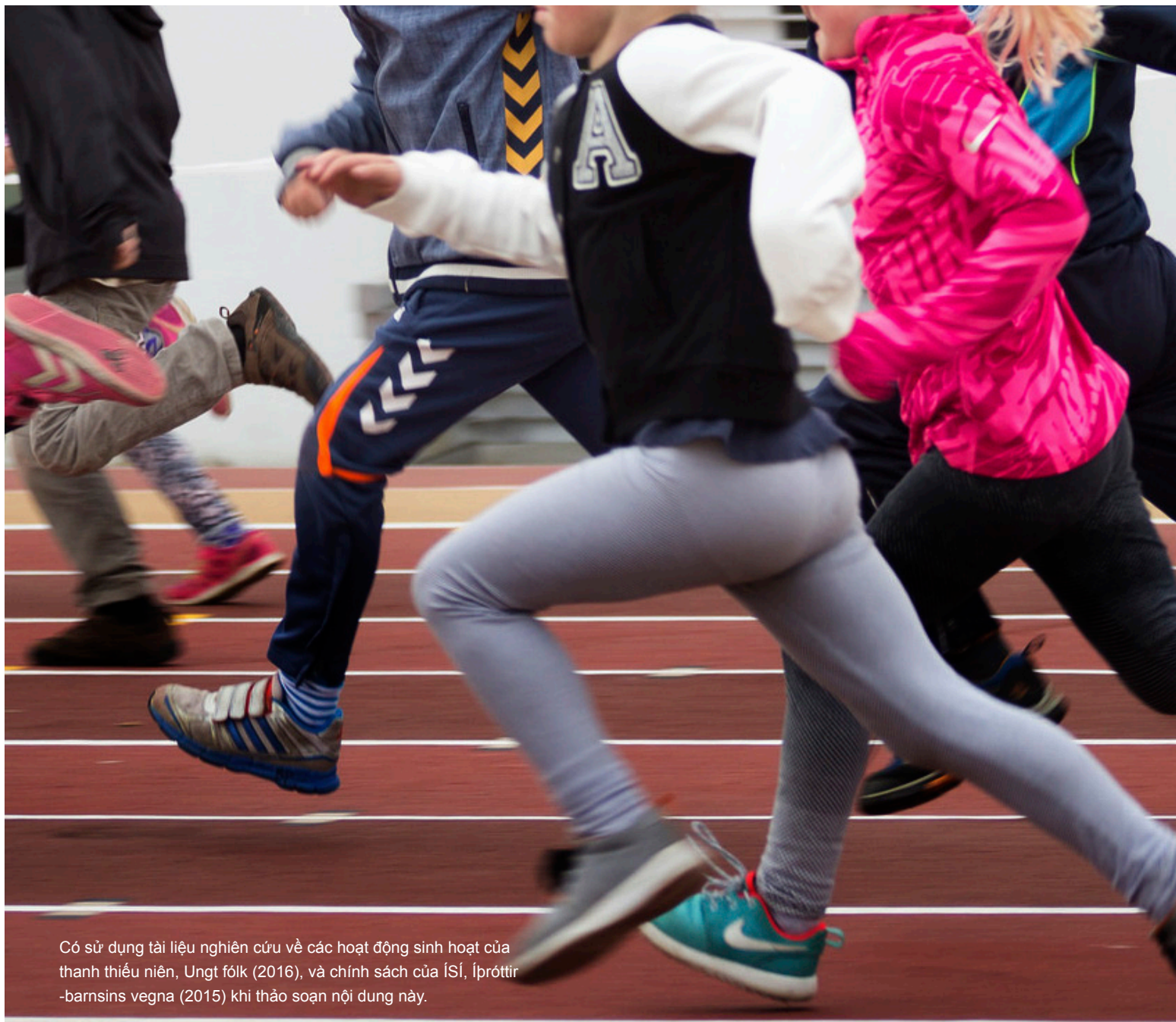


VÍTNAMSKA  
VIETNAMESE



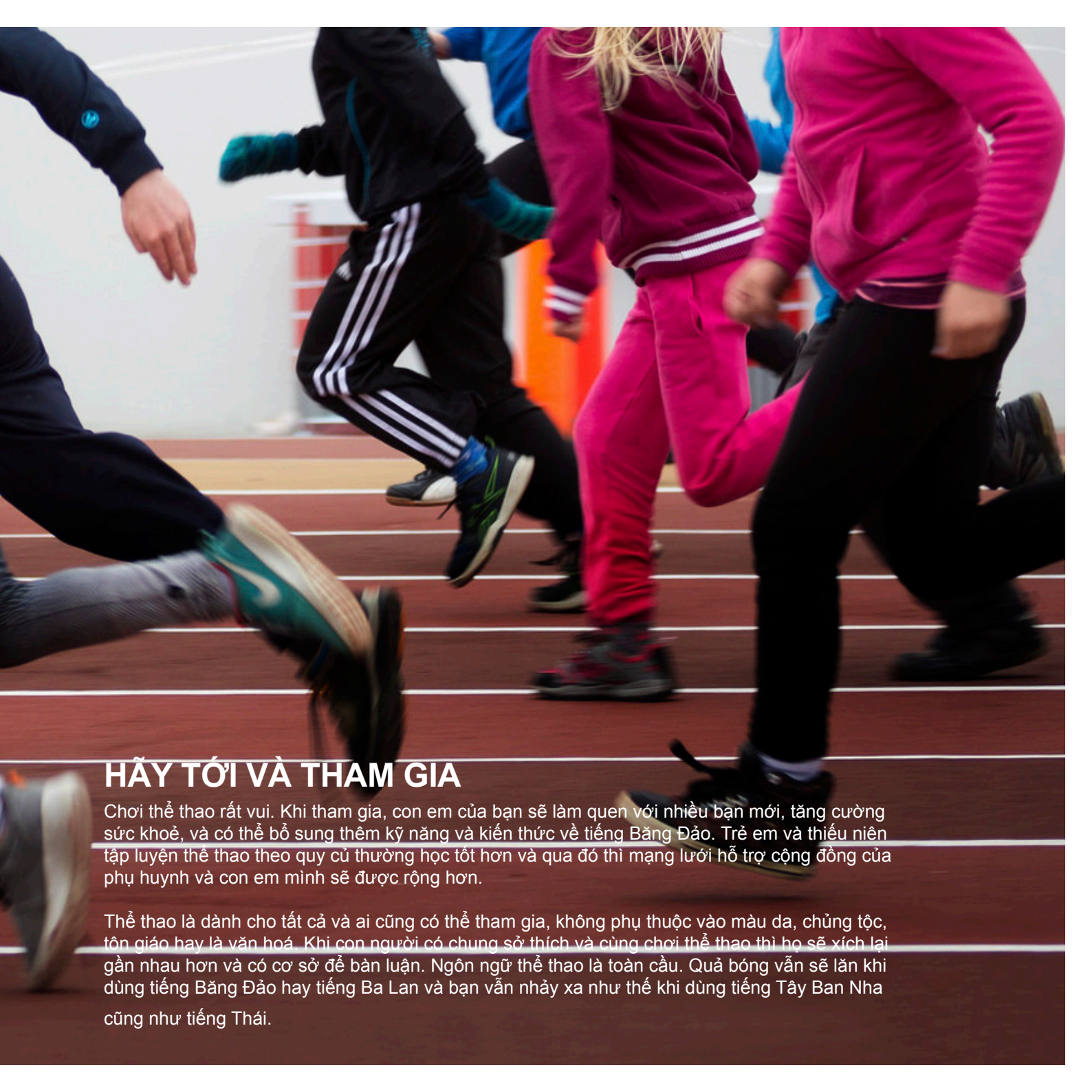
# HÃY TỚI VÀ THAM GIA!

NHỮNG THÔNG TIN VỀ CÁC HOẠT ĐỘNG CỦA CÁC CÂU LẠC  
BỘ THỂ THAO VÀ TỔ CHỨC THANH THIẾU NIÊN TRONG NƯỚC



Có sử dụng tài liệu nghiên cứu về các hoạt động sinh hoạt của thanh thiếu niên, Ungt fólk (2016), và chính sách của ÍSÍ, Íþróttir -barnsins vegna (2015) khi thảo soạn nội dung này.

