Vantaa

Kaa go'naanshaha hiwaayadda – iyo noqoshada waalid hiwaayadaha jecel

Tijaabada ciyaaraha galabnimo 2025–2026

Mashruuca 'Dive into a hobby'

Jadwalka Tusmada

Kaa go'naanshaha hiwaayadda 3
Maxaad uga qayb qaadanaysaa dhaqdhaqaaqan jireed? 3
Sidee ayuu hagahan adigu kuu caawin karaa? 3
Muxuu jimicsigu kuugu fiican yahay? 4
Sidee jimicsigu sidoo kale kuu caawin karaa mustaqbalka? 5
Noqoshada waalid hiwaayadda jecel 7
Sababaha uu dhaqdhaqaaqa jireed muhiim ugu yahay ilmahaaga 7
Sida loo ogaado in ilmahaagu uusan si dhammaystiran u firfircoonayn 9
Maxay tahay inuu waalidku sameeyo haddii ay ka yimaaaan dhibaatooyin dhanka hiwaayadda? 11
Kala hadal ilmahaaga 13
Maxaa la dhihi karaa marka dhiirigelinta ilmahaagu ay bilowdo inay meesha ka baxdo? 14
Jimicsi la'aantu waa wax u xun wax la qabsiga 18
Naadiyada iyo ururada isboortiga 19
Sidee la isaga diiwaangeliyaa hiwaayad? 22
Isha xogaha: 26

Daabacaha
Magaalada Vantaa (City of Vantaa)
01/2026
Sanna Heikkilä, Dhaqanka iyo Fayo-qabka Magaalada / Adeegyada Ciyaaraha iyo Jirdhiska / Mashruuca Horumarinta HSM

Sawirka
Magaalada Vantaa / Sami Lievonen

Kaa go'naanshaha hiwaayadda

U barashada isboortiga hiwaayad ahaan ayaa ka dhigan in ilmuhu uu firfircoon yahay oo uu si joogto ah u jimicsado toddobaad kasta. Hiwaayadaha isboortiga ah waxay noqon karaan kuwo la hago ama madax-bannaan, laakiin inta badan qaabka ugu fudud ee lagu baran karo xirfado kala duwan waa barasho la hago.

Tusaalaha hiwaayad isboorti oo la hago

- Nashaadyada soo noqnoqda 1–3 jeer toddobaadkii
- goob ka baxsan iskuulka, oo ah, nashadyada wakhtiga firaaqada, kuwaasi oo ay kaqaybqaatayaashu si gaar ah isugu diiwaangeliyaan
- *barashadu* had iyo jeer waxaa la qabtaa isku waqti, tusaale ahaan, Isniinta 16–17
- *hagista*, oo ka dhigan inuu jiro hage qof weyn ah oo karti leh, oo ammaan ah, oo bixiya hagitaan iyo caawimaad dhanka nashaadyada ah
- inta badan khidmad lagu bixiyo, laakiin sidoo kale waxaa jira hiwaayado lacag la'aan ah.

Maxaad uga qayb qaadanaysaa dhaqdhaqaaqan jireed?

Hiwaayadaha joogtada ah waxay gacan ka geystaan dhisidda xirfadaha is-xakamaynta iyo xirfadaha daryeelka naftaada. Dhaqdhaqaaqa jireed ee dhammaystiran iyo jimicsiga culus ayaa ka hortaga murugada iyo walbahaarka waxayna kor u qaadaan in la helo hurdo tayo sare leh. Waxaasi oo dhan waxaa ka fiican, dhaqdhaqaaqa jireed ee joogtada ah ee dhammaystiran ayaa sidoo kale kor u qaada la qabsiga waxbarashada iyo garaadka! Haa – waa dhab! Dhaqdhaqaaqa jireed wuxuu runtii kor u qaadaa garaadka.

Sidee ayuu hagahan adigu kuu caawin karaa?

Bilaha ugu horreeya ee hiwaayadda waa kuwo muhiim ah, maadaama ay go'aamiyaan in hiwaayaddu ay noqon doonto qayb joogto ah oo ka mid ah nolosha maalinlaha ah. Gaar ahaan hiwaayadaha bilaabma xilliga deyrta waxaa wehliya caqabado badan. Fiidkii ayaa sii madoobaada cimiladuna qabow ayay sii noqdaan, taasoo dad badan uga dhigan dhaqdhaqaaqa jireed

ee dibadda oo yaraada iyo inuu korodhka firfircooni la'aanta iyo daawashada shaashadaha.

Dhanka kale, waxaa jira wax badan oo la baran karo marka lagu biiro koox isboorti oo cusub, sida inaad barato kooxda, isboortiga iyo macallinka, iyo sidoo kale inaad barato sida loogu lug yeesho hawlaha la wadaago. Daahsanaanta, maqnaanshaha, luminta xiisaha oo kumeelgaar ah, daalka iyo hilmaamida qalabka isboortiga ayaa dhammaantood ah arrimo khatar ah oo keeni kara in goor hore oo bilow ah la joojiyo hiwaayad xiiso leh.

Way wanaagsan tahay in la helo xasuusin, marmar iyo marka ay dhibaatooyin soo baxaan, oo khuseeya sababta ay yeelashada hiwaayad ay mudnaan u leedahay, waxa ay yihiin yoolalka aad ka leedahay iyo sida waalidku uga taageeri karo ilmahiisa inuu firfircoonaado. Hagahani wuxuu higsanayaa inuu bixiyo taageero lagu bilaabo laguna sii wado hiwaayadda.

Muxuu jimicsigu kuugu fiican yahay?

Dhaqdhaqaaqa jireed iyo jimicsiga waxay ka dhignaan karaan, tusaale ahaan, ciyaar, nashaadyada ka dhaca bannaanka, baaskiil wadista ama kubadda cagta. Waa muhiim oo faa'iido badan ayay u leeyihiin qaabab badan!

💪 **Dhaqdhaqaaqa jireed wuxuu jirka ka dhigaa mid xooggan**

- Muruqyada iyo lafaha ayaa xoogeysta.
- Waxaad yeelan doontaa tamar badan maalintii oo dhan.
- Habeenkii si fiican ayaad u seexan doontaa.

