স্পষ্ট উদ্দেশ্য দরকার হয়।

একটি শিশু হয়তো এখন এটা বুঝতে পারে না - কিন্তু বাবা-মা তা বোঝেন। অতএব, এটা গুরুত্বপূর্ণ যে বাবা-মায়েরা যেন তাদের সন্তানকে সমর্থন করেন এবং একটি ভালো ও সুষম জীবনের দিকে এগিয়ে যেতে তাদের নির্দেশনা দেন।

ছবি ৮ ভানতা শহর / সাকারি মান্নিনেন

ক্রীড়া ক্লাব এবং সংস্থা

ফিনল্যান্ডে, অবসরের সময় একটি ক্রীড়া সংস্থায় ক্রীড়ার অনুশীলন করা খুবই সাধারণ কথা। শিশুদের উন্নয়নের জন্য ক্রীড়া সংস্থাগুলি একটি উত্তম পরিবেশ প্রদান করে। যদি বাবা-মায়েদের ক্রীড়া সংস্থার কোনো অভিজ্ঞতা নেই তাহলে *ক্রীড়া সংস্থা* শব্দটি হয়তো অপরিচিত এবং অস্পষ্ট মনে হতে পারে। *শখ* এবং *ক্রীড়ার শখ* কথাগুলিও হয়তো অস্পষ্ট মনে হতে পারে যেক্ষেত্রে *"ক্রীড়া সংস্থা বা ক্লাবে দীর্ঘ- মেয়াদী ক্রীড়ার শখ"* হয়তো খুবই অদ্ভুত মনে হতে পারে। এই শব্দগুলির মানে কী?

ক্রীড়ার সংস্থা হচ্ছে ফিনিশ সমাজের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। সব চেয়ে বড় কথা হচ্ছে যে, যারা একটি ক্রীড়া সংস্থার কার্যকলাপের মধ্যে অংশগ্রহণ করেন তাদের সকলের মধ্যে ক্রীড়া এবং শারীরিক ক্রিয়াকলাপ এবং নতুন দক্ষতা শেখার উৎসাহ থাকে। ক্রীড়ার সংস্থাগুলি শিশুদের বৃদ্ধির সুযোগ দেয়, যেখানে তারা একটি ক্রীড়া ভিত্তিক সমুদায়ে অংশগ্রহণ করতে পারেন ও তার একটি অংশ হয়ে উঠতে পারেন আর এখানে তারা উপকারী দৈনন্দিনের দক্ষতাও শিখতে পারে।

শিশু একটি শখ শুরু করবে কিনা তা বাবা-মায়ের মনোভাব দরুন উল্লেখযোগ্যভাবে প্রভাবিত হতে পারে। শুধুমাত্র শিশুর উৎসাহ পর্যাপ্ত নয়। যদিও শিশু ফিনিশ ভাষা বলতে পারে এবং তারা যদিও ক্রীড়া সংস্থার সাথে ভালোভাবে পরিচিত থাকে তবুও একটি শিশু হয়তো তাদের বাবা-মাকে লভ্য বিনোদনমূলক সুযোগগুলির বিষয়ে বলতে পারবে না।

ফিনিশ সংস্কৃতিতে শিশুর আগ্রহকে হয়তো কিছু বাবা-মা একটি ঝুঁকি হিসাবে গণ্য করতে পারেন। উদাহরণস্বরূপ, কিছু বাবা-মা হয়তো ভয় পেতে পারেন যে শিশুটি যদি "খুব বেশি ফিনিশ" হয়ে যায় তাহলে পরিবারের মধ্যে সম্পর্ক ভেঙ্গে যেতে পারে (*যেমন, 13 ফেব্রুয়ারি 2025 তারিখের হেলসিংগিন সানোমাত সংবাদ.* Somaliäitejä ahdistaa omien lasten suomalaistuminen (*"সোমালি মায়েরা চিন্তিত যে তাদের শিশুরা খুব বেশি ফিনিশ হয়ে যাচ্ছে" [ফিনিশে]*)). এটা হয়তো এই জন্য হতে পারে যে বাবা-মা হয়তো বিভিন্ন ধরনের ক্রিয়াকলাপ সম্পর্কে পর্যাপ্ত ভাবে জানেন না যেক্ষেত্রে এই ব্যাপারে পরিবারদের সাথে আলোচনা করা খুবই জরুরি এবং তাদেরকে অবহিত করা দরকার যে ক্রীড়া ভিত্তিক শখ তাদের সন্তানকে জীবন, কর্ম জীবন এবং দৈনন্দিন জীবন সম্পর্কে কোন-কোন দক্ষতা শেখাতে পারে। বাবা-মা যদি প্রকৃতপক্ষে ক্রীড়া অনুশীলন দেখেন এবং সফল অভিজ্ঞতা সম্পর্কে শোনেন তাহলে সেটা ভালো হবে (*উদাহরণস্বরূপ, 1 নভেম্বর 2025 থেকে Yle লেখ:* Takwa Adam ei lapsena nähnyt muita huivia käyttäviä urheilija-tyttöjä – nyt hän kannustaa muita kentälle (*"তাকওয়া অ্যাডাম তার শৈশবে হিজাব পরা অন্যান্য মেয়েদের ক্রীড়ায় অংশগ্রহণ করতে দেখেন নি - এখন তিনি অন্যান্যদের যোগ দিতে প্রণোদিত করেন" [ফিনিশ ভাষায়]*))।