Xin được dành lời cảm ơn đến tiến sĩ Þórdís Gísladóttir, Eva Dögg Guðmundsdóttir thạc sĩ về ngành văn hoá và nhập cư, Guðrún Pétursdóttir giám đốc điều hành của InterCulturalIceland và Sema Erla Serdar giám đốc điều hành của Æskulýðsvettvangur.



## HÃY TỚI VÀ THAM GIA

Chơi thể thao rất vui. Khi tham gia, con em của bạn sẽ làm quen với nhiều bạn mới, tăng cường sức khoẻ, và có thể bổ sung thêm kỹ năng và kiến thức về tiếng Băng Đảo. Trẻ em và thiếu niên tập luyện thể thao theo quy củ thường học tốt hơn và qua đó thì mạng lưới hỗ trợ cộng đồng của phụ huynh và con em mình sẽ được rộng hơn.

Thể thao là dành cho tất cả và ai cũng có thể tham gia, không phụ thuộc vào màu da, chủng tộc, tôn giáo hay là văn hoá. Khi con người có chung sở thích và cùng chơi thể thao thì họ sẽ xích lại gần nhau hơn và có cơ sở để bàn luận. Ngôn ngữ thể thao là toàn cầu. Quả bóng vẫn sẽ lăn khi dùng tiếng Băng Đảo hay tiếng Ba Lan và bạn vẫn nhảy xa như thế khi dùng tiếng Tây Ban Nha cũng như tiếng Thái.



## MỘT CÁI GÌ ĐÓ CHO TẤT CẢ MỌI NGƯỜI

Ở Băng Đảo có truyền thống cho trẻ em và thiếu niên tham gia các hoạt động thể thao và giải trí. Theo các cuộc khảo sát thì thể thao là môn hoạt động ngoại khoá được các em ưa thích nhất, và đến tầm 12 tuổi thì có trên 80% trẻ em chơi thể thao tại các câu lạc bộ.

Ở Băng Đảo có hơn 500 câu lạc bộ thể thao trên toàn nước. Số lượng và sự đa dạng của các môn thể thao thì còn tùy vào từng câu lạc bộ. Ở khu đông dân cư thì các em sẽ có thể chọn lựa giữa nhiều các bộ môn thể thao còn nơi dân cư thưa thớt thì có thể sẽ có ít hơn. Sở thích của các em chia thành nhiều thể loại và đi vào các bộ môn thể thao khác nhau. Một số em sẽ dễ dàng gia nhập các hoạt động nhóm và thích hợp với các môn thể thao đồng đội trong khi số khác thì thích tập những môn thể thao cá nhân. Quan trọng là cho các em được thử tập các môn thể thao khác nhau và tìm ra môn mà mình thích. Đa số các câu lạc bộ thể thao tạo điều kiện cho trẻ và thiếu niên đến và tập thử miễn phí một thời gian. Như vậy các em sẽ có điều kiện để đến thử và tìm ra môn thể thao hợp với mình.

## HOẠT ĐỘNG THỂ THAO THEO QUY CỬ

Hầu hết trẻ em và thiếu niên tập thể thao vì các em thấy vui. Trẻ em và thiếu niên có quyền được tập thể thao và được dành giá theo khả năng của chính mình chứ không phải vì nguồn gốc, cấp bậc xã hội, màu da hay sắc tộc.

Những hoạt động thể thao theo quy củ là các hoạt động từ các câu lạc bộ thể thao nơi con em luyện tập dưới sự hướng dẫn của huấn luyện viên. Các câu lạc bộ thể thao tranh đua để tạo ra những hoạt động tốt và có trách nhiệm cao để hài lòng phụ huynh cũng như các em. Theo đó các em có thể tập luyện tùy theo khả năng của mình và các huấn luyện viên luôn có trình

độ văn hoá thích hợp hoặc dày dặn kinh nghiệm. Thường thì các em coi nơi tập luyện thể thao là ngôi nhà thứ hai của mình. Chính vì vậy mà phụ huynh nên nắm biết thông tin về trình độ cũng như kinh nghiệm của các huấn luyện viên trong câu lạc bộ. Ở các câu lạc bộ thì sẽ có cả huấn luyện viên nam lẫn huấn luyện viên nữ công tác tại những bộ môn khác nhau.

