

Vantaa



**Bir hobi edinmek – ve hobisi
olan bir çocuğun ebeveyni
olmak**

**Spor öğleden sonrası pilot uygulaması
2025–2026**

'Bir Hobiye Başla' Projesi



İçindekiler

Bir hobi edinmek.....	3
Neden fiziksel aktivitelere katılmalı?.....	3
Bu rehber nasıl yardımcı olabilir?	3
Egzersiz yapmak sizin için neden faydalıdır?	4
Egzersiz gelecekte de nasıl yardımcı olur?	5
Hobisi olan bir çocuğun ebeveyni olmak	7
Fiziksel aktivitenin çocuğunuz için önemli olmasının nedenleri	7
Çocuğunuzun fiziksel olarak yeterince aktif olmadığını nasıl anlarsınız?	9
Bir hobide sorunlar ortaya çıkarsa ebeveyn ne yapmalıdır?	11
Çocuğunuzla konuşun.....	13
Çocuğunuzun motivasyonu düşmeye başladığında ne söylemelisiniz? ...	14
Hareketsizlik baş etme gücünü olumsuz etkiler	18
Spor kulüpleri ve dernekleri.....	19
Bir hobiye nasıl kayıt olunur?	21
Kaynaklar.....	25

Yayıncı

Vantaa Belediyesi

01/2026

Sanna Heikkilä, Kentsel Kültür ve Refah / Spor ve fitness hizmetleri /

HSM geliştirme projesi

Fotoğraf

Vantaa Belediyesi / Sami Lievonen

Bir hobi edinmek

Bir hobi düzenli olarak sürdürmek, bir çocuğun her hafta fiziksel olarak aktif olması ve düzenli egzersiz yapması anlamına gelir. Spor hobisi rehber eşliğinde veya bağımsız olarak yürütülebilir, ancak çeşitli becerileri öğrenmenin en kolay yolu genellikle rehber eşliğinde verilen eğitimlerdir.

Rehber eşliğindeki bir spor hobisine örnek:

- Haftada 1–3 kez tekrarlanan faaliyetler
- okul dışında, yani katılımcıların ayrıca kayıt yaptırdığı serbest zaman aktiviteleri
- *antrenmanların* her zaman aynı saatte yapılması (örneğin Pazartesi günleri saat 16.00–17.00 arası)
- *rehber eşliğinde* olması, yani faaliyetlerde yol gösteren ve yardımcı olan yetkin, güvenilir bir yetişkinin, bir eğitmenin bulunması
- genellikle ücrete tabi olması, ancak ücretsiz hobi seçeneklerinin de bulunması.

Neden fiziksel aktivitelere katılmalı?

Düzenli hobiler, öz düzenleme becerilerinin ve öz bakım becerilerinin geliştirilmesine yardımcı olur. Yeterli fiziksel aktivite ve yoğun egzersiz, karamsarlığı ve depresyonu önler, uyku kalitesini artırır. Hepsinden iyisi, düzenli ve yeterli düzeyde yapılan yoğun fiziksel aktivite, okul başarısını ve zekayı da destekler! Evet – doğru okudunuz! Fiziksel aktivite zekayı gerçekten geliştirir.

Bu rehber nasıl yardımcı olabilir?

Bir hobiye başlanan ilk aylar çok önemlidir, çünkü hobinin günlük yaşamın kalıcı bir parçası haline gelip gelmeyeceğini bu dönem belirler. Özellikle sonbaharda başlanan hobiler pek çok zorluğu da beraberinde getirir. Akşamların kararması ve havaların soğuması, birçokları için dışarıdaki fiziksel aktivitenin azalması, hareketsizlik ve ekran süresinin ise artması anlamına gelir.

Diğer yandan, yeni bir spor grubuna katılırken öğrenilecek çok şey vardır; grubu, sporu ve eğitmeni tanımak, ayrıca ortak faaliyetlerde nasıl yer alacağını öğrenmek gibi. Geç kalmalar, devamsızlıklar, geçici ilgi kaybı, yorgunluk ve spor

malzemelerini unutmak, ilgi çekici bir hobinin erkenden sonlanmasına neden olabilecek olası risk faktörleridir.

Zaman zaman ve sorunlar ortaya çıktığında; bir hobi edinmenin neden faydalı olduğu, hedeflerinin neler olduğu ve bir ebeveynin çocuğunun aktif kalmasını nasıl destekleyebileceği konusunda hatırlatmalar almak iyidir. Bu rehber, bir hobiye başlama ve hobiye devam etme sürecinde destek sağlamayı amaçlamaktadır.

Egzersiz yapmak sizin için neden faydalıdır?

Fiziksel aktivite ve egzersiz, örneğin oyun oynamak, açık hava etkinlikleri, bisiklete binmek veya futbol oynamak anlamına gelebilir. Bu, pek çok açıdan önemli ve faydalıdır!

Fiziksel aktivite vücudu güçlendirir

- Kaslar ve kemikler daha güçlü hale gelir.
- Gün boyunca daha enerjik olursunuz.
- Geceleri daha iyi uyursunuz.

