

Welcome

to the UK



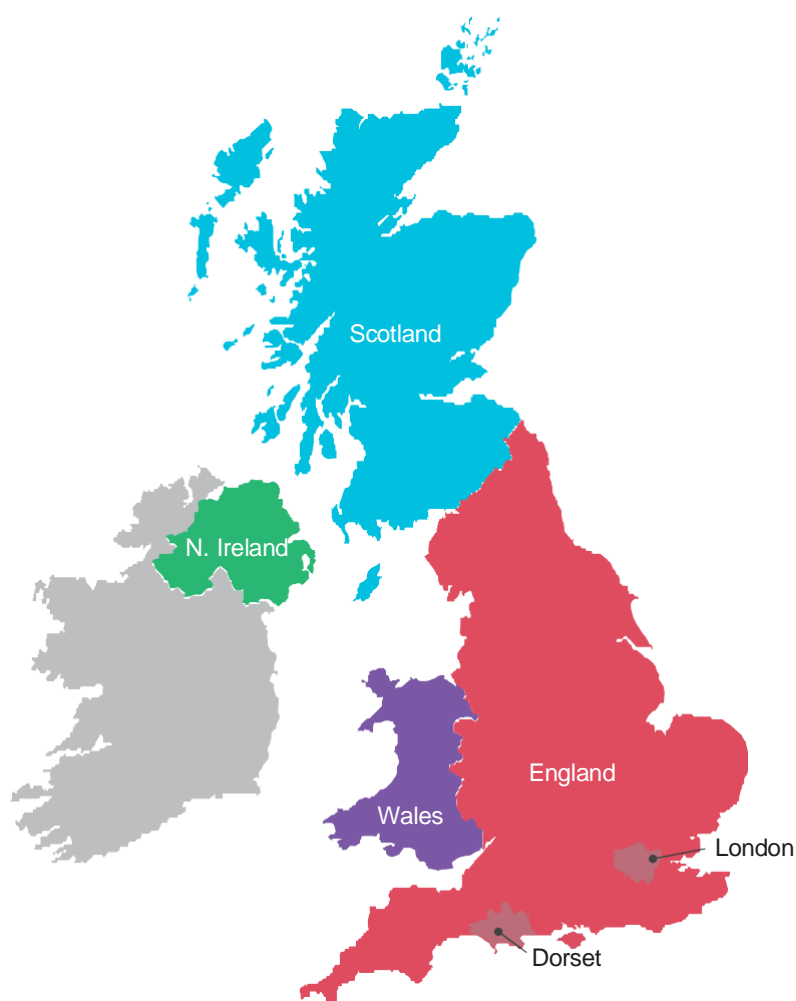
Welcome

You are in Dorset which is a county in the South West of England. England is part of the United Kingdom (UK) which includes Wales, Scotland and Northern Ireland.

This book is an introduction to life in the UK and things you might need to know about living here. It will give you the basic information you need, and it is okay to ask questions if you need to know more.

You might be feeling a bit worried and anxious because everything is new, strange, exciting and different. We are here to support and help you.

You have come into this country as a child (under 18). Children in the UK who do not have an adult caring for them are cared for by Children Services which are part of local government. As you do not have a responsible adult caring for you, you are being looked after by Children's Services and are called a Child in Care. We want to do our best to help you settle and enjoy life here. Welcome to the UK!



خوش آمدید

شما در دورست هستید. دورست یک شهرستان در جنوب غربی انگلستان است. انگلستان بخشی از بریتانیا (UK) است که شامل ولز، اسکاتلند و ایرلند شمالی است.

این کتابچه مقدمه ای است بر زندگی در بریتانیا و چیزهایی که ممکن است لازم باشد در مورد زندگی در اینجا بدانید

ممکن است کمی نگران و دلواپس باشید زیرا همه چیز جدید، عجیب، هیجان انگیز و متفاوت است

شما در کودکی (زیر سن 18 سالگی) به این کشور آمده‌اید. کودکانی که در بریتانیا هیچ بزرگسالی از آنها مراقبت نمی‌کند، توسط بخش **خدمات کودکان** که بخشی از دولت محلی است، مراقبت می‌شوند. از آنجایی که یک بزرگسال مسؤل از شما مراقبت نمی‌کند، بخش خدمات کودکان از شما مراقبت خواهد کرد و لذا به شما کودک تحت مراقبت (Child in Care) می‌گویند. ما می‌خواهیم تمام تلاش خود را به کار بگیریم تا به شما کمک کنیم در اینجا مستقر شوید و از زندگی خود لذت ببرید. به بریتانیا خوش آمدید!





Contents

1. Introduction to people and roles	6
2. Accommodation	9
3. Money	13
4. Looking after your health	16
5. Education	25
6. Language learning	28
7. Police and law	31
8. Immigration Help and Advice	40
9. Local area information and community support	43
10. Adapting to life in the UK – cultural and social	48
Useful contacts and information	55

فهرست

- 6 1. معرفی افراد و نقش‌ها
- 9 2. اسکان
- 13 3. پول
- 16 4. مراقبت از سلامتی شما
- 25 5. آموزش
- 28 6. یادگیری زبان
- 31 7. پلیس و قانون
- 40 8. کمک و مشاوره درباره مهاجرت
- 43 9. اطلاعات منطقه محلی و پشتیبانی جامعه
- 48 10. سازگاری با زندگی در بریتانیا - فرهنگی و اجتماعی
- 55 مخاطبین و اطلاعات مفید

1. Introduction to people and roles

As a Child in Care there will be a few people you get to know well who are responsible for your care.

Your Carer/Support Worker where you live

is there to support you on arrival in this country, ensure you have food, clothing, your own room and a safe place to live. They will help you get to know your local area and teach you about how we live in the UK.



Your Social worker is the person who will make sure you are looked after properly and kept safe from harm. They will work with you to put together a Pathway Plan (16 and over) which will make sure you have the right people around you to help care for you, that you have money for your living expenses and clothes, that you have healthcare and education in place and make sure you have a solicitor to help you with your asylum status.



Your CiC (Child in Care) Nurse is the first medical person you will get to know. The Nurse will help you remain healthy, have access to medications you might need and stay well physically and mentally.

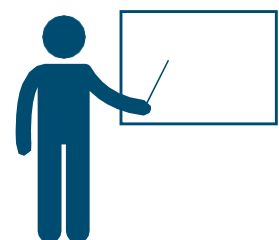


Your QARO (Quality Assurance Reviewing Officer) is an independent person who will hold review meetings. Their job is to listen to you and to make sure your care plan is working for you and all your needs are met. There will be an interpreter at the meetings to make sure that you understand what is being said and can give your views.



Your Virtual School Lead is there to support you in accessing education, training or work experience.

They are also able to suggest clubs and social activities that might help you get to know other young people, make friends, and practice your language learning.



1. معرفی افراد و نقش‌ها

به عنوان یک کودک تحت مراقبت (Child in Care)، چند نفر وجود خواهند داشت که به خوبی آنها را خواهید شناخت که مسئولیت مراقبت از شما را بر عهده دارند.

مراقب/کارمند پشتیبان در محلی که زندگی می‌کنید در بدو ورود به این کشور برای پشتیبانی شما حضور دارد، تا اطمینان حاصل کند که غذا، لباس، اتاق شخصی خود و مکانی امن برای زندگی دارید. آنها به شما کمک می‌کنند تا منطقه محلی خود را بشناسید و نحوه زندگی ما در بریتانیا را به شما آموزش دهند.



مددکار اجتماعی شما شخصی است که اطمینان حاصل می‌کند که از شما به درستی مراقبت می‌شود و اینکه به شما آسیبی نمی‌رسد. آنها با شما همکاری می‌کنند تا برای شما یک طرح مسیر (16 سال به بالا) تهیه کنند و خاطر جمع شوند که افراد مناسبی در اطراف شما حضور دارند تا مراقب شما باشند، و همچنین برای هزینه‌های زندگی و لباس خود پول داشته باشید، از مراقبت‌های بهداشتی و آموزشی در محل زندگی برخوردار شوید و اینکه یک وکیل داشته باشید که در مورد وضعیت پناهندگی به شما کمک کند.



پرستار کودک تحت مراقبت (CiC) شما، اولین فردی است که با او آشنا خواهید شد. پرستار به شما کمک می‌کند سالم بمانید، به داروهایی که ممکن است نیاز داشته باشید دسترسی پیدا کنید و از نظر جسمی و ذهنی در صحت و سلامت بسر ببرید.



مامور بازبینی تضمین کیفیت شما (QARO) یک فرد مستقل است که جلسات بررسی را برگزار می‌کند. وظیفه آنها این است که به شما گوش دهند و مطمئن شوند که برنامه مراقبتی شما مفید و موثر است و تمام نیازهای شما برآورده می‌شود. در جلساتی که برای شما برگزار می‌شود یک مترجم وجود خواهد داشت تا مطمئن گردیم که آنچه گفته می‌شود را متوجه می‌شوید و می‌توانید نظراتتان بیان کنید.

مدیر مدرسه مجازی شما برای پشتیبانی از شما در دسترس به آموزش، تربیت و تجربه کاری حضور دارد، آنها همچنین می‌توانند باشگاه و فعالیت‌های اجتماعی را به شما پیشنهاد دهند که ممکن است به شما کمک کند با جوانان دیگر آشنا شوید، دوستانی پیدا کنید و یادگیری زبان خود را تمرین کنید.



2. Accommodation

While you are a Child in Care, you will be provided with a place to live and you will not have to pay for it. Your new home may look different to your previous home and rooms may be used in another way.

Your carer/ support worker and social worker will help you to feel comfortable in your new home and answer any questions you may have.



Questions about your accommodation

What is the English name of the room where you eat?

What is the English name of the room where you sleep?

What is the English name of the room where you prepare food?

What is the English name of the room where you wash your body?

What is the English name of the room where you wash your clothes?

What is the English name of the room where you relax with your friends/ family?

What can you find out about drinking, bathing, hot and cold water in your home?

What can you find out about fire safety in your home? Ask about alarms, smoking and what to do in an emergency.

Ask about keys and locks to your home – what does a locked door mean?

How can you keep in touch with your friends from home?

2. اسکان

در حالی که کودک تحت مراقبت هستید، مکانی برای زندگی در اختیار شما قرار می‌گیرد و نیازی به پرداخت هزینه آن نخواهید داشت. خانه جدید شما ممکن است متفاوت از خانه قبلی شما باشد و اتاق‌ها ممکن است به روش دیگری استفاده شوند.



مراقب/پشتیبان و مددکار اجتماعی به شما کمک می‌کند تا در خانه جدید خود احساس راحتی داشته باشید و به هر سؤالات شما پاسخ دهد.

