

A photograph of three children walking up a set of stairs. The child in the foreground is a girl with blonde hair in a ponytail, wearing a blue backpack with a yellow smiley face sticker. Behind her is a boy with blonde hair, also wearing a blue backpack. To the left, another child is partially visible. They are all wearing white t-shirts. The stairs are made of concrete and have a metal railing. The background shows a building with large windows.

Vantaa

**Знайдіть собі хобі та станьте
батьком дитини, яка займається
улюбленою справою**

**Пілотний проєкт «Спортивний день» на
2025–2026 роки**

Проект «Поринь у хобі»

A decorative, light blue swirl graphic located in the bottom right corner of the page.

Зміст

Знайдіть собі хобі.....	3
Навіщо потрібно вести активний спосіб життя?	3
Чим може бути корисним цей посібник?	3
Чому фізичні вправи корисні для вас?	4
Чим фізичні вправи можуть бути корисними в майбутньому?	5
Станьте батьком дитини, яка займається улюбленою справою.....	6
Чому фізична активність настільки важлива для вашої дитини	6
Як визначити, що ваша дитина веде недостатньо активний спосіб життя	8
Що робити батькам, коли в дитини виникають проблеми з пошуком хобі?	10
Поговоріть зі своєю дитиною	12
Які слова підібрати, коли у вашої дитини починає зникати мотивація?	13
Відсутність фізичних навантажень негативно позначається на здатності справлятися зі стресом	17
Спортивні клуби та асоціації	18
Як записатися на заняття?	20
Джерела.....	24

Видавець
Місто Вантаа
01.2026

Санна Хейккіля, Міська культура та добробут / Спортивні та фітнес-послуги /
Проект розвитку на основі HSM

Фото
Місто Вантаа / Самі Лієвонен

Знайдіть собі хобі

Заняття спортом у якості хобі гарантує, що дитина вести активний спосіб життя та щотижня тренуватиметься. Спорт можна займатися як під керівництвом тренера, так і самостійно, але зазвичай для опанування різноманітних навичок найпростіше залучити досвідченого наставника.

Приклад спортивних хобі за участі тренера:

- Регулярні заняття 1–3 рази на тиждень.
- Позашкільні заходи, тобто у вільний від навчання час, на які учасники записуються окремо.
- *Тренування* завжди проводяться в один і той самий час, наприклад, у понеділок о 16–17 годині.
- *Заняття під керівництвом* передбачають присутність компетентного та надійного дорослого наставника, який надає необхідні вказівки та допомогу.
- Заняття зазвичай платні, але є і безкоштовні заходи.

Навіщо потрібно вести активний спосіб життя?

Регулярні заняття допомагають розвинути навички саморегуляції та піклування про себе. Достатня фізична активність та інтенсивні тренування запобігають меланхолії та депресії, поліпшують якість сну. А найголовніше, регулярні та збалансовані фізичні вправи також сприяють успішному навчанню в школі та розвитку інтелекту! Так, ви все правильно зрозуміли! Фізична активність дійсно підвищує рівень інтелекту.

Чим може бути корисним цей посібник?

Перші місяці занять мають вирішальне значення, оскільки саме в цей період визначається, чи стане хобі постійною частиною повсякденного життя. Особливо серйозні труднощі супроводжують заняття, що розпочинаються восени. Вечори стають дедалі темнішими, а погода — холоднішою, що для багатьох означає зменшення фізичної активності на вулиці й перехід до пасивного дозвілля перед екранами телевізорів чи мобільних пристроїв.

З іншого боку, у спортивній секції можна відкрити для себе багато нового — зокрема розширити коло спілкування, познайомитися з новим видом спорту й тренером, зрозуміти переваги роботи в команді. Запізнення, пропуски занять, тимчасова втрата інтересу, втома та забуте вдома спортивне спорядження — усе це можливі чинники ризику, які можуть призвести до відмови від цікавого хобі вже на самому початку.

Корисно час від часу, а також коли виникають проблеми, отримувати нагадування про те, чому варто мати захоплення, якими є цілі занять, і як батьки можуть підтримувати активний спосіб життя своєї дитини. Цей посібник покликаний допомогти вам успішно розпочати та продовжувати займатися своїм улюбленим хобі.

Чому фізичні вправи корисні для вас?

