



GIRLS CAN!

ابحث عن رياضتك

دليل للنشاط البدني

OPETUS- JA
KULTTUURIMINISTERIÖ


**FINLANDS
SVENSKA
IDROTT**



المحتوى

03	مقدمة
04	كيف تعمل الأندية الرياضية؟
05	لماذا تعتبر ممارسة التمارين الرياضية مهمة؟
07	بدء هواية
08	المشاركة في هواية
09	مواقف مشكلة
10	ترك هواية
11	تمويل هواية
12	قائمة فرص التمويل

مقدمة



يساعد هذا الدليل العائلات فهم الأنشطة وثقافة الهوايات في الأندية الرياضية الفنلندية. في فنلندا، توفر النوادي الرياضية للأطفال والشباب والكبار فرصة ممارسة الرياضة والاستمتاع. قد يبدو البدء في هواية جديدة أمرًا صعبًا في بعض الأحيان، لكن هذا الدليل يقدم نصائح عملية لتسهيل البدء

يمكنك الحصول على معلومات من الدليل، على سبيل المثال

- 1 كيف تبدأ هواية جديدة؟
- 2 أين تجد مجموعة هوايات مناسبة
- 3 ما تحتاج إلى معرفته قبل المرة الأولى

سوف تحصل أيضًا على نصائح حول ما هو متوقع عمومًا من الهواة وأولياء أمورهم. الهدف هو أن تشعر العائلات بالترحيب ويمكنها المشاركة في الهواية بثقة. يشجع هذا الدليل الجميع على المشاركة في الأنشطة البدنية ويساعد في جعل ممارسة الرياضة تجربة جيدة للجميع

هو مشروع تم تنفيذه Girls Can! و Svenska Idrott تم إعداد هذا الدليل كجزء من بالتعاون مع شركة الفنلندية. الهدف من المشروع هو تحسين إشراك الفتيات من خلفيات مهاجرة وأسرهن في أنشطة النوادي الرياضية. خلال المشروع، تم تدريب الأندية الرياضية الشريكة على تنظيم الألعاب الرياضية التي تأخذ في الاعتبار الثقافات المختلفة وعلى بيئة رياضية أكثر شمولاً

النص: Julia Laakso
التصميم: Sandra Mestre, Julia Laakso
2025



كيف تعمل الأندية الرياضية؟



في فنلندا، تعتبر الأندية الرياضية مجتمعات مهمة حيث يمكن للناس ممارسة الرياضة معًا. توفر الأندية الفرصة لممارسة التمارين الرياضية لجميع الأعمار وأنواع مختلفة من المتحمسين. وهي في الغالب جمعيات محلية يديرها متطوعون أو عدد صغير من العمال بأجر. **في الأندية يمكنك التدريب من أجل متعتك الخاصة دون أي خبرة سابقة أو التدريب بهدف نصب عينيك والمشاركة في المسابقات.**

عادة ما يكون الانضمام إلى نادٍ رياضي أمرًا سهلًا. أولاً، عليك اختيار الرياضة أو النادي والاشتراك. تضم معظم الأندية مجموعات لمختلف الأعمار ومستويات المهارة، لذا يمكنك الانضمام دون خبرة سابقة. تتضمن الهواية عادةً رسوم العضوية ورسوم الممارسة، والتي تغطي، على سبيل المثال، إيجار المحكمة ورسوم المدربين. تختلف الرسوم حسب النادي والرياضة، ولكن في العديد من الأماكن يمكن للعائلات التقدم بطلب للحصول على الدعم المالي إذا احتاجوا إليه.

تعتبر الهوايات الرياضية جزءًا مهمًا من حياة العديد من الأطفال والشباب. **من خلال التمرين، يتعلم الأطفال العمل في مجموعة والالتزام واحترام الآخرين.** يمكنهم أيضًا تكوين صداقات جديدة وتطوير مهاراتهم في بيئة آمنة. يمكن للبالغين أيضًا المشاركة في أنشطة الأندية، إما كمتحمسين أو متطوعين. يمكن أن يكون العمل التطوعي، على سبيل المثال، تنظيم الأحداث. صيانة الفرق أو جمع التبرعات. توفر الأندية الرياضية للجميع الفرصة للتحرك ويكونوا جزءًا من المجتمع.



