

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!



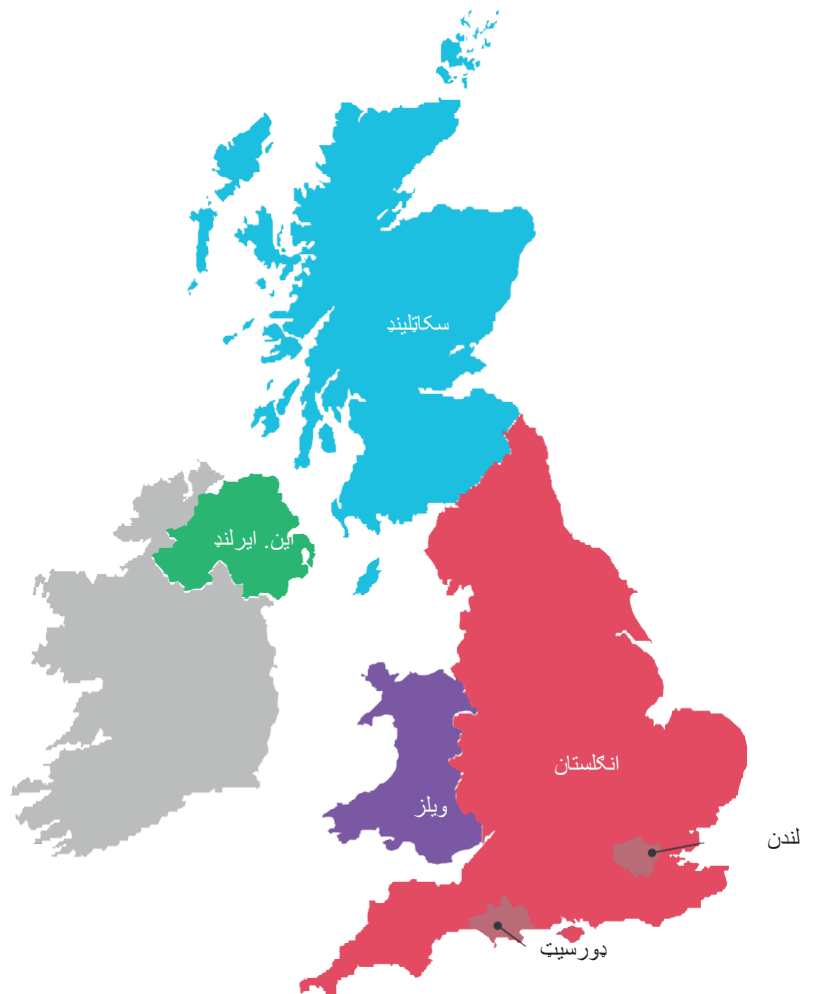
بڼه راغلاست

تاسو په ډورسیت (Dorset) کې یاست کوم چې د انگلستان په سویل لویدیز کې یوه کاونټي ده. انگلستان د برتانيې (UK) برخه ده چې ویل، سکاټلینډ او شمالي ایرلینډ پکې شامل دي.

تاسو شاید یو څه انډینمن او مشوش احساسوئ ځکه چې هرڅه لږ نوي، عجیب، په زړه پوري او مختلف دي. مور دلته ستاسو د ملاتړ او مرستې لپاره یو.

دا کتاب په برتانيه کې د ژوند یوه پېژندګلوي ده او هغه شیان چې کیدای شي تاسو اړتیا ولرئ چې دلته د ژوند کولو په اړه پرې پوهه شئ. دا به تاسو ته اساسي معلومات درکړي چې تاسو ورته اړتیا لرئ، او دا سمه ده چې پوښتنې وکړئ که تاسو اړتیا لرئ نور پوهه شئ.

تاسو دې هیواد ته د ماشوم په توګه راغلی یاست (له 18 څخه کم). په برتانيه کې هغه ماشومان چې د دوې د پاملرنې لپاره بالغ نه لري د ماشومانو د خدماتو لخوا یې پاملرنه کيږي کوم چې د محلي حکومت برخه ده. لکه څنګه چې تاسو یو مسؤل بالغ نلرئ چې ستاسو پاملرنه وکړي، تاسو د ماشومانو د خدماتو لخوا پالل کيږي او ماشوم په پاملرنه کې بلل کيږي. مور غواړو چې تاسو سره د په میشتیدو او دلته د ژوند څخه خوند اخیستو کې مرسته وکړو. برتانيې ته بڼه راغلاست!



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

منځپانگې

- 7 1. خلکو او رولونو ته پېژندگلوي
- 10 2. استوگنځای
- 14 3. پیسې
- 17 4. ستاسو د روغتیا پاملرنه
- 26 5. زده کړه
- 29 6. د ژبې زده کړه
- 32 7. پولیس او قانون
- 41 8. د مهاجرت مرسته او مشوره
- 44 9. د ځایي سیمې معلومات او د ټولني ملاتړ
- 49 10. په برتانيه کې د ژوند سره سمون کول - کلتوري او ټولنيز
- 56 ګټورې اړیکې او معلومات

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.



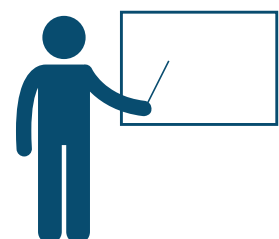
Your CiC (Child in Care) Nurse is the first medical person you will get to know. The Nurse will help you remain healthy, have access to medications you might need and stay well physically and mentally.



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. خلکو او کردارونو ته پیژندگلوي

په پاملرنه کې ماشوم په توګه یو څو خلک به موجود وي چې تاسو ښه پیژنی څوک چې ستاسو د پاملرنې مسؤل وي.



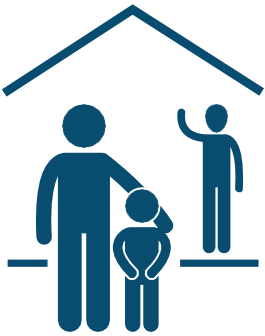
ستاسو پالوونکي/ملا تر کارکوونکي چیرته چې تاسو اوسیرئ دې هیواد ته د رارسیدو په وخت کې ستاسو ملا تر لپاره شتون لري، ډاډ ترلاسه کړئ چې تاسو خواړه، جامې، خپله خونه او د اوسیدو لپاره خوندي ځای لرئ.



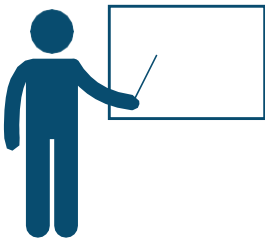
ستاسو ټولنیز کارکوونکي هغه کس دي چې ډاډ ترلاسه کوي چې تاسو په سمه توګه پاملرنه کیري او د زیان څخه خوندي ساتل کیري. دوی به ستاسو سره کار وکړي ترڅو پات وي پلان (Pathway Plan) (16 او پورته) یوځای شي کوم چې به ډاډ ترلاسه کړي چې تاسو چارچاپیره سم خلک لرئ ترڅو ستاسو په پاملرنې کې مرسته وکړي، دا چې تاسو د خپل ژوند لګښتونو او جامو لپاره پیسې لرئ، دا چې تاسو په ځای کې روغتیایي پاملرنه او تعلیم لرئ، او ډاډ ترلاسه کړئ چې تاسو یو وکیل لرئ چې ستاسو د پناه غوښتنې وضعیت کې ستاسو سره مرسته وکړي.



ستاسو د CiC (ماشوم په پاملرنه کې) نرس لومړی طبي شخص دي چې تاسو به یې وپیژنی. نرس به تاسو سره په صحتمند پاتې کیدو کې، درملو ته لاسرسی لرلو کې چې تاسو ورته اړتیا لرئ او په فزیکي او رواني توګه ښه پاتې کیدو کې مرسته وکړي.



ستاسو QARO (د کیفیت تضمین بیاکتني افسر) یو خپلواک کس دی چې د بیاکتني غونډې جوړوي. د دوی دنده دا ده چې تاسو ته غور و نیسي او ډاډ ترلاسه کړي چې ستاسو د پاملرنې پلان ستاسو لپاره کار کوي او ستاسو ټولې اړتیاوې پوره کیري. په غونډو کې به یو ژباړن شتون ولري ترڅو ډاډ ترلاسه کړي چې تاسو پوهیرئ چې څه ویل کیري او کولای شي ستاسو نظرونه ورکړي.



ستاسو د مجازی ښوونځي مشر شتون لري ترڅو زده کړې، روزنې یا کاري تجربې ته لاسرسی کې ستاسو ملا تر وکړي. دوی د کلبونو او ټولنیزو فعالیتونو وړاندیز کولو لپاره هم وړ دی چې ممکن تاسو سره د نورو ځوانانو په پیژندلو کې، ملګري پیدا کولو کې، او ستاسو د ژبې زده کړې تمرین کولو کې مرسته وکړي.

