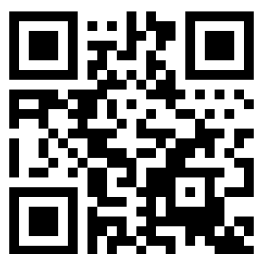


Best Start in Life

Broszura dla Ciebie i Twojego dwuletniego dziecka.

Zapisz się do naszego e-newslettera, aby otrzymywać aktualne informacje na temat darmowych wydarzeń dla Ciebie i Twojej rodziny, ofert oraz kwestii związanych ze zdrowiem i nie tylko.

Aby zapisać się lub dowiedzieć się więcej o lokalnych usługach w ramach programu Best Start in Life, zeskanuj kod QR lub odwiedź stronę www.walthamforest.gov.uk/beststartinlife.



Waltham Forest

Witamy

Dwa lata to kamień milowy dla dziecka! Twoje dziecko zaczyna się uczyć i zachowywać na różne sposoby. Pakiet pozwala cieszyć się rozwojem Twojego dziecka i postępami prowadzącymi do rozpoczęcia szkoły.

Celem broszury jest wsparcie rodziców i opiekunów w Waltham Forest w opiece nad zdrowiem i rozwojem dzieci oraz podzielenie się informacjami o naszych usługach w ramach programu Best Start in Life.

Czy wiesz, że...?

Usługi Best Start in Life są dostępne dla wszystkich dzieci poniżej piątego roku życia i ich rodzin mieszkających w Waltham Forest.

Usługi programu Best Start in Life mają za zadanie wspierać Ciebie i Twoją rodzinę w opiece nad dzieckiem. Są świadczone w naszych centrach rodzinnych, jak również w innych miejscach w Waltham Forest (takich jak biblioteki, parki i świetlice środowiskowe) oraz obejmują usługi samorządowe i usługi świadczone przez naszych partnerów.

Nasze centra rodzinne oferują ciekawe sesje zabaw, jak również szerokie darmowe wsparcie w różnych dziedzinach, takich jak pomoc dziecku w rozwijaniu umiejętności językowych i komunikacyjnych oraz budowanie zdrowych nawyków żywieniowych.

W Waltham Forest działają cztery centra rodzinne. Zaznaczono je na mapie po prawej stronie. Jeśli nie zarejestrowałeś/zarejestrowałaś się jeszcze w jednym z naszych centrów rodzinnych, porozmawiaj ze swoją pielęgniarką środowiskową lub po prostu odwiedź nas i porozmawiaj z naszym przyjaznym personelem. Możesz również zarejestrować się na stronie internetowej Best Start in Life, która zawiera wiele informacji o naszych działaniach, wydarzeniach i przestrzeniach: www.walthamforest.gov.uk/beststartinlife.

Przedstawiamy naszą drużynę superbohaterów Best Start in Life

Oto nasi superbohaterowie Best Start in Life, czyli sześcioro wyjątkowych pomocników, którzy przedstawią Ci nasze usługi. Spotkasz ich w całej okolicy, w naszych fantastycznych centrach rodzinnych, lokalnych bibliotekach i innych miejscach oferujących angażujące zajęcia dla Ciebie i Twojego dziecka.

Dowiedz się więcej o naszych superbohaterach na stronie bit.ly/SuperheroesWF.



Lokalizacje centrów rodzinnych

Czynne od poniedziałku do piątku, od 9:00 do 17:00 (oprócz dni wolnych od pracy)

Aktualne harmonogramy Centrów rodzinnych są dostępne do pobrania na stronie: www.walthamforest.gov.uk/beststartinlife.



Kolejny etap rozwoju Twojego dziecka

Od chwili obecnej do piątego roku życia Twoje dziecko rozwinię wiele nowych, niesamowitych umiejętności. Ścieżka na drugiej stronie pokazuje tylko niektóre kamienie milowe, które dzieci zwykle osiągają w drodze do rozpoczęcia szkoły. Więcej informacji na temat rozwoju dziecka można znaleźć na stronie

www.walthamforest.gov.uk/yourchildsdevelopment.

Każde dziecko rozwija się we własnym tempie. Jeśli jednak masz obawy dotyczące rozwoju dziecka w dowolnym momencie życia, możesz je zgłosić zespołowi pielęgniarek środowiskowych, dzwoniąc pod numer **0300 033 6200**.

Badanie w wieku od dwóch do dwóch i pół roku

Jeśli Twoje dziecko jest w wieku od dwóch do dwóch i pół roku, zespół pielęgniarek środowiskowych zaprasza Cię do zbadania poziomu rozwoju dziecka. Być może właśnie z tego badania masz naszą broszurę! To szansa, aby porozmawiać o zdrowiu, rozwoju i zachowaniu dziecka oraz uzyskać wsparcie i porady dotyczące potrzeb Twoich i Twojego dziecka. Zespół pielęgniarek środowiskowych korzysta z kwestionariusza wieku i etapów (Ages and Stages Questionnaire, ASQ) oraz kwestionariusza wieku i etapów – rozwój społeczny i emocjonalny (Ages and Stages Social and Emotional Questionnaire, ASQ SE).

Zostaną one wysłane do Ciebie przed umówionym spotkaniem. W przypadku jakichkolwiek wątpliwości dotyczących zdrowia, rozwoju lub zachowania dziecka zespół pielęgniarek środowiskowych może je sprawdzić lub skierować Cię do wyspecjalizowanych służb w celu uzyskania dalszej oceny i wsparcia. Jeśli Twoje dziecko nie zostało zaproszone do badania w wieku od dwóch do dwóch i pół roku życia, możesz skontaktować się z zespołem pielęgniarek środowiskowych pod numerem **0300 033 6200**, aby umówić się na wizytę.

