

Madadaallada la hagaayo ayaa kobcinaysa nolosha carruurta iyo qoysaskooda





Carruur ma ka mid yihiin qoyskaaga? Ma maqashay xogta madadaalooyinka la hagaayo ee ilmaha yaryar?

“Wilkeena Ahmed kwaa wiil aad u firfircoon oo todobo sano jir ah. Mararka qaar waxaan dareemaa inuusan marna nasanayn. Wuxuu markasta sheegaa inuu caajis dareemaayo dhawr jeer maalintii. Waxaa ii taala shaqo badan oo guriga ah iyo ilmo u baahan daryeelkayga. Aabaha Ahmed waa shaqo badan yahay walaashiis ka wayna waxay samaysaa waxyaabo gaar ah oo ay xiiseyso. Xataa Awoowe ayaa ku daalay Ahmed. Way igu adkayd inaan u sameeyo nashaadaad baashaal leh asaga.”

Maxaan u haysanaa waxyaabo madadaalo leh? Waa maxay noocyada taageerada dhaqaale ee aad u heli karto madadaalooyinka? Kuwaan ayaa ah qaar kamid ah su'aalaha tasmadaan madadaaladu dooneyso inay jawaab ka bixiso. Tasmadaan ayaa ku tiirsan kormeerada, fikradaha iyo khibradaha lasoo uruurshay intii lagu jiray mashruuca madadaallada ee Sateenkaari Koto. Waxay sharxaysaa mawduucyada ku jira muuqaalka si faahfaahsan. Tasmadu waxay diirada saaraysaa inay sharaxdo sababta madadaalo ay muhiim ugu noqonayso ilmaha waxayna ku siinaysaa dhiiri gelin ku aadan madadaalooyinka la hagaayo!

Wadanka Finland, carruurta iyo dhalinta ayaa hela wakhti firaqo ah kadib dugsi marka ay dhameeyaan layli gurigooda iyo shaqooyinka kale. Mararka qaar way adkaan kartaa inaad hesho wax baashaal leh oo aad samayso. Wadanka Finland, ku dhawaad dhammaan carruurta iyo dhalinyarada, iyo sidoo kale dadka badan oo qaangaar ah, ayaa sameeya waxyaabo madadaalo ah asbuuc kasta. Madadaalladu waa shaqo baashaal ah oo kuu sahlaya inaad naftaada u raaxayso. Shaqo ku baashaali karo

ayaa ka caawisa dadka inay niyada dejiyaan kadibna dugsi ama shaqada. Inaad lahaado madadaalo joogto kuu ah ayaa sidoo kale kaa difaacaysaa barashada habdhaqannada xunxun, sida isticmaalka Maandooriyaasha iyo danbiyada. Madadaalo ayaa caadiyan lagu doortaa xiisaha qofka. Maagaalooyinka kaladuwan ayaad ka helaysaa fursadaha kala duwan ee madadaallada carruurta iyo dhalinyarada. Madadaalooyinka carruurta iyo dhalinyarada waxaa kamid ah, tusaale ahaan, ciyaaraha, dheesha, muusiga, farshaxanka iyo riwaayadaha. Qaar kamid ah madadaalooyinka ayaa lacag lagaaga qaadayaa, laakiin kuwo badan ayaa sidoo kale lacag la'aan ah.

Xog badan ka ogoow nashaadaadka ilmaha yaryar iyo dhalinyarada: infofinland.fi/leisure/hobbies-for-children-and-young-people



Horay ma u daawatay muuqaalka ku saabsan faa'iidoyinka madadaalooyinka carruurta? youtube.com/watch?v=8yFcCHnFYUI



Kooxda madadaallada, ilmahaaga ayaa ka baranaya xirfado muhiim ah: sida loo dhagaysto tilmaamaha, diirada loo saaro shaqada hortaalla, lana isku dejiyo. Wuxuu sidoo kale baranayaa xirfadaha luuqada.

“

Gabadheena Sofia waxay ka qaybgalaysay naadiga riwaayadaha kadib dugsi.