Фізична активність і заняття спортом можуть означати, зокрема, різноманітні ігри, активний відпочинок на свіжому повітрі, прогулянки на велосипеді або футбольні матчі. Усе це дуже корисно для людини та забезпечує їй багато переваг!

Фізична активність робить наш організм сильнішим

- М'язи та кістки стають міцнішими.
- Упродовж дня ви почуваетесь набагато енергійніше.
- Ви краще спите вночі.

Заняття спортом покращують настрій

- Фізична активність часто покращує самопочуття.
- Тренування можуть поліпшити ваш психологічний стан, коли ви сумуєте чи нервуете.
- Під час виконання фізичних вправ ваш організм виробляє «гормони щастя», тобто ендорфіни.

Спорт допомагає в навчанні

- Після тренувань діти стають більш сконцентрованими на уроках.
- Нашому мозку подобається, коли тіло рухається!

Під час тренувань можна весело провести час із друзями

- Ви можете знайти собі нових друзів або повеселитися зі старими знайомими.
- Ігри та командні заняття навчають нас працювати разом.

Фізичні вправи також можуть стати незабутньою пригодою

- Нові місця, трюки та навички!
- Ви можете знайти собі улюблене хобі.

Чим фізичні вправи можуть бути корисними в майбутньому?

Фізичні вправи — це не просто тимчасове захоплення, вони ще і готують вас до майбутнього: тренування неймовірно корисні як у підлітковому віці, так і в дорослому житті, а також для досягнення успіхів у професійній діяльності. Ось кілька причин, чому зараз варто регулярно займатися спортом:

Здорове тіло прослужить вам довше

- Якщо дитина змалку веде активний спосіб життя, її організм стає міцнішим і здоровішим.
- Легше засвоюються корисні звички.
- У дорослому віці ви будете менше хворіти та матимете більше енергії на роботі та у вільний час.

Фізичні вправи також покращують роботу мозку

- Ви навчитеся краще справлятися із життєвими труднощами та розчаруваннями.
- Заняття спортом знижують рівень стресу та сприяють його подоланню.
- Тренування допомагають вам повірити в себе, щоб не здаватися, коли спочатку ви зазнаєте невдачі.

Фізичні вправи дають змогу отримати цінні навички

- Співпраця: гра в команді вчить вас спільно досягати поставленої мети.
- Сумлінність: ви вчитеся завжди грати за правилами й приходити на допомогу друзям.
- Наполегливість: ви вчитеся пробувати знову та знову, покращуючи свої навички впродовж тривалого часу.

Ці навички дуже корисні в школі, на роботі та в інших сферах життя!

Фізичні вправи задають гарний ритм життя

- Постійні тренування вчать краще керувати часом.
- Ви вчитеся грамотно складати розпорядок дня: коли потренуватись, коли перекусити, коли зробити домашнє завдання.
- На роботі вам також дуже знадобиться вміння планувати власні дії та дотримуватися своїх обіцянок.

Фізичні вправи допоможуть знайти те, що вам найбільше підходить

- Деякі люди можуть настільки захопитися спортом, що згодом він стане їхньою професією.
- Або ж ви можете дізнатися, що вам справді подобається робити, а що — ні.

Станьте батьком дитини, яка займається улюбленою справою

Чому фізична активність настільки важлива для вашої дитини

У Фінляндії діти та підлітки дуже часто після школи займаються спортом під керівництвом тренера. Це може бути, наприклад, футбол, плавання, танці чи гімнастика.

Фізична активність потрібна всім дітям — і дівчаткам, і хлопчикам. Ось кілька причин, чому фізичні вправи будуть корисними вашій дитині:

Спорт робить дитину здоровішою

- Ваша дитина матиме міцніше тіло та кращий імунітет.
- Ваша дитина менше хворітиме та отримає більше енергії для навчання.
- Ваша дитина краще спатиме вночі та прокидатиметься бадьорою.

Заняття спортом піднімають настрій

- Фізично активна дитина часто відчувається щасливішою.
- Фізичні вправи гарно допомагають, якщо дитина чимось стривожена або пригнічена.

Фізичні вправи допоможуть вашій дитині добре адаптуватися в новому середовищі

- Завдяки хобі ваша дитина заведе нових друзів.
- Ваша дитина вивчить фінську, якщо вона не є її рідною мовою.
- Ваша дитина відчує себе частиною колективу та місцевої спільноти.