Wspieranie nauki i rozwoju dziecka

Nauka poprzez zabawę

Zabawa to wspaniały sposób na naukę dziecka. Zabawa może pomóc dziecku w rozwijaniu znajomości języka, a także umiejętności rozwiązywania problemów i zdolności społecznych. Może również pobudzić kreatywność. Aktywność fizyczna, np. bieganie, taniec czy skakanie, jest również ważnym elementem wspierania zdrowego rozwoju.

Oferujemy wiele sesji sportowo-rekreacyjnych w całej gminie, podczas których Twoje dziecko może uczestniczyć w różnych zabawach wraz z innymi dziećmi. Możesz poznać inne rodziny i porozmawiać z profesjonalistami, którzy chętnie dzielą się pomysłami dotyczącymi różnych sposobów wspierania rozwoju dziecka. Szczegółowe informacje na temat wydarzeń można znaleźć w harmonogramie Best Start in Life.

Chit Chat Pitter Pat

Chit Chat Pitter Pat to projekt wirtualnej edukacji w domu dostępny w Waltham Forest dla dzieci poniżej piątego roku życia. Zawiera wskazówki i pomysły na tworzenie możliwości uczenia się w domu i wyjaśnia, jak nauka wspiera rozwój Twojego dziecka. Karty wspólnej nauki i linki do stron Chit Chat Pitter Pat na Facebooku i Instagramie można znaleźć na stronie www.walthamforest.gov.uk/chitchatpitterpat.



Droga rozwoju Twojego dziecka do rozpoczęcia szkoły podstawowej

Gratulacje! Twoje dziecko ukończyło dwa lata!

Dzieci w wieku od dwóch do trzech lat

- Potrafię mówić z użyciem krótkich zdań.
- Potrafię porządkować obiekty według koloru i kształtu.
- Potrafię jeździć rowerem trójkołowym z pedałami.
- Zaczynam rozumieć uczucia innych ludzi.

Dzieci w wieku od trzech do czterech lat

- Potrafię łatwo chodzić po schodach bez podparcia.
- Potrafię używać zdań zawierających cztery lub więcej słów.
- Zapamiętuję i rozmawiam o wydarzeniach, które miały miejsce wczoraj.
- Potrafię wykorzystać swoją wyobraźnię w zabawach polegających na odgrywaniu różnych sytuacji.

Pamiętaj, że każde dziecko rozwija się we własnym tempie. Niektóre dzieci opanują te umiejętności wcześniej niż inne. Skup się na zachęcaniu dziecka do codziennego odkrywania i nauki.

Dzieci w wieku od czterech do pięciu lat

- Potrafię ubrać się bez większej pomocy, w tym zapiąć zamki i guziki.
- Potrafię podać swoje imię i nazwisko, płeć i adres.
- Potrafię porządkować przedmioty od najmniejszych do największych.
- Potrafię czekać na swoją kolej i dzielić się z innymi.

Szkoła

Wiele pomysłów na aktywność w domu pomagającą w nauce i rozwoju dziecka można znaleźć na stronie www.walthamforest.gov.uk/chitchatpitterpat.

Komunikacja i język

Liczba słów, które dziecko potrafi wypowiedzieć i zrozumieć w wieku od dwóch do pięciu lat, szybko rośnie. Nauka komunikacji wymaga czasu i praktyki. Istnieje wiele rzeczy, które można zrobić, aby pomóc dziecku w rozwijaniu umiejętności językowych.

Rozmowa z dzieckiem

Prawie każda codzienna aktywność to szansa na rozmowę, budowanie więzi i zabawę z dzieckiem. Zrozumienie zainteresowań dziecka i używanie powiązanych ze sobą słów to najlepszy sposób na zachęcenie go do słuchania i nauki nowych słów. Gdy Twoje dziecko zaczyna łączyć ze sobą słowa, możesz pomóc mu budować zdania, powtarzając to, co mówi i dodając nowe słowa. Na przykład, jeśli mówi „Popatrz, dziecko”, możesz powiedzieć „Tak, popatrz, dziecko śpi”.

Jeśli Twoja rodzina jest dwujęzyczna, możecie używać obu języków, ponieważ dziecko potrafi naturalnie nauczyć się więcej niż jednego języka.

Aby uzyskać więcej wskazówek na temat aktywności i zabaw wspierających rozwój mowy i umiejętności językowych dziecka, odwiedź stronę www.bbc.co.uk/tiny-happy-people.

Wskazówka

Jeśli Twoje dziecko nie powie czegoś od razu w prawidłowy sposób, nie martw się. Ważne jest, aby zachęcić je do mówienia dalej. Powtórzenie słowa w odpowiedni sposób bez korygowania błędów może w tym pomóc. Na przykład, jeśli dziecko powie „byba” zamiast „ryba”, odpowiedz „Tak, to jest ryba”.



6

Czy wiesz, że...?

Możesz skorzystać z sekcji Bookfinder na stronie internetowej Bookstart, aby znaleźć książki odpowiednie dla wieku i zainteresowań dziecka. Więcej informacji: www.booktrust.org.uk/books-and-reading.

Czytanie razem

Czytanie z dzieckiem to sposób na wprowadzanie nowych słów i wspólną zabawę. Codzienne czytanie przed snem lub o innych określonych porach w ciągu dnia jest doskonałym sposobem na budowanie pozytywnych nawyków czytania książek. Nie martw się, jeśli Twoje dziecko nie chce wysłuchać całej historii – omawianie zdjęć również działa pozytywnie.

Biblioteki są doskonałym miejscem na wspólne odkrywanie nowych książek. Możesz także brać udział w darmowych sesjach czytania bajek i wierszyków, które odbywają się przez cały tydzień. Szczegóły dotyczące tych sesji znajdują się w harmonogramie Best Start in Life. Wejdź na stronę www.walthamforest.gov.uk/libraries, aby uzyskać więcej informacji na temat bibliotek w Twojej okolicy.

Gdzie mogę uzyskać wsparcie?

