

**FILIPPSEYSKA
FILIPINO**



HALIKA'T SUMALI AT MAKILAHOK!

**MGA IMPORMASYON TUNGKOL SA LARONG PAMPALAKASAN
NA AKTIBIDAD AT PANGKABATAANG SAMAHAN NG BAYAN**



Ang impormasyon mula sa Pag-aaral ng Kabataan (2016) at ang Patakarang sa Icelandic Sports (2015) ay tinalakay sa paghahanda ng

paksang ito. Dr. Þórdís Gísladóttir, Evu Dögg Guðmundsdóttir Cand.Mag sa Kultura at Immigration, Guðrún Pétursdóttir, Direktor ng InterCulturalIceland at Semu Erlu Serdar Executive Committee ng Youth Forum, ay pinasalamatan sa pagbabasa.



HALIKA'T SUMALI AT MAKILAHOK

Masayang bagay ang makilahok sa mga pampalakasang aktibidad. Sa pamamagitan ng pakikilahok ng inyung mga anak, magkakaroon sila ng pagkakataong makipagkilala at magkaroon ng mga bagong kaibigan, maging mas malusog o masigla at madagdagan din ang kanilang karunungan o kasanayan sa salitang Icelandic. Ang mga bata at mga kabataan na nagsasanay ng isports ay mas madalas na nakikilahok o nagkakaroon ng interes sa edukasyon at bumubuti sa kanilang pag-aaral at sa pamamagitan ng pangkalakasang aktibidad nabubuo ang mas malaking suporta para sa ugnayang sosyal ng mga magulang at mga anak.

Ang pampalakasang aktibidad ay para sa lahat at maaaring makilahok ang sino man maging ano pa man ang kulay ng balat, lahi, relihiyon o kultura. Ang interes at pakikilahok sa pampalakasang aktibidad ay ngdudulot ng pagsama-sama ng mga tao at nagbibigay ng pagkakataong makitalakayan. Ang wika ng isport ay pandaigdigang, Ang bola ay tumatalbog at sa kahit ano mang wika mapa wikang Icelandic man ito o wikang polish at pag ikaw ay tumalon ng kahit gaano kataas ito ay talon pa din sa wikang sweddisch at wikang thai.



ITO AY PARA SA LAHAT

Ang Iceland ay may mayamang tradisyon para sa mga bata at kabataan na nakikilahok sa mga inoorganisang isports at pang kabataang kagawaran. Ayon sa pagsisisyasat ang isports ay ang pinaka-popular na mga aktibidad ng mga kabataan, samantala sa edad na labindalawang taong gulang, higit sa 80% ng mga kabataan ay naglalaro ng isports at nakikilahok sa mga pangkalakasang organisasyon.

Ang Iceland ay mayroong higit kumulang na 500 pampalakasang organisasyon sa buong bansa. Ang pagkakaroon ng bakante at ang numero ng mga isports na kupunan ay magkaiba sa pagitan ng mga isports klub. Sa mga lugar ng lunsod, may malaking posibilidad makapili ang mga bata sa kung anong aktibidad ng larong pampalakasan ang kanilang sasali-han sa kinalang kapisanan habang mas kakaunting pagpipilian sa mga rural o kanayunan na lugar. Ang interes ng mga bata at mga kabataan ay nanggagaling sa iba't-ibang larangan at iba't-ibang sector ng larong pampalakasan. Ang ilang mga bata ay handang makipag ugnayan sa mga grupo at mas nagiging komportable na makisali sa mga panggrupong isports samantalang may mga ilang bata na mas komportabling magsanay na mag-isa. Importante para sa mga bata at kabataan na sumubok at magpatuloy sa pagsasanay sa iba't-ibang sector ng larong pampalakasan para mas mahanap nila ang gusto nilang isport na kanilang sasanayin at ito ay magpapasaya sa kanila. Karamihan sa mga pampalakasang organisasyon ay nag-iimbaga ng mga bata at kabataan na dumalo sa mga praktis o pag-iinsayo para makasubok at makasaali sa iba't-ibang isports sa iba't-ibang oras na libre. At sa pamamagitan nito, binibigyan ang mga kabataan ng pagkakataong tuklasin ang iba't-ibang isports at upang mahanap nila ang klasi ng larong pampalakasan na sasali-han at angkop sa kanilang kagustuhan.