Ваша дитина набуде важливих навичок

- Ваша дитина навчиться взаємодіяти з іншими.
- Ваша дитина добре опанує навички, пов'язані з її захопленнями.
- Ваша дитина навчиться слухати вказівки, не відступати від своєї мети й вдосконалюватися.
- Ці навички допоможуть їй як у навчанні, так і в подальшому житті.

🏠 Що робити, якщо дитина після школи завжди сидить вдома?

- У вашої дитини може з'явитися відчуття самотності.
- Проводити забагато часу перед екраном (телефону, комп'ютера тощо) шкідливо.
- Так дитині буде важче знайти собі друзів і вивчити мову.

❤️ Як батьки можуть допомогти своїй дитині:

- Запитайте дитину, яким видом спорту вона хотіла б зайнятися.
- Познайомте дитину з різними видами спорту — є багато місць, де це можна зробити безкоштовно.
- Ви також можете звернутися із цим питанням до вчителя або медсестри.



Фото 1 Місто Вантаа / Creative Day

Як визначити, що ваша дитина веде недостатньо активний спосіб життя

У Фінляндії всі діти мають право бути сильними та щасливими, активно займаючись спортом — жодних обмежень для хлопців або дівчат не існує.

Для загального розвитку, укріплення здоров'я та психіки дитині потрібні регулярні фізичні вправи. Якщо ваша дитина веде пасивний спосіб життя, її здатність справлятися з труднощами та задачами повсякденного життя може суттєво знизитись.

Ось кілька речей, які можуть на це вказувати:

Ваша дитина часто втомлюється

- Ваша дитина постійно каже: «Я не можу» або «Я втомився/втомилася».
- Навіть якщо ваша дитина нормально спить, вона завжди почувається виснаженою.

Ваша дитина постійно сидить або лежить

- Ваша дитина проводить багато часу перед екраном (телефону, планшета, телевізора).
- Ваша дитина не хоче виходити на вулицю або навіть трохи позайматися спортом.

Ваша дитина виглядає сумною чи роздратованою

- Ваша дитина вже не радіє тим речам, які раніше незмінно її тішили.
- Навіть дрібниці можуть викликати у вашої дитини роздратування або сльози.



Фото 2 Місто Вантаа / Кайса Суніменто

Ваша дитина погано вчиться в школі

- Ваша дитина не може зосередитися на уроках, або коли робить домашнє завдання.
- Ваша дитина не виконує домашнє завдання або часто про щось забуває.

У вашої дитини немає друзів або вона відсторонюється від інших

- Ваша дитина не хоче знайомитися з іншими дітьми.
- Ваша дитина каже: «Я не хочу нікуди йти».

Фізичні ознаки

- Головний біль, а також біль у животі чи м'язах без очевидної причини.
- Ваша дитина починає задихатися навіть після незначних фізичних навантажень.

Що робити батькам?

- М'яко спитайте в дитини, як вона почувається та чим би хотіла зайнятися.
- Усіляко заохочуйте легку фізичну активність (наприклад, запропонуйте спільні прогулянки).
- Поділіться своїми занепокоєннями з вчителем, шкільною медсестрою чи профільним спеціалістом.
- Пам'ятайте, що кожен маленький крок — це вже рух уперед. Ваша особиста підтримка дуже важлива для дитини.

Що робити батькам, коли в дитини виникають проблеми з пошуком хобі?

Різноманітні захоплення та фізична активність є невід'ємною частиною повсякденного життя дітей. Для них дуже важливо знайти собі улюблені заняття. І батьки/опікуни в цьому є прикладом для наслідування та взірцем для своїх дітей.

На початку будь-яке хобі може супроводжуватися певними труднощами. Перші два місяці часто визначають, чи стане фізична активність корисною звичкою.

Стрес, інші захоплення друзів і коливання настрою можуть вплинути на те, чи продовжить дитина займатися новим хобі.

Осінь може створити додаткові перепони: надворі холодно й темно, і діти проводять більше часу в приміщенні, віддаючи перевагу своїм телефонам та іншим пристроям. На здатність справлятися з труднощами та бажання продовжувати займатися улюбленою справою також може вплинути недостатньо якісний сон.



Фото з Місто Вантаа / за фотографією Сакарі Маннінена

Спочатку нове хобі може здатися захопливим і веселим. Але із часом, коли відчуття новизни згасає, можуть виникати конфлікти. Коли діти знайомляться ближче та стають достатньо сміливими, щоб висловлювати свою думку, можуть з'являтися суперечки. Те, чого потрібно навчитися, щоб займатися певним хобі, також може не відповідати поточним уподобанням і бажанням дитини.

