

Vantaa



تعهد به یک سرگرمی – و نقش والد یک کودکِ علاقه‌مند به سرگرمی

بعدازظهر ورزشی آزمایشی 2025–2026

پروژه «غرق شدن در یک سرگرمی»



فهرست مطالب

3.....	تعهد به یک سرگرمی.....
3.....	چرا باید در فعالیت بدنی شرکت کنیم؟.....
3.....	این راهنما چگونه می‌تواند کمک کند؟.....
4.....	چرا تمرین ورزشی برای شما مفید است؟.....
5.....	چگونه تمرین ورزشی در آینده هم کمک می‌کند؟.....
6.....	والد یک کودکِ علاقه‌مند به سرگرمی.....
6.....	دلایل اهمیت فعالیت بدنی برای کودک شما.....
8.....	چگونه تشخیص دهیم کودک به اندازه کافی فعالیت بدنی ندارد.....
10.....	زمانی که مشکلی در رابطه با یک سرگرمی پیش می‌آید، والدین باید چه کنند؟.....
12.....	با فرزندان بحث و گفتگو کنید.....
13.....	وقتی انگیزه کودک کم‌کم از بین می‌رود، چه چیزی باید به او بگویید؟.....
13.....	کمبود فعالیت بدنی برای سازگاری مضر است.....
18.....	باشگاه‌ها و انجمن‌های ورزشی.....
20.....	چگونه در یک سرگرمی ثبت‌نام کنیم؟.....
23.....	منابع.....

ناشر

City of Vantaa

2026/01

Sanna Heikkilä، فرهنگ شهری و رفاه / خدمات ورزش و تناسب اندام / پروژه توسعه HSM

عکس

City of Vantaa / Sami Lievonon

تعهد به یک سرگرمی

ورزش به عنوان سرگرمی به این معناست که کودک به طور منظم و هفتگی از نظر جسمی فعال است و تمرین ورزشی انجام می دهد. سرگرمی ورزشی می تواند تحت نظارت یا مستقل باشد، اما معمولاً آسان ترین روش برای یادگیری مهارت های متنوع، آموزش تحت نظارت است.

نمونه ای از یک سرگرمی ورزشی تحت نظارت

- فعالیت های تکرار شونده 1 تا 3 بار در هفته
- خارج از مدرسه، یعنی فعالیت های اوقات فراغت که افراد به صورت جداگانه در آن ثبت نام می کنند
- تمرین ها همیشه در زمان مشخصی برگزار می شوند، برای مثال دوشنبه ها از ساعت 16 تا 17
- تحت نظارت، به این معنا که یک بزرگسال متخصص و قابل اعتماد، یعنی مربی ای در دسترس است که راهنمایی و کمک ارائه می دهد
- اغلب منوط به پرداخت هزینه هستند، اما سرگرمی های رایگان هم وجود دارند.

چرا باید در فعالیت بدنی شرکت کنیم؟

سرگرمی های منظم به رشد مهارت های خودتنظیمی و مهارت های مراقبت از خود کمک می کنند. فعالیت بدنی کافی و ورزش سنگین از افسردگی و غم جلوگیری می کند و کیفیت خواب را بهبود می بخشد. از همه بهتر اینکه فعالیت بدنی منظم و کافی سنگین، به موفقیت در مدرسه و حتی به هوش کمک می کند! بله – درست خواندید! فعالیت بدنی واقعاً باعث تقویت هوش می شود.

این راهنما چگونه می تواند کمک کند؟

ماه های اول سرگرمی بسیار مهم هستند، زیرا تعیین می کنند که آیا آن سرگرمی به بخشی دائمی از زندگی روزمره تبدیل می شود یا نه. به ویژه سرگرمی هایی که در پاییز شروع می شوند با چالش های زیادی همراه هستند. شب ها تاریک تر می شوند و هوا سردتر می گردد، که برای بسیاری به معنی کاهش فعالیت در فضای باز و افزایش بی تحرکی و استفاده از صفحه نمایش است.

از سوی دیگر، هنگام ورود به یک گروه ورزشی جدید چیزهای زیادی برای یادگیری وجود دارد؛ مانند آشنایی با گروه، ورزش و مربی، و همچنین یادگیری نحوه مشارکت در فعالیت های جمعی. تأخیر، غیبت، کاهش موقت علاقه، خستگی و فراموش کردن وسایل ورزشی همگی می توانند عوامل خطری باشند که باعث شوند یک سرگرمی جالب در همان ابتدا متوقف شود.

خوب است که گاهی و هنگام بروز مشکل، یادآوری شود که چرا داشتن سرگرمی ارزشمند است، اهداف آن چیست و والد چگونه می تواند از کودک برای فعال بودن حمایت کند. هدف این راهنما ارائه حمایت برای شروع و ادامه دادن یک سرگرمی است.

چرا تمرین ورزشی برای شما مفید است؟

فعالیت بدنی و تمرین ورزشی می‌تواند شامل بازی کردن، فعالیت در فضای باز، دوچرخه‌سواری یا فوتبال باشد. از جهات متعددی مهم و مفید است!

فعالیت بدنی بدن را قوی‌تر می‌کند

- عضلات و استخوان‌ها قوی‌تر می‌شوند.
- در طول روز انرژی بیشتری خواهید داشت.
- شب‌ها بهتر خواهید خوابید.

