

A photograph of three children walking up a set of stairs. The child in the foreground is wearing a blue backpack with a yellow sun sticker and a white headband. The child in the middle is wearing a black backpack with a white Nike logo. The child in the background is wearing a black backpack. They are all wearing white shirts and blue shorts. The stairs are made of concrete and have a metal railing. The background shows a building with large windows.

# Vantaa

**Sevimli mashg'ulotga bag'ishlash  
va sevimli mashg'ulot bilan  
shug'ullanuvchining ota-onasi  
bo'lish.**

**Sport kuni tajribaviy loyihasi 2025–2026**

Sevimli mashg'ulot loyihasiga sho'ng'ing

A decorative swirl or flourish in the bottom right corner of the page.

## Mundarija

|                                                                                        |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Sevimli mashg'ulotga jalb qilish .....                                                 | 3  |
| Nima uchun jismoniy faoliyat bilan shug'ullanish kerak? .....                          | 3  |
| Bu qo'llanma sizga qanday yordam berishi mumkin? .....                                 | 4  |
| Siz uchun mashqlarning yaxshi tomoni nimada? .....                                     | 4  |
| Mashqlar kelajakda qanday yordam beradi? .....                                         | 5  |
| Sevimli mashg'ulot bilan shug'ullanuvchining ota-onasi bo'lish.....                    | 7  |
| Farzandingiz uchun jismoniy faoliyat muhimligi sabablari .....                         | 7  |
| Farzandingiz yetarli darajada jismoniy faol emasligini qanday aniqlash<br>mumkin ..... | 9  |
| Agar muammolar sevimli mashg'ulotda yuzaga kelsa, ota-ona nima<br>qilishi kerak?.....  | 11 |
| Farzandingiz bilan muhokama qiling .....                                               | 13 |
| Bolaning motivatsiyasi pasayishni boshlaganda nima deyish kerak? .....                 | 14 |
| Muvaffaqiyatga erishishda mashqlarning yetishmovchiligi salbiy o'rin<br>tutadi .....   | 18 |
| Sport klublari va uyushmalari .....                                                    | 19 |
| Sevimli mashg'ulotga qanday yozilish mumkin? .....                                     | 22 |
| Manbalar .....                                                                         | 26 |

Nashriyot

Vantaa shahri

01/2026

Sanna Heikkilä, Shahar madaniyati va farovonligi / Sport va fitnes xizmatlari /  
HSM ta'tilini tartiblash loyihasi

Fotosurat

Vantaa shahri / Sami Lievonen

## Sevimli mashg'ulotga jalb qilish

Sport bilan sevimli mashg'ulot sifatida shug'ullanish bolaning jismonan faolligini va har hafta muntazam ravishda mashqlar bajarishini anglatadi. Sport mashg'uloti nazorat ostida yoki mustaqil amalga oshirilishi mumkin, ammo turli xil ko'nikmalarni o'rganishning eng oson yo'li ko'pincha nazorat ostidagi ko'rsatmalarda shakllanadi.

Nazorat ostida bajariladigan sport mashg'ulotlariga misol

- Haftada 1–3 marta takrorlanadigan faoliyatlar
- Maktabdan tashqari, ya'ni ishtirokchilar alohida ro'yxatdan o'tadigan bo'sh vaqt mashg'ulotlari
- har doim bir vaqtda, masalan, dushanba kunlari 16:00 dan 17:00 gacha o'tkaziladigan *mashg'ulotlar*
- *nazorat ostidagi*, ya'ni mashg'ulotlar davomida yo'l-yo'riq ko'rsatadigan va yordam beradigan malakali, xavfsizlikni ta'minlovchi voyaga yetgan shaxs — instruktor mavjudligini anglatadi
- ko'pincha haq evaziga amalga oshiriladi, biroq bepul mashg'ulotlar ham mavjud.

## Nima uchun jismoniy faoliyat bilan shug'ullanish kerak?

Muntazam sevimli mashg'ulotlar o'z-o'zini nazorat qilish ko'nikmalari va o'z-o'ziga g'amxo'rlik qilish ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi. Yetarlicha jismoniy faoliyat va og'ir mashqlar melanxoliya va tushkunlikning oldini oladi va uyquni yaxshilaydi. Eng asosiysi, muntazam va yetarlicha jismoniy faoliyat maktabdagi o'zlashtirishga va aqliy salohiyatning oshishiga olib keladi! Ha – siz to'g'ri o'qidingiz! Jismoniy faoliyat haqiqatdan ham aqliy salohiyatni rivojlantiradi.

## **Bu qo'llanma sizga qanday yordam berishi mumkin?**

Sevimli mashg'ulotning birinchi oylari hal qiluvchi ahamiyatga ega, chunki ular ushbu mashg'ulot kundalik hayotning doimiy qismiga aylanish yoki aylanmasligini belgilab beradi. Ayniqsa, kuzda boshlanadigan sevimli mashg'ulotlar ko'plab qiyinchiliklarni keltirib chiqaradi. Kechalari qorong'ulik vaqti uzayib, ob-havoning sovishi ko'pchilik uchun ochiq havodagi jismoniy faoliyatning kamayishini hamda passivlik va ekranga termulish vaqtining ortishini anglatadi.

Boshqa tomondan, yangi sport mashg'ulotiga qo'shilganda o'rganilishi kerak bo'lgan jihatlar ko'p bo'ladi; bularga guruh, sport turi va instruktor bilan tanishish, shuningdek, jamoaviy faoliyatda ishtirok etish ko'nikmalarini o'zlashtirish kiradi. Kechikishlar, mashg'ulotga kelmaslik, vaqtinchalik qiziqishning yo'qolishi, charchoq va sport anjomlarini uyda unutib qoldirish – bularning barchasi qiziqarli sport mashg'ulotining erta yakunlanishiga sabab bo'luvchi mumkin bo'lgan xavf omillaridir.

Vahti-vaqti bilan va muammolar yuzaga kelganda, sevimli mashg'ulot bilan shug'ullanish nima uchun foydali ekanligi, uning maqsadlari nimalardan iboratligi hamda ota-onalar farzandining faol bo'lishini qanday qo'llab-quvvatlashi mumkinligi haqida eslatmalar olib turish maqsadga muvofiqdir. Ushbu yo'riqnoma sevimli mashg'ulotni boshlash va uni davom ettirishni qo'llab-quvvatlashga qaratilgan.