أسئلة بخصوص مكان إقامتك

نام انگلیسی اتاقی که در آن غذا می‌خورید چیست؟

نام انگلیسی اتاقی که در آن می‌خوابید چیست؟

نام انگلیسی اتاقی که در آن غذا درست می‌کنید چیست؟

نام انگلیسی اتاقی که بدن خود را در آن می‌شوئید چیست؟

نام انگلیسی اتاقی که در آن لباس‌های خود را می‌شوئید چیست؟

نام انگلیسی اتاقی که با دوستان/خانواده خود در آن استراحت می‌کنید چیست؟

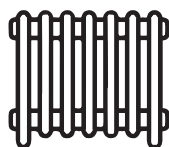
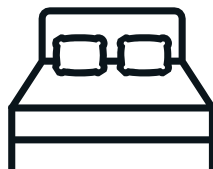
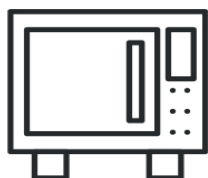
در مورد نوشیدن، حمام کردن، آب سرد و گرم در خانه خود چه می‌توانید یاد بگیرید؟

در مورد ایمنی از آتش در خانه خود چه چیزی می‌توانید یاد بگیرید؟ در مورد آلام‌ها، سیگار کشیدن و کارهایی که در مواقع اضطراری باید انجام دهید سؤال بپرسید.

در مورد کلیدها و قفل‌های خانه خود بپرسید - درب قفل شده به چه معناست؟

چگونه می‌توانید از خانه با دوستان خود در تماس باشید؟

اسم این وسایل چیست و برای چه منظوری از آنها استفاده می‌کنم؟



3. Money

As an Asylum Seeker you are not allowed to work for money. As a Child in Care you are entitled to money from the UK Government for food, clothing and personal items and your Social Worker will help you open your own bank account which is just for you. This money is called an Allowance.

The currency in the UK is the Pound Sterling (£) £1 (one pound) = 100p (100 pennies, or pence).

Cash is accepted in most places, but most people use debit/credit cards to pay for goods and services.



3. پول

به عنوان یک پناهجو اجازه ندارید بخاطر پول کار کنید. به عنوان یک کودک تحت مراقبت، شما مستحق دریافت پول از دولت بریتانیا برای تامین غذا، لباس و اقلام شخصی هستید و مددکار اجتماعی به شما کمک می‌کند تا حساب بانکی مخصوص خود را افتتاح کنید. به این پول، کمک هزینه می‌گویند.

واحد پول در بریتانیا پوند استرلینگ (£) 1 £ (یک پوند) = 100 p (پنی، یا پنس) است.

پول نقد در اکثر جاها پذیرفته می‌شود، اما بیشتر مردم از کارت‌های بدهی/اعتباری برای پرداخت هزینه کالاها و خدمات استفاده می‌کنند.



4. Looking after your health

In the UK we have the National Health Service (NHS) and you are entitled to free health care, such as doctors called General Practitioners (GP), hospitals and maternity services.

Register with a Doctor

You will be helped to register with a local doctor (GP) soon after you arrive. GP's do not provide emergency healthcare but can help you with general or non-urgent medical needs.



To see a GP, you need to make an appointment, usually by telephone or online. Appointments are usually 10 minutes long, and it is important to arrive on time and cancel if you cannot attend.

Ask for an interpreter when booking your appointment. This is free. GPs can refer you to specialist health services as needed, like in a hospital. Your GP may want you to take medication and will write you a prescription.

Where to go for medical help

Stay well : Guide to help you choose the right service for you and your NHS

NHS

Self-care	Pharmacy	GP	Minor Injuries	A&E/999
<p>Hangover. Cough. Colds. Grazes. Small cuts. Sore throat.</p>	<p>Diarrhoea. Earache. Painful cough. Sticky eye. Teething. Rashes.</p>	<p>Arthritis. Asthma. Back pain. Vomiting. Stomach ache.</p>	<p>Cuts. Sprains. Strain. Bruises. Itchy rash. Minor burns.</p>	<p>Severe bleeding. Breathing difficulties. Severe chest pain. Loss of consciousness.</p>
<p>Self-care is the best choice to treat minor illnesses and injuries.</p> <p>A large range of common illnesses and injuries can be treated at home simply with over-the-counter medicines and plenty of rest.</p>	<p>Pharmacists advise and treat a range of symptoms. This can avoid unnecessary trips to your GP or A&E department, and save time.</p> <p>No appointment is needed and most pharmacies have private consulting areas.</p>	<p>GPs and nurses have an excellent understanding of general health issues and can deal with a whole range of health problems.</p>	<p>Minor Injuries Units, Walk-in Centres and Urgent Care Centres provide non-urgent services for a range of conditions.</p> <p>They are usually led by nurses and an appointment is not necessary.</p>	<p>A&E or 999 are best used in an emergency for serious or life-threatening situations.</p>
<p>NHS 111</p>	<p>If you're feeling unwell, unsure or if you want health advice and guidance for non-life threatening emergencies call NHS 111.</p>		<p>24 hours a day 7 days a week</p>	
<p>NHS Choices</p>	<p>You can also access health advice and guidance or find your nearest service online through NHS Choices.</p>		<p>Visit www.nhs.uk</p>	

Produced by NHS Northern, Eastern and Western Devon Clinical Commissioning Group

4. مراقبت از سلامتی شما

در بریتانیا، ما خدمات سلامت ملی (NHS) داریم و شما حق دارید از این مراقبت‌های بهداشتی رایگان مانند پزشک‌های عمومی (GP)، بیمارستان‌ها و خدمات زایمان استفاده کنید.

نام یک پزشک را برای خود ثبت کنید

خیلی زود پس از ورود، به شما کمک می‌شود تا نزد یک پزشک محلی (GP) ثبت نام کنید. پزشکان عمومی مراقبت‌های بهداشتی اورژانسی ارائه نمی‌دهند اما می‌توانند در مورد نیازهای پزشکی عمومی یا غیر اورژانسی به شما کمک کنند.



برای مراجعه به پزشک عمومی، معمولاً از طریق تلفن یا آنلاین، باید یک وقت ملاقات بگیرید. قرارها معمولاً 10 دقیقه طول می‌کشند و مهم است که به موقع در محل حاضر شوید و در صورت عدم امکان حضور، قرار ملاقاتتان را لغو کنید.

هنگام رزرو قرار ملاقات برای خود یک مترجم درخواست کنید. مترجم رایگان است. پزشکان عمومی می‌توانند در صورت نیاز، مانند بیمارستان، شما را به خدمات بهداشتی تخصصی ارجاع دهند. ممکن است پزشک عمومی از شما بخواهد که دارو مصرف کنید و برای شما نسخه ای تجویز کند.

برای کمک پزشکی به کجا مراجعه کنید

Stay well : Guide to help you choose the right service for you and your NHS

NHS

Self-care	Pharmacy	GP	Minor Injuries	A&E/999
Hangover. Cough. Colds. Grazes. Small cuts. Sore throat.	Diarrhoea. Earache. Painful cough. Sticky eye. Teething. Rashes.	Arthritis. Asthma. Back pain. Vomiting. Stomach ache.	Cuts. Sprains. Strain. Bruises. Itchy rash. Minor burns.	Severe bleeding. Breathing difficulties. Severe chest pain. Loss of consciousness.
Self-care is the best choice to treat minor illnesses and injuries. A large range of common illnesses and injuries can be treated at home simply with over-the-counter medicines and plenty of rest.	Pharmacists advise and treat a range of symptoms. This can avoid unnecessary trips to your GP or A&E department, and save time. No appointment is needed and most pharmacies have private consulting areas.	GPs and nurses have an excellent understanding of general health issues and can deal with a whole range of health problems.	Minor Injuries Units, Walk-in Centres and Urgent Care Centres provide non-urgent services for a range of conditions. They are usually led by nurses and an appointment is not necessary.	A&E or 999 are best used in an emergency for serious or life-threatening situations.
NHS 111	If you're feeling unwell, unsure or if you want health advice and guidance for non-life threatening emergencies call NHS 111.			24 hours a day 7 days a week
NHS Choices	You can also access health advice and guidance or find your nearest service online through NHS Choices.			Visit www.nhs.uk

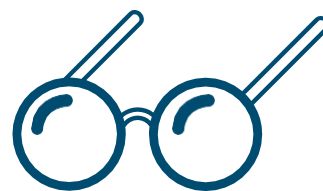
Produced by NHS for the North, Eastern and Western Devon Clinical Commissioning Group

If you have an accident or a sudden serious illness you should go to your nearest hospital with an Accident & Emergency (A&E) department which is free for everyone. If someone's life is at risk you should phone 999 and ask for an Ambulance.

Your health will not affect your immigration status or affect what NHS services are available to you. None of the people who work for the NHS, including doctors, nurses and interpreters will pass on any information about your health to any other person or organisation outside of the NHS without your permission (except in very exceptional circumstances, such as if the doctor believes you may be at risk of harm to yourself or others).

Eye Care

Having regular eye tests is important. An optician will test your eyes for any abnormalities and can prescribe and fit glasses and contact lenses. Opticians will register you as an NHS patient, so eye tests and essential treatment is free of charge. Your Social Worker will help you with this.



Dental Care

A dentist is a doctor for teeth, and regular check-ups will help keep your mouth healthy. In the UK it is recommended you brush your teeth with a toothbrush and toothpaste twice a day. To see a dentist, you need to make an appointment, usually by telephone or online. Dental treatment is free up to age 19. Appointments are usually 20 minutes long, and it is important to arrive on time and cancel if you cannot attend. Ask for an interpreter when booking your appointment – this is free.



Sexual Health

You can get Sexual Health advice from the GP surgery, pharmacy or sexual health clinic. This includes contraception to prevent pregnancy and sexually transmitted diseases. This is free on the NHS. If you have experienced sexual violence there is help and support for you – speak to your GP or Social Worker.



اگر به طور اتفاقی تصادف کنید یا به یک بیماری جدی مبتلا شوید، باید به نزدیکترین بیمارستان با بخش حوادث و اورژانس (A&E) مراجعه کنید که برای همه رایگان است. اگر جان کسی در خطر است، باید با 999 تماس بگیرید و درخواست آمبولانس کنید.

سلامتی شما بر وضعیت مهاجرت شما تأثیری ندارد و بر خدمات NHS که در دسترس شما است نیز تأثیری نمی‌گذارد. هیچ یک از افرادی که برای خدمات NHS کار می‌کنند، از جمله پزشکان، پرستاران و مترجمان، اطلاعات سلامتی شما را بدون اجازه شما به شخص یا سازمان دیگری خارج از NHS منتقل نمی‌کنند (به جز در شرایط بسیار استثنایی، مثلاً پزشک معالجتان معتقد باشد که ممکن است بخاطر بیماری در معرض خطر آسیب به خود یا دیگران باشید).

مراقبت از چشم

انجام منظم آزمایشات چشمی مهم است. یک بینایی‌سنج چشم‌های شما را از نظر هر گونه ناهنجاری بررسی می‌کند و می‌تواند عینک و لنزهای تماسی برای شما تجویز کند. بینایی‌سنج‌ها اسم شما را به‌عنوان بیمار NHS ثبت می‌کنند، بنابراین آزمایش‌های چشم و درمان ضروری آنها رایگان است. مددکار اجتماعی شما در این زمینه شما را یاری می‌کند.



مراقبت از دندان

دندانپزشک، پزشک دندان است و معاینات منظم به حفظ سلامت دهان و دندان شما کمک می‌کند. در بریتانیا توصیه می‌شود که همیشه دندان‌های خود را دو بار در روز با مسواک و خمیر دندان تمیز کنید.