Jeśli masz jakiegokolwiek pytania lub wątpliwości dotyczące komunikacji i umiejętności językowych swojego dziecka, możesz porozmawiać ze swoją pielęgniarką środowiskową lub odwiedzić stronę www.walthamforest.gov.uk/parentingconcerns. Pracownicy naszych centrów rodzinnych również służą pomocą, wskazówkami i pomysłami.

Logopedzi z Waltham Forest oferują wczesne wsparcie i informacje na temat rozwoju umiejętności językowych małych dzieci. Organizują regularne sesje w centrach rodzinnych, gdzie można rozmawiać o wszelkich obawach i poznać różne formy pomocy. Szczegóły dotyczące sesji znajdują się w harmonogramie Best Start in Life. Możesz skontaktować się z zespołem ds. logopedii, dzwoniąc pod numer **0208 430 7970** lub wysyłając wiadomość e-mail na adres wfspeechtherapy@nelft.nhs.uk.

Wizyta zespołu pielęgniarek środowiskowych: jesteśmy tutaj, aby Ci pomóc

Zespół pielęgniarek środowiskowych jest nieustannie do dyspozycji, aby omówić wszelkie obawy, a także dostarczyć ważne informacje i porady dotyczące wzrostu, dobrostanu i rozwoju dziecka. Możesz kontaktować się z zespołem pielęgniarek środowiskowych do momentu, gdy Twoje dziecko ukończy piąty rok życia.

Zachęcamy także do odwiedzania poradni zdrowia dziecka, w których można skontrolować wagę, wzrost i rozwój dziecka oraz porozmawiać z członkiem naszego

zespołu. Możesz również skontaktować się z nami, dzwoniąc pod numer telefonu **0300 033 6200** od poniedziałku do piątku w godzinach od 9:00 do 17:00 (z wyjątkiem dni wolnych od pracy). Zespół pielęgniarek środowiskowych może również pomóc Ci, jeśli:

- masz obawy dotyczące swojego zdrowia psychicznego;
- jesteś w nieszczęśliwym lub przemocowym związku;
- Twoje dziecko ma niepełnosprawność lub problemy zdrowotne;
- masz obawy dotyczące zdrowia swojej rodziny.

Książeczka zdrowia dziecka

W książeczce zdrowia dziecka rejestruje się wzrost, wagę, szczepienia i inne ważne informacje. Dobrze jest ją mieć ze sobą podczas każdej wizyty u pielęgniarki środowiskowej, lekarza rodzinnego lub innego pracownika służby zdrowia.

Książeczka zdrowia dziecka jest teraz dostępna również jako aplikacja mobilna (eRedbook), która zapewnia bezpieczny dostęp do informacji o zdrowiu Twojego dziecka, gdziekolwiek jesteś – nie musisz się martwić, że ją zgubisz lub o czymś zapomnisz. Książeczka eRedbook może być używana razem z papierową książeczką zdrowia dziecka. Możesz zarejestrować się i uzyskać dostęp do elektronicznej książeczki zdrowia dziecka, pobierając aplikację mobilną lub odwiedzając stronę www.eredbook.org.uk.



Czy wiesz, że...?

Co tydzień we wszystkich czterech Centrach rodzinnych działają poradnie zdrowia dziecka. Szczegóły dotyczące tych poradni znajdują się w harmonogramie Best Start in Life.



7

Rodzicielstwo: jak zapewnić dziecku najlepszy start?

Twoje dziecko chce być coraz bardziej niezależne. Możliwe, że zaczęło już testować granice w celu zbadania, jakie zachowanie jest dopuszczalne. Może mieć problemy ze zrozumieniem u innych osób i denerwować się, gdy nie rozumie, dlaczego odpowiedź na niektóre jego prośby brzmi „nie”. Może to wzbudzać silne emocje, które mogą spowodować zdenerwowanie lub poczucie przytłoczenia u dziecka. Częściej ma to miejsce, jeśli Twoje dziecko jest zmęczone, głodne, podekscytowane lub znudzone.

Kontrolowanie takiego zachowania może być trudne. Należy jednak pamiętać, że jest to całkowicie normalne u dzieci w tym wieku. Twoje dziecko nie jest niegrzeczne, po prostu nie potrafi jeszcze kontrolować swoich emocji.

Czy wiesz, że możesz uzyskać pomoc rodzicielską?

Bycie rodzicem jest jednocześnie bardzo satysfakcjonujące i wymagające, dlatego czasami możesz potrzebować dodatkowego wsparcia. Nie martw się – nie jesteś sam(a). Wszyscy rodzice i opiekunowie przeżywają trudne momenty.

Oferujemy szereg warsztatów i kursów, które dają wszystkie narzędzia i pewność potrzebną do skutecznego wspierania nauki i rozwoju dziecka, jak również radzenia sobie z trudnymi zachowaniami. Odwiedź stronę bit.ly/ParentSupportWF lub zadzwoń pod numer **020 8496 2442**, aby uzyskać szczegółowe informacje i zarezerwować miejsce.

Dostępna jest też usługa wczesnej pomocy, w ramach której rodziny otrzymują pomoc w jak najszybszym rozwiązywaniu problemów i we wspieraniu dzieci w osiągnięciu ich pełnego potencjału. Aby uzyskać więcej informacji, skontaktuj się z lokalnym Centrum rodzinnym lub porozmawiaj z pielęgniarką środowiskową.



Najważniejsze wskazówki dotyczące kontroli zachowania dziecka

- Zachowaj spokój – dzieci uczą się na podstawie zachowań dorosłych, dlatego ważne jest, aby zachować kontrolę nad emocjami. Jeśli zajdzie taka potrzeba, odejź na chwilę od dziecka, żeby się uspokoić – o ile jest to bezpieczne.
- Porozmawiaj z dzieckiem – ważne jest, aby dziecko zrozumiało, dlaczego prosisz je o wykonanie pewnych czynności, oraz jakie zachowania są niedopuszczalne i dlaczego tak jest.
- Zachowaj konsekwencję – jeśli za każdym razem reagujesz na zachowania w ten sam sposób, Twoje dziecko dowiaduje się, co jest niedopuszczalne i czego może się spodziewać, gdy zachowa się w określony sposób.
- Chwal dobre zachowanie – zwróć uwagę dziecka, przytul je lub uśmiechnij się, aby zakomunikować zadowolenie z jego zachowania.