## **Siz uchun mashqlarning yaxshi tomoni nimada?**

Jismoniy faoliyat va mashqlar deganda, masalan, o'yinlar, ochiq havodagi mashg'ulotlar, velosiped uchish yoki futbol o'ynash tushunilishi mumkin. Bu ko'p jihatdan muhim va foydali!

### **Jismoniy faoliyat tanani kuchliroq qiladi**

- Mushaklar va suyaklar kuchliroq bo'ladi.
- Kun davomida ko'proq quvvatga ega bo'lasiz.
- Kechasi yaxshiroq uxlaysiz.

### **Mashqlar kayfiyatni yaxshilaydi**

- Jismoniy faoliyat o'zingizni yaxshi his qilishingizga sabab bo'ladi.
- Agar siz g'amgin yoki asabiy bo'lsangiz, mash qilish o'zingizni yaxshiroq his qilishingizga yordam berishi mumkin.
- Mashq qilganingizda tana "o'zini yaxshi his qilish kimyoviy moddalarini" ishlab chiqaradi: bu – endorfinlardir.

### **Mashq qilish sizga o'qishda yordam beradi**

- Mashqlar bajargach, maktabda diqqatni jamlash osonroq bo'ladi.
- Tana harakatlansa, miyaga yoqadi!

### **Mashq qilish vaqtida do'stlaringiz bilan vaqtichog'lik qilishingiz mumkin**

- Siz yangi do'stlar orttirishingiz va eskilari bilan vaqt o'tkazishingiz mumkin.
- O'yinlar o'ynash va jamoada bo'lish sizga birglikda ishlashni o'rgatadi.

### **Mashqlar ham sarguzasht bo'lishi mumkin**

- Yangi joylar, sport manyovrlari va ko'nikmalar!
- Siz o'zingizning sevimli mashg'ulotingizni topishingiz mumkin.

## **Mashqlar kelajakda qanday yordam beradi?**

Mashqlar shunchaki o'tib ketadigan o'yin-kulgi emas, ular sizni kelajakka tayyorlaydi – mashqlar o'sish davrida ham, voyaga yetganingizda ham va mehnat faoliyatingizda ham foydalidir. Hozirda muntazam mashq qilib borish yaxshi fikr ekanligining ba'zi sabablari quyida keltirib o'tilgan:

### **Sog'lom tana uzoqroq vaqt xizmat qiladi**

- Siz bolalik chog'idanoq jismonan faol bo'lsangiz, tanangiz kuchliroq va sog'lomroq bo'ladi.
- Yaxshi odatlarning hayotning bir bo'lagiga aylanishi oson kechadi.
- Siz voyaga yetganingizda kamroq kasal bo'lasiz va ishingizda va bo'sh vaqtingizda ko'proq quvvatga ega bo'lasiz.

### **Mashqlar ongni ham mustahkamlaydi**

- Siz umidsizlikni va murakkab his-tuyg'ularni boshqarishni o'rganasiz.
- Mashqlar stressni kamaytiradi va uni yengib o'tishga yordam beradi.
- Bu o'zingizga ishonishingizga va muvaffaqiyatsizlikka uchragan taqdiringizda ham, yana urinib ko'rishga yordam beradi.

### **Mashqlar sizga qimmatli ko'nikmalarni o'rgatadi**

- Hamkorlik: jamoada o'ynash sizga birgalikda ishlashni o'rgatadi.
- Adolatli o'yin: sizga qoidalarga rioya qilishni va qanday qilib yaxshi do'st bo'lishni o'rgatadi.
- Qat'iyatlilik: siz uzoq vaqt davomida harakat qilishni va mashq qilishni o'rganasiz.

Ushbu ko'nikmalar maktabda, ishda va, umuman, hayotda juda foydalilidir!

### **Mashqlar hayot uchun yaxshi ritm yaratadi**

- Mashq qilishga borish vaqtni boshqarishni o'rgatadi.
- Vaqtingizni rejalashtirishni o'rganish: amaliy ishlarni bajarish vaqti, yengil tamaddi qilish vaqti, uy vazifasini bajarish vaqti.
- Siz, shuningdek, mehnat faoliyatida ishlarni rejalashtirish va va'dalarning ustidan chiqishni bilishingiz kerak bo'ladi.

### **Mashqlar sizga o'z ishingizni topishga yordam berishi mumkin**

- Ba'zi odamlar sport sohasiga qiziqib qolib, uni o'z karyerasiga aylantiradi.
- Siz haqiqatda nimadan zavqlanishingizni va nimani yoqtirmasligingizni bilib olasiz.

# Sevimli mashg'ulot bilan shug'ullanuvchining ota-onasi bo'lish

## Farzandingiz uchun jismoniy faoliyat muhimligi sabablari

Finlyandiyada bolalar va yoshlarning darsdan keyin nazorat ostida bajariladigan sport mashg'ulotlarida ishtirok etishi juda keng tarqalgan. Bu masalan, futbol, suzish, raqs yoki gimnastika bo'lishi mumkin.

Jismoniy faoliyat barcha bolalar — qizlar va o'g'il bolalar uchun birdek muhimdir. Jismoniy mashq qilish farzandingiz uchun yaxshi ekanligi sabablari quyida keltirib o'tilgan:

### **Mashqlar farzandingizni sog'lomroq qiladi**

- Farzandingiz tanasi kuchliroq bo'ladi va uning immun tizimi yaxshilanadi.
- Farzandingiz kamroq kasal bo'ladi va maktab uchun ko'proq quvvatga ega bo'ladi.
- Farzandingiz tunda yaxshiroq uxlaydi va tetik holda uyg'onadi.

### **Mashqlar kayfiyatni yaxshilaydi**

- Jismonan faol bola odatda baxtliroq bo'ladi.
- Agar bola xavotirda yoki g'amgin bo'lsa, mashqlar unga yordam beradi.

### **Mashqlar farzandingizga yangi yashash hududiga kirishib ketishga yordam beradi**

- Farzandingiz sevimli mashg'ulot orqali yangi do'stlar orttiradi.
- Agar fin tili uning ona tili bo'lmasa, farzandingiz ushbu tilni o'rganadi.
- Farzandingiz o'zini guruh va jamiyatning bir qismi sifatida his qiladi.

