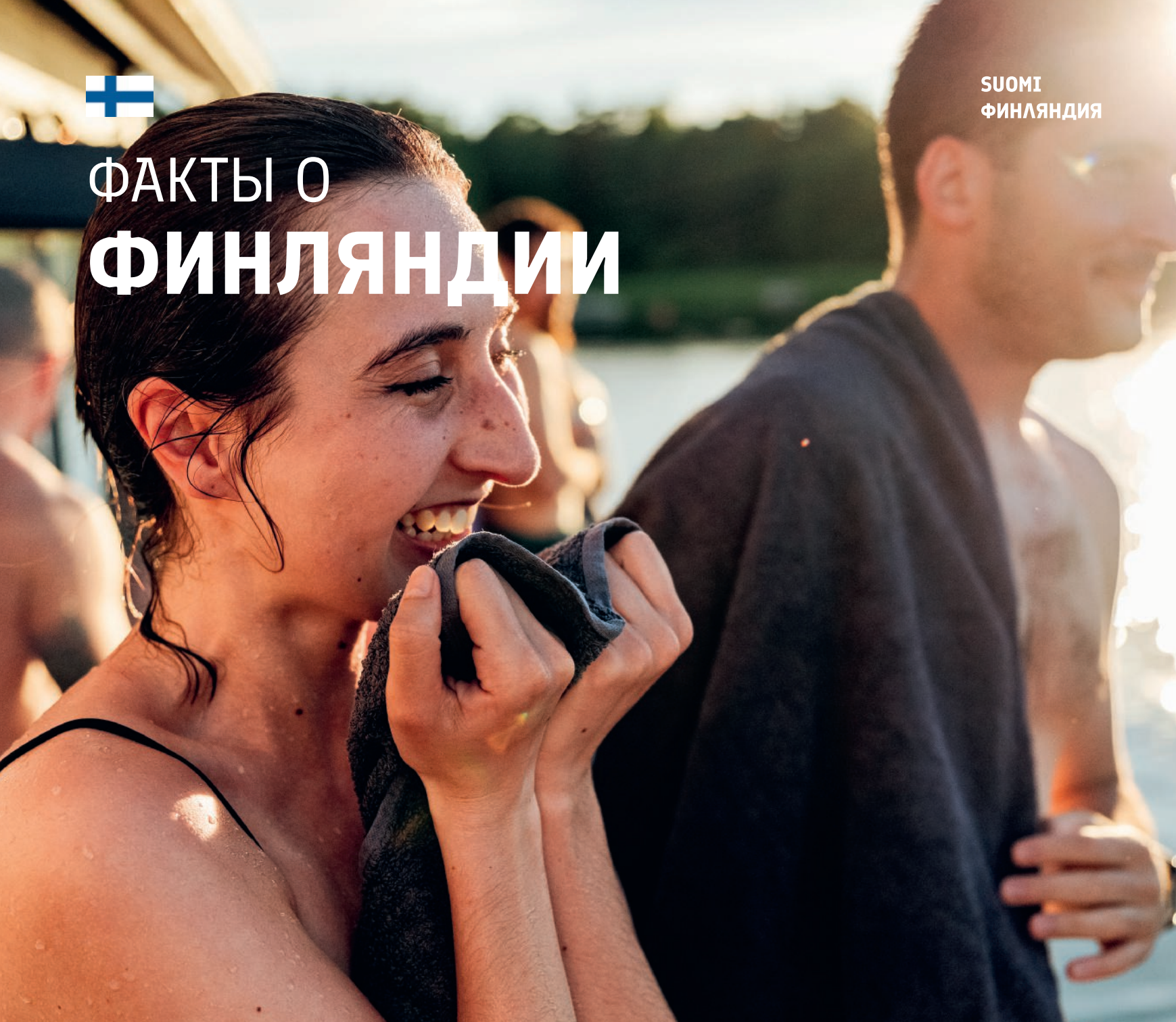




ФАКТЫ О ФИНЛЯНДИИ

SUOMI
ФИНЛЯНДИЯ



Гибкость делает людей счастливыми

ФИНЛЯНДИЯ ЗАНИМАЕТ первое место в рейтинге *Всемирного доклада о счастье* с 2018 года.

Что делает людей, живущих в Финляндии, счастливыми?

Во-первых, небольшое пояснение: *Всемирный доклад о счастье* — это не рейтинг эмоционального благополучия, а скорее опрос удовлетворенности жизнью по шкале от 0 до 10. Для ранжирования данных учитываются такие факторы, как социальная поддержка, доход, здоровье, свобода, щедрость и низкий уровень коррупции.

В то время как все страны в топ-10 *Всемирного доклада о счастье*, включая другие скандинавские страны, занимают высокие места в опросах удовлетворенности жизнью и имеют много схожих черт, таких как всеобщее здравоохранение, есть кое-что, что делает жизнь в Финляндии совершенно уникальной. Это гибкость.

Гибкость — это способность адаптироваться к изменениям. Это повседневный выбор, основанный на инфраструктуре счастья, который позволяет людям в Финляндии иметь здоровый баланс между работой и личной жизнью, менять карьеру и делать личный выбор, не теряя социальной поддержки или доступа к бесплатному образованию.

Культура благополучия позволяет людям жить жизнью, наполненной смыслом, и успешно развиваться.

Дженнифер Де Паола, доктор философии, клинический психолог и научный сотрудник, исследует счастье, особенно его культурный аспект в Финляндии. Она делит свое время между исследованиями в Университете Восточной Финляндии и клинической практикой в частном секторе.



Фото: Микка Калну



Фото: Юлиа Кивела / Город, Хельсинки



Фото: Майя Астикайнен / Город, Хельсинки



Фото: Веса Лайтинен / Город, Хельсинки

Гибкость — это
способность
адаптироваться
к изменениям.

Содержание

- 4 Раскрываем смысл финского счастья
- 8 Удивительные моменты на финской природе
- 12 Как Финляндия стала Финляндией
- 16 Образование мирового уровня
- 20 Финляндия инвестирует в семейную жизнь
- 24 Трудовая карьера и бизнес по-фински
- 28 Клевая культура
- 30 Сакральная сауна
- 32 Знаете ли вы?

Министерство иностранных дел Финляндии, 2025 г.
Текст: Сами Антеройнен, Катя Панцар, Тайлер Уолтон
Производство: Otavamedia Sisältöratkaisut
Фото на обложке: Сванте Гуллихсен

Подробнее о Финляндии:
www.finland.fi

РАСКРЫВАЕМ СМЫСЛ финского счастья

Счастье не приходит само по себе. В Финляндии это результат сильных социальных систем и культуры благополучия, которая тщательно выстраивалась в течение последней сотни лет.