Із точки зору виховання, розв'язання конфліктів і суперечок є гарною можливістю для дітей попрактикувати навички міжособистісного спілкування за підтримки дорослих. Проте дитина зазвичай не сприймає ситуацію саме так, або в цей момент може відчувати негативні емоції. Під час взаємодії з іншими, люди засвоюють правильні моделі поведінки за допомогою оточуючих. Ці навички є вкрай важливими для повсякденного життя.

Дитина, можливо, і хоче займатися якоюсь справою, але цьому може перешкоджати поганий контроль власних емоцій у різних ситуаціях. Ці навички вдосконалюються з практикою, і зрештою хобі може стати невід'ємною частиною повсякденного життя. Розвинені навички контролю емоцій можуть допомогти дитині досягати поставлених цілей у майбутньому.



Фото 4 Місто Вантаа / Лок Нгуєн

Поговоріть зі своєю дитиною

Завдання батьків полягає в тому, щоб підтримати дитину та допомогти їй у подоланні труднощів, коли вона тільки починає займатися якимось хобі. Свою роль тут мають відігравати й інші дорослі, зокрема наставники. Для належного контролю емоцій та подолання конфліктів потрібен відкритий діалог. Під час розмови з дитиною варто звернути увагу на те, яка саме частина хобі викликає в неї найбільший інтерес.

- Які аспекти цього захоплення приносять дитині радість?
- А які моменти, навпаки, викликають роздратування?
- Чи є якісь аспекти цього хобі занадто простими або занадто складними для дитини? Чому?
- Чого дитина може навчитися завдяки своєму захопленню, якщо надати їй таку можливість?
- Що саме в цьому хобі викликає занепокоєння?

Також важливо обговорити думки дитини з наставником, щоб потім можна було обміркувати, чи потрібно щось змінити в заняттях. Батькам і дитині варто подумати як про сьогоднішнє, так і про те, що буде найкращим для дитини з огляду на її майбутні навички та сфери інтересів. Іноді користь від хобі стає очевидною лише згодом. Батьки мають віднайти оптимальний баланс між підтримкою, розумінням і заохоченням дитини.



Фото 5 Місто Ванмаа / Creative Day

Які слова підібрати, коли у вашої дитини починає зникати мотивація?

1. Дитина ще не в змозі оцінити довгострокові переваги — але це може зробити дорослий

Діти діють, керуючись тим, що приносить їм задоволення в поточний момент. Вони можуть хвилюватися через те, що починають займатися чимось новим для себе, або швидко занудьгувати.

→ «Зараз ти можеш не бачити, чому це для тебе важливо але як батько/мати я це розумію, і цього достатньо».

2. Спортивні хобі сприяють належному зростанню й розвитку дитини — фізична активність і тренування у вільний час стають для неї обов'язковими

Згідно з результатами досліджень, групові заняття спортом розвивають соціальні навички дитини, зміцнюють її впевненість у собі, покращують концентрацію та здатність керувати власними емоціями.

→ «Перших занять недостатньо, щоб роздивитися всі принади хобі. Ти зможеш зрозуміти, що тобі цікаво, а що — ні, лише після кількох спроб».

→ «Спершу може здатися, що це нудно або складно, але якщо ти трохи довше займатимешся цим хобі, то дізнаєшся про нього набагато більше. Тільки тоді ти справді зрозумієш, подобається воно тобі чи ні».

→ Див. питання в розділі «Поговоріть зі своєю дитиною» (на попередній сторінці)



Фото 6 Місто Вантаа / Creative Day

3. Цілеспрямованість допомагає набути важливих життєвих навичок

Регулярні заняття спортом розвивають наполегливість, вміння розпоряджатися своїм часом і витримку — навички, яких не можна набути лише в школі.

→ «Ми вирішили займатися цим хобі до кінця сезону, і тепер будемо наполегливо це робити. Після завершення сезону ти зможеш прийняти рішення — продовжувати чи відмовитись від цього захоплення. Тобі не обов'язково одразу все сподобається, але ти маєш спробувати».

→ Див. питання в розділі «Поговоріть зі своєю дитиною»

4. Хобі вчать досягати успіху в житті — і тут йдеться не лише про спортивні результати

Багато дітей завдяки своїм захопленням відчують, що в чомусь вони досягають успіху. Це почуття не приходить миттєво — потрібні час і зусилля.