Więcej wskazówek można znaleźć na stronie bit.ly/BabyDevelopmentWF

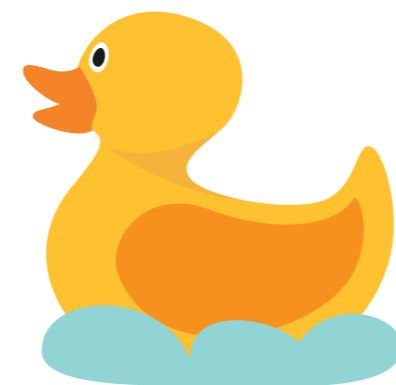
Bezpieczeństwo rodzica i dziecka

Bezpieczeństwo w domu

Dzieci często ulegają wypadkom, ponieważ bardzo szybko uczą się nowych umiejętności. Co prawda większość wypadków nie ma poważnych konsekwencji, należy jednak podjąć działania mające na celu zapobieganie im. Najczęstszymi przyczynami wypadków z udziałem małych dzieci są upadki, oparzenia, zatrucia, zadławienia, obrzęki i utonięcia. Aby zapobiec takim wypadkom, należy:

- trzymać meble, po których dziecko może się wspinać, z dala od okien;
- przechowywać domowe środki czyszczące i leki w bezpiecznym miejscu poza zasięgiem dziecka;
- przechowywać małe przedmioty i torebki foliowe poza zasięgiem dziecka i uważać, jeśli starsze dzieci korzystają z zabawek z małymi częściami;
- umieszczać gorące napoje poza zasięgiem dziecka (gorący napój może spowodować oparzenia nawet 15 minut po przygotowaniu);
- trzymać kabel czajnika w miejscu niedostępnym, a uchwyty naczyń na kuchence powinny zawsze być skierowane do wewnątrz;
- nigdy nie pozostawiać żelazka ani prostownicy do włosów podłączonych do zasilania;
- nigdy nie zostawiać małego dziecka w wannie, nawet na chwilę.

Więcej informacji na temat ochrony dziecka przed typowymi wypadkami oraz wskazówki dotyczące bezpieczeństwa w samochodzie i ochrony dzieci w słońcu można znaleźć na stronie bit.ly/BabySafetyWF.



Szczepienia

Szczepienia są ważnym sposobem na utrzymanie zdrowia dziecka i ochronę przed niektórymi infekcjami, które mogą mieć poważne konsekwencje. Jesienią lub zimą po ukończeniu drugiego roku życia Twoje dziecko zostanie zaproszone do przyjęcia szczepionki przeciw grypie w formie aerozolu donosowego. Następnie będzie co roku zapraszane do szczepienia przeciw grypie, aż do momentu ukończenia szkoły.

W wieku około trzech lat i czterech miesięcy Twoje dziecko zostanie zaproszone do kolejnych rutynowych szczepień. Będą to szczepienia uzupełniające przeciwko błonicy, tężcowi, krztuścowi i polio oraz szczepienia uzupełniające przeciwko odrze, śwince i różyczce.

Jeśli Twoje dziecko ominęło rutynowe szczepienie lub nie masz pewności, że jego szczepienia są aktualne, sprawdź książeczkę zdrowia dziecka lub porozmawiaj ze swoim lekarzem pierwszego kontaktu. Więcej informacji można znaleźć na stronie bit.ly/NHSVaccinationsWF.

Martwisz się o swoje zdrowie psychiczne?

Opieka nad małymi dziećmi może być trudna, stresująca i męcząca oraz powodować uczucie przytłoczenia, zdenerwowania i niepokoju. Zbyt duży stres może wpływać na zdrowie psychiczne, dlatego ważne jest, aby zidentyfikować stany psychiczne i w odpowiednim momencie poprosić o wsparcie. Istnieje wiele usług, z których możesz skorzystać w sposób dyskretny bez obawy o to, że ktoś będzie Cię oceniał. Odwiedź stronę www.walthamforest.gov.uk/mentalhealth, aby dowiedzieć się więcej. Możesz również zajrzeć na stronę bit.ly/WFParentWellbeing, aby uzyskać wskazówki i porady dotyczące dbania o swoje zdrowie psychiczne i samopoczucie.

Porozmawiaj ze swoją pielęgniarką środowiskową lub lekarzem rodzinnym, jeśli odczuwasz lęk bądź obniżenie nastroju, z którymi nie możesz sobie poradzić lub które utrudniają opiekę nad dzieckiem.

Zdrowe odżywianie

Zapewnianie trzech odpowiednio zbilansowanych posiłków i do dwóch zdrowych przekąsek dziennie pozwala dostarczyć dziecku odpowiednią energię i wystarczającą ilość składników odżywczych, aby wspomóc jego rozwój.

Najlepszym sposobem na wspieranie dobrze zbilansowanej diety jest dostarczanie żywności ze wszystkich kluczowych grup żywnościowych. Oto kilka przykładów pokarmów z każdej grupy żywnościowej.

Pokarmy skrobiowe

Ziemniaki
Makaron
Ryż
Chleb
Kuskus
Płatki śniadaniowe

Owoce i warzywa

Świeży brokuł
Mrożony groszek
Kukurydza w puszcze
Truskawki
Jabłka
Brzoskwinie z sokiem w puszcze

Nabiał lub jego alternatywy

Mleko
Ser
Jogurt
Twaróg
Napój sojowy

Białko

Mięso
Ryby
Fasola
Soczewica
Tofu
Jaja

Wskazówka

Do posiłków warto włączać składniki z każdej grupy żywności, przy czym nic się nie stanie, jeśli Ci się to nie uda.