Egzersiz ruh halinize iyi gelir

- Fiziksel aktivite genellikle kendinizi iyi hissettirir.
- Üzgün veya gergin olduğunuzda egzersiz yapmak daha iyi hissetmenize yardımcı olabilir.
- Egzersiz yaptığınızda vücut “mutluluk kimyasalları”, yani endorfin üretir.

Egzersiz öğrenmeye yardımcı olur

- Egzersiz yaptıktan sonra okulda odaklanmak daha kolay olabilir.
- Vücut hareket ettiğinde beyin bundan keyif alır!

Egzersiz yaparken arkadaşlarınızla eğlenebilirsiniz

- Yeni arkadaşlar edinebilir veya eski arkadaşlarınızla vakit geçirebilirsiniz.
- Oyunlar, aktiviteler ve takımlar birlikte çalışmayı öğretir.

Egzersiz aynı zamanda bir macera olabilir

- Yeni yerler, numaralar ve beceriler!
- Kendi en sevdiğiniz hobiye bulabilirsiniz.

Egzersiz gelecekte de nasıl yardımcı olur?

Egzersiz sadece gelip geçici bir eğlence değildir, sizi geleceğe de hazırlar; büyüme çağında, yetişkinlikte ve çalışma hayatında da faydalıdır. Şimdiden düzenli egzersiz yapmanın iyi bir fikir olmasının bazı nedenleri şunlardır:

Sağlıklı bir vücut daha dayanıklıdır

- Çocukken fiziksel olarak aktif olduğunuzda, vücudunuz daha güçlü ve sağlıklı olur.
- İyi alışkanlıkların yaşamın bir parçası haline gelmesi daha kolaydır.
- Yetişkinlikte daha az hastalanırsınız, işinizde ve boş zamanlarınızda daha fazla enerjiniz olur.

Egzersiz zihni de güçlendirir

- Hayal kırıklığıyla ve zor duygularla baş etmeyi öğrenirsiniz.
- Egzersiz stresi azaltır ve stresle başa çıkmanıza yardımcı olur.
- Başarısız olsanız bile kendinize inanmanıza ve tekrar denemenize yardımcı olur.

Egzersiz değerli beceriler kazandırır

- İş birliği: bir takımda oynamak, birlikte nasıl çalışacağınızı öğretir.
- Adil oyun (Fair play): kurallara uymayı ve nasıl iyi bir arkadaş olunacağını öğrenirsiniz.
- Azim: uzun süre denemeyi ve pratik yapmayı öğrenirsiniz.

Bu beceriler okulda, işte ve genel olarak yaşamda çok faydalıdır!

Egzersiz yaşam için iyi bir ritim oluşturur

- Antrenmana gitmek zaman yönetimini öğretir.
- Kendi zamanınızı planlamayı öğrenirsiniz: ne zaman antrenman yapacağınızı, ne zaman atıştırmalık yiyeceğinizi ve ödevlerinizi ne zaman yapacağınızı belirlersiniz.
- Çalışma hayatında da işleri programlamayı ve verilen sözleri tutmayı bilmeniz gerekecektir.

 Egzersiz kendi alanınızı bulmanıza yardımcı olabilir

- Bazı kişilerin spor sektörüne ilgisi uyanabilir ve bunu bir kariyere dönüştürebilirler.
- Ya da gerçekten ne yapmaktan keyif aldığınızı (ve nelerden keyif almadığınızı) öğrenebilirsiniz.

Hobisi olan bir çocuğun ebeveyni olmak

Fiziksel aktivitenin çocuğunuz için önemli olmasının nedenleri

Finlandiya’da çocukların ve gençlerin okuldan sonra rehber eşliğinde yürütülen egzersiz faaliyetlerine katılması çok yaygındır. Bu faaliyetler örneğin futbol, yüzme, dans veya jimnastik olabilir.

Fiziksel aktivite kız ve erkek ayırt etmeksizin tüm çocuklar için önemlidir. Egzersiz yapmanın çocuğunuza iyi gelmesinin bazı nedenleri şunlardır:

Egzersiz çocuğunuzu daha sağlıklı yapar

- Çocuğunuz daha güçlü bir vücuda ve daha iyi bir bağışıklık sistemine sahip olur.
- Çocuğunuz daha az hastalanır ve okul için daha fazla enerjisi olur.
- Çocuğunuz geceleri daha iyi uyur ve sabahları dinç uyanır.

Egzersiz ruh haline iyi gelir

- Fiziksel olarak aktif bir çocuk genellikle daha mutlu olur.
- Çocuğun kaygılı veya üzgün olduğu durumlarda egzersiz yapmak ona yardımcı olur.

Egzersiz, çocuğunuzun yeni bir yerleşim yerine uyum sağlamasına yardımcı olur

- Çocuğunuz, edindiği hobi sayesinde yeni arkadaşlar bulur.
- Ana dili değilse, çocuğunuz Finceyi daha rahat öğrenir.
- Çocuğunuz kendini grubun ve toplumun bir parçası olarak hisseder.

Çocuğunuz önemli beceriler kazanır

- Çocuğunuz başkalarıyla birlikte çalışmayı öğrenir.
- Hobisiyle ilgili beceriler geliştirir.
- Talimatları dinlemeyi, denemeyi ve kendini geliştirmeyi öğrenir.
- Bu beceriler hem okulda hem de gelecekte ona yardımcı olur.