ORGANISADONG PANG ISPORT NA TUNGKULIN

Karamihan sa mga bata at kabataan ay sumasali sa isport dahil sa kanilang kagustuhan. May pantay na karapatan ang mga bata at kabataan na magsanay ng isport at magpasiya sa kanilang sariling kagustuhan, hindi dahil sa kanilang pinagmulan, katayuan sa lipunan, kulay ng balat at kasarian.

Ang organisadong mga aktibidad ng mga larong pampalakasan ay tumutukoy sa mga kasanayan ng pampalakasang samahan na kung saan ang mga bata at kabataan ay nagsasanay ng isports sa ilalim ng gabay ng isang tagasanay. Ang mga pampalakasang samahan ay ginagawa ang lahat para makapagbigay ng isang responsible at mahusay na trabaho na may kasiyahan at kagalakan bilang isang gabay prinsipyo. Dahil dito, ang mga tagasanay ay inaasahang may naaangkop na edukasyong pangpropesyon o malawak na karanasan sa kanilang mga ginagawa, at ang mga bata at kabataan ay maaaring makisali sa kani-kanilang mga lugar. Kadalasang may mga pampalakasang pasilidad tulad ng pangalawang tahanan ng mga bata at mga kabataan. Ang mga magulang ay hinihikayat na maging pamilyar sa edukasyon at karanasan ng mga tagasanay na nagtatrabaho o nagtuturo sa mga pampalakasang samahan. Kadalasan na ang parehong mga kababaihan at kalalakihan ay pwedeng magturo o magtrabaho bilang isang tagapagsanay sa mga klub o grupo sa iba't ibang larangan ng isport

KALAMANGAN NG PAGGALAW

Ang pang-araw araw na aktibidad ng pagkilos o paggalaw ng mga bata at kabataan ay importante para sa kanilang normal na paglaki, kaunlaran, mental at sosyal na kagalingan. Ayon sa rekomendasyon ng Direktot ng Pampublikong Pangkalusugan, ang mga bata at kabataan ay kinakailang-gang gumalaw o kumilos sa loob ng 60 minuto ng hindi bababa sa isang araw. Ang mga bata at kabataan na regular na nag-eheersisyo simula ng kanilang kabataan ay may posibilidad na magpatuloy hanggang sa kanilang paglaki. Ayon sa pag-aaral ang pakikilahok sa mga organisadong aktibidad ng laong pangkalakasan ay may maraming positibong epekto sa pagbuti ng pag-uugali ng mga bata at kabataan. Ang mga bata at kabataan na sumasali sa mga isports na aktibidad ay nakakakuha ng tulong para sa kanilang pisikal na pangangailangan at ang pagamit ng tabako, alcohol o iba pang mga gamut. Bilang karagdagan, may posibilidad na maging mas malusog at makakaramdam ng mas mabuting pag-iisip, o mental, sa pisikal at sosyal kaysa sa mga hindi nakikilahok sa pampalakasang aktibidad. Ang pagsali sa mga organisasyong pampalakasan ay may positibong epekto sa personal na pag-unlad at indibidwal na pag-unlad. Ang mga bata at kabataan ay nag-aaral ng etika, katapatan, respeto, kooperasyon, at nangangakong lumahok. Kasabay nito, natututo silang tangapin at harapin ang tagumpay at pagkatalo, magtakda ng mga layunin, magpakita ng pagsusumikap at pananagutan, makipagtulungan, respetuhin ang mga

opinyon ng iba at sumunod sa mga patakaran. Ang larong pampalakasan ay nagbibigay importansiya sa kahalagahan tulad ng espiritu ng koponan, pagkakaisa, pagpapaubaya at patas na paglalaro. Bilang karagdagan, ang pakikilahok sa mga larong pampalakasan ay nagpapakita ng pakiramdam ng pag angkin at partisipasyon, kaya ang palakasan o isports ay maaaring magbigay ng malaking papel sa pakikilahok ng mga immigrating kabataan na sumali at makilahok sa lipunan.