برای مراجعه به دندانپزشک، معمولاً باید از طریق تلفن یا به صورت آنلاین، نوبت بگیرید. درمان دندان تا سن 19 سالگی رایگان است. نوبت‌ها معمولاً 20 دقیقه ای هستند و مهم است که به موقع در محل ملاقات حاضر شوید و در صورت عدم امکان حضور، نوبت خود را لغو کنید. هنگام رزرو قرار ملاقات خود، درخواست مترجم کنید - مترجم رایگان است.



سلامت جنسی

شما می‌توانید مشاوره سلامت جنسی را از جراحی عمومی، داروخانه یا از درمانگاه سلامت جنسی دریافت کنید. این امر شامل پاد آبهستی برای جلوگیری از بارداری و بیماری‌های مقاربتی است. این امر در NHS رایگان است. اگر مورد خشونت جنسی قرار گرفته اید، برای شما کمک و پشتیبان وجود دارد - با پزشک عمومی یا مددکار اجتماعی خود در این مورد صحبت کنید.



Staying healthy

Physical activity - Being active can be very good for your physical and emotional well-being and can also reduce the risk of serious illnesses. In the UK the Government recommend about 30 minutes of physical activity per day. You do not have to take part in a sport or join a club. Any activity where your heart rate raises, you breathe faster and feel warmer counts.



Diet - Our diet is important to keep us healthy. Try and eat a variety of food including fresh fruit and vegetables every day. Eating too much sugar, salt and fat is bad for our health. There will be lots of things you haven't seen or tried before, and your Carer/Support Worker will help you discover these.



Smoking - Smoking is bad for your health and smoking inside is not allowed in most places in the UK. If you are a smoker and want to stop you can get help from your GP or Pharmacy.



Alcohol drinking - Too much alcohol is also considered unhealthy and it is against the law in the UK for people under 18 years old to drink alcohol.



Keeping a 'Happy Head' - We understand that you may have been through very difficult experiences in your home country, and on the journey to the UK. It is normal to feel upset and worried about what has happened to you and about the people you have left behind. You may also feel anxious and stressed about being in a new country. You may struggle to sleep, feel angry, lack energy and be sad/tearful. This is natural.



How we feel in our head, whether that is happy or sad is called 'emotional well-being' in the UK. You can get help from your GP if you feel like this.

سالم ماندن

فعالیت بدنی - فعال بودن می‌تواند برای سلامت جسمی و روحی شما بسیار مفید باشد و همچنین می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های جدی را کاهش دهد. در بریتانیا، دولت حدود 30 دقیقه فعالیت بدنی در روز را توصیه می‌کند. شما مجبور نیستید در یک ورزش خاص شرکت کنید یا به عضویت یک باشگاه بیونندید. هر فعالیتی که در آن ضربان قلب شما افزایش می‌یابد، سریع‌تر نفس می‌کشید و احساس گرما می‌کنید.



رژیم غذایی - رژیم غذایی برای حفظ سلامتی ما مهم است. سعی کنید هر روز غذاهای متنوعی از جمله میوه و سبزیجات تازه بخورید. خوردن بیش از حد شکر، نمک و چربی برای سلامتی ما مضر است. چیزهای زیادی وجود خواهد داشت که قبلاً ندیده‌اید یا امتحان نکرده‌اید، و مراقب/کارمند پشتیبان به شما کمک می‌کند تا آنها را تجربه کنید.

سیگار کشیدن - سیگار کشیدن برای سلامتی شما مضر است، همچنین استعمال سیگار در داخل بسیاری از اماکن بریتانیا غیرمجاز است. اگر سیگاری هستید و می‌خواهید آن را ترک کنید، می‌توانید از پزشک عمومی خود یا داروخانه کمک بگیرید.

شر نوشیدن الکل - مصرف بیش از حد الکل نیز غیر بهداشتی تلقی می‌شود و مصرف الکل برای افراد زیر 18 سال در بریتانیا خلاف قانون است.



حفظ یک "زندگی شاد و خرم" - ما می‌دانیم که ممکن است تجربه‌های بسیار دشواری را در کشور خود و در سفر به بریتانیا داشته‌اید. طبیعی است که نسبت به اتفاقاتی که برای شما رخ داده است و در مورد افرادی که ترکشان کرده‌اید ناراحت و نگران باشید. همچنین ممکن است در مورد حضور در یک کشور جدید احساس اضطراب و استرس داشته باشید. ممکن است برای خوابیدن مشکل داشته باشید، احساس عصبانیت کنید، انرژی نداشته باشید و غمگین باشید و گریه کنید. این یک امری طبیعی است.



هر احساسی در سرمان وجود داشته باشد، خواه شاد باشد و یا غمگین، در بریتانیا «سلامت عاطفی» نامیده می‌شود. اگر چنین احساسی دارید می‌توانید از پزشک عمومی خود کمک بگیرید.

Things that may help - Connecting to other people - try not to sit in your room alone all the time. Speak with your Carer/Support worker. There may be a community group or local people that would like to meet with you.

Getting involved in activities - some local community groups run a range of activities which can keep you active and you can learn new things. As well as your English lessons, you may be eligible to study other courses for free at a local college. You can volunteer too, which is unpaid but can provide you with experience which will be useful for future employment.

Being active - you can choose! It could be anything you do in your day-to-day life like running, walking, jogging or swimming or you could join a gym or sports or football club or go dancing. Even doing housework can count.



چیزهایی که ممکن است مفید باشد مانند ارتباط داشتن با افراد دیگر - سعی کنید هیچ وقت در اتاق خود تنها ننشینید. با مراقب/کارمند پشتیبانی خود صحبت کنید. ممکن است یک گروه اجتماعی یا افراد محلی وجود داشته باشند که مایلند با شما ملاقات کنند.

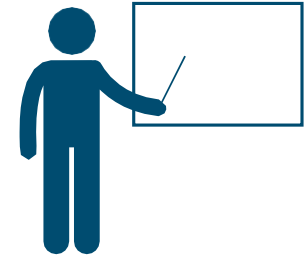
درگیر شدن در فعالیت ها - برخی از گروه‌های اجتماعی محلی مجموعه‌ای از فعالیت‌ها را انجام می‌دهند که می‌توانند شما را فعال نگه دارد و شما می‌توانید چیزهای جدیدی یاد بگیرید. علاوه بر درس‌های زبان انگلیسی خود، ممکن است واجد شرایط تحصیل در دوره‌های دیگر به صورت رایگان در یک کالج محلی باشید. شما می‌توانید داوطلب کار بدون دستمزد شوید، شاید پولی دریافت نکنید اما می‌تواند تجربه‌ای را در اختیار شما قرار دهد که در آینده برای اشتغال تان مفید است.

فعال بودن - شما می‌توانید انتخاب کنید! این امر می‌تواند شامل کارهایی باشد که در زندگی روزمره خود انجام می‌دهید مانند دویدن، پیاده روی، دوی آهسته و شنا باشد یا می‌توانید به باشگاه بدنسازی، تربیت بدنی یا فوتبال بپیوندید و یا حتی به کلاس رقص بروید. همچنین انجام کارهای خانه هم می‌تواند یک نوع فعالیت محسوب شود.



5. Education

Under UK law, children must be in full-time education between the ages of 5 and 16, and children aged 16-18 must be in some form of education or training. Education is free in schools funded by the government. Most are mixed schools, teaching boys and girls together.

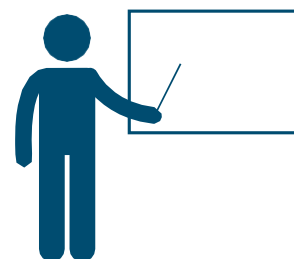


All schools teach a range of subjects and textbooks are provided free by the school.

Schools and colleges run from Monday to Friday. The school year runs from September to July, with holidays throughout the year. Every class has a Teacher and sometimes extra adults to help. School is a safe place and staff are not allowed to physically punish students.

Your Virtual School Lead will explain the Education System in the UK and what education is available for you; this could be either academic or practical studies. They will also help you to decide which is the best course for you. Not all learning takes place in a classroom and you will be expected to do some study at home or online by yourself.

5- تحصیل



بر اساس قوانین بریتانیا، کودکان باید بین سنین 5 تا 16 سال به صورت تمام وقت تحصیل کنند و نوجوانان 16 تا 18 ساله باید در نوعی آموزش یا پرورش حضور یابند. آموزش در مدارس دولتی رایگان است. بیشتر مدارس مختلط هستند و همزمان دختران و پسران با هم آموزش می‌بینند.

در تمامی مدارس مجموعه ای از دروس تدریس می‌شود و کتاب‌های درسی به صورت رایگان توسط مدرسه ارائه می‌شود.

مدارس و کالج‌ها از دوشنبه تا جمعه کار می‌کنند. سال تحصیلی از سپتامبر تا ژوئیه و با تعطیلات در طول سال ادامه دارد. هر کلاسی یک معلم و گاهی اوقات نیز بزرگسالانی اضافی برای کمک دارد. مدرسه مکانی امن است و کارکنان اجازه تنبیه بدنی دانش آموزان را ندارند.

مدیر مدرسه مجازی شما سیستم آموزشی در بریتانیا و آموزش‌های موجود برای شما را توضیح خواهد داد. این می‌تواند به صورت مطالعات آکادمیک یا عملی باشد. آنها همچنین به شما کمک می‌کنند تا تصمیم بگیرید که کدام دوره برای شما بهترین است. همه یادگیری‌ها در کلاس درس انجام نمی‌شود و از شما انتظار می‌رود که خودتان در خانه یا به صورت آنلاین مطالعه کنید.

6. Language learning

Learning to speak English is very important and will help you to settle into your new life and live more independently.

Your Virtual School Lead is responsible for helping you gain access to English classes. Before you join a class, a teacher will check how much English you already know so that you can join a class with people who are at a similar level as you.

You do not need to know any English to join an English course. Classes are a lot of fun and a good place to meet people and make friends. Some classes also include social activities like football.

There are many free online English Language learning opportunities that will support your class work:

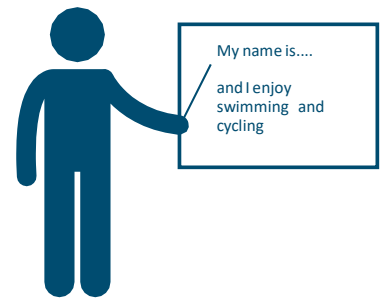
Learn My Way

Skills Workshop

South East Grid for Learning - New

Arrivals Conversation English resources

Conversation English practice



6. یادگیری زبان

یادگیری صحبت کردن به زبان انگلیسی بسیار مهم است و به شما کمک می‌کند تا به زندگی جدید خود عادت کنید و مستقل تر زندگی کنید.

مدیر مدرسه مجازی شما مسئول کمک به شما برای دسترسی به کلاس های انگلیسی است. قبل از اینکه به یک کلاس بپیوندید، یک معلم شما را تعیین سطح می‌کند تا بداند شما از قبل چقدر انگلیسی می‌دانید تا بتوانید در کلاسی با افرادی که در سطح مشابه شما هستند شرکت کنید.

برای شرکت در دوره زبان انگلیسی نیازی به دانستن زبان انگلیسی ندارید. کلاس‌ها بسیار سرگرم کننده هستند و مکان خوبی برای ملاقات با مردم و دوستیابی هستند. برخی از کلاس‌ها نیز شامل فعالیت‌های اجتماعی مانند فوتبال هستند.