→ «Важливо на власному досвіді зрозуміти, як це — навчитися чогось доволі складного. Ось чому ми підтримуємо тебе, щоб ти не зупинявся».

5. Дорослі лише задають напрямок, по якому потім вільно рухається дитина

Завдання батьків полягає не в тому, щоб щотижня запитувати дитину, чи хоче вона продовжувати заняття, а в тому, щоб допомогти їй знайти в них сенс.

→ «Коли займаєшся якимось хобі, існують правила, розклади та вказівки, які не завжди будуть тобі подобатися — це нормально. Те саме відбувається і в житті. І це не робить твоє хобі поганим».

Загальні рекомендації

Для розвитку саморегуляції в дитини батьки мають встановити для неї певні обмеження, але водночас і враховувати її думку. Дорослі знають, що фізичні вправи корисні, тому вони мають скеровувати дитину до рішень, які є важливими для її добробуту, тобто дбати про те, щоб дитина була достатньо фізично активною в повсякденному житті.

Наразі немає жодних сумнівів у тому, що регулярна фізична активність є обов'язковою, але її форму цілком можна обирати. При цьому дорослі мають прислухатися до дитини та намагатися створювати всі умови для занять, які їй подобаються. Щоб підтримати дитину, можна, наприклад, приділяти їй більше часу та хвалити за гарну поведінку. Таким чином, *авторитетний* стиль виховання передбачає вміння вислухати дитину та встановити для неї межі, що сприяють розвитку навичок саморегуляції.



Фото 7 Місто Вантаа / Creative Day

Які дії батьків перешкоджають покращенню саморегуляції? Якщо дорослі вважають, що дитина має беззаперечно підкорятися встановленим правилам, коли вони не пояснюють, чому дитина має поводитися певним чином, і не зважають на її почуття чи думки, виховання стає авторитарним, а це не дає змогу так само добре розвивати навички саморегуляції в дитини, як за авторитетного виховання, коли її вислуховують і визначають певні кордони.

Отже, *авторитетний* та *авторитарний* стилі виховання сильно відрізняються. Авторитетне виховання поєднує чіткі межі з теплотою та підтримкою. Авторитарне виховання зосереджене на контролі та слухняності.

Питання, над якими батькам варто замислитись

Моє ставлення до власної фізичної активності та хобі

- Як я сам (сама) ставився (ставилася) до фізичних вправ у дитинстві?
- Які почуття викликають у мене фізичні вправи та хобі?
- Чи займаюся я якимось видом спорту?
- Чи хотів (хотіла) би я займатися якимось видом спорту?

Моє ставлення до захоплень дитини

- Як я ставлюся до того, що моя дитина займається спортом?
- Які фізичні вправи, на мою думку, потрібні моїй дитині?
- Чи відрізняється моє ставлення до захоплень хлопчиків і дівчаток?

Поміркуйте, чому ви відповіли на ці три запитання саме так.

Заняття спортом в асоціації

- Чи я знаю/можу пояснити своїми словами, що таке спортивна асоціація?
- Чи знаю я, що означає членство в спортивній асоціації?
- Чи знаю я, як потрібно починати займатися спортом?
- Чи знаю я, що необхідно робити, коли людина вирішує більше не займатися спортом?
- Чи знаю я, що таке членські та сезонні внески?
- Чи знаю я, що таке ліцензія на участь у змаганнях?

Підтримка розвитку саморегуляції

- Чи знаю я, чому для дитини важливо мати постійне хобі?
- Чи знаю я, чому перед тренуваннями потрібно вживати продукти з низьким вмістом цукру?
- Чи знаю я, чому під час занять спортом корисно переживати широкий спектр емоцій, як-от радість, розчарування, командна робота, конфлікти, подолання труднощів і здобуття перемог разом з іншими?

Відсутність фізичних навантажень негативно позначається на здатності справлятися зі стресом

Передові технології суттєво змінили наше повсякденне життя, і навіть вдома нам уже не доводиться багато рухатись. Тепер можна купувати їжу, спілкуватися з друзями, навчатися та працювати, буквально не встаючи з дивана.