Цель Финляндии – это построение общества, в котором доверие, равенство и системы социальной защиты создают безопасную среду. Согласно *Всемирному докладу о счастье*, Финляндия является самой счастливой страной в мире с 2018 года. Финны сообщают о среднем балле 7,736 из 10, когда их просят оценить уровень их жизни.

Удовлетворенность жизнью в Финляндии культивируется путем создания общества, основанного на равенстве, справедливости и свободе, чтобы каждый имел право быть счастливым и чувствовал себя в безопасности, независимо от происхождения или обстоятельств.

Такой подход внедряется рано, с качественного образования, которое обеспечивает равный доступ к обучению на протяжении всей жизни, расширяя возможности людей для достижения успеха. В сочетании с акцентом на медиаграмотность и сильную свободу прессы это позволяет гражданам критически анализировать информацию в информированном и вовлеченном обществе.

Надлежащее управление в Финляндии обеспечивает прозрачность, подотчетность и

приверженность политических систем верховенству закона. Общая ответственность, при которой более 90 процентов финнов считают уплату налогов важным гражданским долгом, укрепляет социальную сплоченность и способствует построению справедливого и равноправного общества.

Здоровый баланс между работой и личной жизнью, прочные социальные связи и время, проведенное на природе, способствуют долгосрочному счастью и стрессоустойчивости. В Финляндии глубокая связь с природой и легкий доступ к ней способствуют спокойствию, уменьшают стресс и укрепляют чувство удовлетворенности.

Финская культура высоко ценит значимые моменты. В ее центре – сауна, которая создает эгалитарное пространство, где каждый может расслабиться и отдохнуть от ежедневного давления и восстановить связь с собой и другими.

Любовь к простоте придает особое значение моментам повседневной жизни и ценит функциональность и продуманный дизайн.

Все эти ключевые элементы являются частью финской инфраструктуры счастья.



Фото: Юлия Кивеля / Город Хельсинки

О том, в чем состоит счастье

1. Доверие – это основа и краеугольный камень общества.
2. Надлежащее управление нуждается в прозрачной и подотчетной политической системе, приверженной верховенству закона.
3. Система поддержки сочетает в себе стабильность и системы социальной защиты, создавая среду, в которой люди могут делать жизненный выбор, не опасаясь неудач.
4. Совместная ответственность укрепляет социальную сплоченность и способствует созданию справедливого и равноправного общества.
5. Участие и диалог между общественностью и властями культивируют инклюзивность и расширение прав и возможностей.
6. Равенство и социальная справедливость означают надежную защиту меньшинств и способствуют созданию социально инклюзивной среды.
7. Образование и информация посредством финской системы образования мирового уровня обеспечивают равный доступ к высококачественному обучению, расширяя возможности людей достигнуть успеха.
8. Связь с природой и ее доступность содействуют здоровью и счастью.
9. Простота и сауна: финская культура глубоко укоренилась в умении ценить простоту, функциональность и важность маленьких радостей жизни.
10. Баланс между работой и личной жизнью, когда личное благополучие столь же важно, что и профессиональные обязательства.



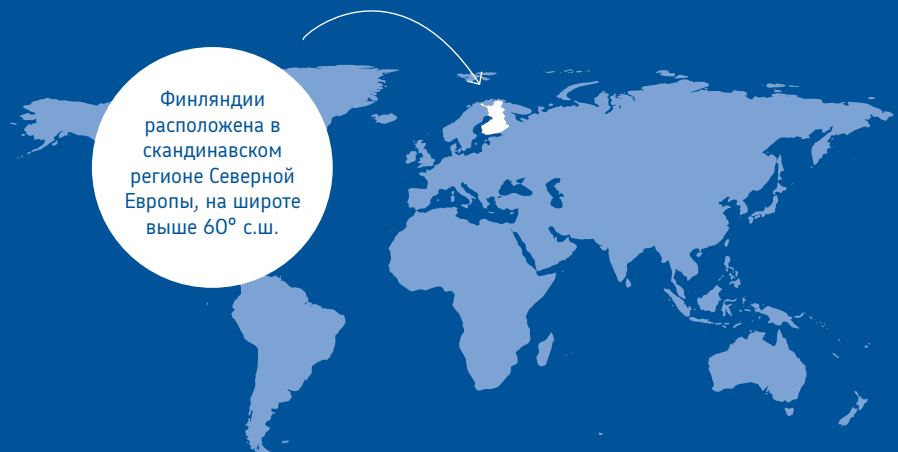
Фото: Майя Астилайнен / Город Хельсинки



Фото: Марьяна Малканики / Кеки / Город Хельсинки

ЭТО ФИНЛЯНДИЯ

Многоязычная нация на вершине Европы



Финляндия расположена в скандинавском регионе Северной Европы, на широте выше 60° с.ш.



С характерным рукавом на крайнем северо-западе Финляндия имеет вытянутую узкую форму.

Она граничит со Швецией, Норвегией и Россией и имеет морскую границу с Эстонией.

Общая площадь Финляндии составляет около

337 000 км²

(130 116 кв. миль)

Самое длинное расстояние между севером и югом составляет 1 157 км, что более чем в два раза превышает ее наибольшую ширину.



1 157 км

Береговая линия материковой Финляндии простирается более чем на

6 300 км

(3 914 миль)



Ее сухопутные границы составляют

2 563 км,

более половины из которых приходится на границу с Россией.

Население Финляндии составляет

5,65 млн ЧЕЛОВЕК



В Финляндии два национальных языка: финский (на нем говорят 84% населения) и шведский (5%). На коренном языке саами говорят менее одного процента, в то время как почти 11 % говорят на других родных языках, чаще всего на русском, эстонском и арабском.



62%

62% населения зарегистрировано как члены Евангелическо-лютеранской церкви. Большинство из них не принимают активного участия в религиозной практике.

Крупнейшие города Финляндии
(население на 2024 г.)

1. Хельсинки — 684 018
2. Эспоо — 320 931
3. Тампере — 260 180
4. Вантаа — 251 269
5. Оулу — 216 152



Плотность населения на 2025 г.

18,5

жителей на км²



Тайя Койвулуома (слева)
и Аино Ээрнхеймо —
соседки и подруги. Они
живут в Хельсинки.



фото: Мийка Кайну

УДИВИТЕЛЬНЫЕ МОМЕНТЫ на финской природе

Ежедневные прогулки по лесу — одно из страстных увлечений Аино Ээрнхеймо и Тайи Койвулуомы. Они друзья и соседи по району Якомяки в восточной части Хельсинки.