Aaad ayaan ugu faraxsanaa inaan arko in Sofia baranayso xirfado cusub.

Diihaalkeeda ayaa sidoo kale hormar sameeyay. Markii hore, si fudud ayay u niyad jebi jirtay marka ay waajahdo caqabad ama marka aysan helin waxa ay dooneyso isla markaba. Haada, si samir badan ayay u sugtaa tookadeeda. ”

Madadaalooyinka ayaa saamayno badan oo wanaagsan ku leh nolosha maalin kasta ee carruurta iyo qoysaska. Tasmada madadaallada la hagaayo, carruurta ayaa ku baran kara xirfado gaar ah, tusaale ahaan, barashada dhaqdhaqaaqa fudud iyo xirfadaha bulshada ee ay ka helayaan kubadda cagta. Qoyska ayaa sidoo kale isla samayn kara hawsha. Waa wax wanaagsan markasta marka waalidiintu ay dhiiri geliyaan ubadkooda ama kala qaybgalaan hawlaha.



Xasuusnoow in madadaallada la hagaayo ay tahay hal qaab oo aad ku samaynayso nashaadaadka lagu raaxaysan karo! Carruurta ayaa sidoo kale madadaalo ku samayn kara si madax banaan keligood ama la samayn kara saaxiibadooda ayagoo guriga jooga. Tusaale, akhriska, gaymamka, farshaxanka gacanta ama ruclaynta ayaa ah qaabab baashaal iyo hagid leh oo wakhti lagu bixiyo!



Xirfadahaan ayaa ka caawinaaya ilmahaaga shaqada dugsiga. Sidoo kale wuxuu noqonayaa mid caafimaad qaba oo hurdo fiican seexdaan.

“ Waxaan dhibaatooyin ku qabnay Ahmed xiliyada fiidkii waayo marka ma nasanayn. Markasta waa mid firfircooni badan. Dhibaato ayuu ku qabay inuu kaco subixii dugsiga ayuuna ku hurdaanayay. Kadib markii uu bilaabay kubadda cagta, degdeg ayuu u seexdaa kadib jimicsiga. Waxaan u malaynayaa in jimicsigu ku riday daal. Kadib cuntada fudud ee fiidkii iyo kadib narkii uu qubaysto, wuxuu noqdaa mid dagan degdeg ayuuna u seexdaa. Subaxyada ayaa sidoo kale noqday kuwo fudud waayo wuxuu soo toosaa asagoo hurdo ka dhargay oo nastay. ”

Xirfadaha lagu barto madadaalooyinka ayaa ka caawiya ilmaha inay diirada saaraan dugsiga ayna helaan xiiseyaal cusub. Madadaallada ayaa xataa noqon karta xirfadda mustaqbalka ee ilmaha! Nashaadaadka baashaalka ee raaxada leh lana hagi karo ayaa taageeraya labadaba caafimaadka dhimirka iyo faya dhawrka jidhka. Jimicsiga joogtada ah ayaa kor u qaada diirada qofka ee dugsiga iyo shaqada. Sidoo kale wuxuu ka caawiyaa ilmaha inay nastaan ayna seexdaan fiid hore. Madadaalooyinka kaladuwan ee farshaxanka, ayaa dhanka kale, ka dhiga maskaxda mid faseex ah oo hami leh, taasoo abuuraysa noocyada kaladuwan ee fikir curinta maalin kasta.



Qaar kamid ah dugsiyada balaaran ee Finland ayaa leh casharo diirada saaraaya mawduucyada kaladuwan (tusaale, luuqada, sayniska, farshaxanka, muusiga iyo ciyaaraha). Ka qaybgalka midkood casharadaan ayaa u baahan karta aqoon hore iyo xirfadha lagu barto madadaalooyinka.



Kooxda madadaallada, carruurta ayaa yeesha saaxiibo cusub waxayna dareemaan dareenka kamid ahaanshaha. Khibradaha noocaas ah ayaa kahortaga kelinimada iyo faquuqa, waxayna kor u qaadaan isticmaalka wanaagsan ee wakhtiga firaaqada xiliyada danbe.