😄 **Jimicsigu wuxuu u fiican yahay niyaddaada**

- Dhaqdhaqaaqa jireed inta badan wuxuu kaa dhigaa inaad dareento fiicnaan.
- Jimicsigu wuxuu kaa caawin karaa inaad dareento fiicnaan haddii aad murugaysan tahay ama welwel dareemayso.
- Markaad jimicsato, jirku wuxuu abuuraa “kiimikooyin dareen wanaagsan dhaliya,” oo ah, hormoonada endorfins.

🧠 **Jimicsigu wuxuu kaa caawinayaa inaad wax barato**

- Kadib jimicsiga, waxaa laga yaabaa inay fududaato in diiradda la saaro waxbarashada.
- Maskaxdu way jeceshahay marka jirku dhaqdhaqaaqo!

🧑 🏃 **Waxaad la baashaali kartaa asxaabtaada markaad jimicsanayso**

- Waxaad yeelan kartaa saaxiibo cusub ama waxaad waqti la qaadan kartaa saaxiibadii hore.
- Dheesha, ciyaaraha iyo kooxuhu waxay ku baraan wadashaqayn.

🌳 **Jimicsigu wuxuu sidoo kale noqon karaa tacabur**

- Goobo, xeelado iyo xirfado cusub!
- Waxaad heli kartaa hiwaayadaha kuu gaarka ah ee aad ugu jeceshahay.

Sidee jimicsigu sidoo kale kuu caawin karaa mustaqbalka?

Jimicsigu ma aha oo kaliya madadaalo yar, laakiin sidoo kale wuxuu kuu diyaarinayaa mustaqbalka – jimicsigu sidoo kale waa mid faa'iido leh marka aad korayso, marka aad weynaato iyo marka aad shaqayso. Waa kuwan qaar ka mid ah sababaha jimicsiga joogtada ah uu hadda u yahay fikrad wanaagsan:

💪 **Jirka caafimaadka qaba ayaa waara muddo dheer**

- Marka aad jir ahaan u sii firfircoonayd markii aad carruurta ahayd, jirkaagu wuxuu sii xoogaysan doonaa oo sii caafimaad qabi doonaa.
- Way fududahay in caaddooyinka wanaagsan ay qayb ka noqdaan noloshaada.
- Xanuunka ayaa is dhimi doonaa marka aad qaangaar noqoto waxaadna yeelan doontaa tamar badan xilliga shaqada iyo waqtiga firaaqada aad tahay.

🧠 Jimicsigu sidoo kale wuxuu xoojiyaa maskaxda

- Waxaad baran doontaa sida loo maareeyo niyad-jabka iyo dareenada adag.
- Jimicsigu wuxuu yareeyaa walbahaarka wuxuuna kaa caawin karaa inaad xaaladaha la qabsato.
- Wuxuu kaa caawinayaa inaad naftaada ku kalsoonaato oo aad mar kale wax isku daydo, xitaa haddii aad ku guuldareysato.

🤝 Jimicsigu wuxuu ku baraa xirfado qiimo leh

- Iskaashiga: la ciyaarida koox ayaad ku aranaysaa sida loo wadashaqeeyo.
- Dheel caddaalad ah: waxaad baranaysaa inaad raacdo qawaaniinta iyo sida loo noqdo saaxiib wanaagsan.
- Adkeysiga: waxaad baranaysaa inaad wax isku daydo oo aad sii wado muddo dheer.

Xirfadahani aad ayay waxtar ugu leeyihiin guud ahaan waxbarashada, shaqada iyo nolosha!

🕒 Jimicsigu wuxuu abuuraa isxigxig wanaagsan oo nololeed

- Aaida tababarka ayaa ku baraya maaraynta waqtiga.
- Barashada sida loo qorsheeyo waqtigaaga: xilliga tababarka, xilliga aad cunto fudud cunayso, iyo xilliga aad shaqada guri qabanayso.
- Sidoo kale waxaad u baahan doontaa inaad ogaato sida jadwal loo dejisto iyo sida looga dhabeeyo ballanqaadyada nololeed ee shaqada.

🌟 Jimicsigu wuxuu kaa caawin karaa inaad gaarto waxa aad rabto

- Dadka qaar ayaa laga yaabaa inay xiiseeyaan isboortiga kala duwan oo ay u rogaan xirfad shaqo.
- Ama waxaad baran kartaa waxa aad runtii jeceshahay inaad samayso – iyo waxa aadan jeclayn inaad samayso.

Noqoshada waalid hiwaayadda jecel

Sababaha uu dhaqdhaqaaqa jireed muhiim ugu yahay ilmahaaga

Gudaha Finland, carruurta iyo da'yartu aad ayay ugu badan tahay inay ka qayb qaataan jimicsiga hagista leh kadib iskuulka/waxbarashada. Tani waxay ka dhignaan kartaa kubadda cagta, dabaasha, qoob-ka-ciyaarka/jaaska ama jimicsiga, tusaale ahaan.

Dhaqdhaqaaqa jireed waa mid muhiim u ah carruurta oo dhan – gabdhaha iyo wiilashuba. Waa kuwan qaar ka mid ah sababaha jimicsiga jireed uu ugu fiican yahay ilmahaaga:

💪 **Jimicsigu wuxuu ilmahaaga ka dhigaa mid caafimaad qaba**

- Ilmahaagu wuxuu yeelan doonaa jir xooggan iyo habdhiska difaaca jirka oo wanaagsan.
- Ilmahaagu waxaa is dhimi doona xanuunadiisa oo tamar badan ayuu yeelan doonaa xilliga waxbarashada.
- Ilmahaagu habeenkii si fiican ayuu u seexan doonaa, wuxuuna soo toosi doonaa isagoo firfircoon.

😊 **Jimicsigu wuxuu u fiican yahay niyadda**

- Ilmaha jir ahaan firfircoon ayaa inta badan faraxsanaan doona.
- Jimicsigu wuu caawiyaa haddii uu ilmuhu walaacsan yahay ama murugaysan yahay.

👧 👦 **Jimicsigu wuxuu ka caawiyaa ilmahaaga inuu la qabsado hoyga cusub ee aad degto**

- Ilmahaagu wuxuu heli doonaa saaxiibo cusub iyadoo loo marayo hiwaayadda.
- Ilmahaagu wuxuu baran doonaa luuqadda Finishka, haddii aysan ahayn afkiisa hooyo.
- Ilmahaagu wuxuu dareemi doonaa inuu qayb ka yahay kooxda iyo bulshada.

