



Vantaa

**रुचीमा संलग्न हुनु – र रुची राख्ने
अभिभावक हुनु**

खेलकुद दिउँसो पाइलट 2025–2026

‘रुचीमा डुबुल्की मार्ने’ परियोजना



विषयसूची

रुचीमा संलग्न हुनु.....	3
शारीरिक गतिविधिमा किन सहभागी हुने?.....	3
यो मार्गदर्शन कसरी मदत गर्न सक्छ?.....	3
व्यायाम किन तपाईंका लागि राम्रो छ?.....	4
व्यायामले भविष्यमा पनि कसरी मदत गर्छ?.....	5
रुचीमाको अभिभावक हुनु.....	6
तपाईंको बच्चाका लागि शारीरिक गतिविधि किन महत्वपूर्ण छ भन्ने कारणहरू.....	6
तपाईंको बच्चा शारीरिक रूपमा पर्याप्त सक्रिय छ कि छैन भनेर कसरी थाहा पाउने	8
कुनै रुचिमा समस्या उत्पन्न भएमा अभिभावकले के गर्नुपर्छ?	10
आफ्नो बच्चासँग कुराकानी गर्नुहोस्.....	12
तपाईंको बच्चाको प्रेरणा कम हुन थाल्दा के भन्ने?	13
व्यायामको कमी सामना गर्नका लागि हानिकारक छ	17
खेलकुद क्लब र संघहरू.....	18
रुचीमा भर्ना कसरी गर्ने?.....	20
स्रोतहरू.....	24

प्रकाशक

भान्टा सहर

01/2026

सन्ना हेक्किला, सहरी संस्कृति र कल्याण/ खेलकुद र फिटनेस सेवाहरू/ HSM विकास परियोजना

फोटो

भान्टा सहर/ सामी लिवोनेन

रुचीमा संलग्न हुनु

खेलकुदलाई रुचीको रूपमा अभ्यास गर्नु भन्नाले बच्चा शारीरिक रूपमा सक्रिय हुनु र हरेक हप्ता नियमित अभ्यास गर्नु हो। खेलकुद रुची मार्गदर्शित वा स्वतन्त्र दुवै हुन सक्छ, तर प्रायः विविध सीपहरू सिक्ने सबैभन्दा सजिलो तरिका मार्गदर्शित निर्देशन हो।

निर्देशित खेलकुद रुचीको उदाहरण

- पुनरावर्ती गतिविधिहरू हप्तामा 1-3 पटक
- स्कूल बाहिर, अर्थात् फुर्सदको समयमा हुने गतिविधिहरू, जसमा सहभागीहरू छुट्टै भर्ना हुन्छन्
- अभ्यासहरू सधैं एउटै समयमा हुन्छन्, उदाहरणका लागि, सोमबार 16-17 बजे
- मार्गदर्शित, अर्थात् त्यहाँ एक योग्य, सुरक्षित वयस्क, एक प्रशिक्षक हुन्छ जसले गतिविधिहरूमा मार्गदर्शन र सहायता प्रदान गर्दछ
- प्रायः शुल्क लाग्छ, तर निःशुल्क रुचीहरू पनि उपलब्ध छन्।

शारीरिक गतिविधिमा किन सहभागी हुने?

नियमित रुचीहरूले आत्म-नियमन क्षमता र आत्म-हेरचाह गर्ने सीपहरू विकास गर्न मद्दत गर्छन्। पर्याप्त शारीरिक गतिविधि र भारी व्यायामले उदासीनता र अवसाद रोक्न र उच्च गुणस्तरको निन्द्रालाई बढावा दिन मद्दत गर्छ। सबैभन्दा राम्रो कुरा, नियमित र पर्याप्त भारी शारीरिक गतिविधिले विद्यालयमा सामना गर्ने क्षमता र बुद्धिमत्ता पनि बढाउँछ! हो – तपाईंले ठीक पढ्नुभयो! शारीरिक गतिविधिले साँच्चै बुद्धिमत्ता बढाउँछ।

यो मार्गदर्शन कसरी मद्दत गर्न सक्छ?

कुनै पनि रुचीको पहिलो महिनाहरू महत्वपूर्ण हुन्छन्, किनभने तिनीले नै निर्धारण गर्छन् कि रुची दैनिक जीवनको स्थायी भाग बन्नेछ कि भनेर। विशेषगरी शरद ऋतुमा सुरु हुने रुचीहरू धेरै चुनौतीहरूसँग आउँछन्। साँझ अँध्यारो हुँदै जान्छ र मौसम चिसो हुँदै जान्छ, जसले गर्दा धेरैका लागि बाहिरी शारीरिक गतिविधि घट्छ र निष्क्रियता तथा स्क्रिन समय बढ्छ।

अर्कोतर्फ, नयाँ खेलकुद समूहमा सामेल हुँदा धेरै कुरा सिक्न सकिन्छ, जस्तै समूह, खेलकुद र प्रशिक्षकलाई चिन्ने, साथै साझा गतिविधिहरूमा कसरी संलग्न हुने भनेर सिक्ने। ढिलाइ, अनुपस्थिति, अस्थायी रुचिको कमी, थकान र खेलकुदको सामान बिसर्नु यी सबै सम्भावित जोखिम कारक हुन् जसले रोचक रुचीलाई चाँडै अन्त्य गर्न सक्छ।

समय समयमा र समस्या उत्पन्न हुँदा, रुची राख्नु किन लाभदायक छ, यसको लक्ष्य के हो, र अभिभावकले आफ्नो बच्चालाई सक्रिय रहन कसरी सहयोग गर्न सक्छन् भन्ने सम्झना पाउनु राम्रो हुन्छ। यो मार्गदर्शनले रुची सुरु गर्न र जारी राख्न सहयोग प्रदान गर्ने लक्ष्य राखेको छ।

व्यायाम किन तपाईंका लागि राम्रो छ?