Wielkość porcji

Ilość pożywienia zależy od wieku, wzrostu i wagi dziecka, wymagań energetycznych oraz tego, ile dziecko już spożyło danego dnia. Małe dzieci dobrze wiedzą, kiedy potrzebują więcej jedzenia i kiedy są najedzone, dlatego dostosuj się do tempa i zachowania malucha. Warto zacząć od nieco mniejszej porcji i poczekać, aż dziecko poprosi o więcej.

Przekąski

Dwulatki mogą otrzymywać dwie zdrowe przekąski między posiłkami. Pomysły na zdrowe przekąski:

- paluszki warzywne, takie jak marchew, papryka lub ogórek;
- plasterki owoców, takich jak gruszka, mango lub mandarynka;
- tosty, pita, pieczywo ryżowe lub paluszki chlebek chapatti z humusem;
- paski sera z plasterkami jabłka;
- posiekane owoce z niesłodzonym jogurtem.

Unikaj bardzo słonych lub słodkich przekąsek. Zbyt duża ilość soli może negatywnie wpływać na nerki dziecka, a cukier może przyczyniać się do próchnicy zębów. Jeśli korzystasz z zapakowanych przekąsek dla dzieci, ważne jest, aby sprawdzić na etykiecie, czy mają niską zawartość cukru. Niektóre opakowania z przekąskami zawierają więcej niż jedną zalecaną porcję, dlatego wcześniej należy sprawdzić, ile porcji zawiera dane opakowanie. Więcej informacji na temat żywienia dziecka można znaleźć na stronie bit.ly/FeedChildrenWF

Czy wiesz, że...?

Możesz porozmawiać z zespołem HENRY Infant Feeding, aby uzyskać porady dotyczące dowolnego aspektu karmienia piersią, w tym odejścia od karmienia piersią. Zadzwoń na linię żywienia niemowląt pod numerem **0207 961 9073** lub weź udział w sesji na miejscu.

Czy wiesz, że...?

Nawet jeśli Twoje dziecko spożywa zbilansowane posiłki, nadal ważne jest, aby do ukończenia piątego roku życia codziennie podawać mu suplement zawierający witaminy A, C i D. Posiadacze karty Healthy Start mogą odbierać darmowe witaminy w centrach rodzinnych.

Wybredne dzieci

Twoje dziecko może odmawiać jedzenia niektórych potraw lub nie chce jeść składników, które wcześniej z chęcią spożywało. Czasami może nawet odmawiać całych posiłków. To całkowicie normalne i większość dzieci z czasem przyjmuje coraz szerszą gamę pokarmów. Poza tym apetyt dziecka może wzrastać lub maleć z dnia na dzień. To całkowicie normalne. Jeśli jednak masz jakiegokolwiek obawy, możesz uzyskać wsparcie w tym obszarze.

Gdzie mogę uzyskać wsparcie?

Jeśli chcesz uzyskać wsparcie w zakresie żywienia rodziny, pór podawania posiłków lub wybrednych dzieci, to nasz zespół HENRY Healthy Families oferuje odpowiednie sesje i warsztaty. Obejmują one sesje w ośrodku dotyczące zdrowego odżywiania i zdrowia jamy ustnej oraz warsztaty na temat tego, jak jeść dobrze za mniejsze pieniądze. Aby uzyskać więcej informacji, skontaktuj się z zespołem HENRY pod adresem **020 8496 5223** lub odwiedź stronę www.henry.org.uk/walthamforest.

Najważniejsze wskazówki dotyczące zdrowego żywienia

- Nie staraj się zmusić malucha do zjedzenia wszystkiego na talerzu: pozwól, żeby dziecko samo zdecydowało, ile chce zjeść.
- Oferuj dziecku nowe produkty spożywcze lub pokarmy, których wcześniej nie chciało jeść – przyjęcie nowego pokarmu może wymagać nawet 10-krotnej zachęty.
- Jeśli dziecko odmawia jedzenia, nie oferuj alternatywnych produktów ani przekąsek.
- Jak najczęściej jedz posiłki wspólnie z dzieckiem i nie unikaj pozostawiania włączonego telewizora lub innego ekranu w trakcie posiłku.



Potrzebujesz pomocy przy zakupie żywności i mleka?

Być może kwalifikujesz się do otrzymania karty Healthy Start.

Osoby kwalifikujące się do programu Healthy Start mogą otrzymać kartę Healthy Start, która zostanie uzupełniona środkami na zakup zdrowej żywności. Kwota do wykorzystania wynosi 8,50 GBP tygodniowo dla dzieci poniżej jednego roku życia i 4,25 GBP tygodniowo dla dzieci w wieku od jednego do trzech lat oraz dla kobiet w ciąży. Możesz użyć karty do zakupu zdrowych produktów, takich jak owoce i warzywa. Więcej informacji można znaleźć na stronie bit.ly/WFHealthyStart.

Możesz używać karty w większości sklepów spożywczych i odbierać witaminy Healthy Start. Z programu skorzystały już tysiące rodzin. Możesz kwalifikować się do otrzymania karty Healthy Start, jeśli masz co najmniej jedno dziecko w wieku poniżej czterech lat (lub jesteś obecnie w ciąży) i otrzymujesz którekolwiek z poniższych świadczeń.

- Ulga podatkowa na dziecko Child Tax Credit (jeśli roczny dochód rodziny wynosi maks. 16 190 GBP)
- Income Support [zasiłek dla osób o niskich dochodach]
- Income-based Jobseeker's Allowance [zależny od dochodów zasiłek dla osób aktywnie poszukujących pracy]
- Pension Credit [zasiłek emerytalny (który obejmuje dodatek na dziecko)]
- Zasiłek Universal Credit (jeśli miesięczny dochód netto Twojej rodziny z tytułu zatrudnienia wynosi maks. 408 GBP)

Ponadto, jeśli masz mniej niż 18 lat i co najmniej jedno dziecko w wieku poniżej czterech lat, możesz kwalifikować się do otrzymania karty Healthy Start, nawet jeśli nie ubiegasz się o żadne świadczenie. Złóż wniosek do programu Healthy Start online na stronie www.healthystart.nhs.uk. Jeśli potrzebujesz pomocy przy rejestracji lub chcesz porozmawiać z kimś na temat tego programu, skontaktuj się z pielęgniarką środowiskową lub udaj się do jednego z naszych centrów rodzinnych.