لماذا تعتبر ممارسة التمارين الرياضية مهمة؟



عمومًا

ممارسة الرياضة تقوي القلب وتحسن الدورة الدموية وتساعد في الحفاظ على الوزن صحيح.

ممارسة التمارين الرياضية تقلل من التوتر وتحسن المزاج وتحسن التركيز.

تساعدك التمارين الرياضية على النوم بشكل أفضل وتحسين الذاكرة والقدرة على التعلم.

ممارسة الرياضة تقلل من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة، مثل أمراض القلب و أمراض الأوعية الدموية ومرض السكري من النوع الثاني وهشاشة العظام.

تساعد التمارين الرياضية على جمع الأشخاص معًا وتعليمهم مهارات مهمة، مثل العمل ضمن فريق.



من وجهة نظر الفتيات

ممارسة الرياضة تساعد الفتيات على الشعور بمزيد من الثقة تقدير جسدك.

ممارسة الرياضة تمنح الفتاة الثقة بالنفس، وهو أمر مهم بشكل خاص خلال فترة المراهقة.

من خلال التمرين، تتعلم الفتيات معرفة حدودهن واكتساب الشجاعة الدفاع عن النفس، وهو أمر مهم في الحياة.

تساعد التمارين الرياضية الفتيات على تكوين صداقات جديدة والشعور بأنهم جزء من المجتمع، التي تدعم رفاهيتهم ومكانتهم في المجتمع.



بدء هواية

ابحث عن النوع المناسب

فكر في الرياضة التي تهتم بها، فمنطقة العاصمة لديها العديد من الخيارات في كل من الرياضات الفردية والجماعية. يمكنك أيضًا تجربة العديد من الألعاب الرياضية مجانًا عند الاتصال بالنادي الرياضي.

دعم الأندية المحلية

يمكنك أيضًا أن تطلب النصيحة من Google. قم بزيارة الموقع الإلكتروني لبلديتك أو ابحث في مدرستك أو أصدقائك إذا لم تتمكن من العثور على المعلومات. يمكنك أيضًا البحث عن هواية في Suomisport. بحث المدن عن الهوايات أو البحث الرياضي في

اتصل بالجمعية

لدى العديد من الأندية مواقع إلكترونية يمكنك من خلالها العثور على عنوان بريد إلكتروني أو رقم هاتف. يمكنك الاتصال بنا والاستفسار عن كيفية الانضمام

اشتراك

يتم التسجيل غالبًا عبر الموقع الإلكتروني، ولكن يمكنك أيضًا السؤال عما إذا كان من الممكن التسجيل في الموقع في المرة الأولى.

ادفع رسوم المشاركة

لدى العديد من الأندية رسوم مشاركة تغطي تكلفة التدريب. في بعض الحالات، يمكنك التقدم بطلب للحصول على إعانة إذا بدا أن الدفع باهظ الثمن

تعال إلى الممارسات الأولى

إحضار ملابس رياضية وزجاجة ماء. سيخبرك المدربون أو اللاعبون الآخرون بما تحتاجه

لا تتردد في طلب المساعدة

إذا كان هناك شيء يبدو صعبًا أو لا تفهمه، اسأل المدرب أو المشاركين الآخرين

المشاركة في هواية

بمجرد أن تبدأ الهواية، فمن الجيد لكل من الهواة والآباء أن يتذكروا بعض الأشياء: شيء. وفيما يلي أمثلة حول كيفية تعزيز الأنشطة الترفيهية المفيدة التي يمكن للجميع الاستفادة منها: يمكن للجميع الاستمتاع بها ويمكن للجميع المشاركة فيها حسب قدراتهم.