शारीरिक गतिविधि र व्यायाम भन्नाले उदाहरणका लागि, खेल्नु, बाहिरी गतिविधिहरू, साइकल चलाउनु वा फुटबल खेल्नु हुन सक्छ। यो धेरै हिसाबले महत्त्वपूर्ण र लाभदायक छ।

शारीरिक गतिविधिले शरीरलाई बलियो बनाउँछ

- मांसपेशी र हड्डीहरू बलियो हुन्छन्।
- तपाईंसँग दिनभरि बढी ऊर्जा हुनेछ।
- तपाईं राति राम्रो सँग सुत्न सक्नुहुन्छ।

व्यायाम तपाईंको मुडका लागि राम्रो हुन्छ

- शारीरिक गतिविधिले प्रायः तपाईंलाई राम्रो महसुस गराउँछ।
- यदि तपाईं दुखी वा नर्भस महसुस गर्दै हुनुहुन्छ भने व्यायामले राम्रो महसुस गराउन मद्दत गर्न सक्छ।
- जब तपाईं व्यायाम गर्नुहुन्छ, शरीरले "फिल-गुड केमिकल्स" अर्थात् एन्डोर्फिनहरू सिर्जना गर्छ।

व्यायामले सिक्न मद्दत गर्छ

- व्यायाम गरेपछि, स्कूलमा ध्यान केन्द्रित गर्न सजिलो हुन सक्छ।
- शरीर चल्दा मस्तिष्कलाई रमाइलो लाग्छ।

व्यायाम गर्दा तपाईं साथीहरूसँग रमाइलो गर्न सक्नुहुन्छ

- तपाईं नयाँ साथी बनाउन सक्नुहुन्छ वा पुराना साथीहरूसँग समय बिताउन सक्नुहुन्छ।
- खेल्न, खेलहरू र टोलीले तपाईंलाई सँगै काम गर्न सिकाउँछन्।

व्यायाम एउटा साहसिक कार्य पनि हुन सक्छ

- नयाँ ठाउँहरू, चालहरू र सीपहरू।
- तपाईंले आफूलाई मनपर्ने रुची फेला पार्न सक्नुहुन्छ।

व्यायामले भविष्यमा पनि कसरी मद्दत गर्छ?

व्यायाम केवल क्षणिक टमाइलो मात्र होइन, यसले भविष्यका लागि पनि तयार गर्छ – व्यायाम हुकँदा, वयस्कको रूपमा र कामको जीवनमा पनि लाभदायक हुन्छ। यहाँ केही कारणहरू छन् किन अहिले नियमित व्यायाम गर्नु राम्रो विचार हो:

स्वस्थ शरीर लामो समयसम्म टिक्छ

- जब तपाईं बाल्यकालमा नै शारीरिक रूपमा सक्रिय हुनुहुन्छ, तपाईंको शरीर बलियो र स्वस्थ हुनेछ।
- राम्रो बानीहरू जीवनको भाग बन्न सजिलो हुन्छ।
- तपाईं वयस्कको रूपमा कम बिरामी हुनुहुनेछ र काम तथा फुर्सदको समयमा बढी ऊर्जा हुनेछ।

व्यायामले मनलाई पनि बलियो बनाउँछ

- तपाईंले निराशा र कठिन भावनाहरूलाई प्रशोधन गर्न सिक्नु हुने छ।
- व्यायामले तनाव कम गर्छ र यसलाई सामना गर्न मद्दत गर्छ।
- यसले तपाईंलाई आफूमा विश्वास गर्न र असफल भए पनि फेरि प्रयास गर्न मद्दत गर्छ।

व्यायामले बहुमूल्य सीपहरू सिकाउँछ

- सहयोग: टोलीमा खेल्दा तपाईंलाई कसरी सँगै काम गर्ने भनेर सिकाउँछ।
- न्यायपूर्ण खेल: तपाईंले नियमहरू पालना गर्न र असल साथी कसरी बन्ने भनेर सिक्नुहुन्छ।
- धैर्यता: तपाईं लामो समयसम्म प्रयास गर्न र अभ्यास गर्न सिक्नुहुन्छ।

यी सीपहरू विद्यालयमा, काममा र सामान्य जीवनमा धेरै उपयोगी छन्।

व्यायामले जीवनका लागि राम्रो लय सिर्जना गर्छ

- अभ्यासले समय व्यवस्थापन सिकाउँछ।
- आफ्नो समय योजना गर्न सिक्नु: अभ्यास कहिले हुन्छ, खाना कहिले खाने, र गृहकार्य कहिले गर्ने भनेर जान्नु।
- तपाईंलाई कामको जीवनमा पनि कार्यतालिका बनाउन र प्रतिज्ञा पालन गर्न जान्नुपर्छ।

व्यायामले तपाईंलाई आफ्नै चीज खोज्न मद्दत गर्न सक्छ

- केही व्यक्तिहरू खेलकुद क्षेत्रमा रुचि राखेर यसलाई करियर बनाउन सक्छन्।
- वा तपाईंले साँच्चै के गर्न मनपर्छ – र के मन पर्दैन भनेर सिक्न सक्नुहुन्छ।

रुचीयाको अभिभावक हुनु

तपाईंको बच्चाका लागि शारीरिक गतिविधि किन महत्वपूर्ण छ भन्ने कारणहरू

फिनल्याण्डमा, बच्चा र युवाहरूका लागि विद्यालय पछि निर्देशित व्यायाममा भाग लिनु धेरै सामान्य छ। उदाहरणका लागि, यसको अर्थ फुटबल, पौडी खेल्ने, नृत्य वा जिम्नास्टिक हुन सक्छ।

शारीरिक गतिविधि सबै बालबालिका – केटा र केटीका लागि महत्वपूर्ण छ। तपाईंको बच्चाको लागि शारीरिक व्यायाम किन राम्रो छ भन्ने केही कारणहरू यहाँ दिइएका छन्:

व्यायामले तपाईंको बच्चालाई स्वस्थ बनाउँछ

- तपाईंको बच्चाको शरीर बलियो र प्रतिरक्षा प्रणाली राम्रो हुनेछ।
- तपाईंको बच्चा कम बिरामी हुनेछ र विद्यालयका लागि बढी ऊर्जा हुनेछ।
- तपाईंको बच्चा रातमा राम्रोसित सुत्ने र ताजा भएर उठ्नेछ।

व्यायाम मुडका लागि राम्रो हुन्छ

- शारीरिक रूपमा सक्रिय बच्चा प्रायः खुसी हुन्छ।
- बच्चा चिन्तित वा उदास छ भने व्यायामले मद्दत गर्छ।

व्यायामले तपाईंको बच्चालाई नयाँ आवासीय क्षेत्रमा एकीकृत हुन मद्दत गर्छ

- तपाईंको बच्चाले रुची मार्फत नयाँ साथीहरू फेला पार्नेछ।
- तपाईंको बच्चाको मातृभाषा फिनिस होइन भने, उसले फिनिस सिक्नेछ।
- तपाईंको बच्चाले समूह र समाजको हिस्सा भएको महसुस गर्नेछ।

तपाईंको बच्चाले महत्वपूर्ण सीपहरू सिक्नेछ

- तपाईंको बच्चाले अरुसँग मिलेर काम गर्न सिक्नेछ।
- तपाईंको बच्चाले रुचीसँग सम्बन्धित सीपहरू सिक्नेछ।
- तपाईंको बच्चाले निर्देशन सुन्न, प्रयास गर्न र सुधार गर्न सिक्नेछ।
- यी सीपहरूले स्कूलमा र भविष्यमा मद्दत गर्नेछन्।

🏠 यदि मेरो बच्चा विद्यालयपछि सधैं घरमा हुन्छ भने के हुन्छ?