🏠 Çocuğum okuldan sonra hep evde kalırsa ne olur?

- Çocuğunuz kendini yalnız hissetmeye başlayabilir.
- Çok fazla ekran süresi (telefon, bilgisayar) iyi değildir.
- Arkadaş edinmesi ve dili öğrenmesi zorlaşabilir.

❤️ Bir ebeveyn olarak çocuğunuzu şu şekillerde destekleyebilirsiniz:

- Çocuğunuza ne tür egzersizlerle ilgilendiğini sorun.
- Çocuğunuzu farklı sporları denemesi için yönlendirin; pek çok yerde spor aktivitelerini ücretsiz olarak denemek mümkündür.
- Yardım almak için okula veya okul hemşiresine de başvurabilirsiniz.



Fotoğraf 1 Vantaa Belediyesi / Creative Day

Çocuğunuzun fiziksel olarak yeterince aktif olmadığını nasıl anlarsınız?

Finlandiya’da her çocuğun fiziksel olarak aktif olma hakkı vardır. Kız ve erkek çocukların güçlü, mutlu ve aktif olmalarına izin verilir.

Fiziksel aktivite çocuğun gelişimi, sağlığı ve zihni için önemlidir. Çocuğunuz yeterince aktif değilse, baş etme gücü, yani günlük işlevlerini yerine getirme becerisi zayıflayabilir.

Fark edebileceğiniz bazı belirtiler şunlardır:

Çocuğunuz sık sık yorgun düşer

- Çocuğunuz sık sık “Yapamıyorum” veya “Çok yorgunum” der.
- Çocuğunuz uyumasına rağmen sürekli bitkin görünür.

Çocuğunuz sürekli oturur veya uzanır

- Çocuğunuzun ekran süresi (telefon, tablet, televizyon) çok fazladır.
- Çocuğunuz dışarı çıkmak veya kısa süreliğine de olsa hareket etmek istemez.

Çocuğunuz üzgün veya gergin görünür

- Çocuğunuz eskiden heyecanlandığı şeylere karşı artık ilgi göstermez.
- Küçük şeyler bile çocuğunuzun sinirlenmesine veya ağlamasına neden olabilir.



Fotoğraf 2 Vantaa Belediyesi / Kaisa Sunimento

Okul başarısı düşer

- Çocuğunuz okulda veya ödevlerini yaparken odaklanamaz.
- Çocuğunuz ödevlerini yapmadan bırakır veya eşyalarını unuttur.

Çocuğunuzun hiç arkadaşı yoktur veya kendini herkesten soyutlar

- Çocuğunuz diğer çocuklarla buluşmak istemez.
- Çocuğunuz “Hiçbir yere gitmek istemiyorum” der.

Fiziksel belirtiler

- Belirgin bir nedeni olmayan baş ağrısı, karın ağrısı veya kas ağrısı yaşanır.
- Çocuğunuz çok az bir fiziksel aktiviteden sonra bile hemen nefes nefese kalır.

Bir ebeveyn ne yapabilir?

- Çocuğunuza nasıl hissettiğini ve ne yapmak istediğini nazikçe sorun.
- Birlikte yürüyüşe çıkmak gibi hafif fiziksel aktiviteler yapması için onu teşvik edin.
- Endişeleriniz varsa öğretmenle, okul hemşiresiyle veya rehber öğretmenle iletişime geçin.
- Unutmayın: her küçük adım, iyi bir adımdır. Desteğiniz çocuğunuz için çok önemlidir.

Bir hobide sorunlar ortaya çıkarsa ebeveyn ne yapmalıdır?

Hobiler ve fiziksel aktivite, çocukların günlük yaşamının normal bir parçasıdır. Çocuğun kendi egzersiz yapma yolunu bulması önemlidir. Ebeveynler ve veliler de çocuk için birer rol model ve örnek teşkil eder.

Yeni bir hobiye başlamak beraberinde bazı zorluklar getirebilir. İlk iki ay, genellikle hobinin devamlılığı açısından kritik bir öneme sahiptir.

Stres, arkadaşların diğer aktiviteleri ve ruh halindeki dalgalanmalar çocuğun yeni bir hobiye devam edip etmeyeceğini etkileyebilir.

Sonbahar mevsimi daha fazla zorluk getirebilir: dışarısı soğuk ve karanlıktır; çocuklar kapalı alanlarda, telefonlarıyla ve diğer cihazlarıyla daha fazla zaman geçirirler. Yetersiz uyku da çocuğun baş etme gücünü ve hobiye devam etme hevesini olumsuz etkileyebilir.



Fotoğraf 3 Vantaa Belediyesi / Sakari Manninen'in fotoğrafından uyarlanmıştır

Yeni bir hobi başlangıçta heyecan verici ve eğlenceli görünebilir. Ancak zaman geçtikçe ve yenilik hissi kayboldukça uyumsuzluklar yaşanabilir. Çocuklar birbirlerini tanıdıkça ve fikirlerini dile getirecek cesareti buldukça tartışmalar çıkabilir. Ayrıca bir hobi kapsamında öğrenilmesi gereken şeyler, çocuğun o anki tercihlerini ve isteklerini her zaman yansıtmayabilir.