تمرین ورزشی برای خلق و خوی شما مفید است

- فعالیت بدنی اغلب باعث احساس خوب می‌شود.
- اگر غمگین یا مضطرب باشید، تمرین ورزشی می‌تواند به بهتر شدن حال شما کمک کند.
- هنگام انجام تمرین ورزشی، بدن «مواد شیمیایی ایجادکننده احساس خوب» تولید می‌کند، یعنی اندورفین.

تمرین ورزشی به یادگیری کمک می‌کند

- بعد از تمرین ورزشی، ممکن است تمرکز کردن در مدرسه آسان‌تر باشد.
- وقتی بدن حرکت می‌کند، مغز لذت می‌برد!

می‌توانید هنگام تمرین ورزشی با دوستان خوش بگذرانید

- می‌توانید دوستان جدیدی پیدا کنید یا با دوستان قدیمی‌تان وقت بگذرانید.
- بازی‌ها و تیم‌ها همکاری را آموزش می‌دهند.

تمرین ورزشی می‌تواند یک ماجراجویی نیز باشد

- مکان‌های جدید، حرکات و مهارت‌های تازه!
- شما می‌توانید سرگرمی مورد علاقه خودتان را پیدا کنید.

چگونه تمرین ورزشی در آینده هم کمک می‌کند؟

تمرین ورزشی فقط یک سرگرمی گذرا نیست، بلکه شما را برای آینده آماده می‌کند – در دوران رشد، بزرگسالی و زندگی کاری نیز مفید است. در اینجا چند دلیل آورده شده است که نشان می‌دهد چرا تمرین ورزشی منظم از همین حالا خوب است:

👉 بدن سالم مدت طولانی‌تری دوام می‌آورد

- اگر از کودکی فعال باشید، بدن شما قوی‌تر و سالم‌تر می‌شود.
- عادت‌های خوب راحت‌تر وارد زندگی می‌شوند.
- در بزرگسالی کمتر بیمار می‌شوید و در کار و اوقات فراغت انرژی بیشتری خواهید داشت.

🧠 تمرین ورزشی ذهن را نیز تقویت می‌کند

- یاد می‌گیرید که چگونه با ناامیدی‌ها و احساسات سخت کنار بیایید.
- تمرین ورزشی استرس را کاهش می‌دهد و کمک می‌کند بهتر با آن مقابله کنید.
- فعالیت بدنی به شما کمک می‌کند تا به خودتان اعتماد داشته باشید و حتی اگر شکست خوردید، دوباره تلاش کنید.

👉 تمرین ورزشی مهارت‌های ارزشمند می‌آموزد

- همکاری: بازی در تیم به شما نحوه همکاری با یکدیگر را می‌آموزد.
- بازی جوانمردانه: یاد می‌گیرید که از قوانین پیروی کنید و دوست خوبی باشید.
- پشتکار: یاد می‌گیرید که برای مدت طولانی سعی و تمرین کنید.

این مهارت‌ها در مدرسه، محل کار و زندگی بسیار مفید هستند!

🕒 تمرین ورزشی، نظم خوبی به زندگی می‌دهد

- حاضر شدن در تمرین‌ها، مدیریت زمان را آموزش می‌دهد.
- یاد می‌گیرید زمان خود را برنامه‌ریزی کنید: چه زمانی تمرین دارید، چه زمانی میان‌وعده بخورید و چه زمانی تکالیف انجام دهید.
- در زندگی کاری نیز باید بتوانید برنامه‌ریزی کنید و به قول‌ها پایبند بمانید.

☀️ تمرین ورزشی می‌تواند به شما کمک کنند حوزه مورد علاقه‌تان را پیدا کنید

- برخی افراد ممکن است به حوزه ورزش علاقه‌مند شوند و آن را به شغل تبدیل کنند.
- یا ممکن است یاد بگیرید واقعاً چه چیزی را دوست دارید – و چه چیزی را نه.

والد یک کودکِ علاقه‌مند به سرگرمی

دلایل اهمیت فعالیت بدنی برای کودک شما

در فنلاند بسیار رایج است که کودکان و نوجوانان بعد از مدرسه در تمرین ورزشی تحت نظارت شرکت کنند. از این تمرین‌های ورزشی می‌توان به فوتبال، شنا، رقص یا ژیمناستیک اشاره کرد.

فعالیت بدنی برای همه کودکان، هم دختران و هم پسران، مهم است. دلایل مفید بودن تمرین ورزشی بدنی برای فرزندان عبارتند از:

🏃 تمرین ورزشی کودک شما را سالم‌تر می‌کند

- بدن کودک قوی‌تر و سیستم ایمنی بهتر می‌شود.
- کودک کمتر بیمار می‌شود و انرژی بیشتری برای مدرسه دارد.
- کودک شب‌ها بهتر می‌خوابد و صبح با انرژی بیدار می‌شود.

😊 تمرین ورزشی برای خلق‌وخو مفید است

- کودکی که فعالیت بدنی دارد معمولاً شادتر است.
- اگر فرزندان استرس دارد یا غمگین است، تمرین ورزشی کمک می‌کند.

👩👦 تمرین ورزشی به سازگاری کودک در محل زندگی جدید کمک می‌کند

- کودک از طریق سرگرمی دوستان جدید پیدا می‌کند.
- کودک اگر زبان فنلاندی زبان مادری‌اش نباشد، آن را یاد می‌گیرد.
- کودک احساس تعلق به گروه و جامعه پیدا می‌کند.