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. استوگنځای



پداسې حال کې چې تاسو په پاملرنه کې ماشوم یاست، تاسو ته به د اوسیدو لپاره ځای چمتو شي او تاسو به د هغې لپاره پیسې نه ورکوئ. ستاسو نوی کور کیدای شي ستاسو د پخواني کور سره توپیر ولري او خوښ کیدای شي په بل ډول وکارول شي.

ستاسو پالوونکي / مالتر کارکوونکي او ټولنیز کارکوونکي به تاسو سره مرسته وکړي چې په خپل نوي کور کې د آرام احساس وکړئ او هرې پوښتنې ته ځواب وواپي چې تاسو لرئ.

ستاسو د استوگنځای په اړه پوښتنې

د هغې خوښې انگلیسي نوم څه دی چېرې چې تاسو خواره خورئ؟

د هغې خوښې انگلیسي نوم څه دی چېرې چې تاسو خوب کوئ؟

د هغې خوښې انگلیسي نوم څه دی چېرې چې تاسو خواره چمتو کوئ؟

د هغې خوښې انگلیسي نوم څه دی چېرې چې تاسو خپل بدن وینئ؟

د هغې خوښې انگلیسي نوم څه دی چېرې چې تاسو خپلې جامې وینئ؟

د هغې خوښې انگلیسي نوم څه دی چېرې چې تاسو د خپلو ملگرو/کورنۍ سره آرام کوئ؟

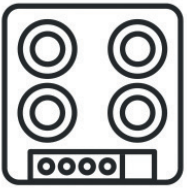
تاسو په خپل کور کې د څښلو، لامبلو، گرمو او یخو اوبو په اړه څه موندلی شئ؟

تاسو په خپل کور کې د اور د خونديتوب په اړه څه موندلی شئ؟ د الارم، سگرت څکولو په اړه پوښتنه وکړئ او په بیړني حالت کې څه وکړي.

د خپل کور د کیلي گانو او قلفونو په اړه پوښتنه وکړئ - د بندې دروازې معنی څه ده؟

څنګه کولی شئ د کور څخه د خپلو ملگرو سره په تماس کې پاتې شئ؟

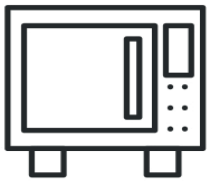
What is this called and what do I use it for?

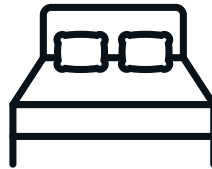












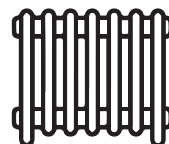














Notes



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. پیسې



د یو پناه غوښتونکي په توګه تاسو ته د پیسو لپاره د کار کولو اجازه نشته. په پاملرنه کې ماشوم په توګه تاسو د برتانيې حکومت څخه د خورو، جامو او شخصي توکو لپاره د پیسو مستحق یاست او ستاسو ټولنیز کارکوونکي به ستاسو سره د خپل بانکي اکاونټ په خلاصولو کې مرسته وکړي کوم چې یوازې ستاسو لپاره دی. دې پیسو ته الاؤنس ویل کیږي.



په برتانيه کې اسعار پاونډ سټرلینګ (£) دي £1 (یو پونډ) = 100p (یا 100pennies).

په ډیرو ځایونو کې نغدې پیسې منل کیږي، مګر ډیر خلک د توکو او خدماتو لپاره د پیسو ورکولو لپاره ډیبټ/کریډیټ کارټونه کاروي.

Notes





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
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.
<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>
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 Northern, Eastern and Western Devon Clinical Commissioning Group

4. ستاسو د روغتيا پاملرنه

په برتانيه کې مور د روغتيا ملي خدمت (NHS) لرو او تاسو د وړيا روغتيا پاملرنې حق لری، لکه ډاکټران چې د عمومي معالجينو (GP) په نوم ياديري، روغتونونه او د زيرتون خدمتونه.



د ډاکټر سره راجسټر شئ

تاسو سره به مرسته وشي چې تاسو ژر تر ژره د ځايي ډاکټر (GP) سره راجسټر شئ. GP بېرني روغتيايي پاملرنه نه کوي مگر کولای شي تاسو سره په عمومي يا غير عاجل طبي اړتياوو کې مرسته وکړي.

د GP د ليدلو لپاره، تاسو اړتيا لری چې د ليدنيې وخت وټاکئ، معمولا د تليفون يا آنلاين له لارې. ليدنيې معمولا 10 دقيقې اوږدې وي وي او دا مهمه خبره ده چې په خپل وخت راشي راشي او که تاسو گډون نشئ کولای لغوه يي کړئ.

کله چې خپل د ليدنيې وخت ټاکئ د ژباړونکي غوښتنه وکړئ. دا خدمت وړيا دي. GPS تاسو د اړتيا سره سم متخصص روغتيايي خدماتو ته ليرلاي شي، لکه په روغتون کې. ستاسو GP ممکن تاسو څخه درمل اخيستل وغواړي او تاسو ته به يو نسخه وليکي.

د طبي مرستې لپاره چيرته لار شئ

Stay well

Guide to help you choose the right service for you and your 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.
<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>

NHS 111 If you're feeling unwell, unsure or if you want health advice and guidance for non-life threatening emergencies call NHS 111.

NHS Choices You can also access health advice and guidance or find your nearest service online through NHS Choices.

24 hours a day
7 days a week

Visit www.nhs.uk

Produced by NHS Northern, 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.



که تاسو حادثه یا ناخپه جدي ناروغي ولری تاسو باید د حادثې او بیړني (A&E) څانګې سره خپل نږدې روغتون ته لار شئ کوم چې د هرچا لپاره وړیا دی. که د یو چا ژوند په خطر کې وي نو تاسو باید 999 ته تلیفون وکړئ او د یو امبولانس غوښتنه وکړئ.

ستاسو روغتیا به ستاسو د کډوالۍ په وضعیت اغیز ونه کړي یا تاسو ته چې کوم د NHS خدمتونه شتون لري اغیز په پرې ونه کړي. د هغو کسانو څخه هیڅ څوک چې د NHS لپاره کار کوي، د ډاکټرانو، نرسانو او ترجمانانو په شمول به ستاسو د روغتیا په اړه کوم معلومات ستاسو له اجازې پرته د NHS څخه بهر کوم بل شخص یا سازمان ته ونه لیردوي (پرته له دې چې په خورا استثنايي حالتونو کې، لکه که چیرې ډاکټر باور ولري چې ممکن تاسو د ځان یا نورو لپاره د زیان خطر لری).

د سترګو پاملرنه



د سترګو منظم معاینات کول مهم دي. د سترګو یو ډاکټر به ستاسو سترګې سترګې د هر ډول غیر معمولي حالتونو لپاره معاینه کړي او کولای شي چشمي او د تماس لینزونه نسخه او برابر کړي. د سترګو ډاکټران به تاسو د NHS ناروغ په توګه راجسټر کړي، نو د سترګو معاینې او لازمي درملنه وړیا ده. ستاسو ټولنیز کارکوونکی به تاسو سره پدې کې مرسته وکړي.

د غاښونو پاملرنه



د غاښونو متخصص د غاښونو ډاکټر دی، او منظم معاینات به ستاسو د خولې په صحتمند ساتلو کې مرسته وکړي. په برتانیه کې دا سپارښتنه کېږي چې تاسو په ورځ کې دوه ځله خپل غاښونه د غاښونو برش او د غاښونو ګریم سره برش کړئ. د غاښونو ډاکټر لیدلو لپاره، تاسو اړتیا لری چې یوه لید نیته وټاکئ، معمولا د تلیفون یا آنلاین له لارې. د غاښونو درملنه تر 19 کلنۍ پورې وړیا ده. لیدنیتي معمولا 20 دقیقې اوږدې وي، او دا مهمه خبره ده چې په خپل وخت راشئ او که تاسو ګډون نشئ کولای نو لغوه یي کړئ. کله چې خپله لیدنیته ټاکئ د یو ژباړونکي غوښتنه وکړئ - دا وړیا ده.

جنسي روغتیا



تاسو کولای شئ د GP جراحي، درملتون یا د جنسي روغتیا کلینیک څخه د جنسي روغتیا مشوره ترلاسه کړئ. پدې کې د امیندواری او جنسي انتقالی ناروغيو مخنیوي لپاره د حمل مخنیوي شامل دي. دا په NHS کې وړیا دی. که تاسو جنسي تاوتریخوالی تجربه کړی وي ستاسو لپاره مرسته او ملاتړ شتون لري - د خپل GP یا ټولنیز کارکوونکي سره خبرې وکړئ.