👣 Ilmahaagu wuxuu baran doonaa xirfado muhiim ah

- Ilmahaagu wuxuu baran doonaa sida loola shaqeeyo dadka kale.
- Ilmahaagu wuxuu baran doonaa xirfadaha la xiriira hiwaayadaha.
- Ilmahaagu wuxuu baran doonaa inuu dhegaysto tilmaamaha, inuu wax isku dayo oo ku wanaagsanaado.
- Xirfadahaani waxay ka caawin doonaan waxbarashada iyo xilliga mustaqbalka.

🏠 Ka warran haddii ilmahaygu had iyo jeer guriga joogo kadib iskuulka?

- Ilmahaagu wuxuu bilaabi karaa inuu dareemo kellinimo.
- Waqti badan in shaashadaha (telefoonka, kombiyuutarka) lagu baxsho ma fiicna.
- Way adkaan kartaa in saaxiibo la samaysato oo luuqad la barato.

❤️ Waalid ahaan, qaabkan ayaad ilmahaaga u taageeri kartaa:

- Weydii nooca jimicsi uu ilmahaagu xiisaynayo.
- Wad ilmahaaga si uu isugu dayo ciyaaraha kala duwan – goobo badan ayaa kuu oggolaanaya inuu ciyaarta u tijaabiyo si bilaash ah.
- Sidoo kale caawimaad ayaad weydiisan kartaa iskuulka ama kalkaalisada.

Sawirka 1 Magaalada Vantaa / Creative Day

Sida loo ogaado in ilmahaagu uusan si dhammaystiran u firfircoonayn

Gudaha Finland, ilmo kasta wuxuu xaq u leeyahay inuu firfircoonaado – gabdhaha iyo wiilashuba waxaa loo oggolyahay inay noqdaan kuwa xooggan, faraxsan oo firfircoon.

Dhaqdhaqaaqa jireed wuxuu muhiim u ah horumarka, caafimaadka iyo maskaxda ilmaha. Haddii ilmahaagu uusan si dhammaystiran u firfircoonayn, awoodda uu wax kula qabsan karo, oo ah, awooddiisa waxqabad, ayaa wiiqantay.

Waa kuwan calaamadaha aad ku ogaan karto:

🛏️ **Ilmahaagu inta badan inuu daalan yahay**

- Ilmahaagu inta badan inuu dhaho: "Ma awooddo" ama "waan daalanahay".
- Inkastoo ilmahaagu hurdo, haddana si joogto ah inuu u daalan yahay.

🧍 **Ilmahaagu si joogto ah inuu u fadhiyo ama u jiifo**

- Ilmahaagu inuu waqti badan ku qaato daawashada shaashadaha (telefoonka, taabletka, telefishanka).
- Ilmahaagu in uusan rabin inuu bannaanka u baxo ama firfircoonaado xitaa muddo gaaban.

😳 **Ilmahaagu inuu u muuqdo mid murugaysan ama xanaaqsan**

- Ilmahaagu sidii hore in uusan waxyaabaha u xiisaynaynin.
- Xitaa in waxyaabo yaryar uu ka xanaaqo ama ka ooyo ilmahaaga.

📚 **Waxbarashada inuu ku liito**

- Ilmahaagu in uusan awoodin inuu diiradda saaro waxbarashada ama layliga guriga.
- Ilmahaagu inuu uusan samayn layliga guriga ama uu waxyaabo hilmaamo.

Sawirka 2 Magaalada Vantaa / Kaisa Sunimento

👧 Ilmahaagu in uusan lahayn saaxiibo ma lahan ama rabin dadka kale

- Ilmahaagu in uusan rain inuu la kulmo carruurta kale.
- Ilmahaagu inuu dhaho: “Ma doonayo inaan meelna aado”.

🩺 Calaamadaha jireed

- Madax-xanuun, calool xanuun ama muruq xanuun aan lahayn sabab cad.
- Ilmahaagu inuu si dhaqso daalo xitaa kadib marka uu sameeyo dhaqdhaqaaq jireed oo yar.

❤️ Maxay waalidku ka qaban karaan?

- Si tartiib ah u weydii ilmahaaga sida uu dareemayo iyo waxa uu jeclaan lahaa inuu sameeyo.
- Ku dhiirigeli dhaqdhaqaaq jireed oo fudud – sida inaad wada lugeysaan.
- La xiriir macallinka, kalkaalisada iskuulka ama la-taliyaha ardayga haddii aad walaacyo qabtid.
- Xasuusnow: tallaabo kasta oo yar waa tallaabo fiican. Taageeradaada ayaa muhiim u ah ilmahaaga.

Maxay tahay inuu waalidku sameeyo haddii ay ka yimaaaan dhibaatooyin dhanka hiwaayadda?

Hiwaayadaha iyo dhaqdhaqaaqa jireed waa qayb caadi ah oo ka mid ah nolosha maalinlaha ah ee carruurta. Waa muhiim in ilmuhu helo hab u gaar ah oo uu u jimicsado. Waalidiinta iyo mas'uuliyiinta sidoo kale waa inay u dhaqmaan sida dad lagu daysan karo oo tusaale u noqda ilmaha.

Bilaabidda hiwaayad cusub ayaa la imaan karta caqabado. Labada bilood ee ugu horreeya inta badan waxaa muhiim u ah in la sii wado hiwaayadda.

Diiqada, nashaadyada kale ee asxaabta iyo isbeddellada niyadeed ayaa saameyn ku yeelan kara in ilmuhu sii wado hiwaayadda cusub.

Xilliga Deyrtu waxaa jira caqabado badan: waa xilli ay jiraan qabow iyo mugdi dibadda ah, carruurtuna waqti badan ayay ku qaataan gudaha guriga iyo telefoonadooda iyo aaladaha kale. Hurdada aan ku filnayn ayaa saameyn kartaa wax la qabsiga iyo xiisaynta sii wadida hiwaayadda.