بسیاری از فرصت‌های آموزش آنلاین رایگان زبان انگلیسی وجود دارد که کار کلاسی شما را پشتیبانی می‌کنند:

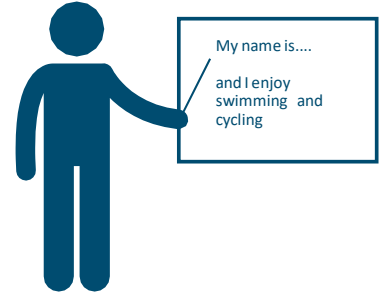
معرفة طريقي

ورشة المهارات

شبكة الجنوب الشرقي للتعلم - الوافدون الجدد

موارد المحادثة باللغة الإنجليزية

ممارسة المحادثة باللغة الإنجليزية



7. Police and law

In the UK, the police are here to help and you can approach them if you need help. They have a duty to uphold the law, prevent crime, bring to justice those who break the law, keep the peace, and protect, help and reassure the community. Police do not routinely carry guns in the UK except in special circumstances.



It is important to understand that some things which are allowed in other countries are not acceptable in the UK and some things which may not be allowed in other countries may be legal in the UK.



If you break the law, the police may want to talk to you at a police station. It is important to tell them that you have a social worker and ask for them to contact him or her. Your social worker will make sure that you have support.

The Police can stop and question you at any time, although it is not common and should not happen regularly. A Police Officer might stop you and ask: What your name is, what you are doing in the area and where you are going.

Police Officers can search you depending on the situation - being searched does not mean you are being arrested. Police Officers need to have 'reasonable grounds' to suspect you're carrying something you shouldn't like illegal drugs, a weapon, stolen property or something which could be used to commit a crime.

If you need the police because of a crime, there are lots of ways to contact them but remember in an emergency always dial 999.



7. پلیس و قانون

در بریتانیا، پلیس برای کمک به مردم حضور دارد و در صورت نیاز به کمک می‌توانید با آنها تماس بگیرید. آنها وظیفه دارند از قانون حمایت کنند، از جرم و جنایت جلوگیری کنند، کسانی را که قانون را نقض می‌کنند، محاکمه کنند، آرامش را حفظ کنند، و از جامعه محافظت کنند، کمک کنند و باعث قوت قلب جامعه شوند. پلیس به طور معمول در بریتانیا اسلحه حمل نمی‌کند مگر در شرایط خاص.



درک این نکته مهم است که ممکن است برخی از چیزهایی که در کشورهای دیگر مجاز هستند در بریتانیا غیر مجاز هستند و برخی از مواردی که ممکن است در کشورهای دیگر مجاز نباشند در بریتانیا مجاز و قانونی باشند.



اگر قانون را نقض کنید، ممکن است پلیس بخواهد در یک ایستگاه پلیس با شما صحبت کند. مهم است که به آنها بگویید که یک مددکار اجتماعی دارید و از آنها بخواهید که با او تماس بگیرند. مددکار اجتماعی شما مطمئن خواهد شد که شما از حمایت برخوردار هستید.

پلیس می‌تواند هر زمان که بخواهد شما را متوقف کند و از شما بازجویی نماید، اگرچه این امر رایج نیست و نباید به طور دائم اتفاق بیفتد. یک افسر پلیس ممکن است شما را متوقف کند و بپرسد: نام شما چیست، در این منطقه چه می‌کنید و کجا می‌روید.

افسران پلیس بسته به موقعیت می‌توانند شما را بازرسی کنند - بازرسی به معنای دستگیری شما نیست. افسران پلیس باید "دلایل منطقی" داشته باشند تا مشکوک شوند که شما چیزی را حمل می‌کنید که نباید حمل می‌کردید مانند مواد غیرقانونی، سلاح، اموال مسروقه یا چیزی که می‌تواند برای ارتکاب جرم مورد استفاده قرار گیرد.

اگر به خاطر یک جرم به پلیس نیاز داشتید، راه‌های زیادی برای تماس با آنها وجود دارد، اما به یاد داشته باشید که در مواقع اضطراری همیشه 999 را شماره گیری کنید



Working in the UK

While you are waiting for your asylum claim to be decided, you are not allowed to work. However, you can still make use of your spare time by being part of your local community, joining in activities, learning English, meeting people and taking up volunteering opportunities.

Be wary of anyone approaching you with offers of work as this is not allowed. If you are concerned that you or someone you know is being exploited in this way you should contact the police and speak to your social worker or support worker.

Laws on Sex in the UK

In the UK, it is against the law to have sexual contact at any time without the other person's consent (this means that both people agree to sexual contact). It is against the law for anyone to have sex with any person who is under the age of 16, even if they consent (agree to this).

Sexual contact includes any unwanted physical touching, kissing or holding on to someone, even if you are in a relationship with them. It also includes someone who is really drunk or high on drugs as they can not give their consent.



کار در انگلستان

در حالی که منتظر تصمیم‌گیری در مورد درخواست پناهندگی خود هستید، اجازه کار ندارید. با این حال، می‌توانید با حضور در جامعه محله خود، و شرکت در فعالیت‌ها، یادگیری زبان انگلیسی، ملاقات با مردم و استفاده از فرصت‌های داوطلبانه از اوقات فراغت خود استفاده کنید.

مراذب کسی باشید که برای پیشنهاد کار به شما مراجعه می‌کند، زیرا این کار غیر مجاز است. اگر نگران این مسئله هستید که شما یا شخصی که می‌شناسید در این راه مورد سوء استفاده قرار گیرد، باید با پلیس تماس بگیرید و با مددکار اجتماعی یا پشتیبان خود صحبت کنید.



قوانین مربوط به رابطه جنسی در انگلستان

در بریتانیا، داشتن تماس جنسی در هر زمان بدون رضایت طرف مقابل، خلاف قانون است (این بدان معناست که هر دو نفر با تماس جنسی موافق هستند). داشتن رابطه جنسی با افراد زیر 16 سال حتی در صورت رضایت (موافق با این موضوع) بر خلاف قانون است.

تماس جنسی شامل هرگونه لمس فیزیکی ناخواسته، بوسیدن یا بغل کردن کسی است، حتی اگر با او در ارتباط باشید. همچنین شامل افرادی می‌شود که واقعا مست هستند یا مواد مخدر مصرف می‌کنند زیرا نمی‌توانند رضایت خود را اعلام کنند.



Alcohol, Tobacco and Drugs in the UK

The legal age to buy alcohol is 18 years old. It is an offence for an adult to buy any alcoholic drinks for anyone under the age of 18.



The legal age to buy cigarettes or tobacco is 18 years old. It is an offence for an adult to buy cigarettes for anyone under the age of 18. It is illegal to smoke in all public buildings and workplaces and on buses and trains. There is no legal restriction to vaping in the UK however vaping is also usually banned in workplaces, outside hospitals and public buildings.



It is illegal to have in your possession, transport, use or sell drugs which are not available to buy in pharmacies, shops or which have been prescribed for you by your doctor. Punishments can be severe, including going to prison. Cannabis is illegal to use even in your own home in the UK.

Values, Responsibilities, Rights and Freedoms in the UK

The UK wants everyone to feel welcome and valued. It is illegal to treat anyone differently because of their gender, race, religion, age, disability or sexual orientation.



You are free to practice your religion in the UK. You can find churches, mosques, synagogues, or other places of worship in towns and cities. People must respect each other's views, religion, and dress, even if it is different from what they are used to.



Racism is unacceptable in the UK. It is a serious offence to injure harasses, bully or verbally abuse someone because of their race or ethnicity. It is also against the law to stir up racial hatred.



الکل، تنباکو و مواد مخدر در بریتانیا

سن قانونی برای خرید مشروبات الکلی 18 سال است. خرید هر گونه نوشیدنی الکلی برای افراد زیر 18 سال توسط بزرگسالان جرم است.



سن قانونی برای خرید سیگار یا تنباکو 18 سال تمام است. خرید سیگار برای افراد زیر 18 سال برای بزرگسالان جرم است. سیگار کشیدن در تمام ساختمان‌های عمومی و محل کار و اتوبوس و قطار غیرقانونی است. هیچ محدودیت قانونی برای استعمال دخانیات در بریتانیا وجود ندارد، با این حال کشیدن سیگار الکترونیکی در محل کار، خارج از بیمارستان‌ها و ساختمان‌های عمومی نیز ممنوع است.



در اختیار داشتن، حمل و نقل، استفاده یا فروش داروهایی که در داروخانه‌ها، مغازه‌ها قابل خرید نیستند یا توسط پزشک برای شما تجویز شده اند غیرقانونی است. مجازات‌ها می‌تواند شدید باشد، از جمله رفتن به زندان. استفاده از حشیش حتی در خانه خود در بریتانیا غیرقانونی است.

ارزش‌ها، مسئولیت‌ها، حقوق و آزادی‌ها در بریتانیا

بریتانیا می‌خواهد همه احساس کنند که مورد استقبال قرار گرفته اند و بها داده شده اند. رفتار متفاوت با افراد به دلیل جنسیت، نژاد، مذهب، سن، ناتوانی یا گرایش جنسی غیرقانونی است.

شما آزاد هستید که مناسک دینی دین خود را در بریتانیا انجام دهید. شما می‌توانید کلیساها، مساجد، کنیسه‌ها یا سایر مکان‌های عبادت را در شهرها و شهرستان‌ها پیدا کنید. مردم باید به عقاید، مذهب و لباس یکدیگر احترام بگذارند، حتی اگر با آنچه عادت کرده اند متفاوت باشد.

نژادپرستی در بریتانیا غیرقابل قبول است. مجروح کردن، آزار و اذیت، قلدری یا توهین لفظی به کسی به دلیل نژاد یا قومیت یک جرم جدی است. همچنین برانگیختن نفرت نژادی خلاف قانون است.



You do have a right to defend yourself if needed to get away from a situation, but in the UK, it is illegal to carry weapons for protection.

Female Genital Mutilation (FGM) also known as cutting or female circumcision is illegal in the UK. Practising FGM or taking a girl or woman abroad for FGM is a criminal offence punishable by law. If you are a victim of FGM, you should tell your doctor. There are doctors who specialise in helping FGM victims. You can also ask for advice from one of several national organisations, such as the NSPCC on 0800 028 3550



In the UK it is illegal to abuse or harm anyone for reasons of cultural or family honour, whether they are a member of the same family or not. It is illegal to punish someone for what is considered to be dishonourable behaviour. If you are worried about honour-based violence you can speak to the police. You can also get confidential advice from an organisation called Karma Nirvana on 0800 5999 247.

If you have experienced any of these things, you can report it to the police directly by phoning 101 and they will take it seriously and investigate and support and advise you. You do not have to give your name when reporting a hate crime incident. Your report will be completely confidential.



You can get emotional and practical support if you are a victim of crime from Victim Support. They can also help you report a crime including hate crime. Please visit the website www.victimsupport.org.uk to search for your local victim support team or phone free on 08081689111

شما حق دارید در صورت نیاز برای فرار از یک موقعیت از خود دفاع کنید، اما در بریتانیا حمل سلاح برای محافظت از خود غیرقانونی است.