## Farzandingiz muhim ko'nikmalarni egallaydi

- Farzandingiz boshqalar bilan birgalikda ishlashni o'rganadi.
- Farzandingiz sevimli mashg'ulotlarga oid ko'nikmalarni egallaydi.
- Farzandingiz ko'rsatmalarni tinglashni, harakat qilishni va o'z ustida ishlashni o'rganadi.
- Bu ko'nikmalar maktabda va kelajakda yordam beradi.

## Agar farzandim maktabdan keyin har doim uyda bo'lsa-chi?

- Farzandingiz o'zini yolg'iz his qila qila boshlashi mumkin.
- Ekranga (telefon, kompyuterga) haddan tashqari ko'p tikilish foydali emas.
- Do'stlashish va til o'rganish qiyinroq bo'lishi mumkin.

## Ota-ona sifatida siz farzandingizni quyidagicha qo'llab-quvvatlashingiz mumkin

- Farzandingiz qanday mashqlarga qiziqishini so'rang.
- Farzandingizni har xil sport turlariga olib boring – ko'plab joylarda sizga sport bilan bepul shug'ullanib ko'rishga ruxsat berishadi.
- Shuningdek siz maktabdan yoki hamshiradan yordam so'rashingiz mumkin.



*Fotosurat 1 Vantaa shahri / Creative Day*



## Farzandingiz yetarli darajada jismoniy faol emasligini qanday aniqlash mumkin

Finlandiyada har bir bola jismoniy faol bo'lish huquqiga ega – hamda qizlarga ham, o'g'il bolalarga ham kuchli, baxtli va faol bo'lishga ruxsat beriladi.

Jismoniy faoliyat bolaning rivojlanishi, sog'ligi va onggi uchun muhim ahamiyatga ega. Agar farzandingiz jismonan yetarli darajada faol bo'lmasa, uning qiyinchiliklarni yengib o'tish qobiliyati, ya'ni harakatlanish qobiliyati susayishi mumkin.

Quyida e'tibor qilish mumkin bo'lgan ba'zi belgilar keltirilgan:

### Farzandingiz ko'p hollarda charchagan bo'ladi

- Farzandingiz tez-tez shunday deydi: "Qila olmayman" yoki "Charchadim".
- Farzandingiz uxlasa ham, baribir doim charchagan bo'ladi.

### Farzandingiz doimo o'tirgan yoki yotgan bo'ladi

- Farzandingiz ekranga (telefon, planshet, televizor) tikilgan holda ko'p vaqt o'tkazadi.
- Farzandingiz hatto qisqa muddatga ham tashqariga chiqishni yoki faol bo'lishni istamaydi.

### Farzandingiz g'amgin yoki g'azablangan bo'ladi

- Oldinlari farzandingizni xursand qilgan narsalar uni endi hayratlantirmaydi.
- Hatto kichik narsalar ham farzandingizni achchig'ini chiqaradi va uni yig'lashiga sabab bo'ladi.



*Fotosurat 2 Vantaa shahri / Kaisa Sunimento*

## **Maktabda baholari yaxshi emas**

- Farzandingiz maktabda yoki uy ishini bajarish vaqtida diqqatini jamlay olmaydi.
- Farzandingiz uy vazifasini bajarmay qoldiradi yoki narsalarni unutib qo'yadi.

## **Farzandingizning do'stlari yo'q yoki u ulardan uzoqlashmoqda**

- Farzandingiz boshqa bolalar bilan uchrashishni istamaydi.
- Farzandingiz bunday deydi: "Men hech qayerga borishni xohlamayman".

## **Jismoniy faoliyatdagi belgilar**

- Aniq sababsiz bosh og'rig'i, oshqozon og'rig'i yoki mushaklardagi og'riq.
- Biroz jismoniy faoliyatdan keyin farzandingizning nafasi siqilib qoladi.

## **Ota-onalar nima qilishi mumkin?**

- Farzandingizdan muloyimlik bilan u o'zini qanday his qilayotganligini va nima qilishni istashini so'rang.
- Birgalikda sayrga chiqish kabi yengil jismoniy faoliyatlarni rag'batlantiring.
- Xavotirlanishga biror sabab bo'lsa, o'qituvchiga, maktab hamshirasiga yoki o'quvchilar maslahatchisiga murojaat qiling.
- Yodda tuting: har bir kichik qadam – bu yaxshi qadam. Sizning qo'llab-quvvatlashingiz farzandingiz uchun juda muhim.

## Agar muammolar sevimli mashg'ulotda yuzaga kelsa, ota-ona nima qilishi kerak?

Sevimli mashg'ulotlar va jismoniy faoliyat bolalar kundalik hayotining normal qismidir. Bolalar uchun o'zining mashq qilish usulini topish juda muhim o'rin tutadi. Ota-ona va vasiylar bola uchun o'rnak uchun misol bo'la oladilar.

Yangi sevimli mashg'ulotni boshlashda qiyinchiliklar yuzaga kelishi mumkin. Sevimli mashg'ulotni davom ettirishda birinchi ikki oy hal qiluvchi ahamiyatga ega.

Stress, do'stlarining boshqa faoliyatlari va kayfiyatlardagi o'zgarishlar bola yangi sevimli mashg'ulotini davom ettirish-ettirmasligiga ta'sir etishi mumkin.

Kuz mavsumida ko'proq qiyinchiliklar bo'lishi mumkin: tashqari sovuq va qorong'u bo'ladi, bolalar ko'proq vaqtini ichkarida, telefon yoki boshqa qurilmalar bilan birga o'tkazadi. Yetarlicha bo'lmagan uyqu sevimli mashg'ulotni davom ettirish uchun kuch va istak bo'lishiga ta'sir qilishi mumkin.



Fotosurat 3 Vantaa shahri / Sakari Manninen suratidan moslashtirilgan

Yangi sevimli mashg'ulot boshida hayratlanarli va qiziqarli ko'rinishi mumkin. Ammo vaqt o'tishi bilan yangilik hissi so'nadi va bunda ziddiyat yuzaga kelishi mumkin. Bolalar bir-birini tanib, o'z fikrini aytadigan darajada erkinlikka erishsa, munozaralar yuzaga kelishi mumkin. Sevimli mashg'ulot uchun o'rganilishi kerak bo'lgan narsalar hozirda bolaga ma'qul tanlovlarni va uning istaklarini aks ettirmasligi mumkin.