- **المشاركة بانتظام:** من الجيد المشاركة في التمارين الرياضية قدر الإمكان. بانتظام
- **التشجيع والدعم:** يمكن للوالدين والأحباء تشجيع الهواة على الهواية تشعرني بالرضا
- **المساعدة في أنشطة النادي:** يمكن للوالدين المساعدة في أشياء مثل النقل، أو جمع التبرعات، أو الأحداث.
- **الاهتمام بالجدول الزمني:** يمكن للوالدين تذكير أبنائهم بأوقات التدريب والمساعدة وصو الطفل في الوقت المحدد.
- **كن قدوة حسنة:** من المهم التصرف بشكل عادل ومحترم في المباريات والتدريبات مع خالص تحياتي.
- **البقاء على اتصال:** إذا كانت هناك أي أسئلة أو تغييرات، فمن الجيد التحدث مع المدربين أو مسؤولي النادي.

مواقف مشكلة



يمكن أن يواجه الآباء العديد من التحديات عندما يشارك طفلهم في الأنشطة الرياضية. فيما يلي بعض المشاكل الشائعة وطرق حلها.

• **فقدان الاهتمام:** إذا لم يعد الطفل يرغب في ممارسة نشاط ما، يمكن للوالدين أن يسألوه عن السبب. إذا كان السبب هو التعب أو المنافسة الشديدة، فقد تفكر فيما إذا كان التدريب الأخف أو ممارسة رياضة جديدة سيكون خيارًا أفضل.

• **الضغط التنافسي الشديد:** إذا شعر الطفل بقدر كبير من الضغط بشأن هواية ما، فمن المهم تذكيره بأن الهواية يجب أن تكون ممتعة. يمكن للوالدين التحدث إلى المدرب إذا كانت التمارين تبدو صعبة للغاية.

• **مشاكل الجدولة:** إذا كان لدى الطفل العديد من الهوايات، فقد يكون من الصعب إيجاد الوقت للمدرسة والأسرة. يمكن أن يساعدك أحد الوالدين في وضع جدول زمني والتفكير فيما إذا كان هناك الكثير من الهوايات.

• **التنمر:** إذا تعرض الطفل للتنمر في هواية ما، فيجب على الوالد التحدث مع الطفل ومعرفة ما حدث. بعد ذلك يمكنك التواصل مع المدرب أو النادي لإيقاف التنمر.

• **الشعور بالوحدة في المجموعة:** إذا شعر الطفل بأنه غريب، يمكن للوالدين شجعه على التعرف على الآخرين. ويمكنك أيضًا إخبار المدرب بالوضع حتى يتم الحفاظ على روح الفريق.

الأمر الأكثر أهمية هو أن يدعم الوالد الطفل ويستمع إليه ويتدخل في المشاكل في الوقت المناسب. بهذه الطريقة، تظل الهواية تجربة ممتعة ومفيدة.



ترك هواية

إذا أراد الطفل التوقف عن ممارسة هوايته، فيمكنه القيام بذلك بسهولة. أول إخطار بالقرار

إلى المدرب أو جهة الاتصال بالنادي، على سبيل المثال عن طريق البريد الإلكتروني أو الهاتف. غالباً

ومن الجيد أيضاً أن تذكر سبب توقفك عن المشاركة، وبهذه الطريقة يستطيع النادي الحصول على أفكار للأنشطة. تطوير. لكن الأمر ليس إلزامياً، لكن الأهم هو الإخطار بالإنهاء إذا كنت قد دفعت رسوماً موسمية أو شهرية، فتأكد من إمكانية استرداد بعضها. الاستقالة أمر طبيعي، والأندية تدرك أن مواقف الحياة أو الاهتمامات قد يتغير



تمويل هواية



تختلف أسعار الهوايات بشكل كبير حسب الرياضة والنادي والمعدات. أحياناً يمكن أن تكون الهواية مكلفة، مما قد يشكل تحدياً للعائلات. ومع ذلك، هناك العديد من الطرق لتلقي المساعدة المالية أو تقليل التكاليف.

يقدم هذا القسم نصائح للآباء والأمهات إذا كانت هواية طفلهم مكلفة للغاية. الهدف هو أن يتمكن كل طفل من المشاركة والاستمتاع بالرياضة دون قيود مالية. على الرغم من التحديات.