👣 کودک شما مهارت‌های مهمی یاد می‌گیرد

- کودک شما یاد می‌گیرد که چگونه با دیگران همکاری کند.
- مهارت‌های مرتبط با سرگرمی را یاد می‌گیرد.
- یاد می‌گیرد به دستورهای گوش دهد، تلاش کند و پیشرفت کند.
- این مهارت‌ها در مدرسه و برای آینده مفید خواهند بود.

🏠 اگر فرزندان همیشه بعد از مدرسه در خانه بماند چه؟

- کودک شما ممکن است احساس تنهایی کند.
- استفاده بیش از حد از صفحه نمایش (تلفن و کامپیوتر) خوب نیست.
- ممکن است پیدا کردن دوست و یاد گرفتن زبان سخت‌تر شود.

❤ شما به عنوان یک والد می‌توانید به این شکل به فرزندان کمک کنید:

- بپرسید فرزندان به چه نوع تمرین ورزشی علاقه دارد.
- کودک خود را برای امتحان کردن ورزش‌های مختلف ببرید – بسیاری از مکان‌ها اجازه می‌دهند به‌صورت رایگان یک ورزش را امتحان کنید.
- همچنین می‌توانید از مدرسه یا پرستار درخواست کمک کنید.



City of Vantaa / Creative Day عکس 1

چگونه تشخیص دهیم کودک به اندازه کافی فعالیت بدنی ندارد

در فنلاند، هر کودک حق دارد فعال باشد – و هم دختران و هم پسران اجازه دارند قوی، شاد و فعال باشند. فعالیت بدنی برای رشد، سلامت و ذهن کودک مهم است. اگر کودک شما به اندازه کافی فعال نباشد، توانایی و تاب‌آوری و عملکرد او ممکن است ضعیف شود. در اینجا برخی نشانه‌ها آورده شده است که ممکن است متوجه آن‌ها شوید:

🇫🇮 کودک شما اغلب خسته است

- کودک شما اغلب می‌گوید: «نمی‌توانم» یا «خسته‌ام».
- کودک شما حتی با وجود اینکه می‌خواهد، همیشه احساس خستگی می‌کند.

🧑 کودک شما مدام نشسته یا دراز کشیده است

- مدت تماشای صفحه کودک شما زیاد است (تلفن، تبلت، تلویزیون).
- تمایلی به بیرون رفتن یا فعالیت، حتی برای مدت کوتاه، ندارد.

😓 کودک شما غمگین یا زودرنج به نظر می‌رسد

- کودک مثل قبل برای چیزهای مختلف هیجان‌زده نمی‌شود.
- حتی چیزهای کوچک ممکن است او را ناراحت یا به گریه بیندازد.



City of Vantaa / Kaisa Sunimento عکس 2

اوضاع مدرسه خوب پیش نمی‌رود

- کودک شما نمی‌تواند در مدرسه یا بر انجام تکالیف تمرکز کند.
- کودک تکالیف را انجام نمی‌دهد یا چیزها را فراموش می‌کند.

کودک شما دوستی ندارد یا از دیگران فاصله می‌گیرد

- کودک تمایلی به دیدن کودکان دیگر ندارد.
- کودک می‌گوید: «من نمی‌خواهم جایی بروم».

علائم جسمی

- سردرد، دل‌درد یا درد عضلانی بدون علت مشخص.
- کودک حتی بعد از فعالیت کم هم به راحتی نفس نفس می‌زند.

والدین چه کاری می‌توانند انجام دهند؟

- با ملایمت از کودک بپرسید چه احساسی دارد و چه کاری دوست دارد انجام دهد.
- فعالیت بدنی سبک را تشویق کنید – مانند پیاده‌روی مشترک.
- در صورت نگرانی با معلم، پرستار مدرسه یا مشاور دانش‌آموز تماس بگیرید.
- به یاد داشته باشید: هر قدم کوچک، یک قدم خوب است. حمایت شما برای فرزندتان اهمیت زیادی دارد.

زمانی که مشکلی در رابطه با یک سرگرمی پیش می‌آید، والدین باید چه کنند؟

سرگرمی‌ها و فعالیت‌های بدنی بخشی از زندگی روزمره و عادی کودکان هستند. مهم است کودک راه خودش را برای ورزش پیدا کند. والدین و سرپرستان نیز الگو و نمونه برای کودک هستند.

شروع یک سرگرمی جدید می‌تواند چالش برانگیز باشد. دو ماه اول اغلب برای تداوم یک سرگرمی بسیار مهم هستند.

استرس، فعالیت‌های دیگر دوستان و تغییرات خلق‌و‌خو می‌توانند بر ادامه دادن سرگرمی جدید اثر بگذارند.

فصل پاییز می‌تواند چالش‌های بیشتری را به همراه داشته باشد: بیرون هوا سرد و تاریک است، بنابراین کودکان زمان بیشتری را در داخل خانه و با تلفن‌ها و سایر دستگاه‌های خود صرف می‌کنند. خواب ناکافی می‌تواند بر توانایی سازگاری و انگیزه ادامه سرگرمی تأثیر بگذارد.