- तपाईंको बच्चा एक्लो महसुस गर्न थाल्न सक्छ।
- धेरै स्क्रिन टाइम (फोन, कम्प्युटर) राम्रो हुँदैन।
- साथी बनाउन र भाषा सिक्न अलि गाह्रो हुन सक्छ।

❤ अभिभावकको रूपमा, तपाईं यसरी आफ्नो बच्चालाई सहयोग गर्न सक्नुहुन्छ:

- तपाईंको बच्चालाई कस्तो प्रकारको व्यायाममा रुचि छ भनेर सोध्नुहोस्।
- आफ्नो बच्चालाई विभिन्न खेलहरू प्रयोग गर्न लैजानुहोस् – धेरै ठाउँहरूले तपाईंलाई निःशुल्क खेल प्रयास गर्न दिनेछन्।
- तपाईं स्कूल वा नर्सरी पनि मद्दत माग्न सक्नुहुन्छ।



फोटो 1 भान्टा सहर / Creative Day

तपाईंको बच्चा शारीरिक रूपमा पर्याप्त सक्रिय छ कि छैन भनेर कसरी थाहा पाउने

फिनल्याण्डमा, प्रत्येक बच्चालाई शारीरिक रूपमा सक्रिय हुने अधिकार छ - र केटी र केटा दुवैलाई बलियो, खुसी र सक्रिय हुन अनुमति छ।

बच्चाको विकास, स्वास्थ्य र दिमागको लागि शारीरिक गतिविधि महत्वपूर्ण छ। तपाईंको बच्चा शारीरिक रूपमा पर्याप्त सक्रिय छैन भने, उसको सामना गर्ने क्षमता, अर्थात् काम गर्ने क्षमता कमजोर हुन सक्छ।

यहाँ केही संकेतहरू छन् जुन तपाईंले देख्न सक्नुहुन्छ:

तपाईंको बच्चा प्रायः थकित हुन्छ

- तपाईंको बच्चा प्रायः भन्छ: “म सक्दिन” वा “म थकित छु”।
- तपाईंको बच्चा सुते पनि, ऊ निरन्तर थकित रहन्छ।

बच्चा लगातार बसिरहेको वा पल्टिरहेको छ

- तपाईंको बच्चाको धेरै स्क्रिन टाइम (फोन, ट्याबलेट, टिभी) हुन्छ।
- तपाईंको बच्चा छोटो समयका लागि पनि बाहिर जान वा सक्रिय हुन चाहँदैन।

तपाईंको बच्चा दुखी वा रिसाएको देखिन्छ

- तपाईंको बच्चा पहिलेको जस्तो कुरामा उत्साहित हुँदैन।
- साना कुराले पनि तपाईंको बच्चा रिसाउन वा रुन सक्छ।



फोटो 2 भान्टा सहर / कैसा सुनिमेन्टो

स्कूलको पढाई राम्रो छैन

- तपाईंको बच्चा स्कूलमा वा गृहकार्यमा ध्यान केन्द्रित गर्न सक्दैन।
- तपाईंको बच्चा गृहकार्य अधूरो छोड्छ वा कुराहरु बिर्सन्छ।

तपाईंको बच्चाको कुनै साथी छैन वा अरुबाट अलग हुँदै छ

- तपाईंको बच्चा अरु बच्चाहरुलाई भेट्न चाहँदैन।
- तपाईंको बच्चा भन्छ: “म कतै जान चाहन्छु।”

शारीरिक लक्षणहरु

- स्पष्ट कारण बिना टाउको दुखाइ, पेट दुखाइ वा मांसपेशी दुखाइ।
- थोरै शारीरिक गतिविधि पछि पनि तपाईंको बच्चा सजिलै सास फुल्छ।

अभिभावकले के गर्न सक्छन्?

- आफ्नो बच्चालाई नम्रतापूर्वक सोध्नुहोस् कि उनीहरु कस्तो महसुस गरिरहेका छन् र के गर्न चाहन्छन्।
- हल्का शारीरिक गतिविधिलाई प्रोत्साहन गर्नुहोस् – जस्तै सँगै हिँड्न जानु।
- यदि तपाईंलाई चिन्ता छ भने शिक्षक, स्कूल नर्स वा विद्यार्थी सल्लाहकारलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।
- सम्झनुहोस्: हरेक सानो कदम राम्रो नै हो। तपाईंको समर्थन तपाईंको बच्चाका लागि महत्त्वपूर्ण छ।

कुनै रुचिमा समस्या उत्पन्न भएमा अभिभावकले के गर्नुपर्छ?

रुचि र शारीरिक गतिविधिहरू बालबालिकाको दैनिक जीवनको सामान्य भाग हो। बच्चाका लागि व्यायामको आफ्नै तरिका पत्ता लगाउनु महत्त्वपूर्ण छ। अभिभावक र संरक्षकहरू पनि बच्चाका लागि आदर्श र उदाहरण हुन्।

नयाँ रुची सुरु गर्नु चुनौतीपूर्ण हुन सक्छ। पहिलो दुई महिना प्रायः रुचिलाई निरन्तरता दिनको लागि महत्त्वपूर्ण हुन्छन्।

तनाव, साथीहरूको अन्य गतिविधि र मुडमा परिवर्तनले बच्चाको नयाँ रुची जारी राख्छ कि राख्दैन भन्ने कुरालाई प्रभाव पार्न सक्छ।

शरद ऋतुले थप चुनौतीहरू ल्याउन सक्छ: बाहिर चिसो र अँध्यारो हुन्छ, र बच्चाहरूले घरभित्र र आफ्नो फोन तथा अन्य उपकरणहरूसँग बढी समय बिताउँछन्। अपर्याप्त निद्राले सामना गर्ने क्षमता र रुची जारी राख्ने उत्साहलाई असर गर्न सक्छ।



फोटो 3 भान्टा सहर / साकारी मान्निनेनको फोटोमा आधारित

नयाँ रुची सुरुमा रोमाञ्चक र रमाइलो लाग्न सक्छ। तर समय बित्दै जाँदा र नयाँपनको अनुभूति हराउँदै जाँदा, द्वन्द्वहरू उत्पन्न हुन सक्छन्। जसरी बच्चाहरू एकअर्कालाई चिन्न थाल्छन् र आफ्नो विचार राख्न साहसी हुन्छन्, विवादहरू उत्पन्न हुन सक्छन्। रुचीका लागि सिक्नुपर्ने कुराहरू पनि त्यस समय बच्चाको प्राथमिकता र चाहनासँग मेल नखान सक्छन्।