স্কুল, স্পোর্টস ক্লাব এবং বাবা-মায়েরা যৌথভাবে কাজ করে শিশুদেরকে স্বাস্থ্যকর জীবনচর্যা শেখাতে পারেন।

একটি ক্রীড়া ক্লাবে যোগ দিতে এবং একটি শখ শুরু করতে আমরা আপনাকে স্বাগত জানাই!

পাঠ: জুলিয়া সালোমা, অ্যাথলেটিক্স হাউস ফর এভরিভন প্রজেক্ট (TALO প্রকল্প), ভান্তান সালামাত এবং ফিনিশ অ্যাথলেটিক্স ফেডারেশন

শখ থাকার মানে কী?

শখ হচ্ছে একটি নিয়মিত অবসর সময়ের ক্রিয়াকলাপ যেটি দৈনন্দিন জীবনে আনন্দ আনে এবং কল্যাণ সমর্থন করে। ক্রীড়া সম্পর্কিত শখে উদাহরণস্বরূপ আওতাভুক্ত থাকতে পারে, ফুটবল, সাঁতার কাটা, অ্যাথলেটিকস, নৃত্য বা অন্য কোনো ধরনের ক্রীড়া। শখ আমাদেরকে নতুন দক্ষতা শিখতে, নতুন লোকেদের সাথে সাক্ষাৎ করতে এবং অন্যান্যদের সাথে সময় ব্যয় করতে সক্ষম করে।

শখ শিশুদেরকে এবং তরুণ-তরুণীদেরকে তাদের নিজস্ব শক্তি খুঁজতে, বন্ধু বানাতে এবং সাফল্যের অভিজ্ঞতা অনুভব করতে সহায়তা করতে পারে। শখের মাধ্যমে আপনি সহযোগিতা, নিয়মকানুন মেনে চলা এবং অন্যদের কথা বিবেচনা করারও অনুশীলন করেন। নিয়মিত ব্যায়াম শারীরিক ও মানসিক সুস্থতা বজায় রাখার পাশাপাশি স্কুল ও দৈনন্দিন জীবনে মানিয়ে চলতে সাহায্য করে।

আপনি কোনো পূর্ববর্তী অভিজ্ঞতা ছাড়াই বহু শখ শুরু করতে পারেন। সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ জিনিস হচ্ছে যে আপনার একটি শখ করে দেখা এবং তাতে অংশগ্রহণ করার আগ্রহ আছে। প্রায়শই কোনো একটি শখ করার সিদ্ধান্ত গ্রহণ করার আগে আপনার কাছে তার প্রথম কয়েক সত্রে যাওয়া এবং ক্রিয়াকলাপটির সাথে পরিচিত হওয়ার সুযোগ থাকবে।

ক্রীড়া সংস্থা কী?