Çocuk yetiştirme perspektifinden bakıldığında, çatışmaları ve uyumsuzlukları çözmek, çocukların yetişkin desteğiyle kişiler arası iletişim becerilerini pratik etmeleri açısından önemli fırsatlardır. Ancak çocuk genellikle durumu bu şekilde görmez veya o an kendini kötü hissedebilir. Karşılıklı etkileşim halindeyken, başkalarının yardımıyla iyi davranış modelleri öğrenilir. Bu beceriler günlük yaşam için çok önemlidir.

Çocuk aslında bir hobiyeye katılmayı gerçekten isteyebilir, ancak farklı durumlarda kendi duygularını düzenlemekte zorlanması onun için bir engel oluşturabilir. Bu beceriler pratik yaptıkça gelişir ve böylece hobi, günlük yaşamın kalıcı bir parçası haline gelebilir. Çocuğun duygu düzenleme becerilerini geliştirmesi, ilerideki yaşamında hedeflerine ulaşmasına da yardımcı olabilir.



Fotoğraf 4 Vantaa Belediyesi / Loc Nguyen

Çocuğunuzla konuşun

Çocuğunu desteklemek ve bir hobiye başlarken karşılaşılan ilk zorlukları aşmasına yardımcı olmak, eğitmen gibi diğer yetişkinlerle iş birliği içinde ebeveynin görevidir. Karşılıklı konuşmak, duyguları ve uyuşmazlıkları ortaya koymanın önemli bir yoludur. Konuşurken, çocuğunuzun hobinin hangi kısmına karşı heyecan duyduğuna dikkat etmek faydalı olacaktır:

- Hobinin hangi kısımları çocuğu mutlu ediyor?
- Peki hangi kısımları canını sıkıyor?
- Hobinin herhangi bir kısmı çok kolay veya çok zor mu? Neden?
- Fırsat verildiğinde, bu hobiden neler öğrenilebilir?
- Hobi yapıyken hangi kısımlar endişe yaratıyor?

Çocuğun düşüncelerini hobi eğitmeniyle de paylaşmak önemlidir, böylece hobide bazı şeylerin farklı yapıp yapılamayacağı birlikte değerlendirilebilir. Ebeveyn ve çocuğun hem bugünü hem de çocuğun gelecekteki becerileri ve ilgi alanları açısından onun için en iyisinin ne olduğunu düşünmesi iyi bir fikirdir. Bazen bir hobinin faydaları çok sonraları fark edilebilir. Ebeveyn, desteklemek, anlamak ve teşvik etmek arasında uygun bir denge bulmaya çalışmalıdır.



Fotoğraf 5 Vantaa Belediyesi / Creative Day

Çocuğunuzun motivasyonu düşmeye başladığında ne söylemelisiniz?

1. Bir çocuk uzun vadeli faydaları henüz göremez – bunu en iyi bir yetişkin görebilir

Çocuklar o an kendilerini iyi hissettiren şeye göre hareket ederler. Yeni bir hobiye başlarken heyecanlanıp gerilebilirler veya hızla sıkılabilirler.

→ “Bunun şu an neden önemli olduğunu anlamıyor olabilirsin – ama bir ebeveyn olarak ben anlıyorum ve bu yeterli.”

2. Bir hobi edinmek çocuğun büyümesini ve gelişimini destekler – fiziksel aktivite ve egzersiz serbest zamanın bir parçasıdır ve bu konu tartışmaya açık değildir

Araştırmalara göre, bir grup içinde spor yapmak çocuğun sosyal becerilerini, öz güvenini, odaklanma yeteneğini ve duygusal becerilerini destekler.

→ “İlk birkaç sefer, bir hobinin tüm eğlenceli yanlarını görmek için yeterli değildir. Neyin eğlenceli olup olmadığını ancak birkaç kez gittikten sonra gerçekten anlayabilirsin.”

→ “Başta bazı şeyler sıkıcı veya zor gelebilir ama hobiye biraz daha devam ettikçe bu konuda daha çok şey öğreneceksin. Ancak o zaman onu gerçekten sevip sevmediğini anlayabilirsin.”

→ Bkz. “Çocuğunuzla Konuşun” soruları (önceki sayfa)



Fotoğraf 6 Vantaa Belediyesi / Creative Day

3. Kararlılık göstermek, hayati önem taşıyan yaşam becerilerini öğretir

Düzenli bir hobi; azim, zaman yönetimi ve kararlılık gibi sadece okulda öğrenilemeyen becerileri geliştirir.

→ “Bu sezon için bu hobiyi başlama sözü verdik, bu yüzden sezon sonuna kadar devam edeceğiz. Sezon bittikten sonra devam etmek veya bırakmak konusunda yeni bir karar verebilirsin. Şu an bunu deliller gibi sevmek zorunda değilsin ama denemelisin.”

→ Bkz. “Çocuğunuzla Konuşun” soruları

4. Hobiler sadece performans değil, başarı deneyimleri de sunar

Pek çok çocuk, hobisi sayesinde bir şeyde iyi olduğu hissini yaşar. Bu his hemen ortaya çıkmaz, zaman ve çaba gerektirir.