Tarbiyaviy nuqtai nazardan olib qaralganda ziddiyatlarni, bahs-munozaralarni hal qilish bolalar uchun kattalar yordamida o'zaro ko'nikmalarni mashq qilishda muhim o'rin tutadi. Bola vaziyatni boshqacha tushunishi yoki aynan o'sha paytda o'zini yomon his qilishi mumkin. O'zaro munosabatlarda xulq-atvorning yaxshi modellari boshqalar yordamida o'rganiladi. Bu ko'nikmalar kundalik hayot uchun muhim o'rin tutadi.

Umuman olganda bola sevimli mashg'uloti bilan shug'ullanishni istashi, ammo turli vaziyatlarda o'z hissiyotlarini boshqara olmaslikka oid qiyinchiliklar bunga to'sqinlik qilishi mumkin. Bu ko'nikmalar amalda yaxshilanib boradi va shundan keyin sevimli mashg'ulot kundalik hayotning doimiy qismiga aylanib qolishi mumkin. Bola hissiyotlarini boshqarish ko'nikmalari ustida ishlasa, bu unga kelajakdagi hayotida ham yutuqlarga erishishga yordam berishi mumkin.



*Fotosurat 4 Vantaa shahri / Loc Nguyen*

## Farzandingiz bilan muhokama qiling

Bolaga sevimli mashg'ulotni murabbiy kabi boshqa voyaga yetgan shaxslar bilan birgalikda boshlashdagi qiyinchiliklarni yengib o'tishda yordam berib, uni qo'llab-quvvatlash – ota-onaning vazifasidir. Muhokamalar – bu hissiyotlarni oydinlashtirish va ziddiyatlarni hal etishning muhim usulidir. Muhokama qilish vaqtida bola sevimli mashg'ulotning qaysi qismi haqida ilhomlanib gapirishiga e'tibor qilgan yaxshi.

- Sevimli mashg'ulotning qaysi qismlari bolani baxtli qiladi?
- Qaysi qismlari uning jahlini chiqaradi?
- Sevimli mashg'ulotning qaysidir qismlari juda oson yoki juda qiyinmi? Nima uchun?
- Agar imkon berilsa, sevimli mashg'ulotdan nima o'rganilishi mumkin?
- Sevimli mashg'ulotda ishtirok etishning qaysi qismlari xavotirga sabab bo'ladi?

Bolaning o'y-fikrlarini sevimli mashg'ulot bo'yicha murabbiy bilan muhokama qilish ham muhim, chunki bunda siz sevimli mashg'ulotdagi biror narsa boshqacharoq qilinishini ko'rib chiqishingiz mumkin. Ota-ona va bola uchun bugungi kun haqida va bolaning kelajakdagi ko'nikma va qiziqishlari nuqtai nazaridan u uchun eng yaxshi yechim haqida o'ylab ko'rish – bu yaxshi fikr. Ba'zan sevimli mashg'ulotning foydasi biroz keyinroq seziladi. Ota-ona qo'llab-quvvatlash, tushunish va rag'batlantirish orasida muvofiq muvozanatni topishga harakat qilishi kerak.



*Fotosurat 5 Vantaa shahri / Creative Day*

# **Bolaning motivatsiyasi pasayishni boshlaganda nima deyish kerak?**

## **1. Bola uzoq muddatli foydalarni hozircha ko'ra olmayapti – voyaga yetgan shaxs esa ularni juda yaxshi ko'ra oladi**

*Bolalar hozir nima yaxshidek ko'rinsa, o'shani yaxshi deb biladi. Ular yangi sevimli mashg'ulotni boshlash borasida asabiylashishi yoki tezda zerikib qolishi mumkin.*

→ “Sen aynan hozir bu nima uchun muhimligini tushunmasliging mumkin, ammo otang (onang) sifatida men buni tushunaman”.

## **2. Sevimli mashg'ulotga ega bo'lish bolaning ulg'ayishi va rivojlanishini qo'llab-quvvatlaydi – jismoniy faoliyat va mashqlar bo'sh vaqtning bir qismi bo'lib, ular munozara mavzusi emas.**

*Tadqiqotlarga asosan, jamoa bo'lib sport bilan shug'ullanish bolaning ijtimoiy ko'nikmalarini, uning o'ziga ishonchini, diqqatni jamlash qobiliyatini va hissiy ko'nikmalarini qo'llab-quvvatlaydi.*

→ “Boshidagi bir necha martalik ishtirok sevimli mashg'ulotning barcha qiziqarli tomonlarini ko'ra olish uchun yetarli emas. Bir necha marta borsanggina nima qiziqarli-yu, nima zerikarli ekanligini rostdan ham tushunasan”.

→ “Boshida nimadir zerikarli yoki qiyindek ko'rinishi mumkin, ammo sevimli mashg'ulotni biroz davom ettirsang, u haqida ko'proq bilib olasan. Shundagina sevimli mashg'ulotni yaxshi ko'rish-ko'rmasligingni tushunasan”.

→ “Farzandingiz bilan muhokama qiling” savollariga qarang (oldingi bet)



*Fotosurat 6 Vantaa shahri / Creative Day*

### **3. O'z ishiga sodiqlik eng muhim hayotiy ko'nikmalarni o'rgatadi**

*Muntazam sevimli mashg'ulot matonatni, vaqtni boshqarishni va qat'iyatlilikni rivojlantiradi – bu ko'nikmalar maktabda o'rgatilmaydi.*

→ “Biz bu sevimli mashg'ulotga ushbu mavsumning oxiriga yozilganmiz, shuning uchun ham biz mavsum oxirigacha uni davom ettiramiz. Ushbu mavsumdan keyin sen sevimli mashg'ulotni davom ettirish yoki uni tugatish borasida yangi qaror qabul qilishing mumkin. Sen uni hoziroq yoqtirib qolishing shart emas, ammo urinib ko'rishing kerak.”