Для Тайи время, проведенное в одиночестве на природе, уравновешивает ее работу парикмахера в центре Хельсинки и семейную жизнь с детьми.

«На работе я очень общительна и близка к клиентам, поэтому мне нужно провести хотя бы 2-3 часа в день наедине с собой. Природа уравновешивает мое душевное состояние, даря мне спокойствие и расслабление, которые я не могу получить больше нигде», — говорит она.

Каждое утро, перед работой, она бегает час или два в сопровождении Каму, молодого лабрадуделя. По вечерам они снова отправляются на прогулку, проходя в итоге по 10–20 километров в день.

«Обычно мы ходим в красивый природный заповедник в Кивикко с девственным лесом, что неподалеку от дома. Если мне хочется больше

света осенью или зимой, я иду в район старого аэропорта Малми, где есть открытое пространство. Там можно также покататься на равнинных лыжах, но это можно сделать и в Кивикко, где не так много людей», — поясняет она с улыбкой. Она также круглый год плавает в открытом водоеме, расположенном в окрестностях.

ВОЛШЕБНЫЕ МОМЕНТЫ

Аино предпочитает неспешные прогулки по лесным тропам и мосткам

Отсканируйте этот QR-код, чтобы посмотреть видео о связи финнов с природой.



Одним из лучших занятий на природе в конце лета и осенью является сбор грибов.

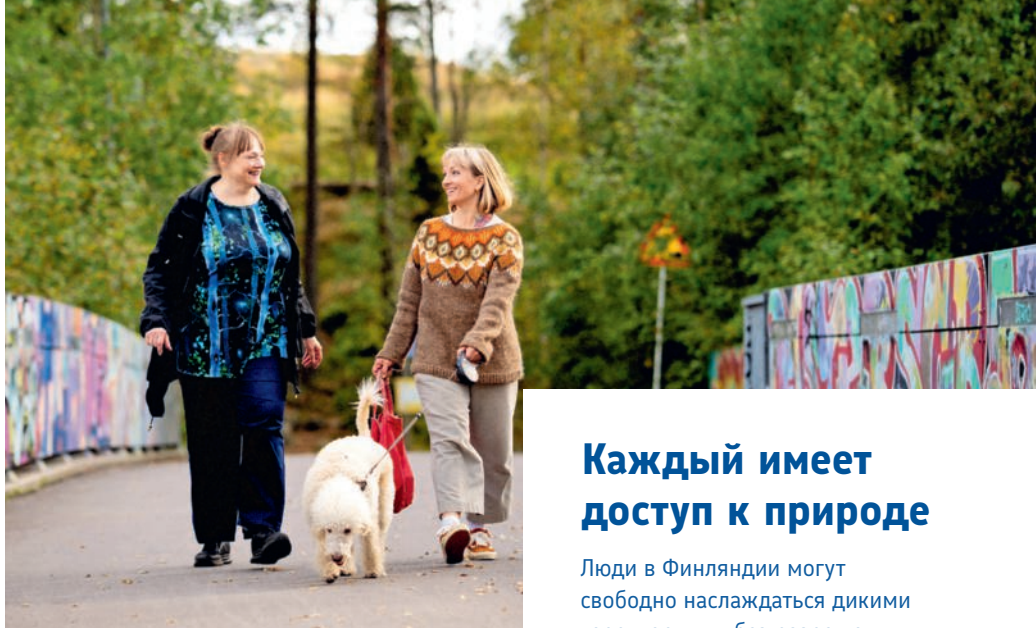


Природа всегда рядом, где бы вы ни жили.

в близлежащих природных зонах Слоттмоссен и Ваарала. Зимой она гуляет в основном по заснеженным тропам в Кивикко. Керамист и бывший учитель рисования, она переехала из Лапландии в Хельсинки около десяти лет назад. Аино черпает вдохновение для творческого процесса в природе. Ей также нравится определять издаваемые птицами крики с помощью мобильного приложения и фотографировать, особенно ящериц.

«В Слоттмоссене есть болотистая местность с красивым цветущим болотным розмарином и даже морошкой, которые напоминают мне Лапландию», — говорит она. «В Ваарале высокий еловый лес. Я ходила туда прошлой весной, когда у меня падало настроение. Однажды мимо меня пробежала лиса, затем остановилась в нескольких метрах и долго смотрела мне в глаза. Это каким-то образом успокоило меня и повысило мне настроение».

Еще один удивительный момент случился в Лапландии, где она ходила в длительные пешие походы и где у нее до сих пор есть домик. «Однажды ночью светила луна и полыхало северное сияние. Снег искрился



удивительным зеленым светом, и в какой-то момент появились два оленя. Это было волшебно».

Койвулуома также любит Лапландию, особенно летние походы с палатками в национальном парке им. Урхо Кекконена. «Я люблю в тех местах утро, когда царит абсолютная тишина, спокойствие и туман», — говорит она. И она, и Ээронхеймо благодарят своих родителей за то, что те привили им в детстве любовь к грубой красоте природы.

«Я полностью зависима от природы и была такой с детства», — поясняет Ээронхеймо.

Койвулуома соглашается, добавляя: «Самое лучшее в финской природе — это то, что она всегда рядом, независимо от того, где вы живете. Вы можете найти настоящую природу, даже живя в Хельсинки».

Каждый имеет доступ к природе

Люди в Финляндии могут свободно наслаждаться дикими территориями без разрешения землевладельцев, соблюдая некоторые ограничения. В соответствии с принципом «право каждого на природу», которому уже более века, любой желающий может пользоваться природными зонами для пеших прогулок, езды на велосипеде, катания на лыжах и плавания, а также для рыбалки и сбора диких ягод и грибов с некоторыми ограничениями.

Около трех четвертей площади этой малонаселенной страны занимают леса, поэтому здесь достаточно места для прогулок — если вы никого не беспокоите, слишком приближаясь к какому-либо дому, двору или ферме. Кемпинг приветствуется, если вы не оставляете после себя мусор, не остаетесь слишком долго на одном месте и не разводите огонь без разрешения.

ОТКРОЙТЕ ДЛЯ СЕБЯ ПРИРОДУ ФИНЛЯНДИИ

77 %

общей площади Финляндии покрыто лесом.



Почти

30%

территории Финляндии занимают болота.



В Финляндии

188 000

озер. Крупнейшие озера Финляндии — Сайма, Пяйянне и Инари.

Финляндия насчитывает почти

180 000

островов.

В Финляндии

41

национальный парк.

ЧЕТЫРЕ СЕЗОНА В ФИНЛЯНДИИ ОТЛИЧАЮТСЯ ДРУГ ДРУГА ИЛИ ЖЕ ИМЕЮТ РАЗМЫТЫЕ ГРАНИЦЫ — В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ШИРОТЫ.