→ “Zor bir şeyi öğrenmenin nasıl bir his olduğunu deneyimlemek önemlidir. Bu yüzden devam etmen için seni destekliyoruz.”

5. Yetişkin yönü belirler – çocuk bu sınırlar içinde özgürce yol alabilir

Ebeveynin görevi her hafta çocuğuna devam etmek isteyip istemediğini sormak değil, çocuğun bu faaliyette bir anlam bulmasına yardımcı olmaktır.

→ “Hobiler; her zaman hoşuna gitmeyebilecek kurallar, programlar ve yönlendirmeler içerir, bu çok normaldir. Hayat da böyledir. Bunlar hobiyi kötü yapmaz.”

Genel notlar

Ebeveyn, çocuğun öz düzenleme becerilerinin gelişimini desteklemeyi amaçlayarak onun için sınırlar koyar ancak çocuğun görüşlerini de dikkate alır. Yetişkin, egzersiz yapmanın çocuğa iyi geldiğini bilir, bu nedenle çocuğu onun refahı için önem taşıyan kararlara yönlendirmeli, yani çocuğun günlük yaşamda yeterince aktif olmasını sağlamalıdır.

Günlük yaşamda fiziksel aktivite yapmak bir seçim değildir, ancak bunun hangi biçimde yapılacağı kesinlikle bir seçim olabilir. Bu noktada yetişkin, çocuğu dinler ve onun kendi ilgi alanları doğrultusunda yapmak istediği egzersiz biçimini hayata geçirmesini kolaylaştırmaya çalışır. Çocuk, örneğin dikkate alınarak ve iyi davranışları için övülerek desteklenebilir. Dolayısıyla, dinleyen ve sınırlar koyan *demokratik (açıklayıcı)* ebeveynlik tarzı, öz düzenleme becerilerinin gelişimini destekler.



Fotoğraf 7 Vantaa Belediyesi / Creative Day

Hangi ebeveynlik tarzı öz düzenleme becerilerini desteklemez? Eğer bir yetişkin, çocuğun ebeveyn kurallarına sorgusuz sualsiz uyması gerektiğini düşünüyor, çocuğun neden belirli bir şekilde davranması gerektiğini açıklamıyor ve çocuğun duygularını veya görüşlerini dikkate almıyorsa, bu baskıcı (otoriter) bir ebeveynlik tarzıdır. Bu tarz, dinleyen ve sınırlar koyan demokratik ebeveynlik tarzı kadar öz düzenleme becerilerinin gelişimini desteklemez.

Dolayısıyla *demokratik (açıklayıcı)* ebeveynlik ile *baskıcı (otoriter)* ebeveynlik farklı anlamlara gelir. Demokratik ebeveynlik net sınırları sıcaklık ve destekle birleştirir. Baskıcı ebeveynlik ise yalnızca kontrol ve itaate odaklanır.

Ebeveynlerin üzerine düşünmesi gereken sorular

Kendi egzersiz ve hobilerime karşı tutumum

- Ben çocukken egzersiz yapmaya karşı tutumlar nasıldı?
- Egzersiz yapmak ve hobiler bende ne tür duygular uyandırıyor?
- Herhangi bir şekilde spor yapıyor muyum?
- Herhangi bir şekilde spor yapmak ister miyim?

Çocuğumun hobilerine karşı tutumum

- Çocuğumun spor yapması hakkında ne hissediyorum?
- Çocuğumun ne tür bir egzersizle uğraşması gerektiğini düşünüyorum?
- Erkek ve kız çocuklarının hobilerine karşı tutumlarım farklılık gösteriyor mu?

Bu üç soruya neden bu şekilde yanıt verdiğiniz üzerine düşünün.

Bir kulüp/dernek bünyesinde spor yapmak

- Bir spor kulübünün ne olduğunu biliyor muyum veya kendi kelimelerimle açıklayabilir miyim?
- Bir spor kulübü üyeliğinin ne anlama geldiğini biliyor muyum?
- Bir hobiye nasıl başlanacağını biliyor muyum?
- Bir hobiyi bırakmak istediğimde ne yapmam gerektiğini biliyor muyum?
- Üyelik ve sezon ücretlerinin ne olduğunu biliyor muyum?
- Lisansın (müsabaka lisansı) ne olduğunu biliyor muyum?

Öz düzenlemeyi desteklemek

- Bir çocuğun düzenli bir hobiye sahip olmasının neden önemli olduğunu biliyor muyum?
- Antrenmandan önce az şekerli bir atıştırmalık yemenin neden önemli olabileceğini biliyor muyum?
- Bir hobi esnasında başkalarıyla birlikte sevinç, hayal kırıklığı, takım çalışması, çatışmalar, zorluklar ve başarılar gibi geniş bir duygu yelpazesini deneyimlemenin neden iyi olduğunu biliyor muyum?

Hareketsizlik baş etme gücünü olumsuz etkiler

Teknoloji günlük yaşamımızı önemli ölçüde değiştirdi, artık evde bile çok fazla hareket etmemize gerek kalmıyor. Koltuğumuzda rahatça otururken yiyecek satın alabiliyor, arkadaşlarımızla iletişim kurabiliyor, eğitim görebiliyor ve çalışabiliyoruz.