Aktywność fizyczna

Codzienna aktywność fizyczna stanowi świetną zabawę dla dzieci i jest bardzo ważna dla ich zdrowego wzrostu i rozwoju. Korzyści płynące z aktywności fizycznej dziecka:

- wzmacnianie kości, mięśni, serca i płuc;
- poprawa koordynacji, równowagi i elastyczności;
- poprawa snu;
- zwiększenie pewności;
- rozwijanie umiejętności społecznych poprzez zabawę z innymi i nawiązywanie znajomości.

Dzieci poniżej piątego roku powinny być aktywne fizycznie przez co najmniej trzy godziny każdego dnia. Może to obejmować stawanie, poruszanie się, turlanie się i zabawę, a także bardziej energiczne czynności, takie jak podskakiwanie, bieganie i skakanie. Po ukończeniu trzeciego roku życia ćwiczenia powinny zajmować co najmniej jedną godzinę umiarkowanej lub intensywnej aktywności fizycznej, takiej jak bieganie, wspinanie się, jeżdżenie na hulajnodze lub pływanie. Należy je rozłożyć na cały dzień i uwzględnić zabawę na świeżym powietrzu.

Należy zachęcać dzieci niepełnosprawne do aktywności przez co najmniej dwie do trzech godzin w tygodniu. Ćwiczenie to można różnie rozłożyć na przestrzeni tygodnia i dostosować do indywidualnych potrzeb każdego dziecka. Powinno to również obejmować działania mające na celu budowanie i rozwijanie siły i równowagi – około trzech razy w tygodniu. Pomysły na aktywność można znaleźć na stronie bit.ly/AccessibleActivitiesWF.

Istnieje wiele sposobów, aby zapewnić dziecku ćwiczenia, których potrzebuje

- Idź na spacer – może to być podróż do przedszkola, wycieczka do sklepu lub spacer po lesie. Istnieje wiele sposobów, aby wytworzyć nawyk codziennego chodzenia. Możesz korzystać z tras Waltham Forest, które prowadzą przez interesujące miejsca w całej dzielnicy. Więcej informacji można znaleźć na stronie bit.ly/WalkingInWF.
- Idź do lokalnego parku – na terenie dzielnicy znajduje się wiele parków z miejscami do zabawy, gdzie dziecko może odkrywać świat i cieszyć się otoczeniem. Możecie obserwować zwierzęta, ptaki lub rośliny wokół. Aby znaleźć lokalny park lub plac zabaw, odwiedź stronę bit.ly/ParksInWF.
- Idź popływać – pływanie to świetne ćwiczenie, a ucząc dziecko bezpieczeństwa w wodzie i wokół niej, zapewniasz mu ważne umiejętności życiowe. Lokalne ośrodki rekreacyjne Better oferują sesje i lekcje pływania, a także inne atrakcje, takie jak kącki zabaw, które pozwalają dzieciom zachować aktywność. Więcej informacji oraz danych na temat lokalnych basenów można znaleźć na stronie www.better.org.uk/waltham-forest.

Czy wiesz, że...?

Dzieci poniżej trzeciego roku życia mogą pływać bezpłatnie we wszystkich basenach Better w dzielnicy.

Dzieci i młodzież do lat 18 mogą pływać bezpłatnie podczas ferii i wakacji. Za jednorazową opłatą możesz zarejestrować się w lokalnym centrum rekreacyjnym.

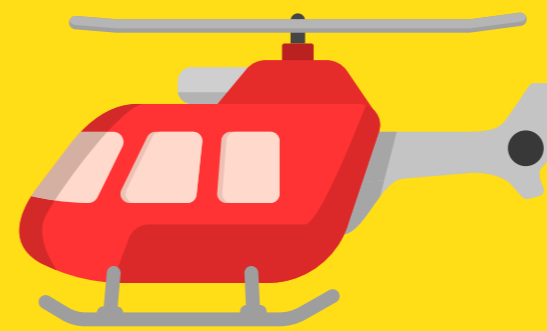
Zdrowe zęby

Każdy rodzic chce, aby ich dziecko miało zdrowe zęby, ale prawidłowa higiena jamy ustnej bywa trudna, zwłaszcza w pierwszych latach życia dziecka.

Zęby dzieci są bardziej podatne na próchnicę niż zęby dorosłych, dlatego ważne jest, aby wcześniej wpoić dobre nawyki zapobiegające próchnicy. Dobra wiadomość jest taka, że dzięki kilku prostym krokom próchnica zębów jest prawie całkowicie unikniona.

Najważniejsze wskazówki dotyczące zdrowych zębów

- Używaj szczoteczki z miękkim włosiem oraz niewielkiej ilości pasty do zębów z fluorem. Szczotkuj zęby dziecka dwa razy dziennie, w tym raz bezpośrednio przed snem, po zjedzeniu ostatniego posiłku.
- Bądź dobrym przykładem i pokazuj dziecku, że samemu też myjesz zęby.
- Zachęć dziecko do wypluwania pasty po szczotkowaniu zębów. Nie płucz ust po szczotkowaniu – powoduje to wypłukiwanie fluoru, który ma chronić zęby.
- Korzystaj z piosenek i gier oraz chwal dziecko, aby szczotkowanie zębów było dobrą zabawą.
- Unikaj podawania słodkich napojów i przekąsek, zwłaszcza między posiłkami.
- Mleko i woda to najlepsze napoje dla małych dzieci. Unikaj napojów gazowanych, zagęszczonych soków i soku owocowego. Wszystkie napoje powinny być podawane w kubku niekapku lub kubku otwartym.



Czy wiesz, że...?