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.

صحتمند پاتي کيدل



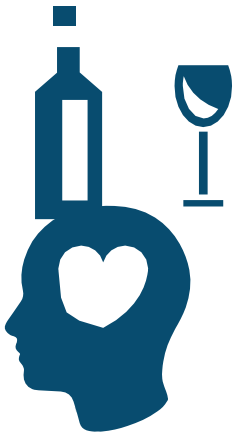
فيزيکي فعاليت - فعاله کيدل ستاسو د فزيکي او احساساتي روغتيا لپاره خورا ښه کيدای شي او کولای شي د جدي ناروغيو خطر هم کم کړي. په برتانيه کې حکومت هره ورځ شاوخوا د 30 دقيقو فزيکي فعاليت وړاندیز کوي. تاسو اړتيا نلری په سپورت کې برخه واخلي يا په کلب کې گډون وکړئ. هر هغه فعاليت چې پکې ستاسو د زړه درزا سرعت لوړوي، تاسو گړندی تنفس کوئ او گرم احساسوئ مهم گڼل کيږي.



خواره - زموږ خواره زموږ د صحتمند ساتلو لپاره مهم دي. هڅه وکړئ هره ورځ د تازه میوو او سبزیجاتو په گډون مختلف خواره وخورئ. د خوارو يا چينې، مالگې او غوړو زيات خوړل ستاسو روغتيا ته زیان رسوي. دلته به ډير شيان وي چې تاسو مخکې نه وي ليدلي يا آزمویلي وي، او ستاسو پلورونکي/ملاټر کارکوونکي به تاسو سره د دې په موندلو کې مرسته وکړي.



سگرت شکل - سگرت شکل ستاسو د روغتيا لپاره بد دي په انگلستان کې په ډيری ځايونو کې دننه سگرت شکل اجازه نلري. تاسو سگرت څکونکي یاست او غواړئ چې بند کړئ تاسو کولای شئ د خپل GP يا درملتون څخه مرسته ترلاسه کړئ.



الکول څښل - ډير الکول شکل هم مضر گڼل کيږي او په انگلستان کې د 18 کلونو څخه کم عمر لرونکي خلکو لپاره د الکول څښل د قانون خلاف دي.

د "خوشحاله سر يا ذهن" ساتل- مور پوهيرو چې تاسو ممکن په خپل هیواد کې او انگلستان ته په سفر کې له ډيرو سختو تجربو څخه تیر شوي یاست. دا عادي خبره ده چې د هغه څه په اړه چې تاسو سره پيښ شوي دي او د هغه خلکو په اړه چې تاسو شاته پرېښودي دې د خپگان او انديښنې احساس وکړئ. تاسو ممکن په نوي هیواد کې د پاتي کيدو په اړه د انديښنې او فشار احساس هم وکړئ. تاسو ممکن د خوب کولو لپاره هڅه وکړئ، د غوسې، د انرژي نشتوالی او د غمجن/ژړوونکي احساس وکړئ. دا طبيعي خبره ده.

مور څنگه په خپل سر يا ذهن کې احساس کوو، چې آیا دا خوشحالی يا خپگان دی دې ته په انگلستان کې "احساساتي روغتيا" ويل کيږي. تاسو کولای شئ د خپل GP څخه مرسته ترلاسه کړئ که تاسو داسې احساس کوئ.

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.





هغه شيان چې ممکن مرسته وکړي - د نورو خلکو سره اړیکه نیول - هڅه وکړئ هر وخت یوازې په خپله خونه کې مه کيښئ. د خپل پلوونکي/ملا تر کارکوونکي سره خبرې وکړئ. کیدای شي هلته د ټولني یوه ډله یا محلي خلک وي چې غواړي له تاسو سره وويني.



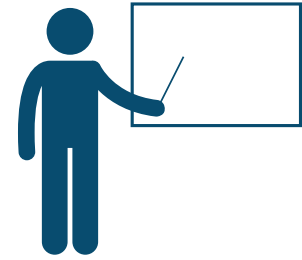
په فعالیتونو کې ښکېل کیدل - د ځایي ټولني ځینې ډلې یو لړ فعالیتونه پرمخ وړي کوم چې کولای شي تاسو فعال وساتي او تاسو نوي شيان زده کولای شئ. ستاسو د انګلیسي درسونو په څیر، تاسو ممکن په محلي کالج کې وړیا نور کورسونه زده کړئ. تاسو رضاکارانه کار هم کولای شئ، کوم چې بې معاشه دی مګر تاسو ته تجربه درکولای شي چې د راتلونکي کار لپاره ګټور دي.



فعال اوسیدل - تاسو کولای شئ غوره کړئ! دا ممکن هغه څه وي چې تاسو یې په خپل ورځني ژوند کې ترسره کوئ لکه منډه وهل، پیدل تلل، ورو منډه وهل یا لامبو وهل یا تاسو کولی شئ په جم یا سپورت یا فوتبال کلب کې ګډون وکړئ یا نڅا وکړئ. حتی د کور کار کول مهم ګڼل کیدای شي.

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.

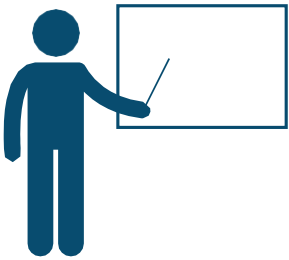


All schools teach a range of subjects and textbooks are provided free by the school.

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. زده کړه



د برتانيې د قانون سره سم، ماشومان بايد د 5 څخه تر 16 کلونو پورې د بشپړ وخت زده کړې ولري، او د 13-18 کلونو ماشومان بايد د زده کړې يا روزنې په ځينو بڼو کې وي. په هغو ښوونځيو کې زده کړه وړيا ده چې د دولت له خوا تمويل کيږي. ډيری يې مخلوط ښوونځي دي، هلکان او نجونې په گډه درس ورکوي.

ټول ښوونځي يو لړ مضمونونه تدريس کوي او درسي کتابونه د ښوونځي لخوا وړيا چمتو کيږي.

ښوونځي او کالجونه د دوشنبې څخه تر جمعې پورې پر مخ ځي. د ښوونځي کال د سپتمبر څخه تر جولای پورې پر مخ ځي، په ټول کال کې د رخصتيو سره. هر ټولگي يو ښوونکی لري او ځينې وختونه اضافي د مرستې لپاره لويان لري. ښوونځي يو خوندي ځای دی او کارمندانو ته اجازه نشته کيږي چې زده کونکو ته فزيکي سزا ورکړي.

ستاسو د مجازي ښوونځي مشر به په انگلستان کې د زده کړې سيستم تشریح کړي او کوم تعليم ستاسو لپاره شتون لري، دا کيدای شي علمي يا عملي زده کړې وي. دوی به تاسو سره هم مرسته وکړي ترڅو پريکړه وکړي چې ستاسو لپاره تر ټولو غوره کورس کوم يو دی. ټولې زده کړې په ټولگي کې نه ترسره کيږي او له تاسو څخه تمه کيږي چې په کور کې يا آنلاین زده کړې پخپله وکړئ.

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:

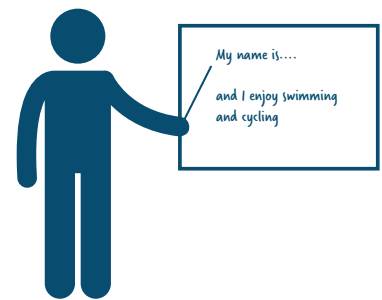
Learn My Way

Skills Workshop

South East Grid for Learning - New Arrivals

Conversation English resources

Conversation English practice



6. د ژبې زده کړه



د انگلیسي ژبې زده کول خورا مهم دي او تاسو سره به مرسته وکړي چې په خپل نوي ژوند کې کې برابر شئ او په خپلواک ډول ژوند وکړئ.

ستاسو د مجازی ښوونځي مشر تاسو سره د انگلیسي ټولګيو ته د لاسرسۍ په برخه کې د مرستې لپاره مسؤل دی. مخکې له دې چې تاسو په ټولګي کې ګډون وکړئ، یو ښوونکی به وګوري چې تاسو دمخه څومره په انگلیسي پوهیږئ نو چې تاسو کولی شئ په ټولګي کې د هغو خلکو سره یوځای شئ څوک چې ستاسو په څیر په ورته کچه کې وې.