→ “Farzandingiz bilan muhokama qiling” savollariga qarang

### **4. Sevimli mashg'ulotlar vazifani o'taganlik hissini emas, balki muvaffaqiyat tajribasini beradi**

*Ko'plab bolalar sevimli mashg'ulotidan biror sohada yaxshi ekanlik hissini olishadi. Bu his-tuyg'u darrov yuzaga kelmaydi; u vaqt va kuch talab qiladi.*

→ “Birorta qiyin narsani o'rganish qanaqa bo'lishini amalda sinab ko'rish muhim. Shuning uchun ham davom ettirishing tarafdorimiz”.

### **5. Kattalar yo'l-yo'riq ko'rsatadi – bolalar esa o'sha yo'nalishda erkin sayohat qilishlari mumkin**

*Ota-onaning vazifasi har hafta boladan u davom etishni istash-istamasligini so'rab turish emas, uning vazifasi – bolaga ushbu faoliyatda biror ma'no topishga yordam berish.*

→ “Sevimli mashg'ulot qoidalar, jadvallar va ko'rsatmalarni o'z ichiga oladi, bular senga har doim ham yoqmasligi mumkin – bu normal holat. Hayot ham shunga o'xshaydi. Bu sevimli mashg'ulot yomon degani emas”.



## Umumiy eslatmalar

Bolaning o'zini o'zi boshqarish qobiliyatini rivojlantirishni qo'llab-quvvatlash nuqtai nazaridan, ota-ona bolaga cheklovlar qo'yadi, ammo bolaning fikrini ham hisobga oladi. Kattalar mashqlar bola uchun yaxshiligini biladi va shuning uchun ham ular bolalarga ularning farovonligi uchun ahamiyatli bo'lgan qarorlarni qabul qilishda yo'l-yo'riq ko'rsatishi kerak, ya'ni bola kundalik hayotida jismonan yetarli darajada faolligini ta'minlashlari kerak.

Shunday qilib, kundalik hayotdagi jismoniy faoliyat tanlov emas, balki u aks etadigan shakl bo'lishi mumkin. Bunda kattalar bolani tinglaydi va bolaning qiziqishiga asosan u shug'ullanishni istagan mashq turini unga yaratib berishga urinadi. Bolani uning fikrini hisobga olish yoki yaxshi xulq-atvor uchun maqtash orqali qo'llab-quvvatlash mumkin. Bu holda, *avtoritar* tarbiya turi bolani tinglaydi va unga chegaralar o'rnatadi, bu esa o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarining rivojlanishiga yordam beradi.



*Fotosurat 7 Vantaa shahri / Creative Day*

Qanday tarbiya o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarini qo'llab-quvvatlamaydi? Agar katta odam bola ota-onasining qoidalariga gap-so'zsiz rioya qilishi kerak deb o'ylasa, nima sababdan bola o'zini ma'lum tarzda tutishi kerakligini tushuntirib bermasa va bolaning his-tuyg'ulari yoki fikrlarini hisobga olmasa, tarbiya buyruq maylida bo'lib, o'zini o'zi boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirishni bolani tinglaydigan va cheklovlar o'rnatadigan avtoritar tarbiya bilan bir xil tarzda qo'llab-quvvatlamaydi.

*Avtoritar tarbiya va buyruq maylidagi tarbiya* turlicha ma'nolarga ega. Avtoritar tarbiya aniq cheklovlar va iliqlik, yordamni o'zida uyg'unlashtiradi. Buyruq maylidagi tarbiya diqqat markazini nazorat va itoatga qaratadi.



## **Ota-ona mulohazasi uchun savollar**

### **O'z tajribam va sevimli mashg'ulotlarimga munosabatim**

- Bolaligimda mashqlarga nisbatan munosabat qanaqa edi?
- Mashqlar va sevimli mashg'ulotlar menda qanday his-tuyg'ularni uyg'otar edi?
- Men biror shaklda sport bilan shug'ullanamanmi?
- Men biror shaklda sport bilan shug'ullanishni istagan bo'larmidim?

### **Farzandimning sevimli mashg'ulotiga munosabatim**

- Farzandim sport bilan shug'ullanishiga men qanday qarayapman?
- Farzandim qanday jismoniy faoliyat bilan shug'ullanishi kerak deb o'ylayman?
- Mening o'g'il va qiz bolalar sevimli mashg'ulotlariga munosabatim farq qiladimi?

*Ushbu uchta savolga nega aynan shunday javob berganingiz haqida fikr yuriting.*

### **Biror uyushmada sport bilan shug'ullanish**

- Sport uyushmasi nima ekanligini bilamanmi yoki o'z so'zlarim bilan tushuntira olamanmi?
- Sport uyushmasiga a'zolik nimani anglatishini bilamanmi?
- Sevimli mashg'ulot bilan shug'ullanishni qanday boshlashni bilamanmi?
- Sevimli mashg'ulotdan voz kechishni istasam, nima qilish kerakligini bilamanmi?
- A'zolik va mavsum to'lovlari nimani anglatishini bilamanmi?
- Raqobat litsenziyasi nimani anglatishini bilamanmi?

### **O'z-o'zini tartibga solishni qo'llab-quvvatlash**

- Bola uchun muntazam sevimli mashg'ulotga ega bo'lish nima uchun muhimligini bilamanmi?
- Sevimli mashg'ulotdan oldin nima uchun shakar miqdori kam bo'lgan gazak muhim bo'lishi mumkinligini bilamanmi?
- Nima uchun barcha hissiyotlarni, quvonch, umidsizlik, jamoaviy ish, ziddiyat, qiyinchilik va boshqalar bilan birgalikdagi muvaffaqiyat kabilarni boshdan kechirish yaxshiligini bilamanmi?

# Muvaffaqiyatga erishishda mashqlarning yetishmovchiligi salbiy o‘rin tutadi

Texnologiya yetarli darajada kundalik hayotimizni o‘zgartirdi va endilikda biz hattoki uyda ham ko‘p harakatlanmaymiz. Endi qulay divanda joylashgan holda, endilikda siz oziq-ovqat sotib olishingiz, do‘stlaringiz bilan aloqada bo‘lishingiz, o‘qishingiz va ishlashingiz mumkin.