ناقص سازی تناسلی زنان (FGM) که به عنوان بریدن یا ختنه زنان نیز شناخته می‌شود در بریتانیا غیرقانونی است. ناقص سازی تناسلی زنان یا بردن دختر یا زن به خارج از کشور برای ختنه کردن جرم است که طبق قانون مجازات دارد. اگر قربانی ناقص سازی تناسلی زنان هستید، باید به پزشک خود اطلاع دهید. پزشکانی هستند که در کمک به قربانیان ناقص سازی تناسلی زنان تخصص دارند. همچنین می‌توانید از یکی از چندین سازمان ملی مانند انجمن ملی پیشگیری از ظلم به کودکان (NSPCC) به شماره 08000283550 زنگ بزنید و مشاوره بخواهید.



در بریتانیا، سوء استفاده یا آسیب رساندن به کسی به دلایل فرهنگی یا ناموسی خانوادگی، خواه هر دو عضو یک خانواده باشند یا نباشند، امری غیرقانونی است. تنبیه شخصی به خاطر رفتاری غیر شرافتمندانه غیرقانونی است. اگر نگران خشونت مبتنی بر ناموس هستید، می‌توانید با پلیس صحبت کنید. همچنین می‌توانید مشاوره محرمانه را از سازمانی به نام کارما نیروانا (Karma Nirvana) به شماره 08005999247 دریافت کنید.

اگر هر یک از این موارد را تجربه کرده اید، می‌توانید مستقیماً از طریق تلفن 101 آن را به پلیس گزارش دهید و آنها مسئله را جدی گرفته سپس آن را بررسی و شما را حمایت می‌کنند و به شما مشاوره خواهند داد. هنگام گزارش یک جنایت ناشی از نفرت، لازم نیست نام خود را ذکر کنید. گزارش شما کاملاً محرمانه خواهد بود.



اگر قربانی جنایت هستید، می‌توانید از Victim Support حمایت عاطفی و عملی دریافت کنید. آنها همچنین می‌توانند به شما در گزارش یک جرم از جمله جنایت ناشی از نفرت کمک کنند. لطفاً از وب سایت www.victimsupport.org.uk دیدن کنید تا تیم پشتیبانی محلی قربانی یا تلفن رایگان خود را به شماره 08081689111 جستجو کنید.

8. Immigration Help and Advice

Asylum is the protection granted by a government to someone who has left their home country as a refugee. Someone who applies for asylum in the UK is called an asylum-seeker and if the application is successful, they will be granted refugee status which gives rights and permission to live in the UK.



Unaccompanied children who apply for asylum in the UK are sometimes referred to as 'UASCs', which stands for unaccompanied asylum-seeking children.

The Home Office (part of the UK Government) is responsible for considering asylum claims and applications. The process can be complicated and can take a long time. It is essential you have legal representation and your social worker will help you find a qualified immigration solicitor or adviser for this.

You may need to attend interviews and give information about your journey to the UK and why you think it is not safe for you to return to your home country. Children who claim asylum should have a responsible adult to help them throughout the process and the Home Office has a duty to safeguard and promote the welfare of children in the UK as they carry out their functions. The process is explained in this **UASC Journey map**

There are many organisations who may help people claiming asylum in the UK. It is very important that a legal representative is regulated and qualified to give immigration advice because they must have specialist knowledge of asylum law and policies. Children will normally be eligible for free legal advice and you should not have to pay for this.

You can find more advice and guidance on the asylum process, including some translated information at: Migrant Help: www.migranthehelpuk.org

Tel: **0808 8010 503**

Corom Children's Legal Centre: www.childrenslegalcentre.com/resources/asylum/

Refugee Council Children's Advice Project: children@refugeecouncil.org.uk

Tel: **020 7346 1134**

To find an immigration solicitor or adviser: www.gov.uk/find-an-immigration-adviser

Tracing Family **The British Red Cross | Worldwide Humanitarian Charity**

8. کمک و مشاوره مهاجرت



پناهندگی حمایتی است که توسط دولت به شخصی اعطا می‌شود که کشور خود را به عنوان فراری ترک کرده است. به کسی که برای پناهندگی در بریتانیا درخواست پناهندگی می‌دهد، پناهجو می‌گویند و در صورت موفقیت آمیز بودن درخواست، به او وضعیت پناهندگی داده می‌شود که به او حق و اجازه زندگی در بریتانیا می‌دهند.

کودکان **بدون همراهی** که در بریتانیا درخواست پناهندگی می‌کنند، گاهی اوقات به عنوان "UASCs" نامیده می‌شوند که مخفف کودکان پناهجوی بدون همراه است.

وزارت کشور (بخشی از دولت بریتانیا) مسئول رسیدگی به درخواست‌های مهاجرین و همچنین درخواست‌های پناهندگی است. این فرآیند می‌تواند پیچیده باشد و ممکن است زمان زیادی طول بکشد. داشتن وکیل قانونی ضروری است و مددکار اجتماعی به شما کمک می‌کند تا یک وکیل یا مشاور مهاجرتی واجد شرایط برای این کار پیدا کنید.

ممکن است لازم باشد در مصاحبه‌هایی شرکت کنید و در مورد سفر خود به بریتانیا و اینکه چرا فکر می‌کنید بازگشت به کشور خود برای شما امن نیست اطلاعاتی ارائه دهید. کودکانی که ادعای پناهندگی می‌کنند باید یک بزرگسال مسئول داشته باشند تا در طول این فرآیند به آنها کمک کند و وزارت کشور وظیفه دارد از رفاه کودکان در بریتانیا در حین انجام وظایف خود محافظت کند و آن ارتقاء دهد. این فرآیند در **نقشه سفر UASC** توضیح داده شده است.

سازمان‌های زیادی وجود دارند که ممکن است به افرادی که در بریتانیا درخواست پناهندگی می‌کنند کمک کنند. بسیار مهم است که یک نماینده قانونی منظم باشد و صلاحیت ارائه مشاوره در مورد مهاجرت را داشته باشد زیرا آنها باید دانش تخصصی قوانین و سیاست‌های پناهندگی داشته باشند. کودکان معمولاً واجد شرایط دریافت مشاوره حقوقی رایگان هستند و شما مجبور نیستید هزینه‌ای برای آن بپردازید.

می‌توانید مشاوره و راهنمایی بیشتر در مورد روند پناهندگی، از جمله برخی اطلاعات ترجمه شده را در: راهنمای مهاجر: www.migranthehelpuk.org بیابید.

تلفن: 08088010503

مرکز حقوقی کودکان Corom: www.childrenslegalcentre.com/resources/asylum/

پروژه مشاوره کودکان شورای پناهندگی: children@refugeecouncil.org.uk

تلفن: 0207341134

برای یافتن یک وکیل یا مشاور مهاجرت:

www.gov.uk/find-an-immigration-adviser

ردیابی خانواده: **Worldwide Humanitarian** | خیریه

9. Local area information and community support

Your local neighborhood

In your local area there will be lots of shops. Some only sell one type of thing like meat or clothing and others that sell a mixture of things. It is okay to go into shops and look at what they sell without buying anything.

It is likely there will be a leisure center where you can play sport or exercise, local parks and libraries where you can borrow books and access the internet if you do not have it at home. Libraries and parks are free to everyone and leisure centres are often cheap to use.

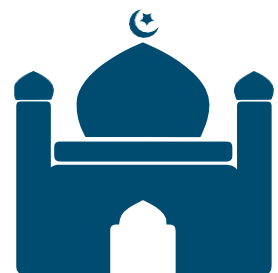
In the UK we drive on the left side of the road. We have crossing points where lights make the vehicles stop so people can cross the road safely. If you are not using a crossing point it is important you look both ways to see if cars are coming because they do not have to stop for you.

On your phone you can access **Google Maps**. These will show you where everything is in your local area and help you get home if you get lost.

Places of worship

The UK is a multi-faith society and there are mosques, churches, synagogues and other places of worship in larger towns or cities. Some contacts are listed below.

Many newcomers to the UK have found that they have had support and help through their place of worship and have also made friends who have helped them to adapt to life here and made them feel



welcome.

9. اطلاعات منطقه محلی و پشتیبانی جامعه

محلۀ شما

در منطقه شما مغازه‌های زیادی وجود خواهد داشت. برخی فقط یک نوع چیز مانند گوشت یا لباس می‌فروشند و برخی دیگر ترکیبی از چیزها را می‌فروشند. بد نیست به مغازه‌ها بروید و بدون خرید چیزی به آنچه می‌فروشند نگاه کنید.

به احتمال زیاد یک مرکز تفریحی وجود خواهد داشت که بتوانید در آن بازی یا ورزش کنید، پارک‌های محلی و کتابخانه‌هایی که می‌توانید در آن‌ها کتاب امانت بگیرید و به اینترنت دسترسی داشته باشید اگر در خانه اینترنت نداشته باشید. کتابخانه‌ها و پارک‌ها برای همه رایگان است و استفاده از مراکز تفریحی اغلب ارزان هستند.

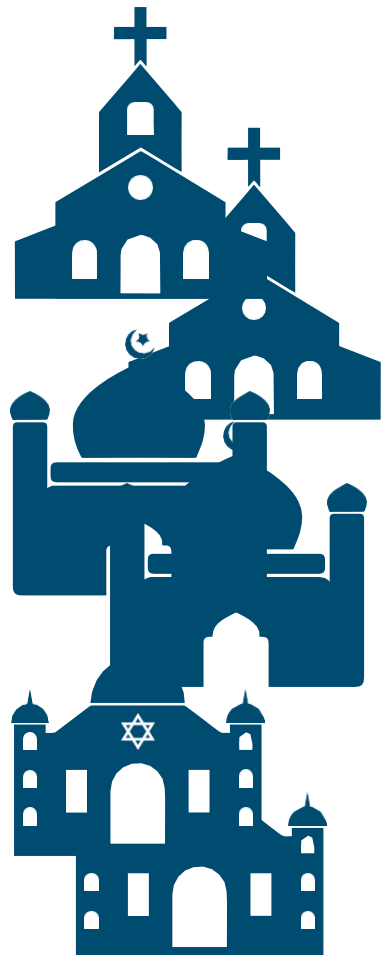
در انگلستان ما در سمت چپ جاده رانندگی می‌کنیم. ما نقاطی برای رد شدن از خیابان داریم که چراغ‌ها باعث می‌شود وسایل نقلیه متوقف شوند تا مردم بتوانند با خیال راحت از خیابان عبور کنند. اگر از در مسیرتان محل عبور عابر پیاده ندارید، هنگام عبور مهم است که به هر دو سمت تقاطع نگاه کنید تا ببینید آیا اتومبیلی در حال عبور است یا خیر، زیرا مجبور نیستند بخاطر شما توقف کنند.

در تلفن خود می‌توانید به نقشه‌های گوگل (Google Maps) دسترسی داشته باشید. اینها به شما نشان می‌دهند که همه چیز در منطقه شما کجاست و در صورت گم شدن به شما کمک می‌کند به خانه برگردید.