Dzieci i młodzież poniżej 18 roku życia kwalifikują się do bezpłatnego, państwowego leczenia stomatologicznego. Jeśli nie zarejestrowałeś/zarejestrowałaś jeszcze swojego dziecka, odwiedź stronę bit.ly/DentistsWF lub zeskanuj ten kod QR smartfonem albo tabletem, aby uzyskać informacje o bezpłatnych dentystach w swojej okolicy, którzy przyjmują aktualnie nowych pacjentów.



Gdzie mogę uzyskać wsparcie?

Nasze Centra rodzinne oferują wiele różnych sesji zabaw dla dzieci i warsztatów dla rodziców, które uczą, jak dbać o zdrowie zębów od samego początku. Zespoły HENRY Healthy Families i Dental Health organizują stacjonarne i internetowe warsztaty poświęcone zdrowiu jamy ustnej. Są one prowadzone przez doświadczoną pielęgniarkę stomatologiczną, która odpowie na wszelkie pytania. Możesz również porozmawiać z zespołem HENRY Dental Health, jeśli potrzebujesz pomocy w znalezieniu bezpłatnego dentysty w swojej okolicy.

Aby skontaktować się z zespołem HENRY Dental Health, zadzwoń pod numer **0208 496 5223** lub odwiedź stronę www.henry.org.uk/walthamforest.



Uczenie korzystania z nocnika

Przejście z pieluszek do nocnika lub toalety jest ważnym kamieniem milowym w rozwoju dziecka. Uczenie korzystania z nocnika zwiększa niezależność dziecka.

Większość dzieci jest gotowa do nauki korzystania z nocnika w wieku od 18 miesięcy do trzech lat, choć niektóre dzieci dłużej opanowują tę umiejętność. U niektórych dzieci „wypadki” zdarzają się do piątego roku życia, a nawet później.

Lepiej nie odkładać zbyt długo nauki, ponieważ z biegiem czasu dziecku jest coraz trudniej zrezygnować z pieluch. Uczenie korzystania z nocnika w odpowiednim wieku jest również bardziej korzystne dla pęcherza moczowego i jelit dziecka.

Istnieją pewne kluczowe oznaki, że Twoje dziecko zaczyna rozwijać kontrolę pęcherza moczowego i może być gotowe nauki korzystania z nocnika. Zauważasz, że Twoje dziecko:

- wie, kiedy będzie sikać lub robić kupę i mówi Ci o tym przed lub w czasie czynności;
- wie, kiedy pielucha jest mokra lub brudna;
- wytrzymuje co najmniej jedną godzinę między sikaniem;
- pokazuje inne oznaki potrzeby sikania, takie jak przebieganie nogami lub ukrywanie się w niewidocznych miejscach.

Wskazówka

Niektórym łatwiej jest rozpocząć naukę korzystania z nocnika latem, gdy dziecko ma na sobie mniej ubrań do zdjęcia lub wyprania.

Czego potrzebuję, aby rozpocząć naukę korzystania z nocnika?

- Nocnika. Warto mieć więcej niż jeden nocnik, aby zawsze był w pobliżu, gdy dziecko chce z niego skorzystać.
- Jeśli Twoje dziecko woli od razu korzystać z toalety, warto mieć specjalne siedzisko i stołek, na którym dziecko będzie mogło wygodnie ułożyć stopy.
- Zapasowe ubrania. Wybieraj rzeczy, które można łatwo zakładać i zdejmować, takie jak spodnie dresowe, spodenki czy legginsy. Unikaj odzieży z dużą ilością guzików lub zatrzasków. Pamiętaj, aby na wszelki wypadek brać ze sobą zapasowe ubrania, gdy wychodzisz, w tym odzież górną i dolną.
- Spodnie wielokrotnego użytku przeznaczone do nauki korzystania z nocnika mogą okazać się przydatne, gdy dziecko znajduje się z dala od domu. Spodnie te mają warstwę, która wchłania ciecz w razie „wypadku” i informuje dziecko, gdy spodnie są mokre.

Więcej wskazówek i porad dotyczących nauki korzystania z nocnika można znaleźć na stronie bit.ly/PottyTrainingWF.

Mycie rąk

Mycie rąk zmniejsza ryzyko zachorowania na takie choroby jak kaszel, przeziębienie czy grypa żołądkowa i ryzyko ich rozprzestrzeniania się. Pokaż dziecku, jak umyć ręce ciepłą wodą z mydłem, i dopilnuj, aby dokładnie je wysuszyło. Pomóż dziecku w myciu rąk:

- po skorzystaniu z nocnika lub toalety lub po zmianie pieluchy;
- przed posiłkiem;
- po dotknięciu zwierząt, w tym zwierząt domowych lub ich karmy;
- po powrocie do domu.

Sen dziecka

Jeśli Twoje dziecko wciąż budzi się w nocy, budzi się wcześniej lub późno chodzi spać, albo masz inne problemy ze snem dziecka, pamiętaj, że nie jesteś sam(a). Zaburzenia snu u dwulatków są częstym zjawiskiem, a długość i jakość snu dziecka mogą być różne w zależności od dnia.

Co może mieć wpływ na sen mojego dziecka?

Podobnie jak u dorosłych, istnieją różne czynniki zakłócające sen u dzieci, np:

- emocje związane z nabywaniem nowych umiejętności;
- choroba lub ząbkowanie;
- wrażliwość na rozłąkę z rodzicami lub opiekunami (często zwaną lękiem przed separacją);
- zmiany w codziennej rutynie, np. rozpoczęcie przedszkola, uczenie się korzystania z nocnika lub wyjazd na wakacje;
- zmieniające się potrzeby w zakresie snu.

Najważniejsze wskazówki dotyczące snu

- Zachęć dziecko do aktywności fizycznej w ciągu dnia, aby było zmęczone przed snem.
- Staraj się każdego wieczoru trzymać się przewidywalnego planu zasypiania.
- Nie pozwól dziecku używać laptopa, tabletu ani telefonu na pół godziny do godziny przed spaniem, ponieważ światło z ekranów może zakłócać sen.
- Jeśli to możliwe, unikaj długich drzemek po południu.