Згідно з результатами національного дослідження «Рухайся!» за 2024 рік (Фінське національне агентство з питань освіти, 2024 р.), рівень фізичної підготовки молодих дівчат, які проживають у Вантаа, був найнижчим у всій Фінляндії. Багато молодих дівчат також скаржаться на нестачу енергії та відчуття тривоги. Більшість із них веде недостатньо активний спосіб життя, оскільки цифрові пристрої забирають майже весь їхній вільний час. Наразі фізичній активності, яка, як було доведено, сприяє зменшенню тривожності (Хансен, 2024 р.), далеко не завжди приділяється належна увага.

Сучасні діти часто живуть у дуже швидкому темпі. Багато хто прагне отримувати виключно легкодоступні враження, тоді як участь у довгострокових заходах може видаватися для них надто складним завданням. Проте давно відомо, що «речі, які швидко засвоюються, часто стають непотрібними, а речі, яким важко навчитися, є справді корисними». Наприклад, можна легко навчитися користуватися телефоном, а ось щоб фізична активність стала частиною повсякденного життя, потрібні наполегливість і чіткі цілі.

Дитина, можливо, ще не усвідомлює цього, але батьки — так. Ось чому дорослі мають підтримувати своїх дітей, всіляко допомагаючи їм вести здоровий та збалансований спосіб життя.



Фото 8 Місто Вантаа / Сакарі Маннінен

Спортивні клуби та асоціації

У Фінляндії заняття спортом у спеціалізованих асоціаціях є дуже поширеною формою дозвілля. Спортивні асоціації — це чудове середовище для розвитку дітей. Якщо батьки раніше ніколи не стикалися з подібними товариствами, саме слово «спортивна асоціація» може бути для них незнайомим і незрозумілим. Поняття «хобі» та «спортивне хобі» також можуть бути досить розмитими, і в такому разі ідея «довгострокових занять спортом у спортивній асоціації чи клубі» взагалі може здатися дивною. Що ж насправді означають ці терміни?

Спортивні асоціації є важливою частиною фінського суспільства. Перш за все, тих, хто бере участь у заходах спортивних асоціацій, об'єднує їхнє захоплення спортом і фізичною активністю, а також бажання здобути нові навички. Профільні асоціації забезпечують дітям можливість гармонійного розвитку та входження до спортивної спільноти, де вони навчаються корисним речам для повсякденного життя.

Ставлення батьків значною мірою впливає на те, чи почне їхня дитина займатися якимось хобі. Одного лише дитячого ентузіазму тут недостатньо. Навіть якщо дитина володіє фінською та добре знає, чим займаються спортивні асоціації, їй може бути важко розповісти своїм батькам про всі можливості для занять улюбленим хобі.

Деякі батьки можуть сприймати інтерес дитини до фінської культури як загрозу. Зокрема, деякі з них побоюються, що сімейний зв'язок ослабне, якщо їхня дитина стане «занадто фінською» (див., наприклад, статтю в газеті «*Helsingin Sanomat*» від 13 лютого 2025 року: «*Somaliäitejä ahdistaa omien lasten suomalaistuminen [фінською мовою]*»). Це може бути пов'язано з тим, що батьки недостатньо обізнані з видами активного відпочинку, і в такому разі необхідно відверто поговорити з ними про всі навички, які заняття спортом можуть забезпечити їхнім дітям для досягнення поточних цілей, майбутньої роботи та повсякденного життя. Було б добре, якби дорослі могли на власні очі побачити, як насправді виглядають заняття спортом, і дізнатися про позитивний досвід інших людей (див., наприклад, статтю у виданні «*Yle*» від 1 листопада 2025 року: «*Коли Таква Адам була дитиною, вона не бачила, щоб інші дівчата в хустках займалися спортом — а тепер вона закликає інших приєднатися до них (Takwa Adam ei lapsena nähnyt muita huivia käyttäviä urheilija-tyttöjä – nyt hän kannustaa muita kentälle [фінською мовою])*»).

Школи, спортивні клуби та батьки можуть об'єднати зусилля, щоб максимально долучати дітей до активного дозвілля.

Запрошуємо приєднатися до спортивного клубу та зайнятися новим хобі!

Текст: Юлія Саломаа, проєкт «Дім легкої атлетики для кожного» (проєкт TALO), спортивне товариство «Vantaan Salamat» і Фінська федерація легкої атлетики

Що означає мати хобі?