## NHỮNG LỢI ÍCH KHI VẬN ĐỘNG

Vận động hàng ngày là cần thiết cho sự phát triển của trẻ em và thiếu niên, cả về tâm lý lẫn thể chất. Theo khuyến cáo của Bộ y tế thì trẻ em và thiếu niên nên vận động ít nhất 60 phút mỗi ngày. Những con em vận động thường xuyên khi còn nhỏ thì thường sẽ tiếp tục vận động khi trưởng thành.

Các nghiên cứu đã chứng minh rằng tham gia các hoạt động thể thao có quy củ có nhiều ảnh hưởng tốt đến tinh thần và tư cách đạo đức của các em. Tham gia các hoạt động thể thao chính quy giúp giải phóng nhu cầu vận động và các em sẽ hiếm khi hút thuốc, uống rượu hoặc sử dụng các chất kích thích hơn. Song song với đó thì các em sẽ khoẻ hơn so với những em không tập luyện cả về mặt tâm lý cũng như thể chất.

Tham gia các hoạt động thể thao có tác động tích cực trong việc xây dựng và phát triển bản thân. Khi tham gia, các em được bổ sung thêm đạo đức, học tính trung thực, thói lễ phép, tính trung thành, cách giữ lời hứa và cách chung sức. Song song với đó thì các em sẽ học cách đối diện với thất bại và thành công, cách xác định mục tiêu cho bản thân, tính chăm chỉ và có ý thức, cũng như học cách làm việc trong nhóm, tôn trọng ý kiến của người khác và tuân theo nội quy. Luyện tập thể thao là nền tảng cho việc xây dựng đơn vị, xây dựng tinh thần đồng đội, lòng khoan dung và tính ngay thẳng. Ngoài ra nó còn cho cảm giác gia nhập và thuộc về một cái gì đó, chính như thế mà thể thao đặt một vai trò lớn trong việc gia nhập vào xã hội của những người nhập cư.

## NHỮNG LỆ PHÍ VÀ TRỢ CẤP HOẠT ĐỘNG NGOẠI KHOÁ

Các câu lạc bộ thu lệ phí cho các hoạt động thể thao. Lệ phí cao hay thấp sẽ tùy vào từng câu lạc bộ, độ tuổi của trẻ, số lần tập hàng tuần và thời gian kéo dài của mỗi lần tập. Các chi tiết về lệ phí thì có thể tìm thấy trong trang chủ của từng câu lạc bộ.

Phụ huynh có thể xin phí trợ cấp cho các hoạt động thể thao và ngoại khoá ở hầu hết các khu vực tỉnh và thành phố trên toàn nước. Phụ huynh hoặc người giám hộ có thể dùng phí trợ cấp này cho các lớp và các hoạt động kéo dài trên mười tuần. Phí trợ cấp và độ tuổi trẻ được trợ cấp có thể khác nhau tùy theo khu vực. Văn phòng của tỉnh hoặc thành phố sẽ cung cấp những thông tin chi tiết hoặc trên trang chủ của từng khu bằng nhiều ngôn ngữ khác nhau.

## QUẦN ÁO

Trong đa số các môn thể thao thì chỉ cần mặc quần áo đơn giản khi tập luyện, ví dụ như quần đùi, quần thể thao, áo phông. Khi tập ngoài trời thì lên mặc tùy theo thời tiết. Các câu lạc bộ sẽ cho biết thêm chi tiết về đồng phục thi đấu. Đi giày hay không thì sẽ tùy theo từng môn thể thao và độ tuổi của trẻ.