عکس 3 City of Vantaa / adapted from Sakari Manninen

در ابتدا آن سرگرمی جدید ممکن است هیجان‌انگیز و سرگرم‌کننده به نظر برسد. اما با گذشت زمان و کاهش حس تازگی ممکن است تعارض‌هایی ایجاد شود. همانطور که کودکان با یکدیگر آشنا می‌شوند و تشویق می‌شوند که نظرات خود را بیان کنند، ممکن است در سرگرمی اختلافاتی ایجاد شوند. همچنین ممکن است بخش‌هایی از سرگرمی با علایق و خواسته‌های کودک در آن زمان همخوانی نداشته باشد.

از دید تربیتی، حل تعارض‌ها موقعیت‌های مهمی هستند که کودک با حمایت بزرگسالان در آن‌ها، مهارت‌های ارتباطی را تمرین می‌کند. اما معمولاً کودک در آن لحظه چنین دیدی ندارد یا ممکن است احساس بدی داشته باشد. در تعامل، الگوهای رفتاری درست با کمک دیگران آموخته می‌شوند. این مهارت‌ها برای زندگی روزمره مهم هستند.

ممکن است کودکی واقعاً بخواهد در یک سرگرمی مشارکت کند، اما مشکلات مربوط به تنظیم هیجان در موقعیت‌های مختلف می‌تواند چالش برانگیز باشد. این مهارت‌ها با تمرین بهتر می‌شوند و در نتیجه سرگرمی می‌تواند به بخشی دائمی از زندگی روزمره تبدیل شود. با رشد مهارت‌های تنظیم هیجان، کودک می‌تواند در آینده نیز به اهداف خود برسد.



عکس 4 City of Vantaa / Loc Nguyen

با فرزندتان بحث و گفتگو کنید

وظیفه والدین این است که از کودک حمایت کنند و با حمایت سایر بزرگسالان، مانند مربی سرگرمی، به غلبه بر چالش‌های شروع یک سرگرمی کمک کنند. بحث و گفتگو راه مهمی برای ابراز احساسات و حل تعارض‌هاست. در بحث و گفتگو بهتر است به این توجه شود که کودک به کدام بخش از سرگرمی علاقه‌مند است.

- کدام بخش‌ها کودک را خوشحال می‌کند؟
- کدام بخش‌ها آزاردهنده هستند؟
- آیا بخشی از سرگرمی خیلی آسان یا خیلی سخت است؟ چرا؟
- اگر به کودک فرصتی داده شود، چه چیزی می‌تواند از این سرگرمی یاد بگیرد؟
- کدام بخش‌های آن باعث نگرانی می‌شوند؟

مهم است این موضوعات با مربی سرگرمی نیز مطرح شود تا بتوان بررسی کرد آیا می‌توان کاری را متفاوت انجام داد یا نه. بهتر است والد و کودک هم درباره زمان حال و هم درباره مهارت‌ها و علایق آینده کودک فکر کنند. گاهی مزایای یک سرگرمی تا مدت‌ها بعد دیده نمی‌شود. والدین باید سعی کنند تعادل مناسبی بین حمایت، درک و تشویق پیدا کنند.



City of Vantaa / Creative Day عکس 5

وقتی انگیزه کودک کم‌کم از بین می‌رود، چه چیزی باید به او بگویید؟

1. کودک هنوز نمی‌تواند مزایای بلندمدت را ببیند – بزرگسال بهتر می‌فهمد

کودکان بر اساس چیزی که در لحظه برایشان خوشایند است عمل می‌کنند. ممکن است از شروع یک سرگرمی جدید نگران شوند یا زود خسته شوند.

→ «ممکن است الان متوجه نشوی چرا این مهم است – اما به عنوان والد، من می‌دانم و همین کافی است.»

2. داشتن سرگرمی به رشد کودک کمک می‌کند – فعالیت بدنی بخشی از اوقات فراغت است و قابل مذاکره نیست

بر اساس تحقیقات، ورزش گروهی مهارت‌های اجتماعی، اعتماد به نفس، تمرکز و مهارت‌های عاطفی کودک را تقویت می‌کند.

→ «چند بار اول برای دیدن همه جنبه‌های لذت‌بخش یک سرگرمی کافی نیست. بعد از چند جلسه واقعاً می‌فهمی چه چیزهایی لذت‌بخش است و چه چیزهایی نه.»

→ «در ابتدا ممکن است چیزی خسته‌کننده یا سخت به نظر برسد، اما با ادامه دادن بیشتر یاد می‌گیری. فقط آن وقت می‌فهمی واقعاً دوستش داری یا نه.»

→ به سؤالات «با کودک خود گفتگو کنید» (صفحه قبلی) مراجعه کنید



City of Vantaa / Creative Day عکس 6

3. تعهد، مهارت‌های اساسی زندگی را آموزش می‌دهد

یک سرگرمی منظم، پشتکار، مدیریت زمان و استقامت را تقویت می‌کند – مهارت‌هایی که فقط در مدرسه یاد گرفته نمی‌شوند.

→ «ما برای این فصل به این سرگرمی متعهد شده‌ایم، بنابراین تا پایان فصل ادامه می‌دهیم. بعد از پایان فصل می‌توانی درباره ادامه دادن یا کنار گذاشتن آن تصمیم بگیری. لازم نیست همین حالا عاشق این سرگرمی باشی، اما باید تلاش کنی.»

→ به سؤالات «با کودک خود گفتگو کنید» مراجعه کنید

4. سرگرمی‌ها تجربیات موفقیت را فراهم می‌کنند - نه فقط دستاوردها را

بسیاری از کودکان از طریق سرگرمی خود احساس «توانمند بودن در یک کار» را تجربه می‌کنند. این احساس فوراً به وجود نمی‌آید؛ بلکه به زمان و تلاش نیاز دارد.