Хобі — це регулярне дозвілля, що приносить радість у повсякденне життя та покращує добробут. Це може бути, зокрема, футбол, плавання, легка атлетика, танці чи будь-який інший вид спорту. Хобі дає змогу опанувати корисні навички, познайомитися з новими людьми та весело провести час у гарній компанії.

Хобі може допомогти дітям і підліткам визначити свої сильні сторони, знайти друзів і відчути радість успіху. Маючи хобі, ви також вчитеся співпрацювати, дотримуватися правил і враховувати інтереси інших людей. Регулярні фізичні вправи допомагають підтримувати гарне фізичне та психічне самопочуття, добре вчитися в школі та справлятися з повсякденними справами.

Ви можете почати займатися багатьма хобі, не маючи жодного попереднього досвіду. Головне — це мати ентузіазм, щоб спробувати та надалі приділяти своєму захопленню достатньо сил і часу. Дуже часто можна спочатку відвідати кілька занять для ознайомлення, перш ніж вирішити, чи хочете ви серйозно чимось зайнятися.

Що таке спортивна асоціація?

Спортивні асоціації організовують різноманітні заняття спортом для дітей, молоді й дорослих. Асоціації пропонують навчання, тренування та можливість брати участь у матчах і змаганнях. В асоціаціях ви можете займатися спортом для власного задоволення без якогось попереднього досвіду, або ж тренуватися більш серйозно та виступати на турнірах. У Вантаа є низка спортивних асоціацій.



Фото 9 Vantaan Salamat / Тім Хуса

У спортивних асоціаціях заняття проходять під наглядом тренерів та інструкторів, які організовують тренування та забезпечують безпечне середовище його учасникам. Тренування зазвичай проводяться щотижня. На них ви зможете опанувати навички, необхідні для конкретного виду спорту, відповідно до свого віку й поточного рівня підготовки.

Асоціації також часто проводять спільні заходи, організовують поїздки, матчі та змагання. Цікаве хобі може стати чудовим способом для всієї родини познайомитися з новими людьми та фінською культурою проведення дозвілля. Батьки можуть долучитися до процесу, наприклад, підбадьорюючи свою дитину, відвозячи її на тренування або допомагаючи під час змагань.

Навіщо вступати до спортивних асоціацій?

- ✓ Професійні інструктори
- ✓ Можливість серйозно займатися улюбленим хобі
- ✓ Регулярні тренування
- ✓ Можливість покращувати власні навички та брати участь у змаганнях

Як записатися на заняття?

Ви можете зв'язатися зі спортивною асоціацією телефоном чи електронною поштою. У більшості асоціацій є вебсайти із формою реєстрації для своїх груп. У багатьох місцях вам запропонують спробувати певні види спорту безкоштовно, тож не вагайтесь!

Ви можете займатися своїм хобі, навіть якщо не володієте фінською. На початковому етапі вам не знадобиться жодне спеціальне спорядження. Часто на тренування потрібно брати лише спортивний одяг, кросівки та пляшку з водою.

Якщо ви не впевнені, яке хобі підійде вашій дитині чи підлітку, можна звернутися за порадою до відповідної асоціації чи разом спробувати різні види спорту. Асоціації із задоволенням допоможуть новачкам розпочати заняття та нададуть інформацію щодо розкладу тренувань, вартості й необхідного спорядження.



Фото 10 Vantaan Salamat / Тім Хуса

На тренування бажано приходити вчасно. Якщо вашій дитині необхідна підтримка, наприклад, у вивченні мови, або якщо у вас є якісь занепокоєння щодо її захоплення, ви можете повідомити про це наставнику. До багатьох спортивних груп входять діти та члени їхніх родин, які розмовляють різними мовами.

Які витрати можуть бути пов'язані з хобі?

Коли ви вступаєте до спортивної асоціації у Фінляндії, зазвичай потрібно сплачувати певні внески. До стандартних витрат відносяться членський внесок і плата за тренування (яка також називається сезонним внеском). Крім того, можна оформити страховку від нещасних випадків. Якщо хобі передбачає участь у змаганнях, за це часто стягується окрема платня, а також необхідно придбати відповідну ліцензію.

Що таке членський внесок в асоціацію?

Усі члени асоціації сплачують членський внесок, що дає їй змогу організовувати якісні та безпечні заходи. Ці внески покривають видатки асоціацій, зокрема, на оплату послуг тренерів, проведення змагань й утримання спортивних об'єктів. Членські внески дають змогу брати активну участь у житті асоціації та представляти її на турнірах. Членство також може надавати певні переваги, як-от знижки від партнерів.