تاسو اړتیا نلرئ د انگلیسي کورس کې د شاملیدو لپاره په انگلیسي پوه شئ. ټولګي د خلکو سره د لیدو او ملګرې جوړولو لپاره خورا د تفریح او یو ښه ځای دی. په ځینو ټولګيو کې ټولنیز فعالیتونه لکه فوټبال هم شامل دي. د انگلیسي ژبې زده کړې ډیری وړیا آنلاین فرصتونه شتون لري چې ستاسو د ټولګي کار ملاتړ کوي.

مای وي سکيلز ورکشاپ (My Way Skills Workshop)
ساوت ایسټ ګرډ فار لرننگ (South East Grid for Learning)
نیو اریولز کنورسیشن (New Arrivals سرچینې)
انګلیش سرچینې (Conversation English کنورسیشن)
انګلیش (Conversation English)
تمرین زده کړئ

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. پوليس او قانون



په برتانيه کې، پوليس دلته د مرستې لپاره دي او که تاسو مرستې ته اړتيا لري نو تاسو ورته رسيدای شئ. دوی دنده لري چې د قانون ساتنه وکړي، د جرم مخه ونيسي، هغه څوک چې قانون ماتوي د قانون منگولو ته يې وسپاري، آمن وساتي، او د ټولني ساتنه، مرسته وکړي او ډاډ گيرنه ورته ورکړي. په برتانيه کې پوليس په معمول ډول ټوپک نه گرځوي پرته له ځانگړو حالاتو.



دا مهمه ده چې پوهه شئ چې ځينې شيان چې په نورو هيوادونو کې اجازه لري په برتانيه کې د منلو وړ ندي او ځينې شيان چې ممکن په نورو هيوادونو کې اجازه نلري په برتانيه کې قانوني دي.

که تاسو قانون مات کړئ، ممکن پوليس وغواړي چې تاسو سره په تاني کې خبرې وکړي. دا مهمه ده چې دوی ته ووايست چې تاسو يو ټولنيز کارکوونکی لري او له دوی څخه وغواړئ چې ورسره اړيکه ونيسي. ستاسو ټولنيز کارکوونکی به ډاډ ترلاسه کړي چې تاسو ملاتړ لري.

پوليس کولای شي په هر وخت کې تاسو ودروي او پوښتنه درنه وکړي، که څه هم دا عام نه دی او بايد په منظمه توگه پيښ نشي. يو پوليس افسر ممکن تاسو ودروي او پوښتنه وکړي: ستاسو نوم څه دی، تاسو په سيمه کې څه کوئ او چيرته ځئ.

د پوليسو افسران کولای شي د وضعیت په پام کې نيولو سره ستاسو لټون وکړي - لټون کېدل په دې معنی نه ده چې تاسو نيول کيږئ. د پوليسو افسران بايد "مناسب دليلونه" ولري ترڅو شک وکړي چې تاسو يو څه گرځوئ چې تاسو بايد ونه کړئ لکه غيرقانوني مخدره توکي، وسلې، غلا شوي ملکيت يا هغه څه چې د جرم کولو د جرم لپاره کارول کيدای شي.

که تاسو د جرم له امله پوليسو ته اړتيا لري، د دوی سره د تماس نيولو لپاره ډيری لارې شتون لري مگر په ياد ولري چې په بيړني حالت کې تل 999 ډايل کړئ.



Working in the UK

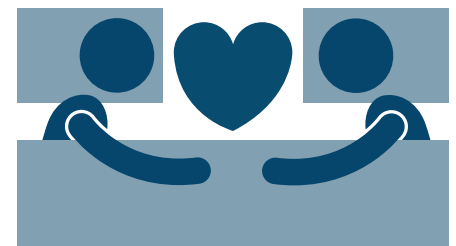
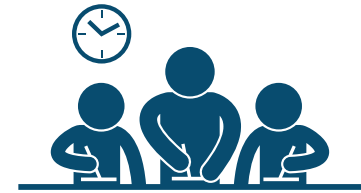
While you are waiting for your asylum claim to be decided, you are not allowed to work. However, you can still make use of your spare time by being part of your local community, joining in activities, learning English, meeting people and taking up volunteering opportunities.

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.





په برتانيه کې کار کول

پداسې حال کې چې تاسو د خپلې پناه ادعا د پریکړې په تمه یاست، تاسو د کار کولو اجازه نلری. په هرصورت، تاسو بیا هم کولای شئ د خپلې محلي ټولني د یوې برخې په توګه، په فعالیتونو کې د ګډون کولو، انګلیسي زده کولو، د خلکو سره لیدلو او په رضاکارانه فرصتونو کې برخه اخیستلو سره د خپل فارغ وخت څخه ګټه پورته کړئ.



په برتانيه کې د جنسي عمل په اړه قوانین

په انګلستان کې، دا د قانون خلاف دی چې د بل کس له رضایت پرته په هر وخت کې جنسي اړیکه ولري. (دا پدې مانا ده چې دواړه خلک د جنسي اړیکې یا عمل سره موافق دي). دا د هر چا لپاره د قانون خلاف دی چې د هر هغه کس سره جنسي عمل ولري چې عمر یې د 16 کلونو څخه کم وي، حتی که دوی رضایت ولري ولري (له دې سره موافق وي).



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.



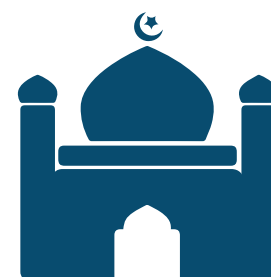
It is illegal to have in your possession, transport, use or sell drugs which are not available to buy in pharmacies, shops or which have been prescribed for you by your doctor. Punishments can be severe, including going to prison. Cannabis is illegal to use even in your own home in the UK.

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, harass, bully or verbally abuse someone because of their race or ethnicity. It is also against the law to stir up racial hatred.





په برتانيه کې الكول، تنباکو او مخدره توکي

د الكول پيرودلو قانوني عمر 18 کاله دی. دا د يو بالغ لپاره جرم دی چې د 18 کالو څخه کم عمر کس کس د هر ډول الکولي مشروبات پيرود کړي.



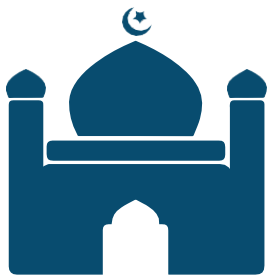
د سگرت يا تنباکو د پيرودلو قانوني عمر 18 کاله دی. دا د يو بالغ لپاره جرم دی چې د 18 کالو څخه کم عمر کس د سگرت پيرود وکړي. په ټول عامه ودانيو او د کار ځايونو او په بسونو او اورگاډو کې د سگرت ځکل غير قانوني دي. په برتانيه کې د بخار تنفس کولو لپاره کوم قانوني محدوديت شتون نلري مگر په عمومي توگه د کار ځايونو، روغتونونو او عامه ودانيو کې د بخار تنفس کول منع دی.



دا غير قانوني دی چې د ځان سره مخدره توکي ولري، منتقل يې کړي، وکاروي يا يې وپلوري کوم چې په درملتونونو، هټيو کې د اخيستلو لپاره شتون نلري يا ستاسو د ډاکټر لخوا تاسو لپاره نسخه شوي وي. سزاگاني کيدای شي سخت وي، په شمول زندان ته تلل. چرسو کارول په برتانيه کې غير قانوني دي حتی په خپل کور کې.

په برتانيه کې ارزښتونه، مسؤليتونه، حقونه او ازادۍ

برتانيه غواړي هرڅوک د ښه راغلاست او د قدر احساس وکړي. د هر چا سره د جنس، نژاد، مذهب، عمر، معيوبيت يا جنسي تمايل له امله توپير کول غير قانوني دی.



تاسو په برتانيه کې په خپل مذهب د عمل کولو لپاره ازاد ياست. تاسو کولای شئ په ښارونو او ښارگيو کې کليساگانې، جوماتونه، کنيسي يا د عبادت نور ځايونه ومومئ. خلک بايد د يو بل نظرونو، مذهب او لباس ته درناوی وکړي، حتی که دا د هغه څه څخه توپير ولري چې دوی ورته عادی دی.



په برتانيه کې نژاد پرستی د منلو وړ نه ده. دا يو جدي جرم دی چې يو څوک د دوی د نژاد يا توکم له امله ټپي کول، ځورول، پرې بدماشی کول يا په لفظي توگه ښکښل. دا هم د قانون خلاف کار دی چې نژادي کرکه بلوا کړي.

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



تاسو حق لرئ چې د وضعیت څخه د وتلو لپاره د خپل ځان څخه دفاع وکړئ که اړتیا وي، مگر په برتانیه کې، د ساتنې لپاره د وسلو گرځول غیرقانوني دی.