Лето (с мая по сентябрь) теплое и яркое с большим количеством дневного света. **Полночное солнце** — это природное явление в арктических регионах, когда солнце остается видимым в полночь в течение всего лета.

Осень (с сентября по ноябрь) расписывает пейзаж буйством красок от самых северных открытых гористых местностей до южного архипелага. *Руска* — красочная осенняя листва.

Зима (с ноября по апрель) обычно знаменуется снежным покровом и замерзшими озерами по всей стране; в Лапландии самый длинный лыжный сезон. **Полярная ночь** — это зимний период в арктических регионах, когда солнце не поднимается над горизонтом.

По мере того, как дни снова становятся длиннее, **весна** (с марта по май) приносит с собой таяние снега и льда, а также цветение полевых цветов и деревьев.

В Финляндии до парка или леса можно пройти пешком не более чем за 10 минут.

Национальное дерево Финляндии — береза повислая (*Betula pendula*).



Национальный цветок — майский ландыш (*Convallaria majalis*).

Самая высокая точка Финляндии — Халти

1324

метра над уровнем моря.

Кеми — самая длинная река протяженностью

500 км.



Финляндия, особенно Лапландия, — одно из лучших мест на земле для наблюдения за северным сиянием (*auroa borealis*).

Ежегодно около

300 000

человек имеют разрешение на охоту в Финляндии.

В Финляндии популярна рыбалка, которую ежегодно практикуют около **1,8 миллиона человек**.



Среднестатистический финн занимается активным отдыхом три раза в неделю, **182** раза в год.

КАК ФИНЛЯНДИЯ СТАЛА ФИНЛЯНДИЕЙ



ок. 9000
ГОД ДО Н.Э.

Заселение Финляндии начинается с окончания последнего ледникового периода.



ок. 1150

Финляндия становится частью Шведского королевства.



1640

В Финляндии основан первый университет.



1809

После Русско-шведской войны Финляндия переходит от Швеции к России в качестве автономного Великого княжества.



1849

Опубликован национальный эпос Калевала, оказавший значительное влияние на финский язык и самобытность.



1866

Создана национальная школьная система, что стало важным шагом на пути к равенству и грамотности.



1899

Сибелиус сочиняет *Финляндию* (*Finlandia*), воспеваящую подъем национального самосознания Финляндии.



1906

Финляндия предоставляет полные политические права женщинам, став первой страной в мире, которая сделала это.



1917

Финляндия провозглашает независимость.



1933

Модернистский дизайн Алвара Аалто привлекает международное внимание к финской архитектуре и дизайну.



1938

Закон о пособиях по рождению ребенка обеспечивает материнские пакеты всем молодым матерям.



1939

Начинается Зимняя война.

1944

Заканчивается Советско-финская война 1941–1944 годов.



1945

Туве Янссон публикует свою первую книгу о муми-троллях.

Когда последний ледниковый период закончился более 10 000 лет назад, люди начали селиться на земле, которая позднее стала Финляндией. На протяжении веков общины полагались на охоту, рыболовство и мелкую торговлю, а Балтийское море позволяло доплыть до далеких берегов. История Финляндии всегда была историей адаптации, жизнестойкости и совместных усилий.

В XII веке Финляндия стала частью шведского королевства и оставалась в его составе более 600 лет. За это время укоренились западные правовые и административные традиции, и лютеранская

вера стала центральной в жизни сообщества. Церковные школы и приходские структуры заложили основу для современной системы образования и местного самоуправления Финляндии. В 1809 году Швеция уступила Финляндию Российской империи, и Финляндия стала автономным Великим княжеством. Хотя его управление осуществлялось из Санкт-Петербурга, оно сохранило свои собственные законы и институты, что способствовало росту национальной идентичности.

В XIX веке произошел расцвет финского языка и культуры. *Калевала*, опубликованная в 1849 году, соткала из народной

поэзии национальный эпос, который помог финнам сформировать общее наследие. Такие художники, как Ян Сибелиус и Аксели Галлен-Каллела, выразили его дух через музыку и живопись. Примерно в то же время Финляндия ввела собственную валюту, развила лесную и металлообрабатывающую промышленность, расширила государственное образование.

В 1906 году финские женщины получили все политические права, первыми в Европе добившись как права голоса, так и права баллотироваться на выборах. Дух реформ продолжался в течение следующего десятилетия, и в 1917 году Финляндия

провозгласила независимость от России. Первые годы были трудными — короткая гражданская война оставила после себя продолжительный раскол, — но Финляндия оставалась демократией и продолжала развиваться. В 1920-х и 30-х годах последовали крупные социальные прорывы: создание женских и детских консультаций, расширение образования и улучшение общественного здравоохранения.

Войны 1939–1944 годов подвергли выносливость нации суровому испытанию. Несмотря на большие потери, Финляндия сохранила свою независимость и

быстро восстановилась. Реконструкция превратила Финляндию в индустриальную страну, в то время как жизнестойкость, свойственная военному времени, углубила доверие к государственным учреждениям и укрепила основы образования, благосостояния и равенства.

С 1950-х годов Финляндия начала активную внешнюю политику. В 1955 году она присоединилась к Северному совету, в том же году вошла в Организацию Объединенных Наций и провела Олимпийские игры в Хельсинки в 1952 году, продемонстрировав возрождение нации. Торговля как с Востоком, так и с Западом



1948

Финляндия становится первой страной, которая ввела бесплатное школьное питание для поддержания здоровья детей.



1952

В Хельсинки проходят летние Олимпийские игры, символизирующие послевоенное восстановление города.



1964

Смелые текстильные узоры Marimekko получают мировое признание.

1972

Комплексная школьная реформа закрепляет равный доступ к образованию для детей в возрасте от 7 до 16 лет.

2006

Финляндия впервые побеждает на конкурсе «Евровидение» с песней *Hard Rock Hallelujah* группы Lordi.

2008

Бывший президент Марtti Ахтисаари получает Нобелевскую премию мира за вклад в международное урегулирование конфликтов.

2017

Однополые пары получают равные брачные права.

2019

Санна Марин становится самым молодым премьер-министром в мире, возглавляющим правительство, где все партийные должности занимают женщины.

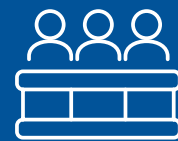
и прагматичная дипломатия стали ключом к стабильности и росту во время холодной войны. Вступив в Европейский Союз в 1995 году и в НАТО в 2023 году, Финляндия укрепила свое международное сотрудничество и безопасность.