→ «مهم است تجربه کنی یاد گرفتن یک چیز سخت چه حسی دارد. به همین دلیل ما از تو حمایت می‌کنیم تا ادامه دهی.»

5. بزرگسال مسیر را تعیین می‌کند – کودک می‌تواند آزادانه در آن حرکت کند

وظیفه والد این نیست که هر هفته از کودک بپرسد آیا می‌خواهد ادامه دهد یا نه – بلکه کمک به کودک برای یافتن معنا در فعالیت است.

→ «سرگرمی دربرگیرنده قوانین، برنامه‌های زمانی و دستورالعمل‌هایی است که ممکن است همیشه دوست نداشته باشی - این مورد عادی است. زندگی هم همین‌طور است. این موارد باعث بد بودن سرگرمی نمی‌شوند.»

نکات کلی

در راستای رشد خودتنظیمی کودک، والد برای او مرزهایی تعیین می‌کند، اما در عین حال نظرات کودک را نیز در نظر می‌گیرد. بزرگسال می‌داند که تمرین ورزشی برای کودک مفید است، بنابراین باید او را به سمت تصمیم‌هایی هدایت کند که برای رفاه او مهم هستند؛ یعنی مطمئن شود کودک در زندگی روزمره به اندازه کافی فعال است.

فعالیت بدنی در زندگی روزمره یک انتخاب نیست - اما شکل انجام آن می‌تواند انتخابی باشد. در این مسیر، بزرگسال به کودک گوش می‌دهد و تلاش می‌کند نوع ورزشی را که با علایق کودک سازگار است فراهم کند. کودک می‌تواند با در نظر گرفته شدن و تشویق شدن برای رفتار خوب حمایت شود. در این مورد، فرزندپروری *مقتدرانه* به گوش دادن و تعیین محدودیت‌ها اشاره دارد که از رشد مهارت‌های خودتنظیمی حمایت می‌کند.



City of Vantaa / Creative Day عکس 7

چه نوعی از فرزندپروری از مهارت‌های خودتنظیمی حمایت نمی‌کند؟ اگر یک بزرگسال فکر کند کودک باید بدون سؤال از قوانین والدین اطاعت کند، و دلیل رفتارها را توضیح ندهد و احساسات یا نظرات کودک را در نظر نگیرد، این سبک فرزندپروری «اقتدارگرا» است که به همان شیوه از رشد مهارت‌های خودتنظیمی حمایت نمی‌کند، این سبک مانند سبک *مقتدرانه* که هم گوش می‌دهد و هم مرز تعیین می‌کند، از رشد مهارت‌های خودتنظیمی حمایت نمی‌کند.

بنابراین فرزندپروری *مقتدرانه* و فرزندپروری *اقتدارگرا* دو مفهوم متفاوت هستند. فرزندپروری *مقتدرانه*، مرزهای روشن را با گرمی و حمایت ترکیب می‌کند. فرزندپروری *اقتدارگرا* بر کنترل و اطاعت تمرکز دارد.

پرسش‌هایی برای تأمل والدین

نگرش من نسبت به تمرین ورزشی و سرگرمی‌های خودم

- در کودکی نگرش به تمرین ورزشی چگونه بود؟
- تمرین ورزشی و سرگرمی چه احساساتی در من ایجاد می‌کنند؟
- آیا خودم ورزش می‌کنم؟
- آیا دوست دارم ورزش کنم؟

نگرش من نسبت به سرگرمی‌های فرزندم

- نسبت به ورزش کردن فرزندم چه احساسی دارم؟
- فکر می‌کنم فرزندم چه نوع ورزشی باید انجام دهد؟
- آیا نگرش من نسبت به سرگرمی دختران و پسران متفاوت است؟
به این فکر کنید که چرا به این سه سؤال این‌گونه پاسخ داده‌اید.

ورزش در یک انجمن

- آیا من می‌دانم یا می‌توانم به زبان خودم توضیح دهم که انجمن ورزشی چیست؟
- آیا من می‌دانم عضویت در انجمن ورزشی یعنی چه؟
- آیا من می‌دانم که چگونه باید یک سرگرمی را شروع کنم؟
- آیا من می‌دانم که برای ترک یک سرگرمی باید چه کار کنم؟
- آیا من می‌دانم معنی هزینه‌های عضویت و فصل عضویت چیست؟
- آیا من می‌دانم معنی مجوز رقابت چیست؟

حمایت از خودتنظیمی

- آیا من می‌دانم چرا داشتن سرگرمی منظم برای کودک مهم است؟
- آیا من می‌دانم چرا مصرف یک میان وعده کم شکر قبل از فعالیت‌های سرگرمی می‌تواند حائز اهمیت باشد؟
- آیا من می‌دانم چرا تجربه احساسات مختلف در یک سرگرمی مهم است مانند شادی، ناامیدی، کار تیمی، تعارض، چالش و موفقیت در کنار دیگران؟

کمبود فعالیت بدنی برای سازگاری مضر است

فناوری زندگی روزمره ما را به طور قابل توجهی تغییر داده است و حتی در خانه نیز دیگر نیازی به تحرک زیاد نداریم. امروزه از روی مبل، می توان غذا خرید، با دوستان ارتباط برقرار کرد، درس خواند و کار کرد.