BAYAD PARA SA MGA AKTIBIDAD NA PAMPALAKAS AT MGA BENEPESYO O RASYON PARA SA PAGLILIBANG

Ang mga pampalakasang organisasyon ay mayroong bayad para sa pagsali sa mga inoorganisang aktibidad pang-isports. Ang bayad ay nakadepende sa bilang ng mga partisipante o kalahok, edad ng kalahok at bilang at tagal ng pag sasanay sa isang linggo. Ang mga impormasyon tungkol sa bayad sa pagsasanay ay matatagpuan sa website ng organisasyon. Maaaring mag-aplay para sa benepesyong pang isports at paglilibang para sa mga bata at mga kabataan sa karamihan ng mga munisipyo ng bansa. Ang mga magulang / tagapag-alaga ay maaaring mamahala sa pagkuha ng benepisyong pang pampalakasan at pangkabataan pagsasanay para sa kanilang mga anak, hangga’t ang kurso o pagsasanay ay tumatagal ng sampung linggo o higit pa. Ang iba’t-ibang mga munisipyo ang nagpapasya kung gaano kalaki at kung hanggang kailan ito matatapos. Ang local na munisipyo ang naglalaan ng lahat ng impormasyon tungkol sa benepesyo at ang lahat ng ito ay matatagpuan sa kanilang website sa iba’t –ibang lengguwahe o salita.

KASUUTAN

Magaan at komportabling kasuutan tulad halimbawa ng maikling pantaloon (short-pants) jogging pants at kamiseta ay sapat na para sa pagsasanay sa karamihan ng larong pampalakasan. Para sa mga pang labas na pag sasanay kailangan nating magsuot ng damit na naayon sa panahon. Ang mga damit pangkompetisyon ay karaniwang ipinagkakaloob ng mga namamahala ng kompetesyon at mga lupon ng larong pampalakasan ang mas nakakaalam sa mga impormasyon tungkol ditto. Ang pagsusuot at hindi pagsuot ng sapatos ay karaniwang nakadepende sa edad ng bata at kabataan at sa iba’t ibang aspeto ng isports.

PAKIKIPAG-UGNAYAN O PAGLAHOK NG MAGULANG

Maaaring makilahok ang mga magulang at mga tagapag-alaga sa iba’t –ibang mga gawain at mga tungkulin sa loob ng pampalakasang aktibidad

at sa mga kilusan ng mga kabataan. Kadalasan, ang pakikipag-tulungan ng mga magulang at tagapag –alaga sa mga gawain ay boluntaryo lamang at nangangahulagang kusang loob nila itong ginagawa at hindi tumatanggap ng sahod. Kabilang sa mga halimbawa ng mga tungkulin at responsibilidad ng mga magulang at tagapag-alaga ay ang pagabay sa mga may kapan-sanan, pagdalo sa board at mga komite, tulad ng pagpapangulo ng mga kaganapan at iba pang mga tungkulin o ginagawa na may kaugnayan sa organisasyon. Ang mga dahilan kung bakit ang mga tao ay nagboboluntaryong magtatrabaho dahil sa mga sumusunod, na sa ganitong paraan maaaring magkakakilanlan ang mga magulang , mga tagapagsanay, mga miyembro ng samahan sa organisasyon at sa ganung paraan natutugonan ang kanilang mga pangangailangan sa lipunan, pati na rin ang pagtulong sa kanilang mga kasamahan para makamit ang mga layunin ng larong pampalakasan. Kasabay nito, ang pagsali sa mga boluntaryong aktibidad ay nagbibigay ng pagkakataon na pag-aralan ang mga patakaran ng paglalar, kung paano gumagana ang mga tungkulin ng mga organisasyong sosyalat pangkalahatang gawaing panlipunan. Ang paglahok at suporta ng mga magulang at tagapag-alaga ay mahalaga para sa mga bata at kabataan, at pinalalawak ang posibilidad na ang bata ay magpatuloy na magsanay ng isports. Ang iyong kontribusyon ay lubos na pinahalalagahan.