Sawirka 3 Magaalada Vantaa / laga soo min guuriyay sawirka Sakari Manninen

Hiwaayadaha cusub waxay marka hore u ekaan karaan kuwo xiiso oo baashaal leh. Laakiin xilli kadib iyo marka dareenka cusub uu baxo, khilaafaad ayaa imaan kara. Marka carruurtu is bartaan oo ay noqdaan kuwo si geesinimo leh u cabbiri kara ra'yigooda, waxaa dhici karta in khilaafaad yimaadaan. Waxyaabaha laga baran karo hiwaayadda ayaa sidoo kale laga yaabaa in aysan ka tarjumayn doorbidaadaha iyo rabitaanka ilmaha ee waqtigaasi.

Marka laga eego dhanka barbaarinta, xallinta khilaafaadka iyo doodaha waa xaalado muhiim ah si carruurtu u bartaan xirfadaha isdhexgalka iyagoo taageero ka heldadka waaweyn. Si kastaba ha ahaatee, ilmuhu badanaa sidaas uma arko xaaladda, ama waxaa laga yaabaa inuu dareemo xumaan waqtigaasi. Marka la isla falgalayo, habdhaqanada fiican ee lagu daysado ayaa la bartaa iyadoo garab laga helayo dadka kale. Xirfadahani waa kuwo muhiim u ah nolosha maalinlaha ah.

Ilmuhu wuxuu runtii rabi karaa inuu ka qayb qaato hiwaayadda, laakiin dhibaatooyin dhanka xakamaynta shucuurtiisa ah ee xaaladaha kala duwan ayaa laga yaabaa inay caqabad ku noqdaan. Xirfadahaani waa lagu wanaagsanaadaa kadib marka lagu celceliyo, hiwaayadduna waxay markaa noqon kartaa qayb joogto ah oo ka mid ah nolosha maalinlaha ah. Marka ilmuhu yeesho xirfadaha xakamaynta shucuurtiisa, tani waxay ka caawin kartaa ilmaha inuu gaaro yoolalka nolosha ee mustaqbalka.

Sawirka 4 Magaalada Vantaa / Loc Nguyen

Kala hadal ilmahaaga

Waa shaqada waalidka inay taageeraan ilmahooda ayna ka caawiyaan inay ka gudbaan caqabadaha bilowga ah ee bilaabidda hiwaayadda iyagoo ay wehliyaan dadka waaweyn ee kale, sida macallinka hiwaayadda. Wadahadalku waa qaab muhiim ah oo lagu soo bandhigo dareenada iyo khilaafaadka. Marka aad wadahadal la yeelanayso, waxaa wanaagsan inaad fiiro gaar ah u yeelato qaybta hiwaayadda ee ilmahaagu aad u xiiseeyo.

- Qaybahee hiwaayadeed ayaa ilmaha ka farxiya?
- Iyo qaybahee ayuu dhibsadaa?
- Qaybta ka midka ah hiwaayadda ma aad ayay u fudud tahay ama aad ayay u adag tahay? Sabab?
- Maxaa laga baran karaa hiwaayadda, haddii fursad loo helo?
- Qaybahee ka mid ah kaqaybgelinta hiwaayadda ayaa walaac keena?

Waa muhiim inaad fikradaha ilmaha kala hadasho macallinka hiwaayadda sidoo kale, markaa waad tixgelin kartaa in wax hiwaayadda ku jira si kale loo samayn karo. Waa fikrad wanaagsan in waalidka iyo ilmuhu ay ka fikiraan maanta iyo sidoo kale waxa u fiican ilmaha marka loo eego xirfadahooda mustaqbalka iyo waxyaabaha ay xiiseynayaan. Mararka qaar faa'iidooyinka hiwaayadda lama arki karo ilaa goor dambe. Waalidku waa inuu isku dayaa in la helo dheelitir habboon oo u dhexeeya taageerada, fahamka iyo dhiirigelinta.

Sawirka 5 Magaalada Vantaa / Creative Day

Maxaa la dhihi karaa marka dhiirigelinta ilmahaagu ay bilowdo inay meesha ka baxdo?

1. Ilmuhu weli ma arki karo faa'iidooyinka muddada-dheer – qofka weyn ayaa si fiican u arki kara.

Carruurtu waxay wax ku dhaqmaan iyagoo ku saleynaya wanaaga ay dareemayaan xilligan la joogo. Waxaa laga yaabaa inay ka walaacaan bilaabidda hiwaayad cusub ama inay si dhakhso ah u caajisaan.

➞ “Waxaa laga yaabaa in aadan fahmin sababta ay tani muhiim u tahay hadda – laakiin waalid ahaan, waan fahmi karaa, waana wax loo aahan yahay.”

2. Yeelashada hiwaayad ayaa taageerta kobaca iyo horumarka ilmaha – dhaqdhaqaaqa jireed iyo jimicsigu waa qayb ka mid ah wakhtiga firaaqada, mana aha arrin gorgortan laga galo

Sida laga soo xigtay daraasado, ka qayb qaadashada isboortiga kooxuhu dheelaan ayaa taageera xirfadaha bulsheed ee ilmaha, isku kalsoonaanta, awoodda wax diirad saarista iyo xirfadaha shucuureed.

➞ “Mararka ugu horreeya looma baahna in la arko wax walba oo xiiso leh oo khuseeya hiwaayadda.” Waxaad si dhab ah u ogaan doontaa waxa xiisaha leh iyo waxa aan lahayn kadib markaad dhowr jeer aado.

➞ “Marka hore, waxay u ekaan kartaa mud caajis leh ama adag, laakiin wax badan ayaad ka baran doontaa marka aad sii wado hiwaayadda waqti dheer.” Markaas oo keliya ayaad si dhab ah u ogaan doontaa inaad jeceshahay iyo in kale.

➞ Eeg su'aalaha “Kala hadal ilmahaaga” (boggii hore)

Sawirka 6 Magaalada Vantaa / Creative Day

3. Ballanqaadku wuxuu baraa xirfado muhiim u ah nolosha

Hiwaayadaha joogtada ah waxay horumariyaan adkeysiga, maaraynta waqtiga iyo wax ku mintidka – xirfado aan lagu baran iskuulka oo keliya.

➞ “Way iga go'an tahay hiwaayaddan xilli ciyaareedkan, sidaas darteed waan sii wadi doonnaa ilaa dhammaadka xilli ciyaareedka.” Xilli ciyaareedka kadib, waxaad qaadan kartaa go'aan cusub oo ku saabsan sii wadida ama joojinta. Uma baahnid inaad hadda jeclaato, laakiin waa inaad isku daydaa.