Навіщо потрібна страховка?

Під час занять спортом завжди існує невеликий ризик отримання травм. Саме тому важливо мати чинну страховку від нещасних випадків. Деякі асоціації пропонують своїм членам страхування, що покривається членськими внесками. Інколи вам доведеться купувати страховку самостійно.

Страховка гарантує, що в разі нещасного випадку ви отримаєте необхідну медичну допомогу без додаткових витрат. Страховка забезпечує душевну рівновагу як самому спортсмену, так і його родині. Якщо у вас залишилися якісь питання із цього приводу, зверніться до спортивної асоціації.



Фото 11 Місто Вантаа / Самі Лієвонен

Грошова підтримка для занять спортом

Заняття спортом часто передбачають щомісячну оплату. Інколи також потрібне спеціальне спорядження. Витрати на заняття спортом включають, зокрема, оплату послуг тренерів та інструкторів, вартість оренди спортивних майданчиків, а також необхідного спорядження й екіпірування.



Фото 12 WordArt

Не соромтеся звертатися до школи, асоціації чи міських служб, які опікуються наданням спортивних і фітнес-послуг, щодо різних форм надання підтримки.

Є багато способів отримання фінансової підтримки:

- Підтримка спортсменів із боку міської влади: **Підтримка здорового дозвілля дітей та молоді | Вантаа**
- Такі організації, як «SOS-Lapsikylä ry» (www.unelmista.fi) і «Hope ry» (www.hopeyhdistys.fi), надають підтримку сім'ям із низьким рівнем доходом.
- Власні фонди асоціацій — вони передбачені в багатьох спортивних товариствах.
- Багато організацій також пропонують безкоштовні заняття, зокрема, «Модель дозвілля у Вантаа» («Фінська модель дозвілля»).

Обов'язки батьків щодо захоплень дитини

Заохочуйте та підтримуйте. Батьки та інші близькі люди можуть заохочувати дитину, щоб хобі приносило їй задоволення.

Допомога в роботі асоціації. Батьки можуть допомогти, наприклад, із перевезенням, стати волонтерами чи організувати спеціальні заходи. Дбайте про дотримання розкладу. Батьки можуть нагадувати своїм дітям про час тренувань і допомагати їм приходити туди вчасно.



Фото 13 WordArt

Деякі спортивні асоціації та організації у Західному Вантаа:

****Etelä-Vantaan taitoluistelijat** (фігурне катання)

Etelä-Vantaan Urheilijat (хокей із шайбою)

IF Helsingin Atlas (гандбол)

Keimolan Kaiku (футбол)

****Kiekko-Vantaa** (хокей із шайбою)

M-team (флорбол)

Myyr Squash (сквош)

PK-35 (футбол)

****PuHu juniorit** (баскетбол)

Ringette Walapais (рингет)

****SB Vantaa** (флорбол)

Seirenkai (карате + джиу-джитсу)

****Simmis Vanda** (плавання)

Sporttia Kaikille ry (багато видів хобі)

Sukellusseura Hydromania (підводне плавання, підводне регбі)

****Triathlon Vantaa** (триатлон)

Uimahyppöseura Vantaa Diving (дайвінг)

Vatado (тхеквондо)

Vanders (плавання)

Vantaa Hockey Club (хокей на траві)

****Vantaan Jalkapalloseura VJS** (футбол)

Vantaan Jukara (дзюдо + айкідо + карате)

Vantaan Lentopallo (волейбол)

Vantaan Pyörre (синхронне плавання)

Vantaan Sampo (боротьба)

****Vantaan Salamat** (легка атлетика)

Vantaan TAFT (американський футбол)

****Vantaan Voimisteluseura** (гімнастика)

Vantaan katutanssiyhdistys (танці)

Vantaan Tanssiopisto (танці)

Variston Tennis (теніс)

*****Асоціація має статус «Tähtiseura» («Зіркова асоціація»), наданий Олімпійським комітетом Фінляндії***

Докладніша інформація про спортивні заходи та участь у них:

Вебсайт «Події у Вантаа»: harrastukset.vantaa.fi

**Ласкаво просимо тренуватися, навчатися й
насладжуватися приємним товариством!**

Джерела

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**

Видавець
Місто Вантаа
01.2026
Проект «Поринь у хобі»