په برتانیه کې د بنځینې تناسلي اندام غوڅونه (FGM) چې د بنځینې تناسلي اندام غوڅولو یا د بنځو سنت په توګه هم پیژندل کېږي غیرقانوني دي. د FGM کول یا د FGM لپاره بهر ته د یوې انجلۍ یا میرمنې بوتللو یو جنایي جرم دي چې د قانون له مخې د سزا وړ دي. که تاسو د FGM قرباني یاست، تاسو باید خپل ډاکټر ته وواياست. دلته ډاکټران شتون لري چې د FGM قربانیانو سره مرسته کوي. تاسو کولی شئ د یو څو ملي سازمانونو څخه هم مشوره وغواړئ، لکه NSPCC په 0800 028 3550



په برتانیه کې دا غیرقانوني ده چې د کلتوري یا د کورنۍ د عزت به سببونو له چا څخه ناوړه ګټه پورته کړي یا زیان ورسوي، که دوی د ورته کورنۍ غړي وي یا نه. دا غیرقانوني ده چې یو چا ته د هغه څه لپاره سزا ورکړي چې د بدنام چلند په توګه ګڼل کېږي. که تاسو د عزت پر بنسټ د تاوتریخوالي په اړه اندېښمن یاست نو تاسو کولای شئ له پولیسو سره خبرې وکړئ. تاسو کولای شئ په 0800 5999 د 247 د کارما نیروانا په نوم د یوې ادارې څخه پټه مشوره هم ترلاسه کړئ.

که تاسو له دې شیانو څخه کوم تجربه کړې وې، تاسو کولای شئ په مستقیم ډول 101 ته د تلیفون کولو له لارې پولیسو ته راپور ورکړئ او دوی به دا جدي واخلی او تحقیق او ملاتړ به وکړي او مشوره به درکړي. تاسو اړتیا نلرئ د کرکې د جرم پېښې راپور ورکولو پرمهال خپل نوم ورکړئ. ستاسو راپور به په بشپړه توګه محرم وي.

تاسو کولای شئ احساساتي او عملي ملاتړ د ویکټیم سپورټ (Victim Support) ترلاسه کړئ که تاسو د جرم قرباني یاست. دوی کولای شي تاسو سره د کرکې جرم په شمول د جرم راپور ورکولو کې مرسته وکړي. مهرباني وکړئ د خپل ځایي قربانیانو د ملاتړ ټیم لټون لپاره ویب پاڼې www.victimsupport.org.uk ته مراجعه وکړئ یا وړیا تلیفون وکړئ په 08081689111

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. د مهاجرت مرسته او مشوره



پناه هغه خونديتوب دی چې د حکومت لخوا هغه چا ته ورکول کيږي چې د کډوال په توګه یې خپل هیواد پرېښودي وې. هغه څوک چې په انګلستان کې د پناه اخیستو لپاره درخواست ورکوي د پناه غوښتونکي په نوم یادېږي. او که غوښتنلیک بریالی وي، دوی ته به د کډوال حیثیت ورکړل شي کوم چې په انګلستان کې د ژوند کولو حقونه او اجازه ورکوي.

په **سرپرسته** ماشومان چې په انګلستان کې د پناه اخیستلو درخواست ورکوي ځینې وختونه د UASCs په نوم یادېږي، کوم چې د پې سرپرسته پناه غوښتونکي ماشومانو په معنی ده.

په سرپرسته ماشومان چې په انګلستان کې د پناه اخیستلو درخواست ورکوي ځینې وختونه د UASCs په نوم یادېږي، کوم چې د پې سرپرسته پناه غوښتونکي ماشومانو په معنی ده. د کورنیو چارو وزارت (د انګلستان د حکومت یوه برخه) پر پناه ادعاګانو او غوښتنلیکونو د غور کولو مسولیت لري. پروسه پېچلې کیدای شي او ډیر وخت نيسي. دا اړینه ده چې تاسو قانوني استازیتوب ولرئ او ستاسو ټولنیز کارکوونکي به تاسو سره د دې لپاره د مهاجرت وړ وکیل یا مشاور په موندلو کې وکړي.

تاسو اړتیا لرئ چې په مرکو کې ګډون وکړئ او انګلستان ته د خپل سفر په اړه معلومات ورکړئ او ولې تاسو فکر کوئ چې خپل هیواد ته راستنیدل ستاسو لپاره خوندي ندي. هغه ماشومان چې د پناه ادعا کوي باید یو مسؤل بالغ ولري چې د پروسې په اوږدو کې ورسره مرسته وکړي او د کورنیو چارو وزارت دنده لري چې په برتانیه کې د ماشومانو هوساینې ساتنه وکړي او وده ورکړي ځکه چې دوی خپلې دندې ترسره کوي. پروسه د **UASC سفر نقشه کې تشریح شوې (په 100 صفحه هم ښودل شوې).**

ډیری سازمانونه شتون لري چې ممکن د هغو خلکو سره مرسته وکړي چې په برتانیه کې د پناه ادعا کوي. دا ډیره مهمه ده چې یو قانوني استازی د مهاجرت مشورې ورکولو لپاره منظم او وړ وي ځکه چې دوی باید د پناه قانون او پالیسیو متخصص پوهه ولري. ماشومان به په عمومي ډول د وړیا قانوني مشورې لپاره وړ وي او تاسو باید د دې لپاره پیسې ورنکړئ.

تاسو کولای شئ د پناه پروسې په اړه نور مشورې او لارښوونې ومومئ، په شمول د ځینې ژباړل شوي معلوماتو په: د مهاجرینو سره مرسته: www.migranthehelpuk.org تلیفون: **0808 8010 503**

د کورم د ماشومانو حقوقي مرکز (Corom Children's Legal Centre): www.childrenslegalcentre.com/resources/asylum/

د کډوالو شورا د ماشومانو د مشورې پروژې: children@refugeecouncil.org.uk تلیفون: **020 7346 1134**

د مهاجرت وکیل یا مشاور موندلو لپاره: www.gov.uk/find-an-immigration-adviser

د برتانوي صلیب د کورنۍ تعقیبول | د نړۍ په کچه بشردوستانه خپریه



Notes



9. Local area information and community support

Your local neighbourhood

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 centre 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.

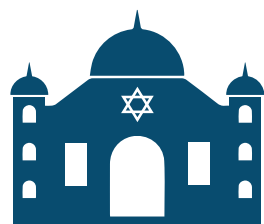
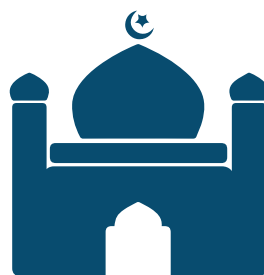
In the UK we drive on the left side of the road. We have crossing points where lights make the vehicles stop so people can cross the road safely. If you are not using a crossing point it is important you look both ways to see if cars are coming because they do not have to stop for you.

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. د ځایي سیمې معلومات او د ټولني ملاتړ



ستاسو سیمه ایز کاوند

هقی ستاسو په سیمه کې به ډیری هقی وي. ځینې یوازې یو ډول توکې لکه غوښه یا جامې پلوري او نور گډ شیان پلوري. دا سمه ده چې هټیو ته لاړ شئ او وگورئ چې دوی څه پلوري پرته له دې چې هیڅ شی واخلي.

دا احتمال شته چې دلته به د تفریح مرکز وي چېرې چې تاسو لوبې یا ورزش کولای شئ، ځایي پارکونه او کتابتونونه شتون لري چېرې چې تاسو کولای شئ کتابونه په پور واخلي او انټرنیټ ته لاسرسی ومومئ که چېرې تاسو دا په کور کې نه لرئ. کتابتونونه او پارکونه د هرچا لپاره وړیا دي او د تفریح مرکزونه زیاتره د کارولو لپاره ارزان وی.

په برتانیه کې مور د سرک په کین اړخ ته موټر چلوو. مور د تیریدو ځایونه لرو چېرې چې څراغونه موټرونه ودروي ترڅو خلک وکولای شي په خوندي ډول له سرک څخه تیر شي. که تاسو د تیریدو ځای نه کاروئ نو دا مهمه ده چې تاسو دواړه لارې وگورئ ترڅو وگورئ چې آیا موټرونه راځي او که نه ځکه چې دوی باید ستاسو لپاره ونه درېږي.

تاسو په خپل تلیفون کې کولای شئ گوگل نقشې (Google Map) ته لاسرسی ومومئ. دا به تاسو ته وښيي چې ستاسو په سیمه کې هرڅه چیرته دي او تاسو سره مرسته کوي چې کور ته لاړ شئ که چېرې تاسو ورک شئ.