➞ Eeg su'aalaha “Kala hadal ilmahaaga”

4. Hiwaayadaha waxay bixiyaan mahdhooyin guul leh – ma aha oo kaliya waxqabad

Carruur badan ayaa dareema inay wax ku fiican yihiin iyadoo ugu wacan tahay hiwaayadooda. Dareenkani isla markiiba ma imaan; waqti iyo dadaal ayaa la geliyay.

➞ “Waa muhiim inaad aragto sida ay tahay inaad wax adag barato.” Taasina waa sababta aan kuu taageerayno si aad u sii wado.”

5. Qofka weyn wuxuu bixiyaa hagis – ilmuhu si xor ah ayuu u dhex mushaaxi karaa

Shaqada waalidku ma aha inay su'aal ka keenaan in ilmahoodu uu doonayo inuu sii wado isbuuc kasta – waa inay ka caawiyaan ilmaha inuu ogaado macnaha uu nashaadku leeyahay.

➞ “Hiwaayaddu waxay ka kooban tahay xeerar, jadwalo iyo hagitaan, kuwaasi oo laga yaabo in aadan had iyo jeer jeclaysan – taasi waa wax caadi ah.” Noloshuna waa sidaasi oo kale. Kuwaani kama dhigaan hiwaayadda mid xun.

Qoraallo guud

Iyadoo maanka lagu hayo taageerida horumarka is-xakamaynta ilmaha, waalidku ayaa xaduudo u sameeyaa ilmaha, laakiin sidoo kale wuu tixgeliyaa ra'yiga ilmaha. Qofka weyn wuu ogyahay in jimicsigu u fiican yahay ilmaha, sidaas darteed qofka weyni waa inuu ilmaha ku hago go'aanno muhiim u ah fayo-qabkiisa, taasi oo ah, inuu hubiyo in ilmuhu si dhammaystiran u firfircoon yahay inta uu ku jiro nolosha maalinlaha ah.

Dhaqdhaqaaqa jireed ee nolosha maalinlaha ah ma aha dooq – laakiin qaabka fiican ee loo samayn karo aya ala kala dooran kara. Tani si loo sameeyo, qofka weyn wuxuu dhegeystaa ilmaha wuxuuna ku dadaalaa inuu suurtogaliyo qaabka jimicsiga uu ilmuhu jeclaan lahaa inuu si fiican ugu sameeyo waxa uu xiiseynayo. Ilmaha waxaa lagu taageeri karaa, tusaale ahaan, iyadoo la tixgelinayo oo lagu ammaanayo habdhaqankooda wanaagsan. Sidaas darteed, habka barbaarinta *ee awoodda leh* waa dhegeysashada oo dejinta xuduudo, kuwaasi oo taageera horumarinta xirfadaha is-xakamaynta.

Sawirka 7 Magaalada Vantaa / Creative Day

Habkee barbaarin ayaan taageerin xirfadaha is-xakamaynta? Haddii qofka weyn uu u maleeyo in ilmuhu ay tahay inuu u hoggaansamo qawaaniinta waalidka isagoon wax su'aal ah ka keenin oo uusan sharrixin sababta ilmuhu ugu dhaqmayo si gaar ah oo uusan tixgelin dareenka ama ra'yiga ilmaha, habka barbaarintu waa mid kalitalisnimo ah, mana taageerayo horumarinta xirfadaha is-xakamaynta si la mid ah habka arbaarinta ee awoodda leh ee adeegsada dhegeysashada oo dejinta xuduudaha.

Barbaarinta awoodda leh iyo *barbaarinta kalitalisnimada leh* ayaa sidaas darteed macno kala duwan leh. Barbaarinta awoodda leh waxay isku dhaftaa xuduudo cad iyo diirimaad iyo taageero. Barbaarinta kalitalisnimada waxay diiradda saartaa xakamaynta iyo addeecidda.

Su'aalo ay waalidiintu dib u milicsan karaan

Aragtidayda ku aaddan jimicsigayga iyo hiwaayadahayga

- Sidee ayay ahaayeen aragtiyihii ku saabsanaa jimicsiga markii aan carruurta ahaa?
- Dareemo noocee ah ayay jimicsigu iyo hiwaayaduhu igu kiciyaan?
- Ma u dheelaa isboortiga qaab uun?
- Ma jeclaan lahaa inaan isboortiga u dheelo qaab uun?

Aragtidayda ku aaddan hiwaayadaha ilmahayga

- Sideen dareemaa in ilmahaygu u dhaqmo xilliga isboortiga?
- Jimicsi noocee ah ayaan u maleynayaa in ilmahaygu uu ku lug yeesho?
- Ma kala duwan yihiin aragtidayda ku aaddan hiwaayadaha wiilasha iyo gabdhaha?

  Ka fikir sababta aad saddexdan su'aalood sidan ugu jawaabtay.

La ciyaarida isboorti urur isboorti

- Ma garanayaa ama ma ku sharrixi karaa ereyo ii gaar ah waxa uu yahay urur isboorti?
- Ma garanayaa waxa xubinnimada ururka isboorti ay ka dhigan tahay?
- Ma garanayaa sida loo bilaabo hiwaayad?
- Ma garanayaa waxa ay tahay inaan sameeyo haddii aan rabo inaan iska dhaafo hiwaayadda?
- Ma garanayaa khidmadaha xubinnimada iyo xilli-ciyaareedyada?
- Ma garanayaa loola jeedo shatiga tartanka?

Taageerida is-xakamaynta

- Ma garanayaa sababta ay muhiim u tahay in ilmuhu yeesho hiwaayad joogto ah?
- Ma garanayaa sababta cunto fudud oo sonkor yar leh ay muhiim u noqon karto kahor inta aan la dheelin?
- Ma garanayaa sababta ay u wanaagsan tahay in lala kulmo dareeno kala duwan xilliga hiwaayadda, sida farxadda, niyad-jabka, wadashaqaynta kooxeed, khilaafaadka, caqabadaha iyo wada guulaysiga?