Ulusal 'Move!' 2024 ölçümlerine göre (Finlandiya Ulusal Eğitim Kurulu, 2024), Vantaa'da yaşayan genç kızlar tüm Finlandiya genelinde fiziksel uygunluğu (kondisyonu) en düşük gruplar arasında yer almaktadır. Birçok genç kız enerjisinin düşük olduğunu ve kaygı yaşadığını belirtiyor. Dijital cihazlar boş zamanları için rekabet ettiğinden, birçoğu fiziksel olarak çok az aktif oluyor. Kaygıyı azalttığı kanıtlanmış olan fiziksel aktivitenin (Hansen, 2024) önemi her zaman fark edilmiyor veya bir çözüm olarak kullanılmıyor.

Günümüzde çocukların hayatı genellikle çok hızlı akıyor. Birçoğu kolayca ulaşılabilen deneyimler isterken, uzun vadeli faaliyetlere bağlılık göstermek zor gelebiliyor. Ancak uzun zamandır bilinen bir gerçek var ki: "kolay öğrenilen şeyler genellikle gereksiz, öğrenilmesi zor olan şeyler ise gereklidir." Örneğin, telefon kullanmayı öğrenmek kolaydır, ancak fiziksel aktiviteyi günlük yaşamın bir parçası haline getirmek azim ve net hedefler gerektirir.

Bir çocuk henüz bu bilince sahip olmayabilir – ama bir ebeveyn buna sahiptir. Bu nedenle ebeveynlerin çocuklarını desteklemeleri ve onları iyi, dengeli bir yaşama yönlendirmeleri önemlidir.



Fotoğraf 8 Vantaa Belediyesi / Sakari Manninen

Spor kulüpleri ve dernekleri

Finlandiya’da boş zamanlarda bir spor derneği/kulübü bünyesinde spor yapmak çok yaygındır. Spor dernekleri, çocukların büyümesi ve gelişmesi için mükemmel bir ortamdır. Eğer ebeveynlerin spor dernekleriyle ilgili hiçbir deneyimi yoksa, *spor derneği* terimi onlara yabancı ve belirsiz gelebilir. *Hobi* ve *spor hobisi* kavramları da net olmayabilir; bu durumda “*bir spor derneğinde veya kulübünde uzun vadeli bir spor hobisi edinme*” fikri kulağa düpedüz tuhaf gelebilir. Peki bu terimler ne anlama geliyor?

Spor dernekleri Finlandiya toplumunun önemli bir parçasıdır. Her şeyden önce, spor derneği faaliyetlerine katılanları birleştiren şey, spora, fiziksel aktiviteye ve yeni beceriler öğrenmeye duydukları heyecan ve tutkudur. Spor dernekleri çocuklara büyüme, katılma ve sportif bir topluluğa ait olma fırsatı sunar, burada günlük yaşam için faydalı beceriler öğrenebilirler.

Ebeveynlerin tutumları, bir çocuğun hobiye başlayıp başlamayacağını büyük ölçüde etkiler. Sadece çocuğun hevesli olması yeterli değildir. Çocuk Fince konuşabiliyor ve spor derneklerinin neler sunduğunu çok iyi biliyor olsa bile, ebeveynlerine bu hobi fırsatlarından bahsedemeyebilir.

Bazı ebeveynler için çocuğun Finlandiya kültürüne ilgi duyması bir tehdit gibi hissedilebilir. Örneğin, bazı ebeveynler çocuklarının “fazla Finli” olması durumunda aile bağlarının zayıflamasından korkmaktadır (örneğin, 13 Şubat 2025 tarihli *Helsingin Sanomat* makalesi: *Somaläitejä ahdistaa omien lasten suomalaistuminen* [“Somalili anneler çocuklarının Finlileşmesinden endişe duyuyor”]). Bu durum, ebeveynlerin faaliyet biçimlerini yeterince tanımamasından kaynaklanıyor olabilir. Bu nedenle ailelerle bir spor hobisinin yaşam, çalışma hayatı ve günlük yaşam açısından öğretebileceği tüm beceriler hakkında samimi bir etkileşim kurulması gereklidir. Ebeveynlerin spor yapmanın gerçekte nasıl görüldüğünü görme ve başarılı deneyim örneklerini duyma fırsatına sahip olması iyi olacaktır (örneğin, 1 Kasım 2025 tarihli *Yle* makalesi: *Takwa Adam ei lapsena nähnyt muita huivia käyttäviä urheilija-tyttöjä – nyt hän kannustaa muita kentälle* [“Takwa Adam çocukken sporda başörtüsü takan başka sporcu kızlar görmedi – şimdi başkalarını sahaya davet ediyor”]).

Okullar, spor kulüpleri ve ebeveynler, çocukların sağlıklı yaşam tarzları öğrenmelerine yardımcı olmak için birlikte çalışabilirler.

Bir spor kulübüne katılmaya ve bir Hobiye başlamaya hoş geldiniz!

Metin: Juulia Salomaa, Herkes için Atletizm Evi Projesi (TALO projesi), Vantaan Salamat ve Finlandiya Atletizm Federasyonu

Bir hobi edinmek ne anlama gelir?