“Harakatlan!” milliy o‘lchov tizimining 2024-yildagi ko‘rsatkichlariga (Finlyandiya milliy ta’lim kengashi, 2024) asosan Vantaada yashayotgan yosh qizlar butun Finlyandiya bo‘ylab eng kam jismoniy tayyorgarlikka ega ekanliklari ma’lum bo‘ldi. Ko‘plab yosh qizlar quvvati kamligidan va bezovtalik borligidan shikoyat qilishgan. Ularning aksariyati juda past jismoniy faollikka ega, chunki raqamli qurilmalar ularning bo‘sh vaqti uchun raqobatlashmoqda. Bezovtalik yoki xavotirni kamaytiruvchi jismoniy faoliyat (Hansen, 2024) har doim ham aniqlanmaydi yoki ishlatilmaydi.

Bugungi kunda bolalarning hayoti ko‘pincha tez sur’atda o‘tyapti. Ularning aksariyati tushunish va bajarish oson bo‘lgan tajribalarni istaydilar, uzoq muddatli faoliyatlarda qatnashish esa qiyindek tuyuladi. Biroq, “o‘rganish oson bo‘lgan narsalar ko‘pincha keraksiz, o‘rganish qiyin bo‘lgan narsalar esa muhim” ekanligi uzoq vaqtdan beri ma’lum. Masalan, telefonni ishlatishni o‘rganish oson, ammo jismoniy faoliyatni kundalik hayotning bir qismiga aylantirish qat’iyatni va aniq maqsadlarni talab qiladi.

Bolada bu tushunchalar bo‘lmasligi mumkin, ammo ota-onada bu mavjud. Shuning uchun ota-onalar farzandlarini qo‘llab-quvvatlashlari va ularni yaxshi va muvozanatli hayotga yo‘naltirishlari juda muhimdir.



*Fotosurat 8 Vantaa shahri / Sakari Manninen*

## Sport klublari va uyushmalari

Finlyandiya bo'sh vaqtda sport uyushmalarida sport mashg'ulotlari bilan shug'ullanish juda ommalashgan. Sport uyushmalari bolaning ulg'ayishi uchun juda ajoyib muhitdir. Agar ota-onalar hech qachon sport uyushmasiga jalb qilinmagan bo'lsa, "sport uyushmasi" atamasi yot va tushunarsiz bo'lishi mumkin. Sevimli mashg'ulot va mashg'ulotlari ham tushunarsiz bo'lishi mumkin va bunday holatda "sport uyushmasidagi yoki klubidagi uzoq muddatli mashg'ulotlari" degan gap quloqqa mutlaq g'alati eshitilishi mumkin. Bu atamalar nimani anglatadi?

Sport uyushmalari Finlyandiya jamiyatining muhim qismidir. Asosiysi, sport uyushmasi faoliyatining ishtirokchilari o'zlarining sportga va jismoniy faoliyatga, yangi ko'nikmalarni o'zlashtirishga bo'lgan ishtiyoqlari asosida birlashib turadilar. Sport uyushmalari bolalarga rivojlanish, ishtirok etish va foydali kundalik ko'nikmalarni o'rganadigan sport jamoatchiligiga tegishli bo'lish imkonini beradi.

Ota-onalarning munosabati bolaning biror sevimli mashg'ulot bilan shug'ullanishni boshlash yoki boshlamasligiga juda katta ta'sir ko'rsatadi. Bolaning faqat ishtiyoqi yetarli emas. Bola fin tilida gapira olsa va sport to'garaklari taklif qiladigan mashg'ulotlardan yaxshigina xabardor bo'lsa ham, u ota-onasiga sevimli mashg'ulot borasidagi imkoniyatlari haqida ayta olmasligi mumkin.

Ba'zi ota-onalarga bolaning Finlyandiya madaniyatiga qiziqishi xavf bo'lib tuyulishi mumkin. Masalan, ba'zi ota-onalar, agar bola "juda finlarday" bo'lib qolsa, oiladagi aloqalar zaiflashadi, deb qo'rqishadi (*masalan, Xelsingin Sanomat* nashrining 2025-yil 13-fevraldagi maqolasi: *Somaliäitejä ahdistaa omien lasten suomalaistuminen ("Somalilik onalar ularning bolalari juda Finlashib borayotganidan xavotirda" [Fin tilida])*). Bu ota-onalarning faoliyat turlari bilan yetarli darajada tanishmaganligidan kelib chiqadi, bu holatda sport mashg'ulotlari hayot, ish va kundalik hayot uchun beradigan ko'nikmalar haqida oilalar bilan ochiq muhokama o'tkazish kerak. Sport bilan shug'ullanish qanaqa bo'lishini ko'rish va muvaffaqiyatli holatlar misoli haqida eshitish imkonini yaratilsa, ota-onalar uchun yaxshi bo'ladi (*masalan, 2025-yil 1-noyabrda Yle* maqolasi: *Takva Adam ei lapsena nähnyt muita huivia käyttöviä urheilija-tyttöjä – nyt hän kannustaa muita kentälle ("Takva Adam bolaligida sport bilan shug'ullanish vaqtda ro'mol o'ragan qizlarni ko'rmagan – hozirda u boshqalarni ham bunga qo'shilishini qo'llab-quvvatlaydi" [Fin tilida])*)).

Maktablar, sport to'garaklari va ota-onalar bolalarga sog'lom turmush tarzini o'rgatishda birgalikda ishlashlari mumkin.

## **Sport to'garagiga qo'shiling va sevimli mashg'ulotingizni boshlang!**

Matn: Juulia Salomaa, "Barcha uchun sport uyi" loyihasi (TALO loyihasi), Vantaan Salamat & Finlyandiya yengil atletika Federatsiyasi

### **Sevimli mashg'ulotga ega bo'lish nimani anglatadi?**

Sevimli mashg'ulot – bu kundalik hayotga quvonch keltiradigan va farovonlikni qo'llab-quvvatlaydigan bo'sh vaqtdagi muntazam faoliyat. Sport sevimli mashg'uloti, masalan, futbol, suzish, yengil atletika, raqs yoki boshqa sport turi bo'lishi mumkin. Sevimli mashg'ulot orqali siz yangi ko'nikmalarni o'rganishingiz, yangi odamlar bilan tanishishingiz va boshqalar bilan vaqt o'tkazishingiz mumkin.