عبادتگاه‌ها

بریتانیا یک جامعه چند دینی است و مساجد، کلیساها، کنیسه‌ها و سایر مکان‌های عبادت در شهرستان‌ها یا شهرهای بزرگتر وجود دارد. برخی از مخاطبین در زیر لیست شده‌اند.

بسیاری از تازه واردان به بریتانیا فهمیده‌اند که از طریق محل عبادت خود از حمایت و کمک برخوردار شده‌اند و همچنین دوستانی پیدا کرده‌اند که به آنها کمک کرده تا با زندگی در اینجا سازگار شوند و احساس می‌کنند که از آنها استقبال شده است.



Public transport

There is a large train and bus network across the country. To use public transport, you usually have to buy a ticket before travelling. For national trains or buses, tickets are usually much cheaper if you buy a few weeks before you want to travel. Times and ticket prices are different across the UK; you can find out more information on the national rail website: www.nationalrail.co.uk or in your local train or bus station.

You should also get to know the local transport links and bus stops and learn how to use transport to reach places further away. You may not live very close to a doctor, school or big shop and may need to travel to get there.



حمل و نقل عمومی

شبکه بزرگی از قطارها و اتوبوسها در سراسر کشور وجود دارد. برای استفاده از وسایل نقلیه عمومی معمولاً باید قبل از سفر بلیط تهیه کنید. برای قطارها یا اتوبوسهای ملی معمولاً بلیطها بسیار ارزان تر می‌شود، اگر چند هفته قبل از سفر آنها را تهیه کنید. زمان و قیمت بلیط در سراسر بریتانیا متفاوت است. می‌توانید اطلاعات بیشتر را در وبسایت راه آهن ملی:

www.nationalrail.co.uk یا در ایستگاه قطار یا اتوبوس محلی خود بیابید.

همچنین باید پیوندهای حمل و نقل محلی و ایستگاههای اتوبوس را بشناسید و یاد بگیرید که چگونه از حمل و نقل عمومی برای رسیدن به مکانهای دورتر استفاده کنید. ممکن است خیلی نزدیک به یک پزشک، مدرسه یا مغازه بزرگ زندگی نکنید و برای رسیدن به آنجا نیاز به سفر داشته باشید.



10. Adapting to life in the UK - cultural and social

Adjusting to life in a new culture is difficult and it can take a while before you feel relaxed and confident. The best way to understand UK society is to take part in it by studying, joining in everyday activities, using public transport, watching TV and meeting people.

This short list describes some things that may help you begin to understand behaviour and expectations in UK society:

Greetings: Handshakes are common when two people greet each other in a formal situation. Saying 'hello, or hi' and waving is also common but more informal. Men and women will probably shake hands when meeting in a business situation. You may see public displays of affection such as holding hands or kissing. This is allowed in the UK. It is not acceptable to touch anyone if they do not want to be touched; this could be regarded as sexual harassment which is against the law.



Dress code: In the UK you will see people wearing all kinds of clothing ranging from smart to casual, traditional to modern. You may find the way men or women choose to dress, different from what you are used to, but you must respect their right to choose their clothing. Some jobs may require you to dress in a specific way such as wearing a suit or a uniform, but this varies from job to job.



Politeness: Most people try to be polite, saying 'please' to ask for things and 'thank you' when receiving things. 'Sorry' is also helpful for apologies, but also for minor things such as bumping into someone else by accident, even if it was not your fault.



10. انطباق با زندگی در انگلستان – فرهنگی و اجتماعی

سازگاری با زندگی در یک فرهنگ جدید دشوار است و ممکن است کمی طول بکشد تا احساس آرامش و اعتماد به نفس خود را بدست آورید. بهترین راه برای درک جامعه بریتانیا، شرکت در آن از طریق مطالعه، شرکت در فعالیتهای روزمره، استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی، تماشای تلویزیون و دیدار با مردم است.

این فهرست کوتاه مواردی را شرح می‌دهد که ممکن است به شما در درک رفتارها و سطح انتظارات در جامعه بریتانیا کمک کند:

سلام و احوالپرسی: وقتی دو نفر در یک موقعیت رسمی با یکدیگر احوالپرسی می‌کنند، عرف است که با هم دست می‌دهند. گفتن «hello، یا hi» رایج است اما دست تکان دادن کمی غیررسمی‌تر است. مردان و زنان احتمالاً هنگام ملاقات در یک موقعیت تجاری با یکدیگر دست می‌دهند. ممکن است نمایش‌های عمومی محبت مانند گرفتن دست یا بوسیدن را مشاهده کنید. این در انگلستان مجاز است. اگر کسی مایل به لمس او نباشد، قابل قبول نیست. این می‌تواند به عنوان آزار جنسی در نظر گرفته شود که خلاف قانون است.



کد لباس: در بریتانیا افرادی را خواهید دید که انواع مختلفی از لباس‌ها را می‌پوشند، از افراد هوشمند گرفته تا معمولی، سنتی تا مدرن. ممکن است روش لباس پوشیدن مردان یا زنان را با آنچه که عادت کرده اید و دیده اید متفاوت باشد، اما باید به حق آنها برای انتخاب لباس احترام بگذارید. برخی از مشاغل ممکن است شما را ملزم به لباس پوشیدن به شیوه ای خاص مانند پوشیدن کت و شلوار یا یونیفرم کنند، البته این امر در مشاغل مختلف متفاوت است.



ادب: بیشتر مردم سعی می‌کنند مودب باشند، برای درخواست چیزها "Please" و هنگام دریافت چیزی "Thank you" می‌گویند. «Sorry» همچنین برای عذرخواهی استفاده می‌شود، اما همچنین برای موارد جزئی مانند برخورد تصادفی با شخص دیگری، حتی اگر تقصیر شما نباشد.



Family structure: Family structures vary in the UK. It is acceptable for both men and women to work and arrange childcare between them. It is acceptable to marry someone of the same gender and it is also acceptable, in the UK for two people to live together and have children without getting married and for a single person to raise children alone. In the UK you can only be married to one person at a time. Divorce is acceptable and normal in the UK. You may also find that the relationship between parents and children in the UK is different from what you are used to in your country.



Queues and appointments: If there is a queue to access a service, you should join the queue at the end and wait your turn to be seen. Jumping in front of someone waiting is considered rude in the UK and you may be refused service. In many cases, it is possible to make an appointment to access a service, e.g. at the doctors, the bank or other services. It is important to be on time for your appointment as you may not be able to see someone if you miss the agreed time.



Shopping: Prices are fixed in the UK and it is not usually appropriate to bargain or haggle with the shopkeeper on prices.



Visiting friends: You may receive an invitation to visit someone else's home. It is not necessary, but you may like to bring a small gift like flowers or chocolates when you visit. You may be offered tea or coffee, which is often drunk with milk and/or sugar, depending on personal taste. You may also be offered alcohol, but it is acceptable to ask for another drink instead if you do not drink alcohol.



ساختار خانواده: ساختار خانواده در بریتانیا متفاوت است. هم برای زن

و هم برای مرد پذیرفته است که هر دو کار کنند و برای مراقبت از کودک بین آنها هماهنگی ترتیب داده می‌شود. ازدواج با فردی همجنس پذیرفته شده است، در انگلستان دو نفر بدون ازدواج با هم زندگی می‌کنند و بچه دار می‌شوند و یک فرد مجرد به تنهایی فرزندان خود را بزرگ می‌کند. در انگلستان شما می‌توانید تنها با یک نفر در یک زمان ازدواج کنید. طلاق در انگلستان قابل قبول و عادی است. همچنین ممکن است متوجه شوید که رابطه بین والدین و فرزندان در بریتانیا با آنچه در کشور خود به آن عادت دارید متفاوت است.

صف‌ها و قرارها: در صورت وجود صف برای دسترسی به خدمات، باید به آخر صف بروید و منتظر شوید تا نوبت شما فرا رسد. پریدن در جلوی کسی که در صف ایستاده و منتظر است تا نوبتش شود در بریتانیا بی‌ادب تلقی می‌شود و ممکن است از ارائه خدمات به شما خودداری شود. در بسیاری از موارد، می‌توان برای دسترسی به یک سرویس وقت ملاقات بگیرید، به عنوان مثال، در مطب پزشک، بانک یا سایر خدمات دیگر. مهم است که به موقع برای قرار ملاقات خود حاضر شوید زیرا در صورت دادن زمان توافق شده، ممکن است نوبتان از بین برود.

خرید: قیمت‌ها در بریتانیا ثابت است و معمولاً چانه زدن با مغازه دار در مورد قیمت‌ها مناسب نیست.

بازدید از دوستان: ممکن است دعوت نامه ای برای بازدید از خانه شخص دیگری دریافت کنید. لازم نیست، اما ممکن است دوست داشته باشید هنگام بازدید یک هدیه کوچک مانند گل یا شکلات همراه داشته باشید. بسته به ذائقه شخصی ممکن است به شما چای یا قهوه پیشنهاد شود که اغلب با شیر و/یا شکر میل می‌شود. همچنین ممکن است به شما الکل پیشنهاد شود، اما در صورت عدم مصرف الکل، درخواست نوشیدنی دیگری قابل قبول است.



Finally, we appreciate that moving to a new culture will challenge almost everything that you think is 'normal'. All the people that are around you want to help you to begin to feel at home here in the UK. Here are a few things that you can do to increase your sense of belonging in the UK:

- Learn the local language
- Learn about the place where you live, by leaving your house and exploring your neighbourhood
- Meet people and make friends
- Take up an activity, sport or a hobby
- Take up studies and attend classes
- Volunteer to gain experience, meet people and practice English
- Join cultural groups – you will meet people from your country or culture who can help you understand and get to know the new culture
- Support each other where you live by sharing and discussing your feelings



در نهایت، ما درک می‌کنیم که با ورود به یک فرهنگ جدید تقریباً هر چیزی را که فکر می‌کردید «عادی» است، به چالش می‌کشد. همه افرادی که در اطراف شما هستند می‌خواهند به شما کمک کنند تا در اینجا در بریتانیا احساس کنید که در خانه خود هستید. در اینجا چند کار وجود دارد که می‌توانید برای افزایش حس تعلق خود به بریتانیا انجام دهید:



- زبان بومی را یاد بگیرید
- با خارج شدن از خانه و گشت زدن در محله خود، در مورد مکانی که در آن زندگی می‌کنید اطلاعاتی کسب کنید
- با مردم دیدار کنید و دوست شوید
- به فعالیت، ورزش یا سرگرمی بپردازید
- درس بخوانید و در کلاس‌ها شرکت کنید
- برای کسب تجربه، ملاقات با مردم و تمرین انگلیسی داوطلب شوید
- به گروه‌های فرهنگی بپیوندید - با افرادی از کشور یا فرهنگ شما هستند آشنا خواهید شد که می‌توانند به شما درک و شناخت فرهنگ جدید کمک کنند.
- در جایی که زندگی می‌کنید با به اشتراک گذاشتن و بحث در مورد احساسات خود از یکدیگر حمایت کنید



Useful contacts and information

Emergency Services - Police, Ambulance and Fire Brigade call 999

Police - To report crime and other concerns that do not require an emergency response, please call 101

Website for England: www.police.uk

National Grid

If you smell gas in or near your home, call 0800 111 999

Healthcare

If you urgently need medical help or advice but it's not a life-threatening situation, contact:

NHS England: call 111

Website: www.nhs.uk

National Domestic Violence Helpline: 0808 2000 247

Karma Nirvana: 0800 5999 247

Find a GP websites:

www.nhs.uk/service-search/find-a-gp <https://assets.nhs.uk/prod/documents/how-to-register-with-a-gp-asylum-seekers-and-refugees.pdf>

Find an optician websites:

www.nhs.uk/service-search/find-an-optician

Find a dentist:

Website: www.nhs.uk/service-search/find-a-dentist

Sexual health help:

Website: www.nhs.uk/service-search/sexual-health/find-a-sexual-health-clinic

Staying healthy:

Exercise: www.nhs.uk/live-well/exercise/

Diet: www.nhs.uk/live-well/eat-well/

Smoking: www.nhs.uk/smokefree/help-and-advice/local-support-services-helplines

Alcohol: www.nhs.uk/live-well/alcohol-support/

مخاطبین و اطلاعات مفید

خدمات اورژانس - پلیس، آمبولانس و آتش نشانی با شماره 999 تماس بگیرید.
پلیس - برای گزارش جرم و سایر مواردی که نیاز به واکنش اضطراری ندارد، لطفاً با شماره 101 تماس بگیرید.
وب سایت برای انگلستان: www.police.uk

شبکه برق ملی
اگر در خانه یا نزدیک خانه خود بوی گاز حس کردید با شماره 0800111999 تماس بگیرید

مراقبت‌های بهداشتی
اگر به کمک یا مشاوره فوری پزشکی نیاز دارید، ولی این فوریت خطر مرگ ندارد، با شماره‌های زیر تماس بگیرید:

خدمات بهداشت ملی (NHS) انگلستان: با 111 تماس بگیرید
وب سایت: www.nhs.uk
خط ملی کمک به آزار و اذیت خانگی: 08082000247
کارما نیروانا: 08005999247

وب سایت برای یافتن پزشک عمومی:

www.nhs.uk/service-search/find-a-gp [https://assets.nhs.uk/prod/documents/how-to-register-](https://assets.nhs.uk/prod/documents/how-to-register-with-a-gp-asylum-seekers-and-refugees.pdf)

[with-a-gp-asylum-seekers-and-refugees.pdf](https://assets.nhs.uk/prod/documents/how-to-register-with-a-gp-asylum-seekers-and-refugees.pdf)

وب سایت برای یافتن بینایی سنجی:

www.nhs.uk/service-search/find-an-optician

وب سایت برای یافتن دندانپزشک:

وب سایت: www.nhs.uk/service-search/find-a-dentist

وب سایت برای کمک به سلامت جنسی:

وب سایت: www.nhs.uk/service-search/sexual-health/find-a-sexual-health-clinic

وب سایت برای حفظ سلامتی:

ورزش: www.nhs.uk/live-well/exercise

رژیم غذایی: www.nhs.uk/live-well/eat-well

سیگار کشیدن: www.nhs.uk/smokefree/help-and-advice/local-support-services-helplines

الکل: www.nhs.uk/live-well/alcohol-support

For **less urgent health needs**, contact your GP or local pharmacist. Doctors of the World provides help to register with a GP and access healthcare

Website: www.doctorsoftheworld.org.uk

Email: clinic@doctorsoftheworld.org.uk

Tel: 0808 1647 686

Freedom from torture:

Medical and social care, practical assistance and psychological and physical therapy for survivors of torture.

Website: www.freedomfromtorture.org

Helen Bamber Foundation:

Medical and social care, practical assistance and psychological and physical therapy for survivors of torture.

Website: www.helenbamber.org

Broken Rainbow National LGBT domestic abuse helpline: 0300 999 5428

Emotional support

Samaritans Support for those in emotional distress or struggling to cope

Website: www.samaritans.org

Email: jo@samaritans.org

Tel: 116 123

Forced marriage

Karma Nirvana Support for victims and survivors of forced marriage and honour based abuse

Website: www.karmanirvana.org.uk

Tel: 0800 5999 247

Forced Marriage Unit UK government helpline providing advice and support to victims of forced marriage.

Email: fmfco@fco.gov.uk

Tel: 020 7008 0151

Children

National Society for the Prevention of Cruelty to Children

Website: www.nspcc.org.uk

Tel: 0808 800 5000 460 or 0800 028 3550

Childline website: www.childline.org.uk

Tel: 0800 1111

برای نیازهای بهداشتی با فوریت کم، با پزشک عمومی یا داروساز محلی خود تماس بگیرید. موسسه داکترز آو د ورلد (Doctors of the World) برای ثبت نام با یک پزشک عمومی و دسترسی به مراقبت‌های بهداشتی به شما کمک

وب سایت: www.doctorsoftheworld.org.uk

ایمیل: clinic@doctorsoftheworld.org.uk

تلفن: 08081647686

رهایی از عذاب:

مراقبت‌های پزشکی و اجتماعی، کمک‌های عملی و درمان روانی و جسمی برای شکنجه دیدگان.

وب سایت: www.freedomfromtorture.org

بنیاد هلن بامبر:

مراقبت‌های پزشکی و اجتماعی، کمک‌های عملی و درمان روانی و جسمی برای شکنجه دیدگان.

وب سایت: www.helenbamber.org

تلفن ملی کمک به آزار خانگی لژیین‌ها، همجنس‌گرایان، دوجنس‌گرایان و ترانجسیتی‌های Broken Rainbow:

03009995428

حمایت عاطفی

Samaritans از کسانی که پریشانی عاطفی دارند یا در حال تلاش برای مقابله با پریشانی عاطفی هستند حمایت می‌کنند

وب سایت: www.samaritans.org

ایمیل: jo@samaritans.org

تلفن: 116123

ازدواج اجباری

حمایت کارما نیروانا از قربانیان و بازماندگان ازدواج اجباری و سوء استفاده ناموسی

وب سایت: www.karmanirvana.org.uk

تلفن: 08005999247

خط کمک دولت بریتانیا واحد ازدواج اجباری برای ارائه مشاوره و پشتیبانی به قربانیان ازدواج اجباری.

ایمیل: fm@fco.gov.uk

تلفن: 02070080151

فرزندان

وب سایت انجمن ملی پیشگیری از خشونت نسبت به کودکان: www.nspcc.org.uk

تلفن: 08088005000460 یا 08000283550

وب سایت کودکان: www.childline.org.uk

تلفن: 08001111

National Centre for Domestic Violence

Website: www.ncdv.org.uk

Tel: 0800 970 2070

Men's Advice Line

Website: www.mensadviceline.org.uk

Tel: 0808 801 0327

Sexual violence

Rape Crisis England - Information and advice for those who are experiencing or have experienced sexual violence in the past

Website: www.rapecrisis.org.uk

Tel: 0808 802 9999

Survivors UK

Help for men who have experienced sexual violence

Website: www.survivorsuk.org

Tel: 020 3598 3898

Text: 020 3322 1860

Equality

Equality Advisory Service - Advice and assistance on issues relating to equality and human rights

Website: www.equalityadvisoryservice.com

Tel: 0808 800 0082

Education and employment

National Careers Service

Information, advice and guidance to help you make decisions on learning, training and work opportunities

Website: <https://nationalcareers.service.gov.uk/>

Tel: 0800 100 900

ACAS (Advisory, Conciliation and Arbitration Service) Advice on employment law in Great Britain (Scotland, Wales and England)

Website: www.acas.org.uk

Tel: 0300 123 1100

مرکز ملی خشونت خانگی:

وب سایت: www.ncdv.org.uk

تلفن: 08009702070

خط مشاوره مردان

وب سایت: www.mensadvice.org.uk

تلفن: 08088010327

خشونت جنسی

ریپ کرایسس انگلیش (Rape Crisis England) - اطلاعات و توصیه‌هایی برای کسانی که در گذشته مورد خشونت جنسی قرار گرفته اند.

وب سایت: www.rapecrisis.org.uk

تلفن: 08088029999

بازماندگان انگلستان

کمک به مردانی که خشونت جنسی را تجربه کرده اند

وب سایت: www.survivorsuk.org

تلفن: 02035983898

متن: 02033221860

برابری

خدمات مشاوره برابری - مشاوره و کمک در مورد مسائل مربوط به برابری و حقوق بشر

وب سایت: www.equalityadvisoryservice.com

تلفن: 08088000082

تحصیل و اشتغال

خدمات ملی مشاغل

اطلاعات، مشاوره و راهنمایی برای کمک به تصمیم‌گیری در مورد یادگیری، آموزش و فرصت‌های کاری

وب سایت: <https://nationalcareers.service.gov.uk>

تلفن: 0800100900

خدمات مشاوره، سازش و داوری (ACAS) مشاوره در مورد قانون استخدام در بریتانیا (اسکاتلند، ولز و انگلستان)

وب سایت: www.acas.org.uk

تلفن: 03001231100

Modern Slavery Helpline

Website: www.modernslaveryhelpline.org/

Tel: 0330 0552 2200

Student finance

Website: www.gov.uk/student-finance

Student Loans

Company Website: www.slc.co.uk

Tel: 0300 100 0622.

Language Learning contacts

For teenagers

British Council – Learn English Teens

Free website from the British Council – Students do the online English test to find out what English level they are – They can then search for content aimed at the right level of English. Videos, games and activities to support language use for both everyday life and study

Website: <https://learnenglishteens.britishcouncil.org/>

Dual Language English/ Arabic

Internet polyglot

This website, for beginners has dual language word lists and tutorials with pictures and sounds

Website: www.internetpolyglot.com/lessons-ar-en

For Conversational English

Oxford English online

Free short English lessons 10 -20 minutes. Mostly for everyday social communication. Video and follow up quiz. A range of topics from football to shopping to relationships etc.

Website: www.oxfordonlineenglish.com/free-english-vocabulary-lessons

ESOL courses

Has English courses for beginners, intermediate and advanced learners

Website: www.esolcourses.com/

خط کمک برده داری مدرن
وب سایت: www.modernslaveryhelpline.org/
تلفن: 033005522200

امور مالی دانشجویی
وب سایت: www.gov.uk/student-finance

شرکت وام دانشجویی
وب سایت: www.sl.c.o.uk
تلفن: 03001000622

مخاطبین آموزش زبان

برای نوجوانان

شورای بریتانیا - نوجوانان انگلیسی را بیاموزید
وب سایت رایگان شورای بریتانیا - دانش آموزان آزمون آنلاین انگلیسی را انجام می دهند تا بفهمند در چه سطحی از زبان انگلیسی هستند - سپس می توانند محتوایی را با هدف سطح مناسب انگلیسی، ویدئوها، بازی ها و فعالیت هایی برای پشتیبانی از استفاده از زبان برای زندگی روزمره و مطالعه جستجو کنند.
وب سایت: <https://learnenglishteens.britishcouncil.org/>

دو زبانه انگلیسی/عربی

اینترنت چند زبانه
این وب سایت برای مبتدیان دارای فهرست کلمات دو زبانه و آموزش همراه با تصاویر و صداها می باشد
وب سایت: www.internetpolyglot.com/lessons-ar-en
برای مکالمه انگلیسی

Oxford English online

دروس رایگان کوتاه انگلیسی 10 تا 20 دقیقه. بیشتر برای ارتباطات اجتماعی روزمره. مسابقه ویدیویی و پیگیری طیف وسیعی از موضوعات از فوتبال گرفته تا خرید و روابط و غیره.
وب سایت: www.oxfordonlineenglish.com/free-english-vocabulary-lessons

دوره های انگلیسی به گویشوران زبان های دیگر (ESOL)
برگزاری دوره های زبان انگلیسی برای زبان آموزان مبتدی، متوسط و پیشرفته
وب سایت: www.esolcourses.com/

Beginners course

Website: www.esolcourses.com/uk-english/beginners-course/free-english-lessons.html

Alison

Alison has a range of courses from beginner to advanced. Many are available through an app that can be used on a mobile phone

Website: <https://alison.com/courses/english>

Introduction to conversational English 1.5 – 3-hour course

Website: <https://alison.com/course/introduction-to-conversational-english-revised>

British Council MOOCS (Massive Open Online Course)

Open online free courses are available at:

Website: <https://www.britishcouncil.me/en/english/mooc>

British Council Free Courses -through future learn

The British Council offers short English courses for adults some (not all) are free

Website: <https://learnenglish.britishcouncil.org/online-courses/>

Preparing for work or further study

Open Learn

The Open University offer a number of free English courses. These are longer courses, 24-48 hours. Most courses are to develop speaking, listening, reading and writing skills needed for work or study.