Jimicsi la'aantu waa wax u xun wax la qabsiga

Tiknoolajiyadda ayaa si weyn u beddeshay noloshayada maalinlaha ah, xitaa guriga dhexdiisa uma baahnin inaan wax badan dhaqdhaqaaqno. Adigoo qolkaaga fadhi carbeedka jooga, ayaad hadda soo iibsan kartaa cunto, la xiriiri kartaa asxaabta, wax baran kartaa oo shaqayn kartaa.

Sida laga soo xigtay cabbirka Dhaqdhaqaaqa qaranka ee Move! 2024 (Guddiga Waxbarashada Qaranka ee Finland, 2024), gabdhaha yaryar ee ku nool Vantaa waxay ka mid ahaayeen kuwa ugu jimicsiga yar gudaha Finland oo dhan. Gabdho badan oo da'yar ah ayaa sheegaya inay dareemayaan tamar yari iyo inay la kulmaan walaac. Dhaqdhaqaaqooda jireed ayaad aad ayay u yaraa maadaama aaladaha dhijitaalka ah ay ku loollamaan waqtigooda firaaqada. Dhaqdhaqaaqa jireed, ee la muujiyay inuu dhimo walwalka (Hansen, 2024), had iyo jeer lama aqoonsado ama lama isticmaalo.

Nolosha carruurta maanta inta badan waa mid degdegsiimo leh. Dad badan ayaa doonaya mahadho si fudud loo heli karo, halka ballanqaadka hawlaha muddada-dheer uu noqon karo mid adag. Si kastaba ha ahaatee, waxaa muddo-dheer la ogaa in "iwaxyaabaha si sahlan loo baran karo in inta badan aan loo baahnayn, waxyaabaha adag in la bartana ay lagama maarmaan yihiin." Tusaale ahaan, barashada isticmaalka telefoonka waa mid fudud, laakiin samaynta dhaqdhaqaaqa jireed ee qayb ka ah nolosha maalinlaha ah ayaa u baahan adkeysi iyo yoolal cad.

Ilmuhu weli ma fahmi karo – laakiin waalidku wuu fahmi karaa. Tani waa sababta ay muhiim u tahay waalidiinta inay taageeraan ilmahooda oo ay ku hagaan nolol fiican oo dheellitiran.

Sawirka 8 Magaalada Vantaa / Creative Day

Naadiyada iyo ururada isboortiga

Gudaha Finland, la dheelida ciyaaraha urur isboorti xilliga firaaqada waa wax aad u badan. Ururada isboorti waa jawi aad u fiican oo loogu talagalay kobaca carruurta. Haddii waalidku aysan khibrad u lahayn ururada isboortiga, kelmada *urur isboorti* wuxuu noqon karaa mid qalaad oo aan kala caddayn. *Hiwaayadda* iyo *hiwaayadaha isboorti* ayaa sidoo kale laga yaabaa in aysan kala caddayn, iyadoo fikradda ah "*hiwaayadaha isboorti ee muddada dheer ee ururada ama naadiyada isboorti*" ay u ekaan karaan wax qalaad. Maxay ka dhigan yihiin kelmadahaan?

Ururada isboorti waa qayb muhiim ah oo ka mid ah bulshada Finland. Intaas waxaa dheer, dadka ka qayb qaata hawlaha ururada isboorti waxaa mideeya xamaasada ay u qabaan iyo dhaqdhaqaaqa jireed iyo barashada xirfado cusub. Ururada isboorti waxay siiyaan carruurta fursad ay ku kobcaan, uga qayb qaataan ayna uga mid noqdaan bulsho isboorti, halkaasi oo ay ku baran karaan xirfado waxtar u leh nolosha maalinlaha ah.

Dabeecadaha waalidku waxay si weyn u saameeyaan in ilmuhu bilaabo hiwaayadda iyo in kale. Xamaasada ilmuhu u qabo oo keliya kuma filna. Xitaa haddii ilmuhu uu ku hadli karo af Finish isla markaana uu aad u yaqaano waxa ay ururada isboortigu bixiyaan, waxaa laga yaabaa in aysan waalidkood u sheegi karin fursadaha hiwaayadda.

Waalidiinta qaar, xiisaha uu ilmuhu u qabo dhaqanka Finland ayaa ula muuqan karata mid khatar leh. Tusaale ahaan, waalidiinta qaar ayaa ka baqaya in xiriirka qoyska uu wiiqmo haddii ilmahoodu noqdo "mid aad u yaqaano af Finishka" *(xigasho, maqaalka Helsingin Sanomat ee soo baxay 13-kii Febraayo 2025: Somaliäitejä ahdistaa omien lasten suomalaistuminen ("Hooyada Soomaaliyeed waxay ka walaacsan yihiin in carruurteedu noqdaan reer Finland" [ku qoran af Finish])).* Tani waxay ku dhalan kartaa waalidiinta oo aan si buuxda u aqoon noocyada nashaadyada, iyadoo lagama maarmaan ka dhigaysa in wadahadal dhab ah lagala yeesho qoysaska wax ku saabsan dhammaan xirfadaha ay hiwaayadda isboorti bari karto marka loo eego nolosha, shaqada iyo nolosha maalinlaha ah. Waalidiintu waxay fursad u heli lahaayeen inay arkaan sida ay dhab ahaan u eg yihiin ku celcelinta ciyaaraha iyo inay maqlaan tusaalooyin waayo-aragnimo guul leh (*xigasho, maqaalka Yle ee soo baxay 1-da Noofeembar 2025: Takwa Adam ei lapsena nähnyt muita huivia käyttäviä urheilija-tyttöjä – nyt hän kannustaa muita kentälle ("Takwa Adam kuma aysan arkin ciyaaraha gabdho kale oo qamaaro xidhan markii ay carruurta ahayd – hadda waxay ku dhiirigelisaa gabdhaha kale inay ku soo biiraan" [ku qoran af Finish])*.

Iskuulada, naadiyada isboorti iyo waalidiintu way wadashaqeyn karaan si ay carruurta uga caawiyaan inay bartaan qaab nololeed caafimaad leh.

Soo dhawoow oo ku biir naadi isboorti oo bilow hiwaayad!

Qoraal: Juulia Salomaa, Hoyga Ciyaaraha Fudud ee Mashruuca Loogu Talagalay Qof Kasta (Mashruuca TALO), Vantaan Salamat & Xiriirka Ciyaaraha Fudud ee Finland

Maxay ka dhigan tahay lahaanshaha hiwaayad?