● نصائح لتمويل هوايتك

- **اطلب الدعم من النادي:** تساعد بعض الأندية والبلديات العائلات التي تواجه صعوبات الوضع المالي. من المفيد أن تسأل النادي بشكل مباشر عما إذا كان الدعم متاحاً.
- **الاتفاق على خطة الدفع:** تسمح لك بعض الأندية بتقسيم مدفوعاتك إلى أقساط أصغر بحيث لا يتعين دفع تكاليف الهواية دفعة واحدة.
- **التقدم بطلب المساعدة:** توجد صناديق وجمعيات في فنلندا تقدم مساعدات مالية للأطفال وهوايات الشباب.
- **اسأل مكتب الخدمات الاجتماعية:** في بعض الحالات، يمكن للخدمات الاجتماعية البلدية دعم الأطفال الهوايات كجزء من خدمات الرعاية الأسرية.
- **ابحث عن المعدات المستعملة:** توفر العديد من الأندية والمواقع الإلكترونية فرصة شراء المعدات الرياضية المستعملة بسعر رخيص أو مجاناً.

قائمة فرص التمويل

وقت التقديم	لمن؟	ماذا؟	الصندوق
يبدأ التقديم عادة في شهر مايو	الأطفال أقل من 18 سنة	Valio akademia توزيع المنح الدراسية للأنشطة الرياضية للأطفال والشباب و	Valio akademia
فترة التقديم لهذه المنحة هي في شهر يناير	الأطفال أقل من 18 سنة	جمعية انقاذ الطفولة Pelastakaa lapset - دعم الهوايات مخصص للأطفال و للشباب الذين يشكل بدء هواية أو الاستمرار فيها مشكلة بسبب الوضع المالي لأسرهم	Pelastakaa lapset ry
فترة التقديم على مدار السنة	عمارهم بين 6-17 سنة	الدعم مخصص للتدريب المنتظم ويتم دفعه مباشرة إلى المنظم مقابل الفاتورة.	Hope ry
فترة التقديم على مدار السنة	عمارهم بين 7-17 سنة	قرية الأطفال - Unelmista.fi SOS الدعم مخصص لأولئك الأطفال الذين لن تتاح لهم الفرصة لممارسة هواية خاصة بهم	SOS-Lapsikylä Unelmista.fi
فترة التقديم على مدار السنة	أعمارهم بين 5-25 سنة	الرعاية Tukikummit يقوم الرعاية بتقديم منح للهوايات للأطفال والشباب.	Tukikummit

« قائمة فرص التمويل

وقت التقديم	لمن؟	ماذا؟	الصندوق
فترة التقديم على مدار السنة	لا يوجد حد للعمر	منح خطوط الدعم مخصصة للأطفال والشباب ذوي الإعاقة لدعم الأنشطة الترفيهية. قد تشمل القيود الوظيفية، على سبيل المثال القيود على الحركة، والأمراض طويلة الأمد، ومشاكل الصحة العقلية أو التشوهات العصبية.	Tukilinja
-	-	تقدم بعض المنظمات المحلية التابعة لـ MLL المساعدة للهوايات.	MLL paikallisjärjestöt

إمكانيات أخرى

البلديات – دعم الدخل: يمكن تغطية نفقات هوايات الأطفال من قبل البلدية من خلال منح دعم إضافي للدخل. يمكنك التقدم بطلب للحصول على هذا الدعم إذا كانت عائلتك تتلقى: المساعدة الاجتماعية الأساسية من كلا

نادي رياضي خاص بك – إذا كنت بالفعل من المتحمسين للرياضة، فإن بعض الأندية الرياضية تقدم الدعم المالي. الدعم لتغطية نفقات الهوايات أو الشواغر المحتملة. لا تتردد في السؤال. من جهة الاتصال بالنادي بخصوص هذا الاحتمال

بالشراكة مع



**HIFK
GYMNASTICS**



**S
M
S**



**FINLANDS
SVENSKA
IDROTT**