Помимо политики, Финляндия оставила свой след в искусстве, дизайне и инновациях. Четкие линии архитектуры Алвара Аалто и смелые текстильные узоры Marimekko сформировали новый визуальный язык, в то время как истории муми-троллей Туве Янссон донесли финские фантазии до читателей во всем мире. Позже технология стала новым направлением культурного экспорта: Nokia превратила Финляндию в пионера мобильной связи, соединяя миллионы

людей по всему миру.

Сегодня Финляндия известна высоким уровнем своей образовательной системы, прозрачностью и сильным чувством общности. Реформы, которые когда-то разделили общественное мнение, стали столпами справедливого общества, хотя дебаты все еще формируют его будущее. От мирного посредничества до борьбы с изменением климата Финляндия играет активную международную роль, стремясь вносить свой вклад, а не соперничать. Путешествие из отдаленного северного региона в одну из самых счастливых и надежных стран мира — это результат многовекового созидания, обучения и совместного прогресса.

ФИНСКОЕ ОБЩЕСТВО СЕГОДНЯ



200

Финляндия — парламентская республика. Парламент состоит из 200 членов, избираемых каждые четыре года.



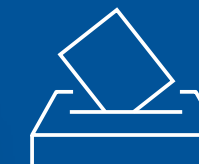
Правительство возглавляется премьер-министром и обычно насчитывает около 20 министров. Президент Республики избирается прямым всенародным голосованием на шестилетний срок. Александр Стубб, 13-й президент Финляндии, начал свой срок в 2024 году.

1995



Финляндия вступила в Европейский союз в 1995 году и в НАТО — в 2023 году.

2023



Финляндия — одна из самых прозрачных и наименее коррумпированных стран.

Источник: Transparency International's Corruption Perceptions Index 2024 г.



87%

Доверие к государственным структурам — одно из самых высоких в мире. 87 % финнов выражают высокое доверие к полиции, самой надежной инстанции в Финляндии.

Источник: Опрос ОЭСР Survey on Drivers of Trust in Public Institutions 2024



Все граждане Финляндии обязаны участвовать в национальной обороне. Мужчины обязаны служить по достижении 18 лет, в то время как женщины могут быть добровольцами. Большинство призывников проходят военную службу от 165 до 347 дней, после чего остаются в запасе до 50 или 60 лет.



280 000
900 000

Численность сил обороны Финляндии в военное время составляет 280 000 человек, при поддержке 900 000 резервистов, что составляет около 2/5 числа граждан Финляндии в возрасте 18–60 лет.



Финляндия занимает первое место в мире по вкладу в общее благо человечества.

Источник: Good Country Index 1.6

Финляндия входит в число самых стабильных стран мира.

Источник: Fragile States Index 2024 г.

Равенство, прозрачность и гражданское участие являются краеугольными камнями финского общества. Вместе эти факторы создают безопасность, стабильность и доверие — причины, по которым Финляндия считается одной из лучших стран для жизни.



фото: Илари Вялимяки

ОБРАЗОВАНИЕ МИРОВОГО УРОВНЯ — ОДИН ИЗ КЛЮЧЕЙ К СЧАСТЬЮ

Образование, основанное на равенстве, является краеугольным камнем жизни в Финляндии.

Финская система образования построена таким образом, чтобы прививать радость обучения каждому на протяжении всей жизни. Любой человек может продолжить свое образование в любой момент, независимо от возраста или уровня образовательной подготовки.

Практика обучения начинается рано с отличного дошкольного образования и воспитания (ECEC, Early Childhood Education and Care), за которым следует основное общее образование, начинающееся с первого класса для детей в возрасте семи лет.

По программе ECEC малыши получают ряд практических навыков, включая навыки межличностного общения, необходимые для полноценной жизни. Самосознание, самоуправление, социальная осведом-

ленность, навыки взаимоотношений и ответственное принятие решений лежат в основе так называемого социально-эмоционального обучения.

Начиная с ECEC и до основного общего образования (общеобразовательная школа), которое является обязательным и длится девять лет, ориентированная на ребенка педагогика уделяет первостепенное внимание потребностям, интересам и опыту каждого отдельного ребенка.

В дополнение к трансверсальным умениям и навыкам, которые применяются в различных дисциплинах и жизненных ситуациях, — образование также делает упор на обучение на основе



фото: Веса Лайтинен / Город Хельсинки

Как в школах, так и в детских садах мероприятия на свежем воздухе проводятся регулярно даже зимой.

феноменов. Это междисциплинарный, ориентированный на студента подход, при котором обучение строится вокруг сложных явлений реальной жизни.

По окончании основного общего образования существует множество возможностей продолжить обучение, от профессионального образования и гимназий до высшего образования в университетах прикладных наук.

ВСЕ ШКОЛЫ ХОРОШИЕ

Поскольку равенство является синонимом финской системы образования, инклюзивная высококачественная система образования является государственной. Это означает, что любая школа является хорошей. Все преподаватели имеют степень магистра. Существует очень мало частных школ, и все они придерживаются общегосударственной образовательной программы по основным учебным предметам, получая финансирование за счет налогов.

По закону каждый имеет право на бесплатное основное образование, которое включает необходимую поддержку для обучения, такую как школьные принадлежности и питание.

Обучение финскому языку как второму доступно в соответствии с потребностями учащихся, если их родной язык не является одним из официальных языков (финским, шведским или саамским), если они говорят на нескольких языках или если они не владеют финским языком на должном уровне.

Финляндия является одной из лучших стран в мире по уровню



фото: Майя Астикайнен / Город Хельсинки

владения английским языком, где можно учиться на английском языке во многих школах по многим предметам.

ЦИФРОВИЗАЦИЯ И МЕДИАГРАМОТНОСТЬ

Финская система образования имеет много сильных сторон, включая обучение мультиграмотности и медиаграмотности для укрепления навыков в области информационно-коммуникационных технологий (ИКТ) и предоставления инструментов и знаний для понимания различных средств массовой информации.

Например, цифровая компетентность внедряется на раннем этапе детского образования и воспитания.

Уроки мульти- и медиаграмотности преподаются в классах основного общего образования и продолжают на этапах образования второй ступени и высшего образования, а также в рамках обучения на протяжении всей жизни.

Понимание того, как работают средства массовой информации, и распознавание дезинформации является важнейшим навыком в современном мире.

Школьное питание: финская история успеха

Система школьного питания играет важную роль в системе образования Финляндии. Равный доступ к образованию и бесплатное школьное питание стали ключевыми факторами поддержки экономического роста и перевоплощения Финляндии в общество, основанное на знаниях.