Website: www.open.edu/openlearn/languages/free-courses/?filter=date/grid/601/all/

British Council course

English for the workplace – 8 hours over 4 weeks

Website: www.futurelearn.com/courses/workplace-english?utm_source=BC_LE_moocs&utm_medium=moocs-page&utm_campaign=workplace-english

Alison

Alison also has courses aimed at specific workplaces. For example, English for a career in travel and tourism

Website: www.alison.com/courses/english

دوره مبتدیان

وب سایت: www.esolcourses.com/uk-english/beginners-course/free-english-lessons.html

آلیسون

آلیسون دوره‌های مختلفی از مبتدی تا پیشرفته دارد. بسیاری از آنها از طریق یک برنامه قابل استفاده در تلفن همراه در دسترس هستند

وب سایت: <https://alison.com/courses/english>

دوره مقدماتی مکالمه زبان انگلیسی 1.5 - 3 ساعته

وب سایت: <https://alison.com/course/introduction-to-conversational-english-revised>

شورای بریتانیا MOOCS (دوره گسترده آنلاین باز)

دوره‌های رایگان آنلاین آزاد در آدرس زیر موجود است:

وب سایت: <https://www.britishcouncil.me/en/english/mooc>

دوره‌های رایگان شورای بریتیش - یادگیری در آینده

شورای بریتانیا دوره‌های کوتاه انگلیسی را برای بزرگسالان ارائه می‌دهد که برخی (نه همه) رایگان هستند

وب سایت: <https://learnenglish.britishcouncil.org/online-courses/>

آماده شدن برای کار یا تحصیل بیشتر

یادگیری آزاد

دانشگاه آزاد تعدادی دوره رایگان انگلیسی ارائه می‌دهد. این دوره‌های طولانی تر، 24-48 ساعت است. بیشتر دوره‌ها برای توسعه مهارت‌های گفتاری، شنیداری، خواندن و نوشتن هستند که برای کار یا مطالعه لازم است.

وب سایت: www.open.edu/openlearn/languages/free-courses/?filter=date/grid/601/all/

دوره شورای بریتانیا

انگلیسی برای محل کار - 8 ساعت در 4 هفته

وب سایت: www.futurelearn.com/courses/workplace-english?utm_source=BC_LE_mooocs&utm_medium=moocs-page&utm_campaign=workplace-English

آلیسون

آلیسون همچنین دارای دوره‌هایی با هدف مکان‌های کاری ویژه است. به عنوان مثال، انگلیسی برای سفر و گردشگری

وب سایت: www.alison.com/courses/english

Future Learn

For students interested in going on to University

Future Learn has free courses aimed at preparing students for using academic English at university

Writing in English – provided by Reading University

Website: www.futurelearn.com/courses/english-for-study

English for Academic Study – provided by Coventry University

Website: www.futurelearn.com/courses/english-academic-study

General information and advice

Migrant Help

Advice and support for migrants in the UK

Website: www.migranthelpuk.org

0808 8010 503

GOV.UK

The UK government website, where you can find further details on topics included within this guide, such as benefits, taxes and your rights and responsibilities:

Website: www.gov.uk

Education UK

Information about the UK's weather, food and drink, language, clothing, religion and more.

Website: www.educationuk.org/global/sub/welcome-to-the-uk/

Citizen Advice

Free, independent, confidential and impartial advice on your rights and responsibilities (England)

Website: www.citizensadvice.org.uk

Tel: 0344 111 444



یادگیری آینده (Future Learn)

برای دانشجویان علاقه مند به ادامه تحصیل در دانشگاه
 Future Learn دوره‌های رایگانی دارد که هدف آن آماده سازی دانش آموزان برای استفاده از زبان انگلیسی
 آکادمیک در دانشگاه است
 نوشتن به زبان انگلیسی - ارائه شده توسط دانشگاه کاونتری
 وب سایت: www.futurelearn.com/courses/english-for-study

انگلیسی برای مطالعات آکادمیک - ارائه شده توسط دانشگاه کاونتری
 وب سایت: www.futurelearn.com/courses/english-academic-study

اطلاعات عمومی و مشاوره

Migrant Help

مشاوره و حمایت از مهاجران در بریتانیا
 وب سایت: www.migranthehelpuk.org 08088010503

GOV.UK

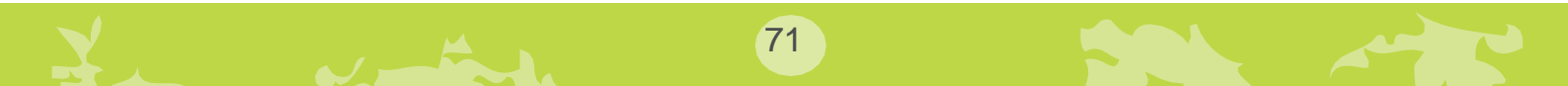
وبسایت دولت بریتانیا، که در آن می‌توانید جزئیات بیشتری در مورد موضوعات موجود در این راهنما، مانند
 مزایا، مالیات‌ها و حقوق و مسئولیت‌های خود بیابید: وبسایت: www.gov.uk

آموزش بریتانیا

اطلاعاتی درباره آب و هوا، غذا و نوشیدنی، زبان، لباس، مذهب و موارد دیگر در بریتانیا.
 وب سایت: www.educationuk.org/global/sub/welcome-to-the-uk/

مشاوره شهروندی

مشاوره رایگان، مستقل، محرمانه و بی طرفانه در مورد حقوق و مسئولیت‌های شما (انگلیس)
 وب سایت: www.citizensadvice.org.uk
 تلفن: 0344111444



Asylum process

پناه غوښت پښه دي د

colour key: ● Home Office (UK Government) ● Solicitor ● Charity support services ● Social services ● Interpreter

Refugee Status
5 years Leave to Remain **Humanitarian**

Protection Status
5 years Leave to Remain



Arrival in UK

Port/ Croydon/ Region

Child Welfare Interview

Independent Advice

First meeting Immigration Solicitor

Evidence collecting

SEF delivered to Home office

Substantive 'BIG' interview

do you want to stay in the UK?

welfare interview

ID card posted

Refugee Council
Children's Adviser

Tel: 0207 346 1134

Child Refusal
(<17.5 years)
Temporary UASC leave to remain until 17.5 years
Must appeal within 14 days

Adult Refusal
(>17.5yrs) Meet with solicitor to ask to appeal?
Must appeal within 14 days

Looked after Children's Services and Post 18 Leaving Care Services

CHIldRen'S SeRviCeS (< aged 18)

PoSt-18 leAvIng CARe SeRviCeS (> aged 18)

Social Worker

IRO

Pathway Plan

Advocate

Independent visitor

Personal Adviser
Pathway Plan

Advocate

School/College

Interpreter

children

college

Evidence collecting

Meet barrister

Personal Education Plan (PEP)

School/College

Interpreter

Money

Housing

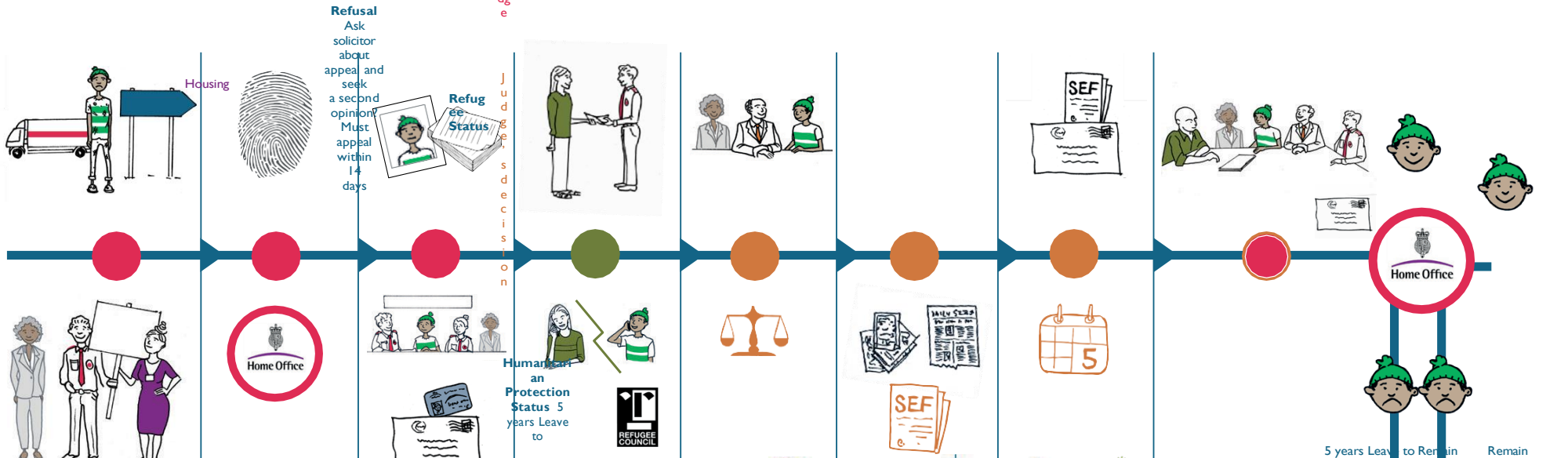
college

If you have an ongoing asylum appeal the

post 18 Team will support you with money and housing and a PA (Personal Advisor).

If you lose all your asylum seeking rights to stay in the UK, the post 18 Team can stop supporting you, but they MUST carry out a Human Rights assessment (HRA) first. Seek independent advice.

If you leave the post 18 Team and still have rights to stay in the UK, then you can always return to ask for their support again until age 25.



This is a Kent Young Stakeholder Partnership project produced and funded by the Refugee Council, Children's Services Kent, KRAN (Kent Refugee Action Network), Kent Kindness, Mustard Seed funding from St Mary's at Goudhurst and Kildown, the Young Lives Foundation (YLF) and young people we work with. Design + illustration: www.greg-stevenson.co.uk