بر اساس سنجش ملی Move! در سال 2024 (هیئت آموزش ملی فنلاند، 2024)، دختران نوجوان ساکن و انتا از کم تحرک ترین گروه ها در کل فنلاند بودند. بسیاری از دختران نوجوان گزارش می دهند که احساس کمبود انرژی دارند و دچار اضطراب هستند. بسیاری از آن ها به دلیل رقابت دستگاه های دیجیتال برای زمان آزادشان، فعالیت بدنی کمی دارند. فعالیت بدنی که نشان داده شده اضطراب را کاهش می دهد (هانسن، 2024)، همیشه شناخته یا استفاده نمی شود.

امروزه، کودکان زندگی پرشتابی دارند. بسیاری تجربه های سریع و آسان می خواهند، در حالی که تعهد به فعالیت های بلندمدت دشوار به نظر می رسد. اما از مدت ها پیش مشخص شده است «چیزهایی که یادگیری شان آسان است اغلب ضروری نیستند، در حالی که چیزهایی که یادگیری شان سخت است، مفید هستند.» برای مثال، استفاده از تلفن آسان است، اما تبدیل فعال بدنی به بخشی از زندگی روزمره نیاز به پشتکار و هدف گذاری دارد.

کودک ممکن است هنوز این درک را نداشته باشد – اما والد دارد. به همین دلیل مهم است والدین از کودک حمایت کنند و او را به سمت یک زندگی متعادل و سالم هدایت کنند.



عکس 8 City of Vantaa / Sakari Manninen

باشگاه‌ها و انجمن‌های ورزشی

در فنلاند، ورزش در قالب انجمن‌های ورزشی در اوقات فراغت بسیار رایج است. انجمن‌های ورزشی محیطی عالی برای رشد کودکان هستند. اگر والدین در انجمن‌های ورزشی فعالیت نداشته باشند، کلمه *انجمن ورزشی* می‌تواند ناآشنا و نامفهوم باشد. همچنین واژه *سرگرمی* یا *سرگرمی ورزشی* ممکن است نامفهوم باشد و مفهوم «*سرگرمی بلندمدت در انجمن یا باشگاه ورزشی*» حتی عجیب به نظر برسد. این واژه‌ها چه معنایی دارند؟

انجمن‌های ورزشی بخش مهمی از جامعه فنلاند هستند. افرادی که در فعالیت‌های انجمن‌های ورزشی شرکت می‌کنند، بیشتر به‌خاطر علاقه مشترک به ورزش و یادگیری مهارت‌های جدید کنار هم قرار می‌گیرند. انجمن‌های ورزشی به کودکان فرصت می‌دهند تا در جامعه‌ای که در آن مهارت‌های روزمره مفید را می‌آموزند رشد و مشارکت کرده و به آن احساس تعلق کنند.

نگرش والدین نیز تاثیر قابل توجهی بر این موضوع دارد که آیا کودک سرگرمی را شروع می‌کند یا خیر. اشتیاق کودک به تنهایی کافی نیست. حتی اگر کودکی بتواند به زبان فنلاندی صحبت کند و با فرصت‌های انجمن‌های ورزشی آشنا باشد، ممکن است نتواند این فرصت‌های سرگرمی را به والدین خود توضیح دهد.

علاقه‌ی کودک به فرهنگ فنلاندی ممکن است برای بعضی از والدین مثل یک تهدید احساس شود. به عنوان مثال، بعضی از والدین می‌ترسند که اگر کودک «بیش از حد فنلاندی» شود، ارتباط خانوادگی ضعیف خواهد شد (مثال، مقاله خبری *هلسینگین سانومات*، 13 فوریه 2025: *Somaliäitejä ahdistaa omien lasten suomalaistuminen* «مادران سومالیایی نگران فنلاندی شدن فرزندان خود هستند»). این موضوع ممکن است ناشی از ناآشنایی والدین با این فعالیت‌ها باشد، بنابراین لازم است گفت‌وگوی واقعی با خانواده‌ها درباره مهارت‌هایی که ورزش می‌تواند برای زندگی، کار و زندگی روزمره ایجاد کند انجام شود. بهتر است والدین فرصت مشاهده واقعی ورزش و شنیدن نمونه‌های موفق را داشته باشند (برای مثال مقاله

Yle در 1 نوامبر 2025: *Takwa Adam ei lapsena nähnyt muita huivia käyttäviä urheilija-tyttöjä – nyt hän kannustaa muita kentälle* دیگرانی را که از روسری استفاده کنند ندید – اکنون او دیگران را به آمدن به زمین [ورزش] تشویق می‌کند).

مدرسه، باشگاه‌های ورزشی و والدین می‌توانند با هم برای کمک به کودکان در آموختن سبک‌های زندگی سالم، همکاری کنند.

به یک باشگاه ورزشی بپیوندید و یک سرگرمی جدید را آغاز کنید!

متن: جولیا سالومئا، پروژه خانه دو و میدانی برای همه (پروژه TALO)، باشگاه ورزشی Vantaan Salamat و فدراسیون دو و میدانی فنلاند

داشتن سرگرمی به چه معنی است؟

سرگرمی یک نوع فعالیت تفریحی منظم است که به زندگی روزمره شادی می‌بخشد و از بهزیستی فرد حمایت می‌کند. یک سرگرمی ورزشی می‌تواند به عنوان مثال فوتبال، شنا، دو و میدانی، رقص یا سایر فعالیت‌های ورزشی باشد. در یک سرگرمی، می‌توانید مهارت‌های جدید یاد بگیرید، با آدم‌های جدید آشنا شوید و همراه دیگران وقت بگذرانید.