د عبادت ځایونه

برتانیه یو گڼو عقیدو ټولنه ده او په لویو ښارګیو یا ښارونو کې جوماتونه، کلیساګانې، کنیسي او نور د عبادت ځایونه شتون لري. ځینې اړیکې لاندې لیست شوي دي.

برتانیي ته ډیری نوي راغلي کسان موندلي دي چې دوی سره د خپل عبادت ځای موندلو کې ملاتړ او مرسته شوي ده او ملګري یې هم جوړ کړي دي کوم چې د دوي سره دلته د ژوند سره سمون کې مرسته کړې ده او دوي ته یې د د ښه راغلاست احساس ورکړي.

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.



عامه ترانسپورت

په ټول هیواد کې د اورگاډي او بس یوه لویه شبکه شتون لري. د عامه ترانسپورت کارولو لپاره، تاسو معمولا باید د سفر کولو دمخه یو ټکټ واخلي. د ملي اورگاډو یا بسونو لپاره، ټکټونه معمولا خورا ارزان دي که تاسو خو اوښي مخکې له دې چې تاسو سفر کول غواړئ وپروئ. وختونه او د ټکټ نرخونه په ټوله برتانيه کې توپیر لري، تاسو کولای شئ په ملي اورگاډي ویب پاڼې نور معلومات ترلاسه کړئ:

www.nationalrail.co.uk یا په خپل محلي اورگاډي یا بس سټیشن کې.

تاسو باید د ځایي ترانسپورت لینکونو او بس تمځایونه هم وپېژنئ او زده کړئ چې څنګه لري ځایونو ته رسیدو لپاره ترانسپورت وکاروئ. تاسو ممکن ډاکټر، بنوونځي یا لوی پلورنځي ته نږدې پاتې نشئ او ممکن اړتیا ولری چې هلته د رسیدو لپاره سفر وکړئ.



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. په برتانيه کې د ژوند سره سمون کول - کلتوري او ټولنيز

په نوي کلتور کې د ژوند سره سمون ستونزمن دی او دا يو څه وخت نيسي مخکې لدې چې تاسو د آرام او ډاډه احساس وکړئ. د برتانيې د ټولني د پوهيدو غوره لاره دا ده چې پدې کې د مطالعې په واسطه برخه واخلي، په ورځني فعاليتونو کې برخه واخلي، عامه ترانسپورت وکاروئ، تلويزيون وگورئ او د خلکو سره ليدنه وکړئ.

دا لنډ ليست ځينې شيان بيانوي چې ممکن تاسو سره د برتانيې په ټولنه کې د چلند او توقعاتو په پوهيدو کې مرسته وکړي:

سلامونه: لاس ورکړه هغه وخت عام دي چې دوه کسان په رسمي حالت کې يو بل ته سلام کوي. د 'هيلو، يا های' ويل او لاسونه رپرډول هم عام دي مگر ډير غير رسمي دي. نارينه او ښځينه به شايد د سوداگرۍ په حالت کې د ليدو پر مهال لاسونه ورکړي. تاسو ممکن د مينې يا مهرباني عامه نندارې وگورئ لکه لاس نيول يا ښکلول. دا په برتانيه کې اجازه لري. دا د منلو وړ نه ده چې څوک لمس کړي که څوک لمس کول نه غواړي. دا د جنسي ځورونې په توگه گڼل کيدای شي کوم چې د قانون خلاف ده.

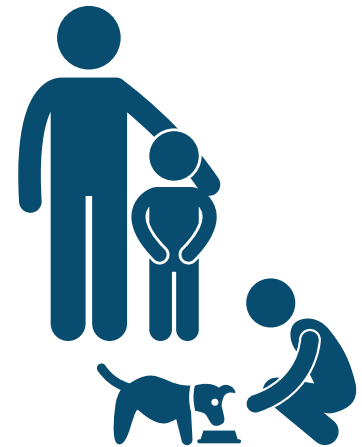


د جامو دود: په برتانيه کې به تاسو هغه خلک ووينئ چې هر ډول جامې يې اغوستي وي له سمارت څخه تر عادي، دوديز څخه تر عصري پورې. تاسو ممکن هغه طريقه ومومئ چې نارينه يا ښځينه جامې غوره کوي، د هغه څه څخه توپير لري چې تاسو ورسره عادت ياست، مگر تاسو بايد د دوی د جامو غوره کولو حق ته درناوی وکړئ. ځينې دندې ممکن تاسو ته اړتيا ولري چې په ځانگړي ډول جامې واغوندئ لکه سوت يا يونيفورم اغوستل، مگر دا له دندې څخه دندې ته توپير لري.

ادب: ډيری خلک هڅه کوي چې با ادبه واوسي، د شيانو غوښتنه کولو لپاره "مهرباني وکړئ" او د شيانو د ترلاسه کولو په وخت کې "مننه" وايي. 'بخښنه' د بخښني غوښتنو لپاره هم گټوره ده، مگر د کوچنيو شيانو لپاره هم، لکه په ناڅاپي توگه د بل چا سره لکيدل، حتی که دا ستاسو گناه نه وي.

Please...
Thank you...

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.





د کورنۍ جوړښت: د کورنۍ جوړښت په برتانيه کې توپیر لري. دا د نارینه وو او ښځو دواړو لپاره د منلو وړ ده چې کار وکړي او د دوی تر منځ د ماشوم پاملرنې تنظیم کړي. دا د منلو وړ ده چې د ورته جنس له چا سره واده وکړي او دا هم د منلو وړ ده، په برتانيه کې د دوو کسانو لپاره چې یوځای ژوند وکړي او پرته له واده څخه ماشومان ولري او د یو واحد کس لپاره یوازې ماشومان لوی کړي. په برتانيه کې تاسو کولای شئ یوازې په یو وخت کې له یو کس سره واده وکړئ. په انگلستان کې طلاق د منلو وړ او نورمال دی. تاسو ممکن دا هم ومومئ چې په برتانيه کې د والدینو او ماشومانو ترمنځ اړیکه د هغه څه سره توپیر لري چې تاسو ورسره په خپل هیواد کې عادت یاست.



قطارونه او لینیتي: که چېرې یو خدمت ته د لاسرسي لپاره قطار شتون ولري، تاسو باید په پای کې په قطار کې شامل شئ او د خپل وار لیدلو لپاره انتظار وکړئ. په برتانيه کې د یو چا په مخې ته توپ کول بې ادبه گڼل کېږي او کیدای شي تاسو ته د خدمت څخه انکار وشي. په ډیری حالونو کې، دا ممکنه ده چې خدمت ته د لاسرسي لپاره لیدنیته وټاکئ، د بیلگې په توګه د ډاکټرانو، بانک یا نورو خدماتو لپاره. دا مهمه ده چې د خپل لیدنیتي لپاره په وخت راشئ ځکه چې تاسو ممکن جوګه نشئ د یو چا سره وویځئ که تاسو موافقه شوي وخت له لاسه ورکړئ.



پیرود: نرخونه په برتانيه کې ټاکل شوي وې او معمولاً مناسب ندي چې د نرخونو په اړه د هټیوال سره ارزانه بیه وکړئ یا جګړه وکړئ.

د ملګرو لیدنه: تاسو ممکن د بل چا کور ته د لیدو بلنه ترلاسه کړئ. دا اړینه نه ده، مګر تاسو ممکن د لیدو پر مهال یو کوچنی ډالی یوسئ لکه گلونه یا چاکلیټ. تاسو ته ممکن د چای یا کافي وړاندیز وشي، کوم چې ډیری وختونه د شیدو او/یا بورې سره شکل کېږي، د شخصي خوند پورې اړه لري. تاسو ته د الکول وړاندیز هم کیدای شي، مګر دا د منلو وړ ده چې د بل څښاک غوښتنه وکړئ که تاسو الکول نه څکئ.