पालनपोषणको दृष्टिकोणबाट, द्वन्द्व र विवादहरू समाधान गर्नु बच्चाहरूका लागि वयस्कहरूको सहयोगमा पारस्परिक सीपहरू अभ्यास गर्ने महत्त्वपूर्ण अवसर हुन्। यद्यपि, बच्चाहरू सामान्यतया त्यसरी स्थितिलाई हेर्दैन, वा त्यो क्षणमा नराम्रो महसुस हुन सक्छ। अन्तरक्रिया गर्दा, अरुको सहयोगमा व्यवहारका राम्रा उदाहरणहरू सिक्छन्। यी सीपहरू दैनिक जीवनका लागि महत्त्वपूर्ण छन्।

बच्चा वास्तवमा कुनै रुचीमा भाग लिन चाहन्छ, तर विभिन्न परिस्थितिहरूमा आफ्नो भावनाहरू नियन्त्रण गर्न कठिनाइले चुनौती खडा गर्न सक्छ। यी सीपहरू अभ्याससँगै सुधार हुन्छन्, र त्यसपछि रुची दैनिक जीवनको स्थायी हिस्सा बन्न सक्छ। बच्चाहरू आफ्नो भावना नियन्त्रण गर्ने सीप विकसित गर्दा, यसले उसलाई पछिको जीवनमा पनि लक्ष्यहरू प्राप्त गर्न मद्दत गर्न सक्छ।



फोटो ४ भान्टा सहर / लोक न्गुएन

आफ्नो बच्चासँग कुराकानी गर्नुहोस्

रुचीको प्रारम्भिक चुनौतीहरू पार गर्न अभिभावकको काम हो आफ्नो बच्चालाई सहयोग गर्नु र अरु वयस्कहरू, जस्तै रुचीको प्रशिक्षकसँग मिलेर मद्दत गर्नु। भावना र द्वन्द्वहरू उठाउने एउटा महत्वपूर्ण तरिका छलफल हो। कुराकानी गर्दा, तपाईंको बच्चा रुचीको कुन भागमा उत्सुक छ भनेर ध्यान दिनु राम्रो हुन्छ।

- रुचीको कुन भागले बच्चालाई खुशी बनाउँछ?
- र कुन भागहरू रिस उठाउने छन्?
- के रुचीको कुनै भाग धेरै सजिलो वा धेरै गाह्रो छ? किन?
- अवसर दिइयो भने रुचीबाट के सिक्न सकिन्छ?
- रुचीमा संलग्न हुँदा कुन भागले चिन्ता निम्त्याउँछ?

बच्चाको विचारहरू रुची प्रशिक्षकसँग पनि छलफल गर्नु महत्वपूर्ण छ, त्यसपछि तपाईं रुचीमा केही फरक तरिकाले गर्न सकिन्छ कि भनेर विचार गर्न सक्नुहुन्छ। अभिभावक र बच्चाको वर्तमान दिनको साथै बच्चाको भविष्यको सीप र रुचिहरूका लागि के उत्तम छ भनेर सोच्नु राम्रो विचार हो। कहिलेकाहीँ कुनै रुचीको फाइदा पछिमात्र देखिन सक्छ। अभिभावकले सहयोग, बुझाइ र प्रोत्साहनबीच उपयुक्त सन्तुलन खोज्न प्रयास गर्नुपर्छ।



फोटो 5 भान्टा सहर / Creative Day

तपाईंको बच्चाको प्रेरणा कम हुन थाल्दा के भन्ने?

1. बच्चाले अझै दीर्घकालीन फाइदाहरू देख्न सक्दैन – वयस्कले तिनलाई राम्रोसँग देख्न सक्छ।

बच्चाहरूले त्यस क्षणमा के राम्रो लाग्छ, त्यसैको आधारमा काम गर्छन्। तिनीहरू नयाँ रुची सुरु गर्न नर्भस हुन सक्छन् वा चाँडै बोरो हुन सक्छन्।

→ "तपाईंले अहिले यो किन महत्त्वपूर्ण छ भनेर बुझ्नुहुन्न होला – तर एक अभिभावकको रूपमा, म सक्छु, र त्यति नै पर्याप्त छ।"

2. रुची राख्नुले बच्चाको वृद्धि र विकासलाई सहयोग गर्छ – शारीरिक गतिविधि र व्यायाम फुर्सदको समयको हिस्सा हो र यो वार्तालापको विषय होइन।

अध्ययनहरूका अनुसार, समूहमा खेल अभ्यास गर्नुले बच्चाको सामाजिक सीप, आत्मविश्वास, ध्यान केन्द्रित गर्ने क्षमता र भावनात्मक सीपलाई सहयोग गर्छ।

→ "पहिला केही पटकले रुचीको सबै रमाइलो पक्ष हेर्न पर्याप्त हुँदैन। धेरै पटक गएपछि मात्र तपाईंलाई वास्तवमै के रमाइलो र के रमाइलो होइन भन्ने थाहा हुनेछ।"

→ "सुरुमा, केही कुरा बोरिङ वा गाह्रो लाग्न सक्छ तर तपाईंले रुची अलिक लामो समय जारी राख्दा त्यसबारे थप जान्न सक्नुहुन्छ। त्यसपछि मात्र तिमीलाई साँच्चै थाहा हुनेछ कि तिमीलाई यो मन पर्छ कि पर्दैन।"

→ "आफ्नो बच्चासँग छलफल गर्नुहोस्" प्रश्नहरू (अघिल्लो पृष्ठ) हेर्नुहोस्



फोटो 6 भान्टा सहर / Creative Day

3. प्रतिबद्धताले महत्त्वपूर्ण जीवन सीपहरू सिकाउँछ

नियमित रुचीले दृढता, समय व्यवस्थापन र धैर्यता – यी सीपहरू विकास गर्छ जुन विद्यालयमा मात्र सिक्किँदैनन्।

→ “हामीले यो रुचीका लागि यो सिजन प्रतिबद्ध गरेका छौं, त्यसैले हामी सिजनको अन्त्यसम्म जारी राख्ने छौं। सिजनपछि, तपाईंले जारी राख्ने वा छोड्ने बारे नयाँ निर्णय लिन सक्नुहुन्छ। तपाईंले अहिले नै यसलाई माया गर्नु पर्दैन, तर प्रयास गर्नु पर्छ।”

→ “आफ्नो बच्चासँग छलफल गर्नुहोस्” भन्ने प्रश्नहरू हेर्नुहोस्

4. रुचीले सफलताको अनुभव प्रदान गर्दछ – प्रदर्शन मात्र होइन

धेरै बच्चाहरू आफ्नो रुचीबाट कुनै कुरामा राम्रो भएको महसुस गर्नुहुन्छ। यो भावना तुरुन्तै आउँदैन; यसका लागि समय र प्रयास चाहिन्छ।