Hiwaayad waa nashaad joogto ah oo la sameeyo waqtiga firaaqada oo farxad keena inta lagu jiro nolosha maalinlaha ah oo taageera faqyo-qabka. Hiwaayadaha isboorti waxay noqon karaan kubadda cagta, dabaasha, ciyaaraha fudud, qoob-ka-ciyaarka/jaaska ama ciyaar kasta oo kale. Hiwaayadaha aad xiisaynayso, waxaad ku baran kartaa xirfado cusub, waxaad la kulmi kartaa dad cusub oo waqti ayaad la qaadan kartaa dadka kale.

Hiwaayaddu waxay ka caawin kartaa carruurta iyo da'yarta inay helaan awood u gaar ah, inay yeeshaan saaxiibo iyo inay la kulmaan farxadda guusha. Hiwaayadaha, waxaad sidoo kale ku baran kartaa iskaashi iyo sida loo raaco qawaaniinta iyo sida loo tixgeliyo dadka kale. Jimicsigu si joogto ah ayuu u taageeraa fayo-qabka jireed iyo maskaxeed iyadoo uu gacan ka geysto la qabsiga waxbarashada iyo nolosha maalinlaha ah.

Waxaad bilaabi kartaa hiwaayado badan adigoon lahayn waayo-aragnimo hore. Waxa ugu muhiimsan waa inaad xiisaynayso inaad tijaabiso oo aad ka qayb qaadato hiwaayadda. inta badan, waxaad marka hore ka qayb geli kartaa dhowr kulan ciyaareed si aad ula qabsato nashaadka kahor inta aadan go'aansan inaad hiwaayadda bilowdo.

Sawirka 9 Vantaan Salamat / Tim Husa

Waa maxay urur isboorti?

Urur isboorti waa urur ciyaaraha u abaabula carruurta, da'yarta iyo dadka waaweyn. Ururadu waxay bixiyaan tilmaamo, tababarro iyo fursado llooga qayb qaato ciyaaraha iyo munaasabadaha. Ururada dhexdooda, waxaad ku baran kartaa isboortiyo aad ku raaxaysato adigoon u lahayn waayo-aragnimo hore, ama si dhab ah ayaad u baran kartaa oo aad uga qayb qaadan kartaa tartamada. Waxaa ka jira ururo isboorti oo dhowr ah gudaha Vantaa.

Ururada isboorti dhexdoosa, nashaadyada waxaa kormeera tababarayaal iyo macallimiin, kuwaasi oo qabanqaabiya kulamada ciyaareed isla markaana hubiya jawi ammaan ah. Badanaa ciyaaraha waxaa loo qabtaa si toddobaadlaha ah. Ciyaaraha dhexdooda, waxaad ku baranaysaa xirfado isboorti iyadoo loo eegayo da'daada iyo heerka xirfaddaada.

Hawlaha ururku waxaa sidoo kale inta badan ku jira munaasabado, safarro, ciyaaro iyo tartamo la wadaago. Hiwaayaddu waxay noqon kartaa qaab wanaagsan oo qoyska oo dhan ay ku baran karaan dad cusub iyo dhaqanka hiwaayadeed ee Finland. Waalidiintu way ku lug yeelan karaan, tusaale ahaan, iyagoo ilmahooda u sacbinaya, ku boorinaya inay ku bartaan ama caawinaya xilliga munaasabadaha.

Sababtee loogu biiraa urur isboorti?

✓ Macallimiin xirfadlayaal ah

✓ Fursad loogu talagalay ka go'aanaanshada muddada dheer ee hiwaayadda

✓ Barasho joogto ah

✓ Fursad lagu horumarin karo laguna tartami karo

Sidee la isaga diiwaangeliyaa hiwaayad?

Waxaad ula xiriiri kartaa ururka isboorti telefoon ama iimayl ahaan. Ururada badankooda waxay leeyihiin mareeg uu ku jiro foomka diiwaangelinta oo ay ugu talagaleen kooxahooda. Goobo badan ayaa kuu oggolaanaya inaad u tijaabiso isboortiga si bilaash ah, markaa ha ka labalabeyn inaad sidaasi sameyso!
Waad ka qayb qaadan kartaa hiwaayad xitaa haddii aadan ku hadlin af Finish. Uma baahnid qalab gaar ah marka aad bilaabayso hiwaayadda. inta badan waa inaad soo qaadato dhar isboorti, kabo lagu ciyaaro iyo caag biyo ah si aad u dheesho.

Sawirka 10 Vantaan Salamat / Tim Husa

Haddii aadan hubin hiwaayadda ku habboon ilmahaaga ama da'yarka ah, talo ayaad weydiisan kartaa urur ama isboortiyo kala duwan ayaad ku tijaabin kartaa. Ururadu way ku faraxaan inay caawiyaan dadka cusub si ay hiwaayadda u bilaabaan, waxayna bixin doonaan macluumaad khuseeya jadwalka tababarka, khidmadaha iyo qalabka loo baahan yahay.

Waa fikrad wanaagsan inaad si waqtiyeysan u tagto tababarrada. Macallinka ayaad u sheegi kartaa haddii ilmahaagu u baahan yahay taageero, tusaale ahaan dhanka luuqadda, ama haddii aad wax walaac ah ka qabto hiwaayadda. Kooxo badan waxaa ku jira carruur iyo qoysas ku hadla luuqado kala duwan.

Waa maxay khidmadaha ku bixi kara hiwaayadda?

Markaad ku biirto urur isboorti oo ka jira Finland, badanaa waa inaad khidmad ku bixiso. Khidmadaha caamka ah waxaa ka mid ah khidmadda xubinnimada iyo khidmadda tababarka (oo sidoo kale loo yaqaano khidmadda xilliyeed). Waxaad sidoo kale qaadan kartaa caymiska shilalka. Haddii hiwaayaddu ay leedahaytartamo laga qaybgalo, waxaa inta badan jira khidmado tartan oo gooni ah iyo sidoo kale shatiga tartanka oo loo baahan yahay in la iibsado.

Waa maxay khidmadda xubinnimo ee ururka?