سرگرمی می‌تواند به کودکان و نوجوانان کمک کند نقاط قوت خود را پیدا کنند، دوست پیدا کنند و لذت موفقیت را تجربه کنند. در سرگرمی همچنین همکاری، رعایت قوانین و توجه به دیگران تمرین می‌شود. تمرین ورزشی منظم از سلامت جسمی و روانی حمایت می‌کند و به سازگاری در مدرسه و زندگی روزمره کمک می‌کند.

می‌توان بسیاری از سرگرمی‌ها را بدون تجربه قبلی شروع کرد. مهم‌ترین چیز اشتیاق برای امتحان کردن و مشارکت در یک سرگرمی است. اغلب می‌توان ابتدا در چند جلسه شرکت کرد تا با فعالیت آشنا شد و سپس تصمیم گرفت ادامه داد یا نه.

انجمن ورزشی چیست؟

یک انجمن ورزشی، سازمانی است که سرگرمی‌های ورزشی را برای کودکان، جوانان و بزرگسالان سازماندهی می‌کند. انجمن‌ها آموزش، تمرین و فرصت شرکت در مسابقات و رویدادها را فراهم می‌کنند. در انجمن‌ها می‌توان هم برای لذت شخصی و بدون تجربه قبلی ورزش کرد و هم به صورت جدی‌تر تمرین و در مسابقات شرکت کرد. در شهر وانتا چندین انجمن ورزشی وجود دارد.



عکس 9 Vantaan Salamat / Tim Husa

در انجمن‌های ورزشی، فعالیت‌ها تحت نظارت مربیان و راهنمایان انجام می‌شود که جلسات تمرین را سازمان‌دهی کرده و محیطی امن فراهم می‌کنند. تمرین‌ها معمولاً به صورت هفتگی برگزار می‌شوند. در آن‌ها، مهارت‌های ورزشی متناسب با سن و سطح مهارت شما آموزش داده می‌شود.

فعالیت‌های انجمن‌ها اغلب شامل رویدادهای مشترک، سفرها، مسابقات و رقابت‌ها نیز هستند. یک سرگرمی می‌تواند راه خوبی باشد تا تمام خانواده با افراد جدید و فرهنگ سرگرمی در فنلاند آشنا شوند. والدین می‌توانند مثلاً با تشویق کودک، رساندن او به تمرین یا کمک در رویدادها مشارکت کنند.

چرا به یک انجمن ورزشی بپیوندیم؟

- ✓ مربیان حرفه‌ای
- ✓ امکان تعهد بلندمدت به یک سرگرمی
- ✓ تمرین‌های منظم
- ✓ فرصت پیشرفت و شرکت در مسابقات

چگونه در یک سرگرمی ثبت‌نام کنیم؟



عکس 10 Vantaan Salamat / Tim Husa

می‌توانید از طریق تلفن یا ایمیل با انجمن‌های ورزشی تماس بگیرید. بیشتر انجمن‌ها از وبسایت‌های دارای فرم ثبت‌نام برای گروه‌ها برخوردارند. در بسیاری از مکان‌ها می‌توانید ورزش را رایگان امتحان کنید، پس در انجام این کار تردید نکنید!

حتی اگر به زبان فنلاندی هم صحبت نمی‌کنید، می‌توانید در این سرگرمی شرکت کنید. هنگام شروع یک سرگرمی نیازی به تجهیزات خاص ندارید. معمولاً لازم است لباس ورزشی، کفش کتانی و بطری آب به تمرین بیاورید.

اگر مطمئن نیستید چه سرگرمی‌ای برای کودک یا نوجوان شما مناسب است، می‌توانید از انجمن مشاوره بخواهید یا ورزش‌های مختلف را با هم امتحان کنید. انجمن‌ها با خشنودی به تازه‌واردان برای شروع کمک می‌کنند و اطلاعات مربوط به زمان تمرین‌ها، هزینه‌ها و تجهیزات مورد نیاز را ارائه می‌دهند.

بهتر است به موقع در تمرین حاضر شوید. اگر کودک شما مثلاً در زبان نیاز به حمایت دارد یا درباره سرگرمی نگرانی‌ای دارید، می‌توانید موضوع را به مربی اطلاع دهید. در بسیاری از گروه‌ها کودکان و خانواده‌هایی با زبان‌های مختلف حضور دارند.

سرگرمی ممکن است شامل چه هزینه‌هایی باشد؟

وقتی در فنلاند به یک انجمن ورزشی می‌پیوندید، معمولاً باید برخی هزینه‌ها را پرداخت کنید. هزینه‌های رایج شامل هزینه عضویت و هزینه تمرین (که هزینه فصلی نیز نامیده می‌شود) هستند. همچنین می‌توانید بیمه حوادث تهیه کنید. اگر سرگرمی شامل شرکت در مسابقات باشد، معمولاً هزینه‌های جداگانه مسابقه و همچنین مجوز مسابقه نیز لازم است.