→ “कुनै गाहो कुरा सिक्नु कस्तो हुन्छ भन्ने अनुभव गर्नु महत्त्वपूर्ण छ। त्यसैले हामी तपाईंलाई जारी राख्न सहयोग गरिरहेका छौं।”

5. वयस्कले निर्देशन प्रदान गर्नुहुन्छ – बच्चा त्यसभित्र स्वतन्त्र रूपमा यात्रा गर्न सक्नुहुन्छ

आमाबुवाको काम प्रत्येक हप्ता उहाँहरूको बच्चाहरूले जारी राख्न चाहनुहुन्छ कि चाहनुहुन्न भनेर सोध्नु होइन – यो गतिविधिमा अर्थ खोज्न मद्दत गर्नु हो।

→ “रुचीमा नियम, तालिका र मार्गदर्शन समावेश हुन्छ, जुन तपाईंलाई सधैं मन नपर्न सक्छ – त्यो सामान्य हो। जीवन पनि त्यस्तै हुन्छ। यी कुराहरूले रुचीलाई खराब बनाउँदैनन्।”

सामान्य नोटहरू

बच्चाको आत्म-नियमनको विकासलाई समर्थन गर्ने दृष्टिकोणले, आमाबुवाले बच्चाका लागि सीमा निर्धारण गर्नुहुन्छ तर बच्चाको विचारलाई पनि ध्यानमा राख्नुहुन्छ। वयस्कलाई व्यायाम बच्चाका लागि राम्रो छ र त्यसैले वयस्कले बच्चालाई उहाँहरूको कल्याणका लागि महत्वपूर्ण निर्णयहरू तर्फ मार्गदर्शन गर्नुपर्छ, अर्थात्, बच्चा दैनिक जीवनमा पर्याप्त शारीरिक रूपमा सक्रिय छ भनी सुनिश्चित गर्नुपर्छ भन्नी थाहा छ।

दैनिक जीवनमा शारीरिक गतिविधि विकल्प होइन – तर यसको रूप भने राम्रोसँग विकल्प हुन सक्छ। यसमा, वयस्कले बच्चाको कुरा सुन्छ र बच्चाले आफ्नो रुचिअनुसार अभ्यास गर्न चाहने व्यायामको रूप सक्षम बनाउन प्रयास गर्छ। बच्चालाई, उदाहरणका लागि, उहाँलाई ध्यानमा राखेर र राम्रो व्यवहारका लागि प्रशंसा गरेर सहयोग गर्न सकिन्छ। यसरी, अधिकारपूर्ण अभिभावकत्व शैलीले सुन्छ र सीमाहरू तोक्ने काम गर्छ, जसले आत्म-नियमन क्षमताको विकासलाई सहयोग गर्छ।



फोटो 7 भान्टा सहर / Creative Day

कस्तो प्रकारको अभिभावकत्व शैलीले आत्म-नियमन सीपहरूलाई समर्थन गर्दैन? कुनै वयस्कले सोच्दछ कि बच्चाले प्रश्न बिना आमाबुवाका नियमहरू पालना गर्नुपर्छ र बच्चाले किन निश्चित तरिकाले व्यवहार गर्नुपर्छ भनेर व्याख्या गर्दैन र बच्चाको भावना वा विचारलाई ध्यानमा राख्दैन भने, अभिभावकत्व शैली अधिनायकवादी हुन्छ र यसले आत्म-नियमन सीपहरूको विकासलाई समर्थन गर्दैन जसरी आधिकारिक अभिभावकत्व शैलीले सुन्छ र सीमाहरू सेट गर्छ।

अधिकारपूर्ण र अधिनायकवादी अभिभावकत्वले त्यसैले फरक अर्थ राख्छ। अधिकारपूर्ण अभिभावकत्वले स्पष्ट सीमाहरूलाई न्यानोपन र सहयोगसँग जोड्छ। अधिनायकवादी अभिभावकत्वले नियन्त्रण र आज्ञापालनमा केन्द्रित हुन्छ।

आमाबुवाले मनन गर्न प्रश्नहरू

मेरो आफ्नै व्यायाम र रुचीप्रतिको दृष्टिकोण

- म सानो हुँदा व्यायामप्रति कस्तो दृष्टिकोण थियो?
- व्यायाम र रुचीहरूले ममा कस्ता भावनाहरू जगाउँछन्?
- म कुनै रूपमा खेलकुद अभ्यास गर्छु?
- म कुनै न कुनै रूपमा खेलकुद गर्न चाहन्छु?

मेरो बच्चाको रुचीप्रति मेरो दृष्टिकोण

- मेरो बच्चाले खेलकुद गर्नुको बारेमा म कस्तो महसुस गर्छु?
- मलाई लाग्छ मेरो बच्चाले कस्तो प्रकारको व्यायाम गर्नुपर्छ?
- केटा र केटीहरूको रुचीप्रति मेरो दृष्टिकोण फरक छ?

तपाईंले यी तीन प्रश्नहरूको जवाफ किन त्यसरी दिए भनेर चिन्तन गर्नुहोस्।

संघमा खेलकुद अभ्यास गर्नु

- के म खेल क्लब वा खेल संघ के हो भनेर जान्दछु वा म आफ्नै शब्दमा वर्णन गर्न सक्छु?
- मलाई खेलकुद संघको सदस्यता भनेको के हो भन्ने थाहा छ?
- मलाई रुची कसरी सुरु गर्ने भन्ने थाहा छ?
- के मलाई कुनै रुचि छोड्न के गर्नुपर्छ भन्ने थाहा छ?
- के मलाई सदस्यता र सिजन शुल्क के हो भन्ने थाहा छ?
- के मलाई प्रतिस्पर्धा लाइसेन्स भनेको के हो थाहा छ?

आत्म-नियमनलाई समर्थन गर्ने

- मलाई बच्चाका लागि नियमित रुची हुनु किन महत्वपूर्ण छ भन्ने थाहा छ?
- कम चिनी भएको खाजा रुची सम्बन्धी गतिविधिहरू अघि किन महत्वपूर्ण हुन सक्छ भनेर मलाई थाहा छ?
- मलाई रुचीमा आनन्द, निराशा, टोली कार्य, द्वन्द्व, चुनौती र सफलता जस्ता विविध भावनाहरू अरुसँग मिलेर अनुभव गर्नु राम्रो हुन्छ भन्नी थाहा छ?