“ Hilma ayaa saaxiibo cusub ku samaysay kubadda cagta. Saaxiibadeeda ayaa sidoo kale ku casuuma inay lasoo ciyaarto ayna soo dheesho kubada cagta xiliga ay firaaqada yihiin. Waa wax aad u wanaagsan inay haysato saaxiibo aad wakhti la qaadato. Waan ka walwali lahaa haddii ay meelaha iska wareegi lahayd asagoo aan samayn waxba. Waxay baran kartay saaxiibo bari kara caadooyin xun, tusaale, dadka kale dhibaateeya ama jejebiya alaabaha. ”

Kooxda madadaallada la hagaayo, carruurta ayaa yeelan kara saaxiibo oo baran kara wada shaqeynta kooxda. Dareenka kamid ahaanshaha ee koox ayaa sidoo kale door wayn ka qaadanaaya faya qabka. Nashaado lagu raaxaysan karo iyo dareenka kamid ahaanshaha ayaa gacan ka gaysanaaya kahortaga faquuqa bulshada iyo caadooyinka xunxun, sida isticmaalka Maandooriyaasha iyo danbiyada.



Madadaallada cusub waa fursad lagu baranaayo goob cusub oo nololeed laguna helo kooxaha saaxiibo wanaagsan. Sidoo kale badanaa waxaa suuragal ah in qofku sii wato madadaaladiisa hore marka uu joogo goob cusub.



Mararka qaar, waa wax dhib badan in qofku aado nashaado kadib dugsiga waana ka caroodaa marka hooyo igu cadaadiso aadisteeda. Laakiin inta badan waxaan helayaay wakhti wanaagsan waana ku faraxsanaa inaan aaday.

Marka ilmuhu si joogto ah uga qaybgalaan kooxda madadaallada, waxay bartaan diirad saarida shaqada.

Ilmaha ayaa sidoo kale ka barta ku celcelinta wax iyo muhiimad saarida kooxda nashaadada. Xirfadahaan ayaa looga baahan yahay lbadaba dugsiga iyo nololsha shaqada. Madadaalooyin badan oo la hagaayo, waa muhiim inaad joogto meesha lagu heshiiyay, wakhtiga loo cayimay. Dhanka kale, waxaa sidoo kale jira madadaalooyin badan oo nasiino leh oo aad samayn karto mar kasta oo aad wakhti u hesho. Waa fikir wanaagsan inaad baarto dookhyada kaladuwan si aad u hesho madadaallo sida ugu fiican ugu haboon xaalada cunugaaga.

Gaymamka kubadda, sida kubadda cagta, waa kuwo dhib badan in la dheelo ka koox ciyaareed ahaan haddii keliya sadex kamid ah shan iyo tobanka ciyaar yahan yimaadaan ciyaarta. Tartanka soo socda ee kubadda cagta ayaa u baahan in ciyaar yahannadu ay si joogto ah u bartaan waxyaabo cusub ayna ku tababartaan waxa ay horey u barten. Haddii aysan samayn ciyaar joogto ah, xirfadaha ilmaha ayaan hormar samayn doonin wuuna ka hari doonaa xubnaha kooxdiiisa. Madadaallada farshaxanka, ilmaha ayaa laga doonayaa inuu abuurdo farshaxan asagoo adeegsanaaya farsamooyinka uu ku bartay casharadii hore. Samaynta shaqadaas ayaan suuragal ahayn haddii ilmuhu uusan baran xirfadaha loo baahan yahay. Sidaas awgeed, waa muhiim inuu si joogto ah uga qaybgalo madadaallada la hagaayo – xataa haddii uusan ilmuhu dooneyn inuu xaadiro. Ka qaybgalka joogtada ah ayaa dhisaaya hawl joogto ah oo suuragal inaysa sii wadista madadaallada iyo hormarinta. Hawlaha joogtada ah ee aan isbadelayn ayaa abuura dareenka sugnaanta kana caawiya ilmaha iyo dhalinyarada barashada xirfado cusub.