Hobi, günlük yaşama neşe katan ve iyi olma halini destekleyen düzenli bir serbest zaman aktivitesidir. Spor hobisi; futbol, yüzme, atletizm, dans veya başka herhangi bir spor dalı olabilir. Bir hobi sayesinde yeni beceriler öğrenebilir, yeni insanlarla tanışabilir ve başkalarıyla birlikte vakit geçirebilirsiniz.

Hobi edinmek, çocukların ve gençlerin kendi güçlü yönlerini keşfetmelerine, arkadaş edinmelerine ve başarı hissini verdiği mutluluğu yaşamalarına yardımcı olur. Bir hobi aracılığıyla iş birliği yapmayı, kurallara uymayı ve başkalarını dikkate almayı da pratik edersiniz. Düzenli olarak egzersiz yapmak, fiziksel ve zihinsel sağlığı desteklerken okulda ve günlük yaşamda karşılaşılan durumlarla baş etmeye de yardımcı olur.

Pek çok hobiye geçmiş deneyiminiz olmasa bile başlayabilirsiniz. En önemli şey, hobiye denemek ve ona katılmak için hevesli olmanızdır. Genellikle, hobiye kalıcı olarak başlayıp başlamayacağınıza karar vermeden önce, aktiviteyi yakından tanımak için ilk olarak birkaç seansa katılabilirsiniz.

Spor derneği (kulübü) nedir?

Spor derneği; çocuklar, gençler ve yetişkinler için spor faaliyetleri düzenleyen bir kuruluştur. Dernekler; eğitimler, antrenmanlar, maçlara ve etkinliklere katılma fırsatları sunar. Derneklerde geçmiş deneyiminiz olmadan sadece kendi keyfiniz için spor yapabileceğiniz gibi, işi daha ciddi boyuta taşıyıp müsabakalara da katılabilirsiniz. Vantaa'da çok sayıda spor derneği bulunmaktadır.



Fotoğraf 9 Vantaan Salamat / Tim Husa

Spor derneklerindeki faaliyetler, antrenmanları organize eden ve güvenli bir ortam sunulmasını sağlayan antrenörler ile eğitimciler tarafından denetlenir. Antrenmanlar genellikle haftalık olarak yapılır. Bu antrenmanlarda spor dalına ait becerileri yaşıınıza ve beceri seviyenize göre öğrenirsiniz.

Dernek faaliyetleri genellikle ortak etkinlikleri, gezileri, maçları ve müsabakaları da içerir. Bir hobi edinmek, tüm ailenin yeni insanlarla tanışması ve Fin hobi kültürünü öğrenmesi için iyi bir yol olabilir. Ebeveynler, çocuklarına tezahürat yaparak, onları antrenmana arabayla götürerek veya etkinliklerde yardımcı olarak sürece dahil olabilirler.

Neden bir spor derneğine katılmalı?

- ✓ Profesyonel eğitimciler
- ✓ Bir hobiyeye uzun vadeli bağlılık gösterme fırsatı
- ✓ Düzenli antrenmanlar
- ✓ Kendini geliştirme ve yarışma fırsatı

Bir hobiyeye nasıl kayıt olunur?

Spor derneği ile telefon veya e-posta yoluyla iletişime geçebilirsiniz. Derneklerin çoğunun web sitesinde grupları için bir kayıt formu bulunur. Pek çok yer, sporu ücretsiz olarak denemenize izin verir; bu yüzden bunu denemekten çekinmeyin!

Fince bilmeseniz bile bir hobi faaliyetine katılabilirsiniz. Bir hobiyeye başlarken özel bir ekipmana ihtiyacınız yoktur. Antrenmanlara genellikle spor kıyafetleri, spor ayakkabısı ve bir su şişesi götürmeniz yeterlidir.

Çocuğunuz veya genciniz için hangi hobinin doğru olduğundan emin değilseniz, bir dernekten tavsiye isteyebilir veya farklı sporları birlikte deneyebilirsiniz. Dernekler yeni başlayanların sürece adım atmasına yardımcı

olmaktan mutluluk duyar, antrenman programları, ücretler ve gerekli ekipmanlar hakkında bilgi sağlarlar.



Fotoğraf 10 Vantaan Salamat / Tim Husa

Antrenmanlara zamanında gelmek iyi bir fikirdir. Çocuğunuzun örneğın dil konusunda desteğe ihtiyacı varsa veya hobiyle ilgili herhangi bir endişeniz varsa bunu eğitime iletebilirsiniz. Birçok grupta farklı dilleri konuşan çocuklar ve aileler yer almaktadır.

Bir hobi hangi ücretleri içerebilir?

Finlandiya’da bir spor derneğine katıldığınızda genellikle bazı ücretler ödemeniz gerekir. Yaygın ücretler arasında üyelik ücreti ve antrenman ücreti (sezonluk ücret olarak da adlandırılır) bulunur. Kazalara karşı sigorta da yaptırabilirsiniz. Eğer hobi müsabakalara katılmayı içeriyorsa, genellikle ayrı müsabaka ücretlerinin yanı sıra satın alınması gereken bir müsabaka lisansı da bulunur.

Bir hobi hangi ücretleri içerebilir?