MGA TANONG AT KASAGUTAN

Paano ko ihahanda ang sarili ko kung gusto kong ipadala o isali ang aking anak sa larong pampalakasan?

Makipag-ugnayan sa tagapagsanay o namumuno ng organisasyon. Malamang na makakahanap ka ng impormasyon tungkol sa email address ng telepono sa website ng samahan. Ang mga kawani sa mga isports senter ay kadalasang may impormasyon tungkol sa pangalan at numero ng telepono ng mga tagapagsanay.

Ako bilang isang magulang kinakailangan ko bang manatili sa lahat ng oras ng pagsasanay?

Nagkakaiba-iba ito basi sa kung anung sector ng larong pampalakasan at edad ng sumali kung mananatili ba ang magulang /tagapag-alaga para sumubaybay sa pagsanay o hindi.

Paano kung ang anak ko ay hindi marunong ng salitang Icelandic?

Ang wika ng larong pampalakasan o isports ay pandaigdigan. Ang mga bata at kabataan ay maaaring sumali at tinatanggap ng bukal sa loob o buong –buo kahit pa hindi sila nakakapagsalita ng Icelandic.

May bayad ba pag pumunta at sumubok?

Ang mga bata at kabataan ay kadalasang iniimbetahan dumalo at sumubok ng ibat ibang uri ng isports na walang bayad. Pinkamabuti at mainam na makipag –ugnayan sa samahan para sa mga karagdagang impormasyon.



FJOLLA SHALA KOSOVO / ALBANYA

PUTBOL/SOCCER - BREIÐABLIK

Ang larong pampalakasan ang naging dahilan kung anong klasing tao ako ngayon. Sa tulong ng larong pampalakasan naging maayos at naging tama ang aking mga ginagawa sa aking buhay. Sa pamamagitan ng larong pampalakasan nakapagbyahe ako sa marami at iba't ibang bansa at marami akong nakilalang mga mabubuti at mahuhusay na mga tao. Ang aking mga grupo sa larong pampalakasan ay pamilya ko na ring maituturing.



MACIEJ BAGINSKI POLLAND

BASKETBOL/BASKETBALL - NJARÐVIK

Nang magsimula akong lumahok sa larong pampalakasan, naging mas madali para sa akin na matuto ng salitang Icelandic. Mas marami akong natutunan sa pamamagitan ng ibang mga kabataan na kasama ko sa aking pag iinsayo. Marami akong mga nakilalang mabubuti at mahuhusaay na mga tao at marami akong nakilalang mga bagong kaibigan. Nakatulong sa akin ang mga isports na maging bahagi sa lipunan ng Iceland.

Ano
naidud
pag-
sisyo
iyo?

STIVEN T. VALENCIA COLUMBIA

HANDBOL/HANDBALL - VALUR

Ang pagsali ko sa larong pampalakasan ang nakabago sa akin na maging mas malusog na tao at nakatulong para madagdagan ang kompyansa ko sa aking sarili.