حق عضویت در انجمن چیست؟

همه اعضای انجمن هزینه عضویت پرداخت می‌کنند که این امکان را فراهم می‌کند تا انجمن فعالیت‌های سرگرمی باکیفیت و ایمن برگزار کند. این هزینه از فعالیت‌های انجمن مانند مربیگری، برگزاری رویدادها و نگهداری امکانات ورزشی حمایت می‌کند. حق عضویت امکان شرکت در فعالیت‌های انجمن و حق نمایندگی انجمن در مسابقات را فراهم می‌کند. عضویت ممکن است مزایایی مانند تخفیف شرکا نیز داشته باشد.



عکس 11 City of Vantaa / Sami Lievonen

چرا بیمه ضروری است؟

ورزش همیشه با کمی خطر آسیب‌دیدگی همراه است. به همین دلیل داشتن بیمه حوادث معتبر مهم است. برخی انجمن‌ها همراه با حق عضویت، بیمه نیز به اعضا ارائه می‌دهند. در بعضی موارد باید بیمه را خودتان تهیه کنید. این بیمه تضمین می‌کند که در صورت بروز حادثه، بدون هیچ هزینه اضافی، مراقبت لازم را دریافت خواهید کرد. بیمه به هم فرد ورزشکار و هم خانواده او آرامش خاطر می‌دهد. اگر چیزی نامشخص است، لطفاً با انجمن ورزشی تماس بگیرید.

سرگرمی‌ها هزینه دارند - حمایت در دسترس است!



عکس 12 WordArt

رگرمی‌های ورزشی اغلب نیازمند پرداخت هزینه ماهانه هستند. برخی ورزش‌ها نیز به تجهیزات نیاز دارند. هزینه‌های سرگرمی برای مثال شامل دستمزد مربیان، اجاره امکانات ورزشی و هزینه تجهیزات و وسایل می‌شود. از پرسیدن درباره انواع حمایت‌های مالی از مدرسه، انجمن یا خدمات ورزش و تناسب اندام شهر تردید نکنید.

راه‌های زیادی برای دریافت حمایت مالی وجود دارد:

- حمایت از سرگرمی شهر: حمایت از سرگرمی برای کودکان و نوجوانان | وانتا
- سازمان‌هایی مانند SOS-Lapsikylä ry (www.unelmista.fi) و Hope ry (www.hopeyhdistys.fi) برای خانواده‌های کم‌درآمد حمایت ارائه می‌کنند.
- صندوق‌های حمایتی خود انجمن‌ها - بسیاری از انجمن‌ها می‌توانند در پرداخت هزینه‌ها کمک کنند.
- بسیاری از برگزارکنندگان سرگرمی‌های رایگان نیز ارائه می‌دهند، از جمله «مدل اوقات فراغت وانتا» (مدل فنلاندی فعالیت‌های اوقات فراغت).

مسئولیت‌های والدین در سرگرمی کودک

تشویق و حمایت کردن. والدین و نزدیکان می‌توانند کودک را تشویق کنند تا سرگرمی برای او تجربه‌ای خوب باشد.

کمک در فعالیت‌های انجمن‌ها. به طور مثال، والدین می‌توانند در رفت‌وآمد، کارهای داوطلبانه یا رویدادها کمک کنند. نظارت بر زمان‌بندی‌ها. والدین می‌توانند زمان تمرین‌ها را به کودک یادآوری کنند و کمک کنند او به‌موقع برسد.



عکس 13 WordArt

برخی انجمن‌ها و سازمان‌های ورزشی در غرب وانتا:
 Etelä-Vantaan taitoluistelijat** (اسکیت نمایشی)
 Etelä-Vantaan Urheilijat (هاکی روی یخ)
 IF Helsingin Atlas (هندبال)
 Keimolan Kaiku (فوتبال)
 Kiekko-Vantaa** (هاکی روی یخ)
 M-team (فلوربال)
 Myyr Squash (اسکواش)
 PK-35 (فوتبال)
 PuHu juniorit** (بسکتبال)
 Ringette Walapais (رینگت)
 SB Vantaa** (فلوربال)
 Seirenkai (کاراته و جوجیتسو)
 Simmis Vanda** (شنا)
 Sporttia Kaikille ry (انواع مختلف سرگرمی‌ها)
 Sukellusseura Hydromania (غواصی و راگبی زیر آب)
 Triathlon Vantaa** (سه‌گانه)
 Uimahyppyseura Vantaa Diving (شیرجه)
 Vatado (تکواندو)
 Vanders (شنا)
 Vantaa Hockey Club (هاکی روی چمن)
 Vantaan Jalkapalloseura VJS** (فوتبال)
 Vantaan Jukara (جودو، آیکیدو و کاراته)
 Vantaan Lentopallo (والیبال)
 Vantaan Pyörre (شنای موزون)
 Vantaan Sampo (کشتی)
 Vantaan Salamat** (دو و میدانی)
 Vantaan TAFT (فوتبال آمریکایی)
 Vantaan Voimisteluseura** (ژیمناستیک)
 Vantaan katutanssiyhdistys (رقص)
 Vantaan Tanssiopisto (رقص)
 Variston Tennis (تنیس)

این انجمن دارای عنوان *Tähtiseura* (انجمن ستاره) است که توسط کمیته المپیک فنلاند اعطا شده است

برای اطلاعات بیشتر درباره فرصت‌های سرگرمی و گرفتن ایده، به وبسایت زیر مراجعه کنید

harrastukset.vantaa.fi وانتا

به ورزش، یادگیری و لذت بردن از همراهی یکدیگر خوش آمدید!

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

ناشر

City of Vantaa

2026/01

پروژه «غرق شدن در یک سرگرمی»