ক্রীড়া সংস্থা হচ্ছে একটি সংস্থা যেটি শিশুদের, তরুণদের ও প্রাপ্ত বয়স্কদের জন্য ক্রীড়া সম্পর্কিত শখের ক্রিয়াকলাপের আয়োজন করে। এই সংস্থাগুলি নির্দেশনা, প্র্যাকটিস এবং ম্যাচ ও ইভেন্টে অংশগ্রহণ করার সুযোগ দেয়। সংস্থাগুলিতে আপনি কোনো পূর্ববর্তী অভিজ্ঞতা ছাড়া নিজের আনন্দের জন্য ক্রীড়া প্র্যাকটিস করতে পারেন কিংবা আপনি হয়তো আরও গুরুত্ব সহকারে প্র্যাকটিস করতে পারেন এবং প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণ করতে পারেন। ভানতাতে বেশ কয়েকটা ক্রীড়ার সংস্থা আছে।

ছবি ৯ ভানতার সালামাত / টিম হুসা

ক্রীড়া সংস্থাগুলিতে, কোচ এবং প্রশিক্ষকেরা এই ক্রিয়াকলাপগুলির পর্যবেক্ষণ করেন, এবং তারা এই প্র্যাকটিসের সত্রগুলিকে অনুষ্ঠিত করেন এবং একটি নিরাপদ পরিবেশ সুনিশ্চিত করেন। প্র্যাকটিসগুলিকে সাধারণত সাপ্তাহিক ভিত্তিতে অনুষ্ঠিত করা হয়। এতে, আপনি আপনার বয়স এবং দক্ষতার স্তর অনুযায়ী ক্রীড়ার দক্ষতাগুলিকে শেখেন।

সংস্থার ক্রিয়াকলাপগুলিতে প্রায়শই শেয়ার্ড ইভেন্টসমূহ, ট্রিপস, ম্যাচেস এবং প্রতিযোগিতা অন্তর্ভুক্ত থাকে। নতুন লোকেদের সাথে আলাপ করা এবং ফিনিশ শখের সংস্কৃতি জানার জন্য শখ হয়তো আপনার পরিবারের জন্য একটি ভালো উপায় হতে পারে। বাবা-মাও এতে জড়িত হতে পারেন, উদাহরণস্বরূপ, তাদের সন্তানকে উৎসাহিত করা, ড্রাইভ করে তাদেরকে প্র্যাকটিসে নিয়ে যাওয়া বা ইভেন্টে সাহায্য করা।

একটি ক্রীড়া সংস্থায় কেন যোগ দেবেন?

✓ পেশাদার প্রশিক্ষক

✓ একটি শখের প্রতি দীর্ঘমেয়াদী অঙ্গীকারের সুযোগ

✓ নিয়মিত প্র্যাকটিস

✓ উন্নত হওয়া এবং প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণ করার সুযোগ

শখে কীভাবে নাম লেখাবেন?

আপনি ফোন কিংবা ইমেইলের মাধ্যমে ক্রীড়া সংস্থার সাথে যোগাযোগ করতে পারেন। বেশিরভাগ সংস্থাগুলির ওয়েবসাইট আছে যেখানে তাদের গোষ্ঠীদের জন্য নিবন্ধন ফর্ম আছে। অনেক জায়গা আপনাকে বিনামূল্যে ক্রীড়াটিকে করে দেখার সুযোগ দেবে, সুতরাং এমনটি করতে দ্বিধা বোধা করবেন না!
ফিনিশ না বলতে পারলেও আপনি শখটিতে অংশগ্রহণ করতে পারেন। একটি শখ শুরু করার সময় আপনার কোনো বিশেষ সরঞ্জাম দরকার নেই। আপনাকে প্রায়শই প্র্যাকটিসে খেলাধুলার পোশাক, স্নিকার্স এবং একটি জলের বোতল নিয়ে আসতে হবে।

আপনি যদি সুনিশ্চিত না হন যে আপনার শিশু বা তরুণের জন্য কোন শখটি সঠিক হবে তাহলে আপনি সংস্থার কাছে পরামর্শ চাইতে পারেন কিংবা একটি সম্পূর্ণভাবে আলাদা ক্রীড়া খেলে দেখতে পারেন। সংস্থাগুলো নতুনদের শুরু করতে সাহায্য করতে পেরে আনন্দিত এবং তারা অনুশীলনের সময়সূচী, ফি ও প্রয়োজনীয় সরঞ্জাম সম্পর্কে তথ্য প্রদান করবে।

ছবি ১০ ভানতার সালামাত / টিম হুসা

প্র্যাকটিসগুলিতে সঠিক সময়ে পৌঁছানো ভালো হবে। আপনার সন্তানের যদি সহায়তা দরকার হয় তাহলে আপনি প্রশিক্ষককে তা জানাতে পারেন, যেমন, ভাষার ক্ষেত্রে কিংবা আপনার যদি শখ সম্পর্কে কোনো উদ্বেগ থাকে। বহু গোষ্ঠীতে বিভিন্ন শিশু ও পরিবার অন্তর্ভুক্ত রয়েছে যারা বিভিন্ন ভাষা বলে।

শখে কী ফি থাকতে পারে?