Derneğin tüm üyeleri, kaliteli ve güvenli hobi faaliyetleri düzenlenmesini sağlayan bir üyelik ücreti öder. Bu ücret, antrenörlük, etkinlik organizasyonu ve spor tesislerinin bakımı gibi dernek faaliyetlerini destekler. Üyelik ücreti, derneğin faaliyetlerine katılımı sağlar ve müsabakalarda derneği temsil etme hakkı tanır. Üyelik, ortak kurumlardan indirimler gibi çeşitli avantajları da beraberinde getirebilir.

Neden sigorta gereklidir?

Spor her zaman küçük bir sakatlanma riski taşır. Bu nedenle geçerli bir ferdi kaza sigortasına sahip olmak önemlidir. Bazı dernekler üyelerine üyelik ücretiyle bağlantılı olarak sigorta sunar. Bazı durumlarda ise sigortayı kendiniz satın almanız gerekir. Sigorta, bir kaza durumunda ek masraflarla karşılaşmadan gerekli tedaviyi almanızı sağlar.

Sigorta hem hobiyi yapan kişiye hem de ailesine gönül rahatlığı verir. Kafanıza takılan bir şey olursa lütfen spor derneği ile iletişime geçin.



Fotoğraf 11 Vantaa Belediyesi / Sami Lievonen

Hobiler maddi güç gerektirir – destek almak mümkündür!

Spor hobileri genellikle aylık bir ücret içerir. Bazı sporlar ekipman da gerektirir. Hobinin maliyetleri, örneğin eğitmen ve antrenör ücretlerini, spor salonu kiralama bedellerini ve ekipman ile malzemelerin maliyetlerini kapsar.



Farklı destek biçimleri hakkında bilgi almak için okula, derneğe veya belediyenin Spor ve Fitness Hizmetleri birimine danışmaktan çekinmeyin.

Fotoğraf 12 WordArt

Maddi destek almanın birçok yolu vardır:

- Belediyenin hobi desteği: **Çocuklar ve Gençler İçin Hobi Desteği | Vantaa**
- SOS-Lapsikylä ry (www.unelmista.fi) ve Hope ry (www.hopeyhdistys.fi) gibi kuruluşlar düşük gelirli aileler için destek sunmaktadır.
- Derneklerin kendi destek fonları – birçok dernek ödemeler konusunda yardımcı olabilir.
- Birçok organizatör, Vantaa Boş Zaman Aktiviteleri Modeli (Finlandiya Boş Zaman Aktiviteleri Modeli) dahil olmak üzere ücretsiz hobiler de sunmaktadır.

Bir çocuğun hobisinde ebeveynlerin sorumlulukları

Teşvik edin ve destekleyin. Ebeveynler ve yakınlar, çocuğun hobiden keyif alması ve kendini iyi hissetmesi için onu teşvik edebilirler.

Dernek faaliyetlerine yardımcı olun. Ebeveynler, örneğin ulaşım (ulaşım ortaklığı), gönüllü görevler veya etkinlikler konusunda yardımcı olabilirler. Programları takip edin. Ebeveynler, çocuklarına antrenman saatlerini hatırlatabilir ve oraya zamanında varmalarına yardımcı olabilirler.



Fotoğraf 13 WordArt

Batı Vantaa'daki Bazı Spor Dernekleri ve Kuruluşları:

**Etelä-Vantaan taitoluistelijat (artistik buz pateni)
Etelä-Vantaan Urheilijat (buz hokeyi)
IF Helsinge Atlas (hentbol)
Keimolan Kaiku (futbol)
**Kiekko-Vantaa (buz hokeyi)
M-team (florbol)
Myyr Squash (skuaş)
PK-35 (futbol)
**PuHu juniorit (basketbol)
Ringette Walapais (ringet)
**SB Vantaa (florbol)
Seirenkai (karate + jujutsu)
**Simmis Vanda (yüzme)
Sporttia Kaikille ry (pek çok hobi türü)
Sukellusseura Hydromania (su altı dalışı, su altı ragbisi)
**Triathlon Vantaa (triatlon)
Uimahyppyseura Vantaa Diving (suya atlama)
Vatado (taekwondo)
Vantaa Hockey Club (çim hokeyi)
**Vantaan Jalkapalloseura VJS (futbol)
Vantaan Jukara (judo + aikido + karate)
Vantaan Lentopallo (voleybol)
Vantaan Pyörre (artistik yüzme)
Vantaan Sampo (güreş)
**Vantaan Salamat (atletizm)
Vantaan TAFT (Amerikan futbolu)
**Vantaan Voimisteluseura (jimnastik)
Vantaan katutanssiyhdistys (dans)
Vantaan Tanssiopisto (dans)
Variston Tennis (tenis)

***Dernek, Finlandiya Olimpiyat Komitesi tarafından verilen Tähtiseura (Yıldız Kulüp) statüsüne sahiptir.*

Hobi fırsatları hakkında daha fazla bilgi edinmek ve ilham almak için

Vantaa'daki Faaliyetler web sitesini ziyaret edebilirsiniz:

harrastukset.vantaa.fi

**Egzersiz yapmaya, öğrenmeye ve birbirimizin
arkadaşlığından keyif almaya hoş geldiniz!**

Kaynaklar

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**

Yayıncı
Vantaa Belediyesi
01/2026
'Bir Hobiye Başla' Projesi