Dhammaan xubnaha ururka waxay bixiyaan khidmad xubinnimo, taasi oo u suurtagelinaysa in la abaabulo nashaadyo hiwaayadeed oo tayo sare leh oo ammaan ah. Waxay taageertaa hawlaha ururka, sida tababarka, abaabulka munaasabadaha iyo dayactirka xarumaha isboorti. Khidmadda xubinnimada waxay suurtogalinaysaa kaqaybgalka nashaadyada ururka waxayna bixisaa xuquuqda ka qayb qaadashada tartamada. Xubinnimadu waxaa sidoo kale ku jiri kara faa'iidooyin, sida qiimo-dhimis laga helo danwadaagta.

Muxuu caymisku lagama maarmaan u yahay?

Isoortigu had iyo jeer wuxuu ku lug leeyahay khatar yar oo dhaawac keeni karta. Tani waa sababta ay muhiim u tahay in la helo caymiska shilalka oo ansax ah. Ururo qaar ayaa caymis siiya xubnahooda iyagoo la xiriirinaya khidmadda xubinnimada. Mararka qaarkood, waxaad u baahan doontaa inaad adigu iibsato caymiska.

Sawirka 11 Magaalada Vantaa / Sami Lievonen

Caymisku wuxuu hubinayaa in, haddii uu shil dhaco, aad heli doonto daryeelka lagama maarmaanka ah iyada oo aan kharash dheeraad ah aadan bixinin. Caymisku wuxuu siin doonaa xasillooni maskaxeed qofka hiwaayadda leh iyo qoyskiisa labaduba. Haddii wax aysan kala caddayn, fadlan la xiriir ururka isboorti.

Hiwaayaduhu waxay ku kacayaan lacag – taageero ayaa diyaar ah!

Hiwaayadaha isboorti inta badan waxay ku lug leeyihiin khidmad bille ah. Ciyaaraha qaar ayaa sidoo kale u baahan qalab. Kharashaadka daboolida hiwaayadda, tusaale ahaan, khidmadaha macallimiinta iyo tababarayaasha, khidmadaha kirada goobaha isboorti iyo kharashaadka qalabka iyo agabka isboorti.

Sawirka 12 WordArt

Ha ka labalabeyn inaad weydiiso iskuulka, ururka ama adeegyada isboorti iyo jirdhis ee magaalada noocyo kala duwan oo taageero ah.

Waxaa jira qaabab badan oo lagu heli karo taageero dhaqaale:

- Taageerada hiwaayadeed ee magaalada: **Taageerada Hiwaayadee ee Carruurta iyo Da'yarta | Vantaa**
- Ururada sida SOS-Lapsikylä ry (**www.unelmista.fi**) iyo Hope ry (**www.hopeyhdistys.fi**) waxay taageero siiyaan qoysaska dakhligoodu hooseeyo.
- Sanduuqyada taageerada ururada u gaarka ah – ururo badan ayaa kaa caawin kara lacagaha.
- Qabanqaabiyeyaal badan ayaa sidoo kale ku bixiya hiwaayadaha si bilaash ah, oo ay ku jiraan Vantaa Model for Leisure Activities (Moodalka Nashaadyada Firaaqadda ee Finland).

Waajibaadka waalidiinta ka saaran hiwaayadda ilmaha

Dhiirigeli oo taageer. Waalidiinta iyo dadka la jecel yahay ayaa dhiirigelin kara ilmaha si hiwaayaddu ugu dareemaan wanaag.

Ka caawi nashaadyada ururada. Waalidiintu waxay ka caawin karaan gaadiid-raaca, hawlaha is-xilqaamka ama munaasabadaha, tusaale ahaan. Ka taxaddar jadwalka. Waalidiintu waxay carruurtooda xasuusin karaan waqtiyada tababarka waxayna ka caawin karaan inay si waqtiyeysan halkaasi u gaaraan.

Sawirka 13 WordArt

Ururada iyo hay'adaha isboorti qaarkood ee ka jira Galbeedka Vantaa:
**Etelä-Vantaan taitoluistelijat (qoob-ku-ciyaarida kabaha sheeggaga leh)
Etelä-Vantaan Urheilijat (xeegada barafka)
IF Helsinge Atlas (kubadda gacanta)
Keimolan Kaiku (kubadda cagta)
**Kiekko-Vantaa (xeegada barafka)
M-team (kubad sagxadeedka)
Myyr Squash (teenis derbiyeedka)
PK-35 (kubadda cagta)
**PuHu juniorit (kubadda kolayga)
Ringette Walapais (kabrada)
**SB Vantaa (kubad sagxadeedka)
Seirenkai (karateega + jujutsuga)
**Simmis Vanda (dabaasha)
Sporttia Kaikille ry (hiwaayado kala duwan)
Sukellusseura Hydromania (quusitaanka biyaha, kubadda laalka ee biyaha)
**Triathlon Vantaa (dabaasha, baaskiil ku baratanka, orodka)
Uimahyppyseura Vantaa Diving (quusitaanka)
Vatado (tiikwaandho)
Vanders (dabaasha)
Vantaa Hockey Club (xeegada garoonka)
**Vantaan Jalkapalloseura VJS (kubadda cagta)
Vantaan Jukara (judho + aykidho + karateega)
Vantaan Lentopallo (kubbadda laliska)
Vantaan Pyörre (dabaasha isku-dhafan)
Vantaan Sampo (musaaracada)
**Vantaan Salamat (baratanka)
Vantaan TAFT (kubadda cagta ee Mareykanka)
**Vantaan Voimisteluseura (jeneestiko)
Vantaan katutanssiyhdistys (jaaska)
Vantaan Tanssiopisto (jaaska)
Variston Tennis (teeniska)

***Ururku wuxuu leeyahay darajada Tähtiseura (Darajada Xiddigaha) oo ay siiyeen Guddiga Olombikada Finland*

Wixii macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan fursadaha hiwaayadda iyo dhiirigelinta, ka eeg
Hawlaha ka socda Vantaa mareegta: **harrastukset.vantaa.fi**

Ku soo dhawoow jimicsi, wax baro oo ku raaxayso la shaqeynta dadka kale!

Isha xogaha:

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**

Daabacaha
Magaalada Vantaa (City of Vantaa)
01/2026
Mashruuca 'Dive into a hobby'