IVANA JORDANOVA BULGARYA

BASKETBOL/BASKETBALL - HSV

Ang basketbol ay nagbigay sa akin ng layunin sa buhay. Mas masaya ako kaysa dati, may mga bagong kaibigan at nagkaroon ako ng pagkakataon na naglakbay. Kaya mas naging mahusay at magaling ako sa aking pag-aaral pagkatapos kong magsimula ng pagsasanay sa larong pampalakasan.





BAKIR ANWAR NASSAR IRAQ/PALESTINE PUTBOL/SOCCER – ÍA

Ang putbol/soccer ay halos tulad ng isa pang mundo para sa akin, pangalawang relihiyon. Nang magsimula akong maglaro ng putbol/soccer, naging mas mabuti at mahusay ang aking pagtanggap ng Icelandic. Nagkaroon din ako ng mga kaibigan. Naging mas madali para sa akin na umangkop sa lipunan. Kung wala ang putbol/soccer hindi ako magiging ganitong klasing tao ngayon.



ang
tulot ng
eerher
para sa

ARON HUYNH VIETNAM KARATI – ÍR

Ang larong pampalakasan ang nagbigay daan para sa aking pangarap na matupad. Kung ang buhay ay mahirap maaari mong idaan at makakahanap ka ng solusyon sa larong pampalakasan. May suporta at paraan sa kaligayahan.



SAMAR E ZAHIDA PAKISTAN TAEKWONDO – ÁRMANN

Nung ako ay siyam na taong gulang pinasok ako ng aking mga magulang sa larong Taekwondo. Sa una pa lang beses ng paag iinsayo ay napamahal na ako sa larong Taekwondo at hindi na ako nagdalawang isip na umalis. Marami akong mga naranasan ng dahil sa larong pampalakasan, natutunan ko na maging maayos sa aking sarili, nakapaglakbay sa iba't ibang bansa, nanalo ng maliliit at malalaking tagumpay at nakilala ang mga kahanga-hangang tao.



MINELA CRNAC BOSNIA PUTBOL/SOCCER – SNÆFELL

Ang larong pampalakasan ay higit pa sa pagdalo sa mgapagsasanay. Nung sinimulan ko ang larong putbol/soccer, nagkaroon ako ng mas maraming kaibigan kaysa noon at mayroon akong laging ginagawa. Ang pinakamahusay na desisyon na aking ginawa ay ang pagpasok at pagsasanay ng larong pampalakasan. Inirerekumenda ko na subukan mo ito!



VUK OSKAR DIMITRIJEVIC SERBIA PUTBOL/SOCCER – LEIKNIR

Marami akong natutunan sa pamamagitan ng larong pampalakasan. Pinalakas ako at nadagdagan ang aking lakas at marami akong nakilalang mga mabubuting kaibigan. Ang pinaka-kasiya-siyang bagay na ginagawa ko ay pumunta sa mga pagsasanay ng putbol/soccer kasama ang aking mga kasamahan.

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 deltag

와서 함께 합시다.

Tule mukaan

Komdu og vertu með

Ела и бъди с нас

Komm und mach mit.

Kom en doe mee

Приходите и присоединяйтесь к нам

Dodđi i učestvuj

มาเถอะ มาร่วมกับเรา

来て、一緒にしましょう。

Eja, bashkohu me ne

Kom og bli med

Halika't sumali at makilahok!

Prisijunk ir tui

Kom och delta

Mga impormasyon

Ang kilusang pampalakasan sa Iceland ay binubuo ng dalawang pambansang organisasyon, ang Palakasan at Olympic Federation of Iceland (ICE) at ang Youth Association of Iceland (UMFÍ). Maaari kang makipagugnayan at magtanong tungkol sa mga impormasyon tungkol sa mga isports klub sa iyong lugar sa pamamagitan ng pagkontak sa opisina ng ISS sa tel. 514 4000 o UMFÍ's service center sa +354 568 2929. Ang website ng samahan ay: www.isi.is at www.umfi.is.



VÉLFERÐARRÁÐUNEYTIÐ



UMFÍ