Sevimli mashg'ulot bolalar va yoshlarga o'zlarining kuchli tomonlarini topishga, do'st orttirishga va muvaffaqiyatga erishish zavqini tuyishga yordam beradi. Sevimli mashg'ulot orqali siz birgalikda ish yuritishni, qoidalarga bo'ysunishni va boshqalarni hisobga olishni o'rganasiz. Sport bilan muntazam shug'ullanish jismoniy va aqliy farovonlikni qo'llab-quvvatlaydi va maktabdagi o'qishning va kundalik hayotning yaxshilanishiga yordamlashadi.

Siz ko'plab sevimli mashg'ulotlarni dastlabki tajribasiz boshlashingiz mumkin. Eng muhimi – bu sevimli mashg'ulotda o'zini sinab ko'rish va ishtirok etish ishtiyoqi. Ko'p hollarda siz sevimli mashg'ulotdan voz kechishni istash-istamasligingizni hal qilish uchun faoliyat bilan tanishish maqsadida avvaliga bir nechta mashg'ulotga qatnashib ko'rishingiz mumkin.



*Fotosurat 9 Vantaan Salamat / Tim Husa*

## **Sport uyushmasi – bu nima?**

Sport uyushmasi – bu bolalar, yoshlar va kattalar uchun sport sevimli mashg'ulotlarini tashkil qiluvchi tashkilot. Uyushmalar yo'riqnomalarni, amaliyotni va matchlarda va tadbirlarda ishtirok etish imkonini taklif etadi. Siz uyushmalarda dastlabki tajribasiz faqatgina zavqlanish uchun sport bilan shug'ullanishingiz yoki jiddiy shug'ullanib, musobaqalarda ishtirok etishingiz mumkin. Vantaada bir nechta sport uyushmalar mavjud.

Sport uyushmalarida sport faoliyati murabbiylar va instruktorlar tomonidan nazorat qilinadi, ular amaliyot mavsumlarini tashkillashtiradi va xavfsiz muhit bilan ta'minlaydi. Odatda amaliyotlar har haftada o'tkaziladi. Amaliy mashg'ulotlarda siz yoshingiz va ko'nikma darajangizga qarab, sportga oid ko'nikmalarni o'rganasiz.

Uyushma faoliyati odatda birgalikda olib boriladigan tadbirlarni, safarlarni, matchlarni va musobaqalarni o'z ichiga oladi. Sevimli mashg'ulot butun oila uchun yangi odamlar bilan va Finlyandiya sevimli mashg'ulot madaniyati bilan tanishishning yaxshi usuli bo'lishi mumkin. Ota-onalar, masalan, bolalarini qo'llab-quvvatlash, ularni amaliy mashqlarga olib borish yoki ularga tadbirlarda yordamlashish orqali jalb qilinishi mumkin.

## **Nega sport uyushmasiga a'zo bo'lish kerak?**

- ✓ Professional instruktorlar
- ✓ Sevimli mashg'ulotga uzoq muddat davomida sodiq qolish
- ✓ Muntazam amaliyotlar
- ✓ Yaxshilanish va raqobatlashish imkoniyati

## Sevimli mashg'ulotga qanday yozilish mumkin?

Sport uyushmasiga elektron pochta yoki telefon orqali murojaat qilishingiz mumkin. Aksariyat uyushmalarda ularning jamoalariga mo'ljallangan ro'yxatdan o'tish shakliga ega veb-saytlari mavjud. Aksariyat joylarda sizga sport bilan bepul shug'ullanib ko'rish imkoni beriladi, hech ikkilanmasdan shug'ullanib ko'ring!

Fin tilini bilmasangiz ham, sevimli mashg'ulotingizda qatnashishingiz mumkin. Sevimli mashg'ulot bilan shug'ullanishni boshlaganingizda sizga hech qanday maxsus jihozlar kerak emas. Siz odatda shug'ullanish uchun sport kiyimini, krossovkalarni va butilkada suv keltirishingiz kerak bo'ladi.



*Fotosurat 10 Vantaan Salamat / Tim Husa*

Agar farzandingiz yoki o'smir farzandingizga qaysi sevimli mashg'ulot mos kelishini bilmay turgan bo'lsangiz, uyushmadan maslahat so'rashingiz yoki bir vaqtda turlicha sport turlari bilan shug'ullanib ko'rishingiz mumkin. Uyushmalar yangi ishtirokchilarga shug'ullanishni boshlashda yordam berishdan mamnundirlar va ular mashg'ulotlar jadvali, to'lovi va talab etilgan jihozlarga oid ma'lumotlar bilan ta'minlaydilar.

Mashg'ulotlarga o'z vaqtida kelish – bu yaxshi fikr. Agar farzandingizga, masalan, til borasida yordam kerak bo'lsa, yoki sevimli mashg'ulotga oid biror xavotiringiz bo'lsa, bu haqida instruktorga aytishingiz mumkin. Ko'plab guruhlar turli tillarda so'zlashuvchi bolalar va oilalarni o'z ichiga oladi.

## Sevimli mashg'ulotga qanday to'lovlar kirishi mumkin?

Siz Finlyandiyadagi sport uyushmasiga a'zo bo'lsangiz, odatda ba'zi to'lovlarni to'lashingiz kerak bo'ladi. Odatiy to'lovlar a'zolik uchun to'lovni va mashg'ulotlar to'lovini (shuningdek, mavsumiy to'lov deb ham ataladi) o'z ichiga oladi. Shuningdek, siz baxtsiz hodisalarga qarshi sug'urta rasmiylashtirishingiz ham mumkin. Agar sevimli mashg'ulot musobaqalardagi ishtirokni ham o'z ichiga olsa, odatda alohida musobaqa to'lovi, masalan, xarid qilinishi kerak bo'lgan raqobat litsenziyasi bo'ladi.



## Uyushmaga a'zolik to'lovi qancha?

Uyushmaning barcha a'zolari a'zolik to'lovini to'laydi, bu to'lov yuqori sifatli va xavfsiz sevimli mashg'ulot faoliyatlarini tashkillashtirish imkonini beradi. U murabbiylik qilish, tadbirlar uyushtirish va sport inshootlarini ta'minlash kabi uyushma faoliyatlarini qo'llab-quvvatlaydi. A'zolik to'lovi uyushma faoliyatida ishtirok etish va musobaqalarda uyushma vakili bo'lib chiqish huquqini beradi. A'zolik hamkorlardan chegirmalar kabi imtiyozlarni ham o'z ichiga olishi mumkin.