Изначально школьное питание было введено для борьбы с послевоенными бедностью и недоеданием. Закон о бесплатном питании для всех учащихся вступил в Финляндии в силу в 1948 году.

Все дети должны иметь возможность пообедать в школе, чтобы полноценное питание помогало им сосредоточиться на учебе. Дошкольное образование включает в себя питание, необходимое ребенку в течение дня: завтрак, обед, полдник и второй горячий прием пищи, если это необходимо.

ПРОЖИВАНИЕ В ФИНЛЯНДИИ

Количество семей в Финляндии (2023 г.)

1 466 954

Средний размер семьи



2,7

человека

Семьи с детьми

550 183

Семья с несовершеннолетними детьми — это семья, состоящая как минимум из одного ребенка в возрасте до 18 лет, проживающего с родителями.

Сколько детей в семье?



44%

1 ребенок



39%

2 детей



12%

3 детей



5%

4+ детей

2,9 млн

домохозяйств (2024 г.)



Размер домохозяйств (2024 г.)



47%

Состоят из одного человека



32%

2 человека



21%

3+ человек

Домохозяйство — это группа лиц, постоянно проживающих в одном и том же жилище.

Источники: Финляндия в цифрах за 2025 год, Центральная статистическая служба Финляндии, Институт окружающей среды Финляндии



80,0 м²

Площадь на домохозяйство

41,6 м²

Площадь на человека

Летние домики (2024 г.)

495 145

Уровень урбанизации Финляндии (2023 г.)

74%

Тип здания



48%

Квартиры в многоэтажных домах



37%

Одно- и двухквартирные дома



13%

Таунхаусы

1%

Другое

Формы домохозяйств (2023 г.)



61%

Собственное жилье



36%

Арендуемое жилье

3%

Другое

Расчетный средний возраст людей, покидающих родительский дом

ЕС 26,2

Финляндия 21,4

На динамику отношений между детьми и их отцом положительно повлиял тот факт, что их отец, Томми, взял отцовский отпуск по уходу за ними обоими, когда они были малышами.



Фото: Виули Орава

ФИНЛЯНДИЯ ИНВЕСТИРУЕТ в семейную жизнь

Все больше отцов заботятся о своих маленьких детях, поскольку в Финляндии родительство считается общей ответственностью.

«Я взял годовой отпуск по отцовству для каждого из наших детей, когда они были малышами, что в общей сложности составило два года», – говорит 51-летний **Томми Луянен**. «Мне очень нравилось проводить время с детьми, и это был хороший компромисс для нашей семьи, так как моя жена Анна больше занята своей карьерой, чем я».

И 48-летняя **Анна Луянен**, и ее муж Томми считают свою работу значимой. Томми является руководителем отдела консультирования по вопросам психического здоровья, а Анна – руководителем телевизионного отдела. Они живут с двумя детьми, 14-летней **Лили** и 12-летним **Феликсом**, в ориентированном на семью городе Эспоо, который является частью региона Большой Хельсинки.

Когда мама Анна в командировке, отец Томми, Лили и Феликс проводят свободное время вместе.

Томми говорит, что выбрал карьеру, которая позволяет ему вносить вклад в общество и рано заканчивать работу, чтобы проводить время с детьми и принимать участие в их любимых увлечениях. «Я также тренер футбольной команды моего сына Феликса», – добавляет он.

ВМЕСТЕ ЛУЧШЕ

В Финляндии отцы все чаще самостоятельно заботятся о малышах, согласно новому исследованию Института здравоохранения и социального благополучия



(THL) и Главного управления социального обеспечения (Kela).

Исследование, проведенное в период с 2022 по 2024 год, показало, что на рабочих местах в Финляндии в целом приветствуется, когда сотрудник берет отпуск по семейным обстоятельствам, а гибкие условия труда облегчают совмещение работы и семейной жизни.

Это согласуется с реформами финского законодательства об отпуске по семейным обстоятельствам, которое вступило в силу в 2022 году и позволяет родителям более гибко распределять обязанности по уходу за детьми. Одной из целей реформы было укрепление равенства на рабочем месте и дома, поскольку, как известно, длительные периоды декретного отпуска отрицательно сказываются на уровне заработной платы женщин и перспективах карьерного роста.

В докладе также отмечается, что использование отпуска по семейным обстоятельствам и родительского отпуска тесно связано с социально-экономическим статусом как матерей, так и отцов. Отцы с более высоким уровнем образования брали больше отпусков по семейным обстоятельствам, чем отцы с более низким уровнем образования. Еще более сильная связь была обнаружена между уровнем образования и дохода матери и использованием отцом отпуска по семейным обстоятельствам: чем образованнее и выше заработок



Томми — тренер футбольной команды Феликса.

матери, тем больше вероятность того, что отец возьмет отпуск по отцовству после родительского отпуска.

ПОСТРОЕНИЕ СЧАСТЬЯ

Совмещать работу и семейную жизнь легче, когда существует инфраструктура, нацеленная на поддержание личного благополучия.

«Мы живем в обществе, где не принято работать допоздна, а благополучие имеет большое значение», — говорит Томми Луянен.

«Мы можем ставить на первое место благополучие семьи», — рассуждает Анна Луянен. «И нам нравится проводить время вместе

всей семьей, занимаясь разными занятиями: от кемпинга и пеших прогулок до просмотра футбольных матчей Феликса и посещения музеев и культурных мероприятий».

Лили — заядлая танцовщица (шоу-танец и лирический джаз), занимается живописью и рисунком в художественной школе, любит фильмы и книги.

А что делает детей счастливыми? Для Феликса и Лили независимость — одно из преимуществ жизни в сообществе, где все находится рядом.

«Я самостоятельно иду в школу через лес, и это совершенно безопасно», — говорит Лили Луянен с улыбкой.

Отсканируйте QR-код, чтобы посмотреть видео о финской семейной жизни.



Трудовая жизнь функциональная и гибкая

В Финляндии, одной из самых подключенных стран мира, высокоскоростное интернет-соединение широко доступно. Это помогает обеспечить широкое распространение дистанционного режима работы, который возможен на многих рабочих местах.

В Финляндии ценится баланс между работой и личной жизнью, и предусмотрены длительные ежегодные отпуска.

Работодатели заботятся о непрерывном обучении сотрудников новым и улучшенным навыкам.

В целом финны хорошо общаются на английском языке, и он является официальным языком многих финских международных компаний и организаций.

В финской культуре, основанной на доверии, на коллег можно положиться.

Финская трудовая жизнь характеризуется низкой иерархией и неформальной рабочей культурой равных возможностей.