व्यायामको कमी सामना गर्नका लागि हानिकारक छ

प्रविधिले हाम्रो दैनिक जीवनमा उल्लेखनीय रूपमा परिवर्तन ल्याएको छ र घरमा पनि हामीलाई अब धेरै हिँडडुल गर्न आवश्यक छैन। आरामदायी सोफाबाटै, तपाईं अब खाना किन्न, साथीहरूसँग सम्पर्क राख्न, पढ्न र काम गर्न सक्नुहुन्छ।

राष्ट्रिय Move! मापन 2024 (फिनिस राष्ट्रिय शिक्षा बोर्ड, 2024) अनुसार, भान्टामा बस्ने युवा केटीहरू सम्पूर्ण फिनल्याण्डमा सबैभन्दा कम शारीरिक रूपले फिट थिए। धेरै युवा केटीले ऊर्जा कम भएको र चिन्ता अनुभव गरेको रिपोर्ट गर्नुहुन्छ। डिजिटल यन्त्रहरूले आफ्नो खाली समयका लागि प्रतिस्पर्धा गर्ने भएकाले धेरैजसो शारीरिक रूपमा धेरै कम सक्रिय हुन्छन्। शारीरिक गतिविधि, जसले चिन्ता कम गर्न देखाइएको छ (हान्सन, 2024), सधैं पहिचान वा प्रयोग गरिंदैन।

आजकल बालबालिकाको जीवन प्रायः द्रुत गतिमा बित्छ। धेरैले सजिलै पहुँचयोग्य अनुभवहरू चाहन्छन्, जबकि दीर्घकालीन गतिविधिहरूमा प्रतिबद्ध हुनु चुनौतीपूर्ण लाग्न सक्छ। तर, "सिक्न सजिलो हुने काम प्रायः काम नलाग्ने हुन्छन् भने सिक्न गाह्रो हुने कुरा उपयोगी हुन्छन्" भने कुरा धेरै पहिले देखि नै थाहा भएको तथ्य हो। उदाहरणका लागि, फोन प्रयोग गर्न सिक्नु सजिलो छ तर शारीरिक गतिविधिलाई दैनिक जीवनको भाग बनाउन दृढता र स्पष्ट लक्ष्यहरू चाहिन्छ।

बच्चाहरूलाई अझै यो समझ नहुन सक्छ – तर आमाबुवालाई हुन्छ। यसैले आमाबुवाले आफ्नो बच्चाहरूलाई सहयोग गर्नु र हाम्रो तथा सन्तुलित जीवनतर्फ मार्गदर्शन गर्नु महत्त्वपूर्ण छ।



फोटो 8 भान्टा सहर / साकारी मान्निनेन

खेलकुद क्लब र संघहरू

फिनल्याण्डमा, फुर्सदको समयमा खेलकुद संघमा खेलकुद अभ्यास गर्नु धेरै सामान्य छ। खेलकुद संघहरू बच्चाहरूको वृद्धिका लागि उत्कृष्ट वातावरण हुन्। आमाबुवालाई खेलकुद संघहरूको कुनै अनुभव छैन भने, खेलकुद संघ शब्द अपरिचित र अस्पष्ट हुन सक्छ। रुची र खेलकुद रुची पनि अस्पष्ट हुन सक्छ, त्यस अवस्थामा "खेलकुद संघ वा क्लबमा दीर्घकालीन खेलकुद रुची" को धारणा एकदमै अनौठो लाग्न सक्छ। यी शब्दहरूको अर्थ के हो?

खेल क्लबहरू फिनिस समाजको महत्वपूर्ण हिस्सा हुन्। सबैभन्दा पहिले, खेलकुद संघका गतिविधिहरूमा भाग लिनेहरू खेलकुद र शारीरिक गतिविधिप्रति, साथै नयाँ सीपहरू सिक्ने उत्साहले एकजुट हुन्छन्। खेलकुद संघहरूले बच्चाहरूलाई बढ्ने, सहभागी हुन र खेलप्रेमी समुदायको हिस्सा बन्ने अवसर प्रदान गर्छन्, जहाँ उहाँहरू दैनिक जीवनका लागि उपयोगी सीपहरू सिक्न सक्छुहुन्छ।

बच्चाहरूले कुनै रुची सुरु गर्ने कि नगर्ने भन्ने कुरामा आमाबुवाको दृष्टिकोणले ठूलो प्रभाव पार्छ। बच्चाको उत्साह मात्र पर्याप्त हुँदैन। बच्चाहरूले फिनिस भाषा बोल्न सके पनि र खेलकुद संघहरूले प्रस्ताव गर्ने कुराहरूसँग राम्ररी परिचित भए पनि उहाँहरूले आफ्ना आमाबुवालाई रुचीका अवसरहरूको बारेमा बताउन सक्छुहुन्छ।

केही अभिभावकहरूका लागि, छोराछोरीको फिनिस संस्कृतिप्रतिको रुचि खतरा जस्तो लाग्न सक्छ। उदाहरणका लागि, केही आमाबुवालाई डर छ कि उहाँहरूको बच्चा "धेरै फिनिस" भयो भने परिवारको सम्बन्ध कमजोर हुने छ (उदाहरणका लागि, 13 फेब्रुअरी 2025 को हेल्सिङिन सानोमात लेख: *Somaliäitejä ahdistaa omien lasten suomalaistuminen* ("सोमाली आमाहरू आफ्ना बच्चाहरू फिनिस हुँदै जानुबाट चिन्तित छन्" [in Finnish])). यो आमाबुवाका गतिविधिका रूपहरूसँग पर्याप्त परिचित नभएको कारणले हुन सक्छ, यस्तो अवस्थामा परिवारहरूसँग जीवन, काम जीवन र दैनिक जीवनको सन्दर्भमा खेलकुद रुचीले सिकाउन सक्ने सबै सीपहरूको बारेमा वास्तविक छलफल आवश्यक हुन्छ। आमाबुवाले खेलकुद अभ्यास वास्तवमा कस्तो देखिन्छ भनेर हेर्ने र सफल अनुभवहरूका उदाहरणहरू सुन्न पाउनु राम्रो हुने छ (उदाहरणका लागि, 1 नोभेम्बर 2025 को लेख: *Takwa Adam ei lapsena nähnyt muita huivia käyttäviä urheilija-tyttöjä – nyt hän kannustaa muita kentälle* (तक्वा आदमले बाल्यकालमा खेलकुदमा हेडस्कार्फ लगाएका अन्य केटीहरूलाई देखेको हुनुहुन्थ्यो – अब उहाँ अरुलाई पनि यसमा सामेल हुन प्रोत्साहित गर्नुहुन्छ" [in Finnish])).

विद्यालय, खेलकुद क्लबहरू र अभिभावकहरूले सँगै मिलेर बच्चाहरूलाई स्वस्थ जीवनशैली सिकाउन सहयोग गर्न सक्छन्।

खेलकुद क्लबमा सामेल हुनुहोस् र एउटा रुची सुरु गर्नुहोस्, स्वागत छ!

पाठ: Juulia Salomaa, सबैका लागि एथलेटिक्स हाउस परियोजना (TALO परियोजना), भान्टान सालामाट र फिनिस एथलेटिक्स महासंघ

रुची राख्नुको अर्थ के हो?