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



په پای کې، مور ستاینه کوو چې نوي کلتور ته تلل به نږدې هرڅه ننګوي چې تاسو فکر کوئ 'عادي' دي. ټول هغه خلک چې ستاسو چارچاپیره دي غواړي تاسو سره مرسته وکړي ترڅو دلته په برتانیه کې په کور احساس پیل کړئ. دلته یو څو شیان دي چې تاسو یې کولای شئ په انګلستان کې د خپل تړاو احساس زیاتولو لپاره ترسره کړئ:



- محلي ژبه زده کړئ
- د هغه ځای په اړه زده کړئ چېرې چې تاسو اوسېږئ، د خپل کور پرېښودلو او خپل ګاونډ پیژندلو سره
- د خلکو سره ووينئ او ملګري جوړ کړئ
- يو فعاليت، سپورت يا مشغولا وکړئ
- زده کړه وکړئ او په ټولګيو کې ګډون وکړئ
- د تجربې ترلاسه کولو لپاره رضاکارانه کار وکړئ، خلکو سره ووينئ او د انګليسي ژبې تمرین وکړئ
- کلتوري ډلو سره يوځای شئ - تاسو به د خپل هیواد يا کلتور خلکو سره ووينئ څوک چې تاسو سره د نوي کلتور په پوهیدو او پیژندلو کې مرسته کولای شي
- چېرې چې تاسو ژوند کوئ د خپلو احساساتو په شریکولو او بحث کولو سره د یو بل ملاتړ وکړئ

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/

گتوري اړيکي او معلومات

بيړني خدمتونه - پوليس، امبولانس او اور اطفائيه 999 ته زنگ ووهئ

پوليس - د جرم او نورو انديبنو راپور ورکولو لپاره چې بيړني غبرگون ته اړتيا نلري،
د انگلستان لپاره ويب پاڼه: www.police.uk

ملي شبکه

که تاسو په خپل کور کې يا نږدې گاز بوی کوئ، 0800 111 999 ته زنگ ووهئ

روغتيايي پاملرنه

که تاسو سمدستي طبي مرستې يا مشورې ته اړتيا لرئ مگر دا د ژوند گواښونکي حالت نه وي، اړيکه ونيسئ:

NHS انگلستان: 111 ته زنگ ووهئ

ويب پاڼه: www.nhs.uk

د کورني تاوتریخوالي ملي مرستې کرښه: 0808 2000 247

کرما نيروانا: 0800 5999 247

د GP ويب پاڼي ومومئ:

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>

د سترگو ډاکټر ويب پاڼي ومومئ:

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

د غاښونو ډاکټر ومومئ:

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

د جنسي روغتيا مرسته:

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

سالم پاتي کيدل

ورزش: www.nhs.uk/live-well/exercise/

خواره: www.nhs.uk/live-well/eat-well/

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

الکول: 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: fmu@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

د نړۍ ډاکټران (Doctors of the World) د GP سره د راجستر کولو او روغتيا پاملرنې ته د لاسرسي لپاره مرسته چمتو کوي

وېب پاڼه: www.doctorsoftheworld.org.uk
برېښنالیک: clinic@doctorsoftheworld.org.uk
ټیلیفون: 0808 1647 686

له شکنجې څخه ازادي

طبي او ټولنيزه پاملرنه، عملي مرسته او له شکنجې ژوندي پاتې شويو کسانو لپاره رواني او فزيکي درملنه
وېب پاڼه: www.freedomfromtorture.org

د هيلين بامبر بنسټ (Helen Bamber):
طبي او ټولنيزه پاملرنه، عملي مرسته او له شکنجې ژوندي پاتې شويو کسانو لپاره رواني او فزيکي درملنه
وېب پاڼه: www.helenbamber.org

د بروکن رينبو نیشنل LGBT کورني ناوړه گټه اخیستنې مرستندويه کرښه: 0300 999 5428

احساساتي ملاتړ

ساماريتانز(خپريه يا مرستندوی کسان) د هغو کسانو لپاره ملاتړ کوي چې په احساساتي اضطراب کې دي يا د مقابلي لپاره مبارزه کوي
وېب پاڼه: www.samaritans.org

جبري واده

د جبري ودونو او د عزت پر بنسټ د ناوړه گټه اخیستنې قربانيانو او ژوندي پاتې شويو لپاره د کرمانیروانا ملاتړ
وېب پاڼه: www.karmanirvana.org.uk
ټیلیفون: 0800 5999 247

د جبري ودونو برخه د برتانيې حکومت د جبري ودونو قربانيانو ته مشوره او ملاتړ چمتو کوي.

برېښنالیک: fm@fco.gov.uk
ټیلیفون: 020 7008 0151

ماشومان

د ماشومانو لپاره د ظلم د مخنيوي ملي ټولنه
وېب پاڼه: www.nspcc.org.uk
ټیلیفون: 0800028 3550 يا 0808 800 5000 460
د ماشوم کرښې ويب پاڼه: www.childline.org.uk
ټیلیفون: 0800 1111

National Centre for Domestic Violence

Website: www.ncdv.org.uk

Tel: 0800 970 2070

Men's Advice Line

Website: www.mensadvice.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

د کورني تاوتریخوالي ملي مرکز

وېب پاڼه: www.ncdv.org.uk

ټیلیفون: 0800 970 2070

د نارینه وو مشورې کرښه

وېب پاڼه: www.mensadvice.org.uk

ټیلیفون: 0808 801 0327

جنسي تاوتریخوالي

د جنسي تیري بحران انگلستان - د هغو کسانو لپاره معلومات او مشوره چې په تیرو وختونو کې جنسي تاوتریخوالي تجربه

کوي یا تجربه کړي دي

وېب پاڼه: www.rapecrisis.org.uk

ټیلیفون: 0808 802 9999

ژغورل شوي کسان برتانيه

د هغو نارینه وو لپاره مرسته چې جنسي تاوتریخوالي یې تجربه کړي

وېب پاڼه: www.survivorsuk.org

ټیلیفون: 020 3598 3898

متن: 020 3322 1860

مساوات

د مساوات مشورتي خدمت - د مساواتو او بشري حقونو پورې اړوند مسلو کې مشوره او مرسته

وېب پاڼه: www.equalityadvisoryservice.com

ټیلیفون: 0808 800 0082

تعلیم او کارموندنه

د ملي مسلک خدمت

معلومات، مشورې او لارښوونې چې تاسو سره د زده کړې، روزنې او کاري فرصتونو په اړه پریکړې کولو کې مرسته کوي

وېب پاڼه: <https://nationalcareers.service.gov.uk/>

ټیلیفون: 0800 100 900

ACAS (مشورتي، پخلایني او منځګړیتوب خدمت) په لویه برتانيه (سکاټلینډ، ویلز او انگلستان) کې د کارموندنې قانون په اړه

مشوره

وېب پاڼه: www.acas.org.uk

ټیلیفون: 0300 123 1100

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/

د عصري غلامی مرستندويه کرښه
وېب پاڼه: www.modernslaveryhelpline.org/
ټیلیفون: 0330 0552 2200

د زده کوونکي مالي مرسته

وېب پاڼه: www.gov.uk/student-finance

د زده کوونکي پورونو شرکت
وېب پاڼه: www.slc.co.uk
ټیلیفون: 0300 100 0622

د ژبې زده کړې اړیکې

د تنکیو ځوانانو لپاره

د برتانوي شورا - تنکي ځوانان انگلیسي زده کړی (Learn English Teens)

د برتانوي شورا څخه وړیا وېب پاڼه - زده کوونکي د آنلاین انگلیسي ازموینه ترسره کوي چې معلومه کړی چې دوی په کومه انگلیسي کچه کې دی - دوی بیا کولی شي د انگلیسي سمې کچې په هدف د موادو لټون وکړي. د ورځني ژوند او مطالعې دواړو لپاره د ژبې کارولو مالتر لپاره ویدیوگانې، لوبې او فعالیتونه
وېب پاڼه: <https://learnenglishteens.britishcouncil.org/>

دوه گوني ژبه انگلیسي/عربي

د انټرنیټ څو ژبیز

دا وېب پاڼه، د پیل کوونکو لپاره دوه ژبیز کلمو لیستونه او د انځورونو او غږونو سره درسونه لري
وېب پاڼه: www.internetpolyglot.com/lessons-ar-en
د انگلیسي خبرو اترو لپاره

اکسفورډ انگلیسي آنلاین

وړیا لنډ انگلیسي درسونه 10-20 دقیقې. زیاتره د هره ورځ ټولنیز خبرو اترو لپاره . ویدیو او وروسته ازموینه. د فوټبال څخه تر پیروډ پورې د اړیکو او نورو موضوعاتو لړۍ.
وېب پاڼه: www.oxfordonlineenglish.com/free-english-vocabulary-lessons

د ESOL کورسونه

د پیل کوونکو، منځنیو او پرمختللو زده کوونکو لپاره د انگلیسي کورسونه لري
وېب پاڼه: 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

د پیل کوونکو کورس

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

الیسن

الیسن د پیل څخه تر پرمختللي پورې یو لړ کورسونه لري. ډیری یې د داسې کاريال له لارې شتون لري چې په ګرځنده تلیفون کې کارول کیدای شي

وېب پاڼه: <https://alison.com/courses/english>

د خبرو اترو انگلیسي ته پیژندګلوې 1.5 - 3 ساعته کورس

وېب پاڼه: <https://alison.com/course/introduction-to-conversational-englishrevised>

د برتانيې کونسل MOOCs (لوی خلاص آنلاین کورس)

خلاص آنلاین وړیا کورسونه دلته شتون لري په:

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

د برتانيې کونسل وړیا کورسونه - د راتلونکي زده کړې له لارې

د برتانيې کونسل د بالغانو لپاره د انگلیسي لنډ کورسونو وړاندېز کوي چې ځینې (ټول نه) وړیا دي

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

د کار یا نورو زده کړو لپاره چمتووالی

خلاصه زده کړه

خلاص پوهنتون د یو شمیر وړیا انگلیسي کورسونو وړاندېز کوي. دا اوږده کورسونه دي، 24-48 ساعته. زیاتره کورسونه یې د خبرو کولو، اوریدلو، لوستلو او لیکلو مهارتونو ته وده ورکول دي چې د کار یا مطالعې لپاره اړین دي.