В ФИНЛЯНДИИ ЦЕНИТСЯ БАЛАНС МЕЖДУ РАБОТОЙ И ЛИЧНОЙ ЖИЗНЬЮ

Удовлетворенность молодежи жизнью в 2024 году (людей в возрасте от 16 до 24 лет)

84%

Очень доволен / довольна или доволен / довольна

15%

Совсем не удовлетворен(-а) или слабо удовлетворен(-а)



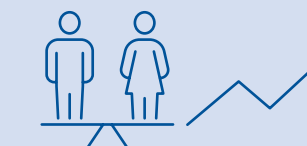
1/10

В 2024 году каждый десятый работающий человек в возрасте 20–64 лет, проживающий в Финляндии, был иностранного происхождения.

Источник: Финляндия в цифрах на 2025 год, Центральная статистическая служба Финляндии Stat.fi; Главное управление социального обеспечения (Kela), kela.fi

80%

В 2024 году восемьдесят процентов детей в возрасте от 1 до 6 лет было охвачено системой дошкольного образования и воспитания.



Доля родительского отпуска, используемого отцами, выросла быстрее в 2022–2024 годах, чем в предыдущие годы.

Это согласуется с реформой отпуска по семейным обстоятельствам, которая вступила в силу в августе 2022 года, когда родительский отпуск был разделен поровну между родителями.





Фото: Майк Кайну

ПОИСК БАЛАНСА и принадлежность к финской игровой индустрии

Формирование инклюзивности в Rovio

Когда Юми Ойши начала работать в Rovio в 2018 году в качестве первого в компании менеджера по управлению талантами, она создала свою команду с нуля. Сегодня она возглавляет отдел по обеспечению разнообразия, равенства и инклюзивности в финской игровой студии, известной по игре Angry Birds. «Моя работа заключается в том, чтобы понять, в чем люди отличаются друг от друга, и убедиться, что мы даем им то, что им нужно, чтобы каждый мог выполнять свою работу как можно лучше», — говорит она.

ИЗ ТОКИО В ЭСПОО

До Rovio Ойши проработала более десяти лет в компании Google в Токио и Цюрихе. Переезд в Финляндию в 2018 году стал для нее поворотным моментом как в личном, так и в профессиональном плане.

«Мне было любопытно, что значит быть женщиной в одной из самых

равноправных стран в мире», — объясняет она. «Равенство является неотъемлемой частью этой страны, но справедливость — это новая концепция. Людям потребовалось время, чтобы понять, что иногда нужно относиться к каждому из нас по-разному, потому что у всех нас разные потребности».

Живя в Финляндии, Ойши обнаружила, что, когда созданы условия для жизни вне работы, равенство укореняется естественным образом. «Несмотря на то, что это не рассматривается как инициатива по обеспечению гендерного равенства, баланс

Отсканируйте QR-код, чтобы посмотреть видео о трудовой жизни в Финляндии.



Юми Ойши переехала в Финляндию из Токио в 2018 году.

Работа в Финляндии — больше, чем карьера.

между работой и личной жизнью играет действительно большую роль», — добавляет она. «Мои коллеги скажут: «Я не могу присутствовать на этой встрече, сейчас четыре часа, и мне нужно забрать детей», и это касается всех полов. Это не только для женщин, это для всех».

ПОДДЕРЖИВАЮЩЕЕ СООБЩЕСТВО

В Rovio юмор и человечность играют большую роль. «Мои коллеги — еще те балагуры», — смеется Ойши. «Моя работа может быть довольно изматывающей, но иметь коллег по команде с отличным чувством юмора очень помогает».

Она также ценит дух сотрудничества, характерный для игровой индустрии Финляндии. Rovio является частью коллектива Better Games Together, который объединяет Supercell, Rovio, Metacore, Next Games и некоммерческую организацию We in Games для продвижения интеграции ЛГБТКИА+.

«Эта группа действительно поддерживает меня — мои настоящие друзья находятся именно в этой группе», — говорит Ойши.

ЛЕСА, БИБЛИОТЕКИ И БОГАТАЯ ЖИЗНЬ

Помимо работы, Ойши выбрала финский способ обретения спокойствия — на природе. «Я живу рядом с лесом, поэтому могу бесплатно собирать ягоды и грибы. Я могу послушать подкаст, погулять — это полезно для тела, а потом пособирать эти бесплатные супер-продукты. В Токио я даже не могла представить, что буду заниматься этим», — говорит она.

Она также открыла для себя радость финских библиотек.

«Каждый раз, когда ко мне приезжают гости из Японии, я везу их в Oodi», — говорит она, имея в виду

впечатляющую центральную библиотеку города Хельсинки. В этом светлом здании книжные полки соседствуют с местами для проведения встреч, студиями и даже швейными машинами. «Я хочу поделиться этим с ними: вот как Финляндия использует деньги налогоплательщиков. Если я надену свою японскую шляпу, библиотека — это просто здание. Туда идут за книгами. А здесь библиотека — это не просто книги».

Для Ойши работа в Финляндии — больше, чем карьера. «Думаю, что мой стимул в жизни — это познавать, обучаться и размышлять. И я думаю, что Финляндия дает мне пространство для этого».



Ойши работает в Финляндии в международной игровой компании Rovio.




42 000


Ежегодно в Финляндии создается более 42 000 новых предприятий, что отражает сильную культуру предпринимательства и инноваций, благодаря которой появилось более 4 200 активных стартапов.

ТРУДОВАЯ КАРЬЕРА ПО-ФИНСКИ


Общий заработок рабочих и служащих на 2023 г.

Евро в месяц, в среднем

 **3 929 €**
Мужчины

 **3 285 €**
Женщины

Отраслевая структура — доля занятых, %

 Услуги и администрирование
75%

 Промышленность и
строительство
21%

 Сельское и лесное хозяйство
4%

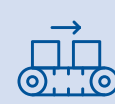
Развитие навыков на работе

Финны занимают 4-е место в Европе по развитию своих навыков на работе.

ВВП на душу населения в 2024 году:

49 133 €

Три ведущие отрасли, ранжированные по обороту

Производство
29,6% 

Оптовая и розничная торговля
25,5% 

Строительство
8,3% 

Источник: Финляндия в цифрах за 2025 год, Центральная статистическая служба Финляндии Stat.fi, Технический отчет по Европейскому индексу навыков за 2024 год

КЛЕВАЯ КУЛЬТУРА

Ф

инляндия предоставляет каждому возможность выразить себя через культуру, будь то в качестве создателей или участников, профессионально или в качестве любителей. Более того, ритм финской трудовой жизни поддерживает здоровый баланс между работой и личной жизнью, тем самым способствуя участию широкого круга людей во всех сферах культуры.