रुची भनेको नियमित फुर्सदको गतिविधि हो जसले दैनिक जीवनमा खुशी ल्याउँछ र समग्र स्वास्थ्यमा सहयोग गर्छ। खेलकुद रुची फुटबल, पौडी खेल, एथलेटिक्स, नृत्य वा अन्य कुनै पनि खेल हुन सक्छ। रुचीमा, तपाईं नयाँ सीपहरू सिक्न, नयाँ मानिसहरूसँग भेट्न र अरूसँग समय बिताउन सक्नुहुन्छ।

रुचीले बालबालिका र युवाहरूलाई आफ्नै शक्तिहरू पत्ता लगाउन, साथी बनाउन र सफल हुने आनन्द अनुभव गर्न मद्दत गर्न सक्छ। रुचीमा, तपाईं सहकार्य र नियमहरू पालना गर्ने तरिका तथा अरुलाई ध्यानमा राख्ने अभ्यास पनि गर्नुहुन्छ। नियमित रूपमा व्यायाम गर्नले शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यलाई समर्थन गर्छ, साथै विद्यालय र दैनिक जीवनमा सामना गर्न मद्दत गर्छ।

तपाईं धेरै रुची कुनै पूर्व अनुभवविना सुरु गर्न सक्नुहुन्छ। सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कुरा भनेको तपाईं रुचीको प्रयास गर्न र सहभागी हुन उत्साहित हुनुहुन्छ। प्रायः, तपाईंले रुची अपनाउने निर्णय गर्नुअघि गतिविधिसँग परिचित हुन पहिले केही सत्रमा भाग लिन सक्नुहुन्छ।

खेलकुद संघ भनेको के हो?

खेलकुद क्लब भनेको बालबालिका, युवा र वयस्कहरूका लागि खेलकुद गतिविधिहरू आयोजना गर्ने संस्था हो। संघहरूले निर्देशन, अभ्यास र खेल तथा कार्यक्रमहरूमा भाग लिने अवसरहरू प्रदान गर्छन्। संघहरूमा, तपाईं पूर्व अनुभवविना आफ्नो आनन्दका लागि खेलकुद अभ्यास गर्न सक्नुहुन्छ वा अझ गम्भीरतापूर्वक अभ्यास गरेर प्रतिस्पर्धामा भाग लिन सक्नुहुन्छ। भान्टामा धेरै खेलकुद संघ छन्।



फोटो 9 भान्टान सालामाट / टिम हुसा

खेलकुद संघहरूमा, गतिविधिहरू प्रशिक्षक र निर्देशकहरूको निगरानीमा सञ्चालन हुन्छन्, जसले अभ्यास सत्रहरू आयोजना गर्छन् र सुरक्षित वातावरण सुनिश्चित गर्छन्। अभ्यासहरू सामान्यतया साप्ताहिक रूपमा हुन्छन्। तिनीहरूमा, तपाईं आफ्नो उमेर र सीप स्तरअनुसार खेलका सीपहरू सिक्नुहुन्छ।

संघ गतिविधिहरूमा प्रायः साझा कार्यक्रम, भ्रमण, खेल र प्रतिस्पर्धाहरू पनि समावेश हुन्छन्। रुची सम्पूर्ण परिवारका लागि नयाँ मानिस र फिनिस रुची संस्कृतिलाई चिन्ने राम्रो तरिका हुन सक्छ। आमाबुवा, उदाहरणका लागि, आफ्नो बच्चाहरूलाई हौसला दिएर, अभ्यासमा लैजान गाडी चलाएर वा कार्यक्रमहरूमा सहयोग गरेर संलग्न हुन सक्नुहुन्छ।

खेलकुद संघमा किन सामेल हुने?

- ✓ व्यावसायिक निर्देशकहरू
- ✓ रुचीमा दीर्घकालीन प्रतिबद्धताको अवसर
- ✓ नियमित अभ्यासहरू
- ✓ सुधार र प्रतिस्पर्धाको अवसर

रुचीमा भर्ना कसरी गर्ने?

तपाईं खेलकुद संघलाई फोन वा इमेलमार्फत सम्पर्क गर्न सक्नुहुन्छ। धेरैजसो संघको आफ्नो समूहका लागि दर्ता फारमसहितको वेबसाइट हुन्छ। धेरै ठाउँले तपाईंलाई यो खेल निःशुल्क प्रयास गर्न दिने छन्, त्यसैले त्यसो गर्न नहिचकिचाउनुहोस्!

तपाईंलाई फिनिस भाषा आउँदैन भने पनि तपाईं कुनै सोखमा भाग लिन सक्नुहुन्छ। रुची सुरु गर्दा तपाईंलाई कुनै विशेष उपकरणको आवश्यकता पर्दैन। अभ्यासका लागि तपाईंले प्रायः खेलकुदको पोशाक, स्नीकर र पानीको बोतल ल्याउनुपर्छ।

तपाईंलाई आफ्नो बच्चा वा किशोरका लागि कुन रुची उपयुक्त हुने छ भन्ने निश्चित छैन भने, तपाईं संघसँग सल्लाह माग्न सक्नुहुन्छ वा सँगै विभिन्न खेलहरू प्रयास गर्न सक्नुहुन्छ। संघहरू नयाँ सदस्यहरूलाई सुरु गर्न मद्दत गर्न उत्सुक हुन्छन् र अभ्यास तालिका, शुल्क र आवश्यक उपकरणहरूको बारेमा जानकारी दिने छन्।



फोटो 10 भान्टान सालामात / टिम हुसा

अभ्यासमा समयमा पुग्नु राम्रो विचार हो। तपाईंको बच्चालाई भाषा जस्तो कुरामा सहयोग चाहिन्छ वा रुचीको बारेमा कुनै चिन्ता छ भने, तपाईंले प्रशिक्षकलाई जानकारी दिन सक्नुहुन्छ। धेरै समूहमा विभिन्न भाषा बोल्ने बालबालिका र परिवारहरू समावेश हुनुहुन्छ।

रुचीमा कस्ता शुल्कहरू समावेश हुन सक्छन्?

तपाईं फिनल्याण्डमा कुनै खेलकुद संघमा सामेल हुँदा, तपाईंले सामान्यतया केही शुल्क तिर्नुपर्छ। सामान्य शुल्कहरूमा सदस्यता शुल्क र अभ्यास शुल्क (मौसमी शुल्क पनि भनिन्छ) समावेश हुन्छ। तपाईं दुर्घटनाका लागि बीमा पनि लिन सक्नुहुन्छ। रुचीमा प्रतियोगितामा भाग लिनु समावेश छ भने, प्रायः छुट्टै प्रतियोगिता शुल्क र प्रतियोगिता अनुमतिपत्र पनि खरिद गर्नुपर्ने हुन्छ।

संघ सदस्यता शुल्क भनेको के हो?