## Sug'urta nima uchun muhim?

Sport har doim jarohatlanishga oid kichik xavfni o'z ichiga oladi. Shu sababli amaldagi baxtsiz hodisalardan sug'urtaga ega bo'lish muhim hisoblanadi. Ba'zi uyushmalar o'z a'zolariga a'zolik badali doirasida sug'urta taklif qiladilar. Ba'zi holatlarda sug'urtani o'zingiz sotib olasiz. Sug'urta baxtsiz hodisa yuz bergan taqdirda, qo'shimcha xarajatlarsiz kerakli parvarishni kafolatlaydi.



Fotosurat 11 Vantaa shahri / Sami Lievonen

Sug'urta ham sevimli mashg'ulot bilan shug'ullanuvchining, ham uning oilasining xotirjamligini ta'minlaydi. Agar biror narsa tushunarsiz bo'lsa, iltimos, sport uyushmasiga murojaat qiling.

## Sevimli mashg'ulot pul talab qiladi – yordam mavjud!

Sport mashg'ulotlari ko'pincha oylik to'lovni o'z ichiga oladi. Ba'zi sport turlari esa jihozlarni ham talab qiladi. Sevimli mashg'ulot xarajatlari, masalan, instruktorlar va murabbiylar to'lovlarini, sport inshootlarining ijara to'lovlarini hamda uskuna va jihozlarning narxini qoplaydi.



Turli xil qo'llab-quvvatlash shakllari haqida ma'lumot olish uchun maktab, uyushma yoki shahar sport va fitness xizmatlariga murojaat qilishdan tortinmang.

Fotosurat 12 WordArt



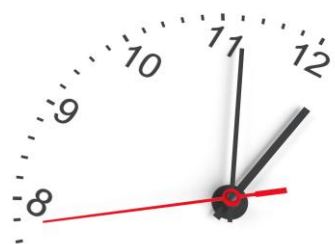
### **Moliyaviy yordam olishning ko'plab usullari mavjud:**

- Shahar tomonidan sevimli mashg'ulotlarni qo'llab-quvvatlash: **Bolalar va yoshlar uchun sevimli mashg'ulotlar<sup>TM</sup> qo'llab-quvvatlash| Vantaa | Vantaa**
- SOS-Lapsikylä ry ([www.unelmista.fi](http://www.unelmista.fi)) va Hope ry ([www.hopeyhdistys.fi](http://www.hopeyhdistys.fi)) kabi tashkilotlar kam daromadli oilalarga yordam taklif qiladi.
- Uyushmalarning o'zining yordam mablag'lari – ko'plab uyushmalar to'lovlarda yordam berishi mumkin.
- Ko'plab tashkilotchilar, shu jumladan dam olish vaqti faoliyatlari uchun Vantaa modeli (dam olish vaqti faoliyatlari uchun Finlyandiya modeli) bepul sevimli mashg'ulotlarni ham taqdim etadi.

### **Bola sevimli mashg'ulotida ota-onalarning majburiyatlari**

Rag'batlantirish va qo'llab-quvvatlash. Ota-onalar va sevimli insonlar bolani sevimli mashg'ulot u uchun yaxshi ekanligi hissini berishi mumkin.

Uyushma faoliyatlarida ko'maklashing. Ota-onalar, masalan, transport, ko'ngillilar vazifalari yoki tadbirlarda yordam berishi mumkin. Jadvallarga rioya qiling. Ota-onalar farzandlariga mashg'ulot vaqtlarini eslatib turishlari va u yerga vaqtida yetib borishlariga ko'maklashishlari mumkin.



Fotosurat 13 WordArt

### **G'arbiy Vantaadagi ba'zi sport uyushmalari va tashkilotlari:**

**\*\*Etelä-Vantaan taitoluistelijat** (muz ustida figurali uchish)

Etelä-Vantaan Urheilijat (xokkey)

IF Helsingin Atlas (gandboll)

Keimolan Kaiku (futbol)

**\*\*Kiekko-Vantaa** (xokkey)

M-team (zaldagi xokkey)

Myyr Squash (skvosh)

PK-35 (futbol)

**\*\*PuHu juniorit** (basketbol)

Ringette Walapais (ringet)

**\*\*SB Vantaa** (zaldagi xokkey)

Seirenkai (karate+jiujitsu)

**\*\*Simmis Vanda** (suzish)

Sporttia Kaikille ry (ko'p turdagi sevimli mashg'ulotlar)

Sukellusseura Hydromania (dayving, suv osti regbisi)

**\*\*Triathlon Vantaa** (triatlon)

Uimahyppyseura Vantaa Diving (dayving)

Vatado (taekvondo)

Vanders (suzish)

Vantaa Hockey Club (dala xokkeyi)

**\*\*Vantaan Jalkapalloseura VJS** (futbol)

Vantaan Jukara (dzyudo + aikido + karate)

Vantaan Lentopallo (voleybol)

Vantaan Pyörre (sinxron suzish)

Vantaan Sampo (restling)

**\*\*Vantaan Salamat** (yengil atletika)

Vantaan TAFT (Amerika futboli)

**\*\*Vantaan Voimisteluseura** (gimnastika)

Vantaan katutanssiyhdistys (raqs)

Vantaan Tanssiopisto (raqs)

Variston Tennis (tennis)

***\*\*Uyushmada Finlyandiya Olimpiya Qo'mitasi tomonidan taqdim etilgan Tähtiseura (Yulduz uyushma) maqomi bor.***

Sevimli mashg'ulotga oid imkoniyatlar haqida batafsil ma'lumot olish va ilhomlanish uchun quyidagiga qarang: **Vantaa veb-saytidagi** faoliyatlar: [\*\*harrastukset.vantaa.fi\*\*](http://harrastukset.vantaa.fi)

**Mashq qilish, o'rganish va birgalikda vaqtni maroqli o'tkazishga xush kelibsiz!**

# Manbalar

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](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/selkokielliset-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**

Nashriyot  
Vantaa shahri  
01/2026

Sevimli mashg'ulot loyihasiga sho'ng'ing