Нетрудно заметить, что финская культура и искусство основаны на сочетании уникальных языковых корней, эстетичного дизайна и глубокой связи с природой. В результате мир непрерывно получает подлинные культурные шедевры, как большие, так и не очень.

Паула Парвиайнен, посол по вопросам культуры и креативным индустриям в Министерстве иностранных дел, дала интервью на эту тему.



Фото: Юсси Хеллстен / Город Хельсинки



Фото: Нинни Уст / Город Хельсинки

Дизайн на каждый день

Финский дизайн эстетичен, функционален и доступен каждому. Чемпион в области мебели, текстиля, керамики и стекла, Финляндия может похвастаться такими мастерами, как Тапио Вирккала, Тимо Сарпанева, Ээро Аарнио, Майя Исола, Кай Франк и Хелена Тюнелл.

Поехали!

250 активных игровых студий в Финляндии



СРЕДИ ЗНАМЕНИТЫХ ХИТОВ

игровой индустрии — Angry Birds, Alan Wake, Hay Day, Max Payne, Brawl Stars и Clash of Clans.



SANDSTORM ОТ DARUDE

Самая популярная песня финского поп-артиста.

Муми-тролли

«Все очень неопределенно, и это-то меня и успокаивает».

В свое время муми-тролли взломали код финского счастья? — Как бы то ни было, муми-тролли Туве Янссон захватили мир (мягким) штормом, делясь своей незамысловатой философией семьи и приключений со сменяющимися друг за другом поколениями.

Первая книга о муми-троллях (*Маленькие тролли и большое наводнение*) была опубликована в 1945 году.



Фото: Förlaget

ЦЕНТРАЛЬНАЯ БИБЛИОТЕКА OODI ГОРОДА ХЕЛЬСИНКИ

— подарок Финляндии самой себе на свой 100-летний юбилей, — это удивительной красоты здание нового поколения, отражающее передовую финскую архитектуру.



Фото: Марьяна Малкамки / Город Хельсинки

Доступ в **360** музеев по 1 карте!

Музейная карта

Запущенная в 2015 году недорогая музейная карта насчитывает 350 000 активных пользователей с числом посещений более 13 миллионов на сегодняшний день.

Естественная кромка

Творческое использование дерева и дизайн, вдохновленный природой, широко представлены в финской архитектуре, в том числе в работах супружеской пары архитекторов и дизайнеров Алвара и Айно Аалто.

Читающая республика

В Финляндии книги издаются со вторым по величине показателем на душу населения в мире. Библиотеки — самая популярная общественная услуга. В библиотеках можно читать и брать книги и журналы во временное пользование. Многие библиотеки предлагают не только компьютеры, но и оборудование, такое как швейные машины и другие устройства. Библиотеки доступны для всех и предлагают издания на разных языках.

Публичные библиотеки 2024 г.

715 библиотек



85,4 млн выданных изданий



Фото: Турчес Уусеймо / Город Хельсинки

САКРАЛЬНАЯ САУНА

У большинства финнов есть своя собственная сауна.

Сауны в 2024 г.

2,4 млн



Д

ля финнов нет места волшебнее, чем сауна. Оно настолько волшебное, что в старину сауна имела не одного, а даже двух духов-хранителей – *Антереттойна* и *Аутеринена*, выступавших в роли ее зрителей. А поскольку сауна была самым чистым местом в любом доме, в сауне рождались поколения за поколениями

финнов. (Но все же не сотни лет).

Сегодня сауна – это место, куда финны ходят, чтобы отвлечься от забот и стать единым целым со Вселенной. Сауна – это полное расслабление и хорошее самочувствие. Для финнов она также стала местом рождения несчетного количества идей и инноваций.

Что такое веник для сауны?



- Финны иногда пользуются в сауне веником, чтобы хлестать спину – лишь слегка или же сильнее.
- Веник делает посещение сауны более живым и приятным.
- Веник делают из чистых березовых веток.
- Веники для сауны должны быть свежими (не больше двух дней).
- Не стегайте веником никого, кроме самого себя, – если только вас не попросят об этом.



Фото: Юлия Кивела / Город Хельсинки

В Финляндии существуют сотни общественных саун для всех желающих.



Электрические печи для саун в Финляндии
1,5 млн



Печь нагревает сауну и превращает воду, которой поливают горячие камни, в пар.



Традиционные сауны: деревянная сауна и баня по-черному.

Как сделать сауну по-фински

1. Нагрейте сауну до не менее чем 70 градусов Цельсия (рекомендуемая температура – 80–100 °C).
2. Зайдите голым, если только вы не в смешанной компании (например с коллегами по работе).
3. Вылейте воду на раскаленные камни – несколько раз – до нужного уровня пара.
4. Выйдите из сауны на некоторое время, чтобы принять душ и остынуть, а затем вернитесь обратно.
5. Совет от профессионала 1: нырните в озеро или поваляйтесь в снегу (если есть возможность).
6. Совет от профессионала 2: воспользуйтесь веником, чтобы получить новые ощущения.

Источники: Исполнительный директор Янне Коскенниemi, Финское общество любителей сауны; sauna.fi

Финны построили сауны на:



подъемниках



автобусах



плотах

Этикет сауны – разговаривать или молчать?

В общественной сауне можно поговорить, если делать это не слишком громко и избегая спорных тем, таких как политика или религия. Нет ничего лучше, чем вести приятную беседу с семьей или друзьями, сидя в тепле и уюте сауны.

Фото: Мика Руусунен / Город Хельсинки



Знаете ли вы?

Любимый всеми, особенно детьми, Санта-Клаус обязательно приносит хорошее настроение и радость каждое Рождество. Как известно, он живет в финской Лапландии, самой северной части Финляндии. Древняя легенда гласит, что дом Санты расположен на горе Корватунтури, что на крайнем севере Финляндии. Точное место его проживания знают только его эльфы и рождественские олени.

Хотя точное местоположение его дома является секретом, Санта также работает в общественном офисе неподалеку от финского города Рованиemi. В деревне Санта-Клауса, прямо на Полярном круге, он приветствует друзей со всего мира каждый день в году. Люди всех возрастов также пишут ему из всех стран мира, что составляет в общей сложности около полумиллиона писем каждый год.

Санта-Клаус — посол доброй воли, который посвятил свою жизнь тому, чтобы заботиться о счастье детей и окружать добротой всех нас. Его самая важная миссия? Напоминать людям всех возрастов о том, что существует мир сказок и мечтаний, где всем всегда рады.

Мнения, выраженные в данном документе, являются исключительно мнениями авторов.

Электронная почта: vie-50@gov.fi

Для бесплатного справочного использования.

SUOMI
ФИНЛЯНДИЯ