Ilmaha ayaa bilaabi kara madadaallo ayaga oo isku dayaaya marar badan ama, tusaale ahaan, ku samaynaaya madadaalooyinka lagu abuurdo shaqooyinka maalmaha dugsiga. Marka shaqo raaxo leh la helo, waa wakhtii laga doodi lahaa dedaalka loo baahan yahay si ay u sii wataan madadaallada. Madadaalooyinka kaladuwan ayaa u baahan heerka kaladuwan ee muhiimad saarida oo ka yimaada ilmaha iyo qoyska.



Marka ay iskood u tagaan nashaadada, ilmaha ayaa baranaaya samaynta waxyaabaha si geesinimo leh. Sidoo kale waxay u wanaagsan tahay waalidiinta si ay u ogaadaan in ilmahoodu uu aadaayo hawl badqab leh.

Waa suuragal inaad iskudaydo madadaalooyin badan oo u dhow guriga ilmahaaga oo la xiriira maalinta dugsi. Hase yeeshee, haddii ilmuhu doonaayo inuu muhiimada saaro madadaalo gaar ah, waa inuu ka tagaa xaafadiisa si uu u aado, tusaale ahaan, hoolka dabaasha ama garoonka gogosha cawska ah macmalka leh. Marka ay sidaas dhacdo, waa muhiim inuu xifdiyo wadada goobta madadaallada loo maraayo. Badanaa waa suuragal inaad diyaariso qorshe aad iskula lugaynaysaa ama gaari uu la raaco ilmaha kale iyo qoysaska kale.



Madadaalooyinka cusub ayay ilmuhu la eegi karaan waalidka, masuulka ama saaxiib. Marka sidan la sameeyo, waalidiinta ayaa sidoo kale la barayaa macalimiinta iyo goobta. Waxaad ku tababaran kartaa ula safrida goobta madadaallada ilmaha aadna hubin kartaa in ilmuhu uu keligii aadi karo ama u raaci karo saaxiib ama ilmo walaalkiis ah.

“Sofia aad ayay ugu faraxsan tahay samaynta farshaxanka iyo wax jilida ilaa heer uu macalinka naadiga riwaayadaha ee dugsi ku dhiiri geliyay inay ku biirto kooxda riwaayada ee maxaliga ah. Waxaa lagu qabanayaa meel magaallada kamid ah, marka inay u lugayso maaha dookh suuragal ah. Ma aanan hubin in Sofia baska raaci karto keligeed. Hadda, wadarta sadex carruur ah ayaa ku biiray kooxda riwaayada waxayna ku tababarteen inay baska ka wada raacaan astaanka baska ee xaafadeena ayna tagaan kana yimaadaan tiyaatarka. Wax kasta ayaa si wanaagsan u dhacay kadib markii ay ku wada tabarteen. Hooyada midkood saaxiibada Sofia ayaa sidoo kale balan qaaday inay ilmaha gaari ku qaadayso xiliga qaboobaha. Hadda kama walwalo in Sofia bas u raacdo madadaaladeeda. Waa muhiim in Sofia ay sii wado wax jilitaanka.”

Madadaalo nooce ah ayaad dooneysaa in ilmahaagu sameeyo? Kala hadal ilmahaaga oo ka wada hadla suuragalnimada.

Xog ku saabsan madadaalooyinka kaladuwan ayaa laga heli karaa meel badan. Webseedka magaalada ama maamulka magaalada, waxaad ka helayaa xog ku saabsan munaasabada ay abaabusho magaaladu, ciyaaraha maxaliga ah iyo xarumaha dhalinyarada iyo sidoo kale madadaalooyinka la abaabulo ee la xiriira maalmaha dugsiga. Abaabuleyaasha madadaallada ayaa badanaa leh webseedkooda gaarka ah ama waxaad ka ogaan kartaa xogta nashaadaadkooda baraha bulshada.