ফিনল্যান্ডে কোনো একটি ক্রীড়া সংস্থায় যোগ দেওয়ার সময়, সাধারণত আপনাকে কিছু ফি দিতে হয়। সাধারণ ফি তে সদস্যতার ফি এবং একটি প্র্যাকটিস ফি (এটাকে মৌসমি ফি ও বলা হয়) ও অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে। আপনি দুর্ঘটনার জন্য বীমা ও নিতে পারেন। যদি শখটিতে প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণ করা অন্তর্ভুক্ত রয়েছে, তাহলে প্রায়শই আলাদা প্রতিযোগিতার ফি থাকে আর তার সাথে একটি প্রতিযোগিতা লাইসেন্স থাকে যেটা আপনাকে ক্রয় করতে হয়।

সংস্থার সদস্যতার ফি কী?

সংস্থার সব সদস্যরা একটি সদস্যতার ফি পরিশোধ করেন, যার সাহায্যে সংস্থাটি উচ্চ গুণমানের এবং নিরাপদ শখের ক্রিযাকলাপ অনুষ্ঠিত করতে পারে। এটি সংস্থার ক্রিয়াকলাপগুলিকে সমর্থিত করে, যেমন কোচিং, ইভেন্ট অনুষ্ঠিত করা এবং ক্রীড়ার সুযোগ সুবিধা বজায় রাখা। সদস্যতার ফি সংস্থার ক্রিয়াকলাপে অংশগ্রহণকে সমর্থন করে এবং বিভিন্ন প্রতিযোগিতায় সংস্থার প্রতিনিধিত্ব করার অধিকার দেয়। সদস্যতা অনেক লাভ ও থাকতে পারে যেমন পার্টনারদের থেকে ছাড়।

বীমা কেন দরকার?

ক্রীড়ায় সর্বদা আঘাত লাগার একটি স্বল্প ঝুঁকি থাকে। সুতরাং একটি বৈধ দুর্ঘটনা বীমা থাকাটা গুরুত্বপূর্ণ। কিছু-কিছু সংস্থা, সদস্যতার ফি-এর সাথে তাদের সদস্যদেরকে বীমা দেয়। কিছু ক্ষেত্রে, আপনাকে নিজে এই বীমা ক্রয় করতে হবে।
বীমা সুনিশ্চিত করে, যে কোন দুর্ঘটনা ঘটার পরিস্থিতিতে, আপনি যেন কোন অতিরিক্ত খরছ ছাড়া প্রয়োজনীয় পরিচর্যা গ্রহণ করেন।
এই বীমা শখে অংশগ্রহণকারী ব্যক্তি এবং তাদের পরিবার উভয়কে মনের শান্তি দেয়।
যদি কোনো কিছু অস্পষ্ট মনে হয়, তাহলে অনুগ্রহ করে ক্রীড়া সংস্থার সাথে যোগাযোগ করুন।

ছবি ১১ ভানতা শহর / সামি লিয়েভোনেন

শখের জন্য অর্থ লাগে – সহায়তা উপলব্ধ রয়েছে!

ক্রীড়া সম্পর্কিত শখের সাথে প্রায়শই একটি মাসিক ফি জড়িত থাকে। কিছু ক্রীড়ার জন্য সরঞ্জাম ও দরকার হয়। শখের খরচের মধ্যে অন্তর্ভুক্ত থাকে, উদাহরণস্বরূপ, প্রশিক্ষক ও কোচের ফি, ক্রীড়াঙ্গন ভাড়া এবং সরঞ্জাম ও উপকরণের খরচ।
বিভিন্ন ধরনের সহায়তার জন্য স্কুল, সমিতি বা শহরের ক্রীড়া ও ফিটনেস পরিষেবা বিভাগে জিজ্ঞাসা করতে দ্বিধা করবেন না।

ছবি ১২ WordArt

আর্থিক সহায়তা পাওয়ার বহু উপায় আছে:

- শহর দ্বারা শখের জন্য প্রদান করা সহায়তা: **শিশুদের ও তরুণদের জন্য শখ সম্পর্কিত সহায়তা | ভানতা**
- SOS-Lapsikylä ry (**www.unelmista.fi**) and Hope ry (**www.hopeyhdistys.fi**)- এর মতন সংগঠন নিম্ন আয় পরিবারদেরকে সহায়তা দেয়।
- সংগঠনের নিজস্ব ফান্ড = বহু সংগঠন পেমেন্টের ক্ষেত্রে সহায়তা করতে পারে.
- অনেক আয়োজক বিনামূল্যে শখের সুযোগও দিয়ে থাকেন, যার মধ্যে রয়েছে ভান্তা মডেল ফর লেজার অ্যাক্টিভিটিজ (ফিনিশ মডেল ফর লেজার অ্যাক্টিভিটিজ)।

শিশুর শখে বাবা-মায়ের দায়িত্ব

উৎসাহ ও সমর্থন দিন। বাবা-মা ও প্রিয়জনেরা সন্তানকে উৎসাহিত করতে পারেন, যাতে শখটি তার কাছে আনন্দদায়ক হয়।

সংস্থার ক্রিয়াকলাপে সাহায্য করা। বাবা-মা বিভিন্নভাবে সহায়তা করতে পারেন, যেমন, যাতায়াতে সহায়তা করা, কাজ বা ইভেন্টে ভলান্টিয়ার করা। সময়সূচী দেখা বাবা-মা তাদের সন্তানদেরকে প্র্যাকটিসের সময় মনে করিয়ে দিতে পারেন এবং সঠিক সময়ে সেখানে পৌঁছাতে তাদের সাহায্য করতে পারেন।

ছবি ১৩ WordArt

পশ্চিত ভানতার কিছু ক্রীড়া সংস্থা এবং সংগঠন:
**Etelä-Vantaan taitoluistelijat (ফিগার স্কেটিং)
Etelä-Vantaan Urheilijat (আইস হকি)
IF Helsinge Atlas (হ্যান্ডবল)
Keimolan Kaiku (ফুটবল)
**Kiekko-Vantaa (আইস হকি)
M-team (ফ্লোরবল)
Myyr Squash (স্কোয়াশ)
PK-35 (ফুটবল)
**PuHu juniorit (বাস্কেটবল)
Ringette Walapais (রিংগেট)
**SB Vantaa (ফ্লোরবল)
Seirenkai (কারাতে + জুজুতসু)
**Simmis Vanda (সাঁতার)
Sporttia Kaikille ry (বিভিন্ন ধরনের শখ)
Sukellusseura Hydromania (পানির নিচে ডাইভ করা, পানির নিচে রাগবি খেলা)
**Triathlon Vantaa (ট্রায়াথলন)
Uimahyppyseura Vantaa Diving (ডাইভিং)
Vatado (তাইকোয়ান্দো)
Vanders (সাঁতার)
Vantaa Hockey Club (ফিল্ড হকি)
**Vantaan Jalkapalloseura VJS (ফুটবল)
Vantaan Jukara (জুডো + আইকিডো + কারাতে)
Vantaan Lentopallo (ভলিবল)
Vantaan Pyörre (সিঙ্ক্রোনাইজড সাঁতার)
Vantaan Sampo (কুস্তি)
**Vantaan Salamat (অ্যাথলেটিক্স)
Vantaan TAFT (আমেরিকান ফুটবল)
**Vantaan Voimisteluseura (জিমন্যাস্টিকস)
Vantaan katutanssiyhdistys (নৃত্য)
Vantaan Tanssiopisto (নৃত্য)
Variston Tennis (টেনিস)

সংস্থাটি ফিনিশ অলিম্পিক কমিটি কর্তৃক প্রদত্ত Tähtiseura (স্টার অ্যাসোসিয়েশন) মর্যাদা লাভ করেছে৷

শখের সুযোগ এবং প্রেরণার বিষয়ে আরও তথ্যের জন্য,
ভানতাতে ক্রিয়াকলাপ ওয়েবসাইট দেখুন: **harrastukset.vantaa.fi**

ব্যায়াম, শেখা এবং একে অপরের সঙ্গ উপভোগ করতে আমরা আপনাকে স্বাগত জানাই!

তথ্যসূত্র

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**

Terveyden 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

প্রকাশক
ভানতা শহর
01/2026
'ডাইভ ইনটু এ হবি' (মানে কোনো এক শখ বেছে নেওয়া) পরিকল্পনা