संघका सबै सदस्यले सदस्यता शुल्क तिर्नुहुन्छ, जसले गर्दा उच्च गुणस्तर र सुरक्षित रुची गतिविधिहरू आयोजना गर्न सकिन्छ। यसले संघका गतिविधिहरू, जस्तै प्रशिक्षण, कार्यक्रम आयोजना र खेल सुविधाहरूको मर्मतलाई समर्थन गर्दछ। सदस्यता शुल्कले क्लबका गतिविधिहरूमा सहभागी हुन र प्रतियोगिताहरूमा क्लबको प्रतिनिधित्व गर्ने अधिकार दिन्छ। सदस्यतामा साझेदारहरूबाट छुट जस्ता लाभहरू पनि समावेश हुन सक्छन्।

बीमा किन आवश्यक छ?

खेलकुदमा सधैं चोटपटकको सानो जोखिम हुन्छ। यही कारणले गर्दा मान्य हुने दुर्घटना बीमा हुनु आवश्यक छ। केही क्लबहरूले सदस्यता शुल्कसँग सम्बन्धित रूपमा आफ्ना सदस्यहरूलाई बीमा सुविधा प्रदान गर्छन्। केही अवस्थामा, तपाईंले आफैं बीमा खरिद गर्नुपर्ने हुन सक्छ।

बीमाले दुर्घटना भएमा तपाईंले आवश्यक उपचार कुनै अतिरिक्त खर्च बिना प्राप्त गर्ने कुरा सुनिश्चित गर्दछ।

बीमाले रुची गर्ने व्यक्ति र उहाँको परिवार दुवैलाई मानसिक शान्ति प्रदान गर्दछ। केही अस्पष्ट छ भने, कृपया खेलकुद संघलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।



फोटो 11 भान्टा सहर / सामी लिवोनेन

रुचीहरू खर्चिला हुन्छन् – सहयोग उपलब्ध छ!

खेलकुदका रुचीहरू प्रायः मासिक शुल्कमा आउँछन्। केही खेलहरूमा उपकरण पनि आवश्यक पर्छ। रुचीको लागतमा, उदाहरणका लागि, प्रशिक्षक र कोचहरूको शुल्क, खेल सुविधाको भाडा शुल्क र उपकरण तथा सामग्रीको लागत समावेश हुन्छ।



फोटो 12 WordArt

विभिन्न प्रकारको सहयोगका बारेमा विद्यालय, संघ वा शहरको खेलकुद फिटनेस सेवाहरूलाई सोध्न नहिचकिचाउनुहोस्।

र

आर्थिक सहायता प्राप्त गर्ने धेरै तरिका छन्:

- सहरको रुची सहायता: **बालबालिका र युवाका लागि रुची सहायता | भान्टा**
- SOS-Lapsikylä ry (www.unelmista.fi) र Hope ry (www.hopeyhdistys.fi) जस्ता संस्थाहरूले कम आय भएका परिवारहरूलाई सहयोग प्रदान गर्छन्।
- संघहरूको आफ्नै सहयोग कोष – धेरै संघले भुक्तानीमा मद्दत गर्न सक्छन्।
- धेरै आयोजकले निःशुल्क रुचिहरू पनि प्रदान गर्छन्, जसमा फुर्सद गतिविधिहरूको लागि भान्टा मोडेल (फुर्सद गतिविधिहरूका लागि फिनिश मोडेल) समावेश छ।

बच्चाको रुचीमा आमाबुवाको जिम्मेवारी

हौसला दिनुहोस् र समर्थन गर्नुहोस्। आमाबुवा र प्रियजनहरूले बच्चाहरूलाई प्रोत्साहित गर्न सक्नुहुन्छ जसकारण रुची उहाँका लागि राम्रो महसुस हुन्छ।

संघका गतिविधिहरूमा सहयोग गर्नुहोस्। अभिभावकहरूले यातायात, स्वयंसेवी काम वा कार्यक्रमहरूमा सहयोग गर्न सक्छन्। समयतालिकामा ध्यान दिनुहोस्। आमाबुवाले बच्चाहरूलाई अभ्यासको समय सम्झाउन र समयमै पुग्न मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ।



फोटो 13 WordArt

पश्चिमी भान्ताका केही खेलकुद संघ र संस्थाहरू:

**Etelä-Vantaan taitoluistelijat (फिगर स्केटिङ)
Etelä-Vantaan Urheilijat (आइस हकी)
IF Helsing Atlas (ह्यान्डबल)
Keimolan Kaiku (फुटबल)
**Kiekko-Vantaa (आइस हकी)
M-team (फ्लोरबल)
Myyr Squash (स्क्वास)
PK-35 (फुटबल)
**PuHu juniorit (बास्केटबल)
Ringette Walapais (रिङ्गेट)
**SB Vantaa (फ्लोरबल)
Seirenkai (कराटे + जुजुत्सु)
**Simmis Vanda (पौडी)
Sporttia Kaikille ry (धेरै प्रकारका रुचीहरू)
Sukellusseura Hydromania (पानीमुनि डाइभिङ, पानीमुनि रग्बी)
**Triathlon Vantaa (ट्रायथलन)
Uimahyppyseura Vantaa Diving (डाइभिङ)
Vatado (टेकवान्डो)
Vanders (पौडी)
Vantaa Hockey Club (फिल्ड हकी)
**Vantaan Jalkapalloseura VJS (फुटबल)
Vantaan Jukara (जुडो + ऐकिडो + कराटे)
Vantaan Lentopallo (भलीबल)
Vantaan Pyörre (सिक्वोनाइज्ड स्विमिङ)
Vantaan Sampo (कुस्ती)
**Vantaan Salamat (एथलेटिक्स)
Vantaan TAFT (अमेरिकन फुटबल)
**Vantaan Voimisteluseura (जिम्न्यास्टिक्स)
Vantaan katutanssiyhdistys (नाच)
Vantaan Tanssiopisto (नाच)
Variston Tennis (टेनिस)

**संघले फिनिस ओलम्पिक समितिबाट तारा संघ (Tähtiseura) को दर्जा प्राप्त गरेको छ

रुचीका अवसरहरू र प्रेरणाका लागि थप जानकारी हेर्नुहोस्,
भान्टामा गतिविधिहरू वेबसाइट: harrastukset.vantaa.fi

व्यायाम गर्न, सिक्न र एकअर्काको संगतको आनन्द लिन स्वागत छ!

स्रोतहरू

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/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**

प्रकाशक
भान्टा सहर
01/2026

‘रुचीमा डुबुल्की माने’ परियोजना