Tusaale ahaan, bogaga soo socda ee webseedka Magaalada Turku ayaad ka helayaa xog ku saabsan nashaadaadka wakhtiga firaaqada:

Bogaga ciyaaraha iyo adeegyada jirdhiska ayaad ka helayaa xog badan oo ku saabsan adeegyada kooxaha da'aha kaladuwan, ayna ku jiraan Dhulka Dal barashada Ilmaha (Lasten liikunnan ihmema) iyo kooxaha ciyaaraha Mihi ee ilmaha jira 12-19 sano, talo bixinta jimicsiga iyo adeegyada kirada qalabka ciyaaraha. Bogga ayaad sidoo kale ka helayaa liiska naadiyada ciyaaraha iyo ururada ka shaqeeya Turku: turku.fi/kulttuuri-ja-liikunta/liikunta/harrastamaan

Bogaga adeegyada dhaqanka ayaad ka helayaa xog ku saabsan, tusaale ahaan, adeegyada maktabadda iyo madxafka iyo sidoo kale dheefaha iyo qiimo dhimisyada la heli karo: turku.fi/en/culture

Webseedka ayaa sidoo kale leh bogga gaarka ah ee madadaalooyinka carruurta iyo dhalinyarada, oo aad ka helayso lifaaqyada nashaadaadka kaladuwan (ku qoran afka Finishka). Arag xarumaha iyo nashaadaadka dhalinyarada ee maxaliga ah ee xiliyada fasaxa ama koorsooyinka Xarunta Fanka iyo Nashaadada ee Dhalinyarada Vimma: turku.fi/kulttuuri-ja-liikunta/lasten-ja-nuorten-harrastaminen

Adeegso kalaandarta dalxiiska ee gobalka Turku si aad u hesho madadaalooyinka ku salaysan aaga ama nooca madadaallada, tusaale ahaan: vapaa-aika.turku.fi

Nooca Finland ee nashaadaadka xiliga firaaqada waxaa ku jira nashaadaadka madadaallada dawladu maal geliso ee ardayda dugsiyada balaaran. Ku dhawaad dhammaan maamullada magaaloyinka Finland ayaa abaabula nashaadaadka dugsiga kadib, "nashaadaadka ku xiran maalinta dugsiga", ee carruurta iyo dhalinyarada oo lacag la'aan ah. Waxay siiyaan fursado si ay iskugu dayaan ciyaaro iyo xirfado cusub ayna wakhti u wada qaataan kadib maalinta dugsiga. Ka codso jadwalkaaga madadaallada dugsiga shaqaalaha dugsiga. Waxaad sidoo kale ka helayaa xog dheeri ah oo ku saabsan kooxahaan madadaallada webseedka magaalada. Tusaale ahaan, waxaad ka helayaa naadiyada dugsiga kadib oo ka dhisan Turku halkaan: turku.fi/harrastamisen-turun-malli



Waxaad ka helayaa abaabuleyaasha madadaallada baraha bulshada ama onlaynka adoo raadinaaya magaalada iyo madadaallada aad xiiseynayso. Tusaale, "Turku + waxbarashada farshaxanka" ama "Turku + madadaallada tiyaatarka". Waxaa intaas dheer, xarumaha kaladuwan ee waxbarashada ayaa bixiya koorsooyin badan laga bilaabo luuqadaha ilaa farshaxanka iyo muusiga: tusaale ahaan, raadi "Turku + xarunta waxbarashada dadka waawayn".

Madadaalooyin badan waa lacag la'aan halka qaar badan sidoo kale la taageero.

Ururada kaladuwan iyo naadiyada ayaa taageero dhaqaale ku bixiya madadaalooyinka carruurta. Magaalooyinka iyo maamullada dawlada iyo sidoo kale Kela ayaa sidoo kale taageeri kara bixinta qarashaadka madadaalooyinka carruurta iyo dhalinyarada.