## SỰ THAM GIA CỦA PHỤ HUYNH

Phụ huynh và người giám hộ có thể tham gia vào các công việc và đóng vai trò khác nhau trong các hoạt động thể thao. Thường thì phụ huynh sẽ làm các công tác tình nguyện, sẽ tự nguyện làm và không lấy lương. Ví dụ như việc vận động quỹ, tham gia vào các ban và tổ chức, những công việc bảo vệ cho các chương trình hoặc các công việc khác có liên quan đến câu lạc bộ.

Phụ huynh làm các công tác tình nguyện có thể vì muốn làm quen với những phụ huynh khác, huấn luyện viên hoặc những người lãnh đầu câu lạc bộ để xã giao cũng như giúp cho câu lạc bộ của mình giành những chỉ tiêu đã đề ra. Song song với đó thì tham gia các hoạt động tình nguyện cũng là cơ hội để học biết thêm về luật chơi cũng như về việc quản lý và các hoạt động của các câu lạc bộ nói chung. Việc ủng hộ và tham gia từ phụ huynh là rất quan trọng đối với các em, nó tăng thêm nghị lực để các em tiếp tục tập luyện. Những đóng góp của bạn được đánh giá rất cao.



## HỎI VÀ ĐÁP

### Nếu tôi muốn cho con tôi đi tập thể thao thì tôi phải làm gì?

Bạn hãy liên lạc với huấn luyện viên hoặc các câu lạc bộ. Thường thì những thông tin về địa chỉ mạng hay số điện thoại có thể tìm thấy trong trang chủ của các câu lạc bộ. Nhân viên ở các câu lạc bộ cũng thường có các thông tin về hòm thư điện tử và số điện thoại của các huấn luyện viên.

### Là phụ huynh, tôi có phải có mặt tại các buổi tập không?

Việc phụ huynh có phải đến và theo dõi vào các buổi tập hay không sẽ tùy theo từng môn thể thao và độ tuổi của con em.

### Sẽ làm thế nào khi con em của tôi không biết tiếng Băng Đảo?

Ngôn ngữ thể thao là toàn cầu. Trẻ em và thiếu niên hoàn toàn có thể tham gia khi không biết tiếng Băng Đảo.

### Đến thử có phải trả lệ phí không?

Trẻ em và thiếu niên thường được đến và tập thử các bộ môn thể thao miễn phí, tốt nhất nên liên lạc đến các câu lạc bộ để biết thêm chi tiết.



## FJOLLA SHALA

NGƯỜI CÔSÔVÔ/ALBANIA  
BÓNG ĐÁ - CẦU LẠC BỘ BREIÐABLIK

Thể thao đã tạo nên con người tôi của ngày hôm nay. Nó giúp tôi có hướng đi đúng đắn trong cuộc sống. Qua thể thao tôi đã được đi tới nhiều nước và quen biết những con người tuyệt vời. Tôi coi đội bóng như là gia đình của mình.



## MACIEJ BAGINSKI

NGƯỜI BA LAN

BÓNG RỔ - CẦU LẠC BỘ NJARÐVÍK

Sau khi tôi tham gia chơi thể thao thì học tiếng Băng Đảo trở lên dễ dàng hơn. Tôi đã học hỏi được rất nhiều từ những người bạn tập cùng. Tôi đã quen biết được nhiều con người tuyệt vời và có nhiều bạn mới. Thể thao đã giúp tôi trở thành một phần của xã hội Băng Đảo.



## STIVEN T. VALENCIA

NGƯỜI CÔLÔMBIA

BÓNG NÉM - CẦU LẠC BỘ VALUR  
Tham gia thể thao làm cơ thể tôi khỏe mạnh hơn và giúp tôi thêm tự tin.

## IVANA JORDANOVA

NGƯỜI BULGARI

BÓNG RỔ - CẦU LẠC BỘ HSV

Bóng rổ cho tôi mục đích trong cuộc sống. Tôi vui vẻ hơn trước kia, có thêm những người bạn mới và có cơ hội đi du lịch. Và tôi cũng học tốt hơn sau khi bắt đầu tập thể thao.