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

د برتانيې کونسل کورس

د کار ځای لپاره انگلیسي - په 4 اونيو کې 8 ساعته

وېب پاڼه: [_www.futurelearn.com/courses/workplace-english?utm_source=BC_LE](http://www.futurelearn.com/courses/workplace-english?utm_source=BC_LE_moocs&utm_medium=moocs-page&utm_campaign=workplace-english)

[moocs&utm_medium=moocs-page&utm_campaign=workplace-english](http://www.futurelearn.com/courses/workplace-english?utm_source=BC_LE_moocs&utm_medium=moocs-page&utm_campaign=workplace-english)

الیسن

الیسن د ځانګړي کاري ځایونو په هدف کورسونه هم لري. د مثال په توګه، په سفر او سیاحت کې د مسلک لپاره انگلیسي

وېب پاڼه: 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

فيوچر لرن

د هغو زده کوونکو لپاره چې ليوالتيا لري پوهنتون ته لار شي.
فيوچر لرن وړيا کورسونه لري چې موخه يې په پوهنتون کې د اکاډميک انگليسي کارولو لپاره زده کونکي چمتو کول دي.
په انگليسي کې ليکل - د ريډنگ يونيورسټي لخوا چمتو شوی
وېب پاڼه: www.futurelearn.com/courses/english-for-study

د اکاډميک مطالعې لپاره انگليسي - د کووينټري يونيورسټي لخوا چمتو شوی
وېب پاڼه: www.futurelearn.com/courses/english-academic-study

عمومي معلومات او مشوره

د مهاجرينو سره مرسته

په برتانيه کې د مهاجرينو لپاره مشورې او ملاتړ

وېب پاڼه: www.migranthehelpuk.org

0808 8010 503

GOV.UK

د برتانيې حکومت ويب پاڼه، چيرته چې تاسو کولای شئ په دې لارښود کې دننه شامل شوي موضوعاتو په اړه نور
معلومات ومومئ، لکه گټې، ماليه او ستاسو حقونه او مسؤليتونه:

وېب پاڼه: www.gov.uk

تعليم برتانيه

د انگلستان د هوا، خوراک او څښاک، ژبه، جامو، مذهب نورو په اړه معلومات.

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

د اتباعو مشوره

ستاسو د حقونو او مسؤليتونه (انگلستان) په اړه وړيا، خپلواکه، محرمة او بې طرفه مشوره

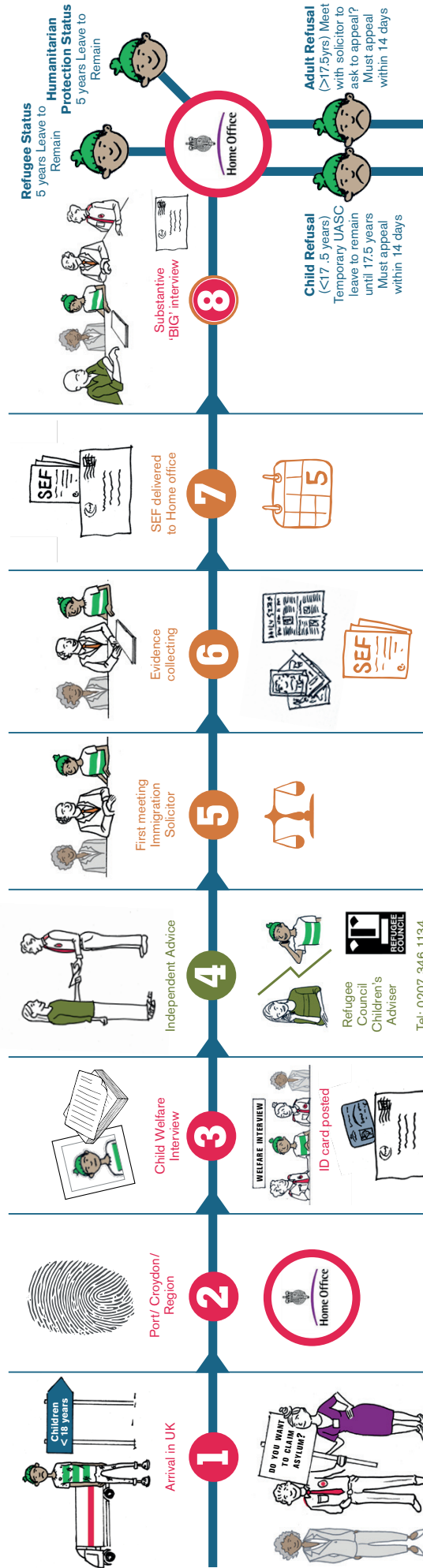
وېب پاڼه: www.citizensadvice.org.uk

ټيليفون: 0344 111 444

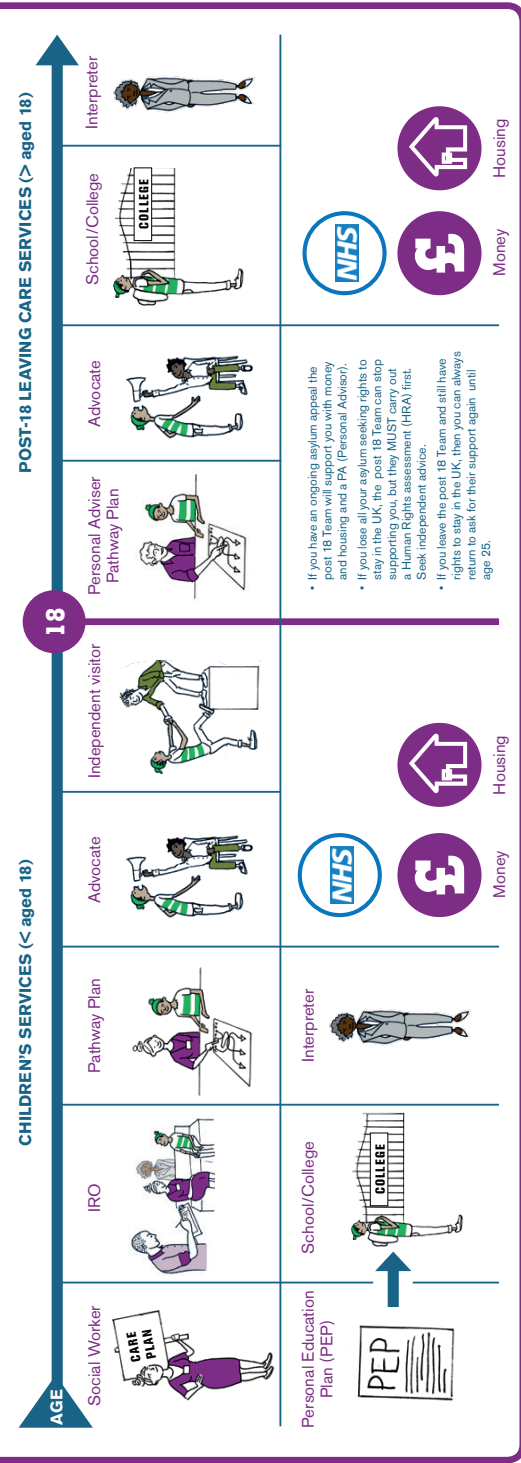
Asylum process

د پناه غوښتنې بهیر

- COLOUR KEY:
- Home Office (UK Government)
 - Solicitor
 - Charity support services
 - Social services
 - Interpreter



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



This is a Kent Young Stakeholders Partnership project produced and funded by the Refugee Council Children's Section, Kent, KRAN, Kent Refugee Action Network, Kent, Kentness, Mustard Seed funding from St Mary's at Goudhurst and Kiddown, the Young Lives Foundation (YLF) and young people we work with. Design - Illustration: www.greg.alverson.co.uk





Notes