Saxiibka Nashaadada

Hagaha nashaadada



Kaarka nashaadada

“SOS Children’s Villages ayaa bixisa deeqaha kabista madadaalo la yiraahdo “Dreams Come True (Riyooyinku waa Dhaboobaan)” (*Unelmista totta*) oo la siiyo deeqaha ku saleysan ilmaha da’aha 7-17, haddii bilaabida ama sii wadista madadaallada ilmaha ay caqabad uga imaanayso xaalada dhaqaale ee qalafsan ee qoyska.” Xog badan oo ku saabsan kabista iyo madadaalooyinka la kaabaayo ka ogoow halkaan (ku qoran luuqada Finisha): unelmista.fi/

Barnaamijka ee Save the Children ee Finland ee “kabista madadaallada ayaa kor u qaada sinaanta iyo u wada dhammaanta carruurta da’aha kayar 18 sano ee fursadhooda helitaanka madadaallada khatar uga imaanayso xaalada dhaqaale ee qoysaskooda.” Xog badan ka ogoow ka codso halkaan (ku qoran luuqada Finishka): pelastakaalapset.fi/hae-tukea/harrastustuki/

“Kabista madadaada ee Hope ry waxaa loogu talo galay carruurta iyo dhalinyarada da’aha 6-17 sano jirka ah ee caymiska ka helaaya nidaamka amaanka bulshada ee Finland. Kabista waxaa loogu talo galay madadaallada caadiga ah, waxaana lacagta toos loo siiyaa abaabulaha si loogu daboolo qarashka. Waxaad codsan kartaa kaalmada madadaallada haddii ay jirto khatar ah in ilmahaagu iskaga haro madadaaladiisa ama haddii ilmuhu uusan awoodin inuu sameeyo madadaallada sabab la xiriirta xaalada dhaqaale ee qoyska. Kaalmada madadaallada waxaa lagu suurageliyay deeqaha dadka gaarka ah iyo shirkadaha.” Xog badan ka ogoow ka codso halkaan (ku qoran luuqada Finishka): hopeyhdistys.fi/tarvitsen-apua/

Naadiyaal badan oo ciyaaraha, ururada ciyaaraha ee qaranka iyo abaabuleyaasha kale ee madadaallada ayaa leh barnaamijyadooda gaarka ah ee taageerada/kafaale qaadka. Waxaad toos u waydiin kartaa abaabulaha madadaallada.

Laga bilaabo Janaayo 1, 2025, Magaallada Turku ayaa siin doonta qof kasta oo jira 7-19 oo dagan magaallada gunnada sanadlaha ah ee Boostii oo lagu bixinaayo hawlaha ciyaaraha. Carruurta iyo dhalinyarada ayaa u adeegsan kara gunnadaan bixinta qarashaadka hawlaha ciyaaraha la abaabulay ee ay abaabulaan naadiyada ama ururada ku dhaqan Turku.

Waxaad ka helayso xogtii ugu danbaysay ee ku saabsan gunnada Boostii webseedka magaallada: turku.fi/en/boostii



Haddii aadan hubin iskudayga mada-dallo cusub keligaa, ururada sida Horyaalka Mannerheim ee Faya Dhawrka Carruurta iyo Laanqayrta Cas ee Finland ayaa diyaariya adeegyada saxiibka/jaalka, kuwaasoo aad ka helayso saaxiib aad madadaalo isla samaysaan.

HVALA
MERCI
MAHADSANID

AITÄH
ASANTE
SHUKRAN

KIITOS
SALAMAT
TACK

Mashruuca Sä Osaat 2022–2024. Asagoo ay maal geliyeen Xarunta maal Gelinta ee Ururada Faya Qabka iyo Caafimaadka Bulshada (STEA), Mashruuca Sä Osaat (Waad Samayn kartaa) ayaa ka shaqeynaayay Bariga Turju muddo sadex sano ah. Mashruuca ayaa diirada saaraaya taageerada fursadaha carruurta jira 5-10 sano si ay uga qaybgalaan ciyaaraha, farshaxanka iyo faya qabka ee gobalka iyo si loo aburo daryeelka kamid ahaanshaha ee carruurta, dhalinyarada iyo qoysaska. Inta lagu jiro mashruuca, kooxaha kaladuwan ee madadaallada iyo tijaabooyinka ayaa lagu abaabulay shan iskaashato oo kaladuwan.



nouveau
Language

Tusmada iyo jaantusyada waxaa abuurtay Videotiiviste Oy.
Naqshada sawirada tusmada iyo qaabka waxaa abuurtay Nouveau Language.