# Thể thao làm g bạ



## BAKIR ANWAR NASSAR

NGƯỜI IRAK/PALESTIN

BÓNG ĐÁ – CẦU LẠC BỘ ÍA

Bóng đá gần như là một thể giới khác đối với tôi, một tôn giáo khác. Tôi nắm bắt được tiếng Bàng Đào tốt hơn sau khi đi tập bóng đá. Ở đó tôi cũng đã tìm được những người bạn thân chí cốt. Nó đã giúp tôi dễ thích nghi vào xã hội này hơn. Nếu không có bóng đá thì tôi sẽ không phải là tôi của ngày hôm nay.



# ao đã

# gì cho

# n?

## ARON HUYNH

NGƯỜI VIỆT

KARATE - CẦU LẠC BỘ ÍR

Thể thao đã giúp tôi biến những ước mơ của mình thành hiện thực. Lúc nào cũng có thể tìm tới thể thao khi gặp khó khăn trong cuộc sống. Ở nơi đó có chỗ dựa và là con đường đưa đến hạnh phúc.



## SAMAR E ZAHIDA

NGƯỜI PAKISTAN

TAEKWONDO - CẦU LẠC BỘ ÁRMANN

Bố mẹ tôi đăng ký cho tôi học Taekwondo lúc tôi chín tuổi. Tôi yêu bộ môn này ngay từ buổi tập đầu tiên và chưa bao giờ phải cân nhắc lại quyết định đi tập này. Tôi được trải nghiệm nhiều điều mới mẻ thông qua thể thao, như học cách sắp xếp lịch trình cho bản thân, được đi du lịch tới nhiều nước khác nhau, đoạt được những chiến thắng to cũng như nhỏ và quen biết những con người đáng mến.



## MINELA CRNAC

NGƯỜI BOSNIA

BÓNG ĐÁ – CẦU LẠC BỘ SNÆFELL

Thể thao không chỉ là đi đến những buổi tập. Sau khi đi tập bóng đá thì tôi đã có nhiều bạn bè hơn trước đây và lúc nào cũng bận rộn. Quyết định sáng suốt nhất cuộc đời tôi là đi tập thể thao. Tôi đề nghị bạn nên thử tham gia!



## VUK OSKAR DIMITRIJEVIC

NGƯỜI SÉCIBIA

BÓNG ĐÁ – CẦU LẠC BỘ LEIKNIR

Tôi đã học được rất nhiều điều mới thông qua thể thao. Nó đã giúp tôi cứng cổ và cải thiện bản thân và có được những người bạn tốt. Việc tôi thích làm nhất là đi tập bóng đá cùng các bạn của tôi.

Vieni e participa  
**Come Along!**

Przyjdź i dołącz do nas!

Viens et participe.

Hãy đến và cùng tham gia

Ven y participa

Vem e participa

來參加吧。

**Kom og delta**

와서 함께합니다.

Tule mukaan

**Komdu og vertu með**

Ела и бъди с нас

**Dodí i učestvuj**

**Komm und mach mit.**

มาเถอะ มาร่วมกับเรา

Kom en doe mee

Приходите и присоединяйтесь к нам

来て、一緒にしましょう。

Kom og bli med

Halika't sumali at makilahok!

Prisijunk ir tui

Kom och delta

**Eja, bashkohu me ne**

## Các thông tin chi tiết

Ban hoạt động thể thao Băng Đảo (Íþróttahreyfingin á Íslandi) được thành lập từ 2 tổ chức quốc gia, một là Tổ chức Thể Thao và Ô-lym-pic của Băng Đảo, ÍSÍ (Íþróttta- og Ólympíusamband Íslands) và sau đó là Tổ chức dành cho thanh thiếu niên Băng Đảo, UMFÍ (Ungmennafélag Íslands). Bạn có thể tìm thêm chi tiết về các câu lạc bộ thể thao tại khu dân cư của mình khi liên lạc đến văn phòng của ÍSÍ qua số điện thoại 514 4000 hoặc trung tâm dịch vụ của UMFÍ qua số điện thoại 568 2929. Trang chủ của những tổ chức này là: [www.isi.is](http://www.isi.is) và [www.umfi.is](http://www.umfi.is)



VELFERDARRÁÐUNEYTIÐ



**UMFÍ**