Czy wiesz, że...?

Większość dwulatków śpi od 11 do 12 godzin w nocy, z jedną lub dwoma drzemkami w ciągu dnia. Każde dziecko jest jednak inne, dlatego ilość snu różni się w zależności od przypadku.

Zespół wsparcia rodziny Lloyd Park Children's Charity oferuje osobiste sesje wsparcia snu. Odwiedź stronę bit.ly/LloydSleepWF lub zadzwoń pod numer **0208 527 1727**, aby uzyskać więcej informacji i zarezerwować wstępną konsultację dotyczącą snu.

Pomieszczenie do spania

Większość dzieci przechodzi z łóżeczka do łóżka w wieku od około 18 miesięcy do trzech lat. W każdej rodzinie wygląda to jednak inaczej.

Wielu rodziców lub opiekunów przenosi swoje dziecko do łóżka wtedy, gdy dziecko jest już w stanie wydostać się z łóżeczka lub jest zbyt duże, aby wygodnie w nim spać.

Jeśli dziecko przechodzi do łóżka lub potrafi wydostać się z łóżeczka, ważne jest, aby pomieszczenie do snu było odpowiednio zabezpieczone i zmniejszało ryzyko wypadku. Należy:

- upewnić się, że wolnostojące meble są przymocowane do ściany;
- zamykać szuflady i drzwi szafy oraz zabezpieczać je blokadami dla dzieci;
- nigdy nie pozostawiać żadnych przedmiotów, które dziecko mogłoby pociągnąć i zrzucić na siebie (na przykład na podwyższonych powierzchniach lub parapetach okiennych);
- upewnić się, że wszystkie sznurki zasłon i żaluzji są daleko poza zasięgiem dziecka;
- w razie potrzeby nadal korzystać z bramek zabezpieczających schody.

Lokalna opieka nad dzieckiem

Wybór rodzaju opieki nad dzieckiem, która będzie wspierać dziecko w nauce i rozwoju, to ważna decyzja. Każde dziecko i każda rodzina są inne, dlatego rodzaj opieki zależy od indywidualnej sytuacji danej rodziny i potrzeb dziecka. Ważne jest, aby odpowiednio wcześniej zacząć myśleć o opiece nad dziećmi i ją zaplanować.

Dostępnych jest wiele opcji opieki nad dziećmi, w tym:

- żłobki;
- przedszkola;
- „zerówki”;
- opiekunowie;
- centra opiekuńcze;
- kluby śniadaniowe, kluby pozaszkolne i programy wakacyjne.

Aby dowiedzieć się więcej na temat różnych typów placówek opieki nad dziećmi w gminie oraz wyszukać lokalnych dostawców usług opieki nad dziećmi, odwiedź stronę Best Start in Life.

W jaki sposób miejscowi opiekunowie dzieci mogą wspierać naukę i rozwój mojego dziecka?

- **Rozwijanie pewności i niezależności** – przebywanie z dala od głównych opiekunów i spędzanie czasu z innymi dziećmi i dorosłymi poszerza horyzonty Twojego dziecka i zwiększa jego pewność siebie.
- **Uczenie się nowych umiejętności** – od nauki trzymania różnych przyborów do rysowania i posługiwania się nimi, przez zakładanie kurtki i tworzenie własnych rozwiązań matematycznych – Twoje dziecko wkrótce będzie uczyć się nowych umiejętności.
- **Nawiązywanie znajomości i budowanie umiejętności społecznych** – ważne umiejętności społeczne, takie jak czekanie na swoją kolej, słuchanie innych osób oraz informowanie o swoich

Czy wiesz, że...?

W zależności od okoliczności rodzinnych, dostępny jest szereg opcji wsparcia finansowego, które pomagają w pokrywaniu kosztów opieki nad dziećmi. Wsparcie to obejmuje następujące elementy.

- 15 godzin bezpłatnej wczesnej edukacji i opieki nad dziećmi dla wybranych dwulatków tygodniowo.
- Co najmniej 15 godzin (do 30 godzin) bezpłatnej opieki nad dziećmi i wczesnej edukacji w wieku od trzech do czterech lat tygodniowo.
- Ulga podatkowa na opiekę nad dziećmi (do 2000 GBP rocznie na pokrycie kosztów opieki nad dziećmi).

Aby uzyskać więcej informacji i dowiedzieć się, do jakiego wsparcia finansowego kwalifikuje się Twoje dziecko, odwiedź stronę

www.walthamforest.gov.uk/childcare.

Możesz również skorzystać z kalkulatora państwowej opieki nad dziećmi, aby określić przysługujące Ci wsparcie finansowe. Odwiedź stronę gov.uk/childcare-calculator.

uczuciach i opiniach, to zdolności, których dziecko może nauczyć się w przedszkolu, żłobku lub w towarzystwie opiekunki.

- **Zachęcanie dziecka do jedzenia szerszej gamy pokarmów** – dzieci, które uczęszczają do żłobka lub przedszkola, często spożywają wiele posiłków z innymi dziećmi. Obserwowanie innych dzieci jedzących szerszą gamę produktów spożywczych zachęca dziecko do próbowania nowych rzeczy.
- **Budowanie odporności** – gdy maluch zaczyna uczęszczać do żłobka lub przedszkola, częściej mogą występować u niego przeziębienia. W dłuższej perspektywie może mieć to pozytywne skutki, ponieważ w ten sposób rozwija się układ odpornościowy dziecka.
- **Przygotowanie do szkoły** – uczęszczanie do przedszkola lub „zerówki” i przyzwyczajanie się do spędzania czasu w środowisku edukacyjnym jest doskonałym sposobem na przygotowanie dziecka do rozpoczęcia szkoły podstawowej.

Czy wiesz, że...?

Możesz skorzystać z dowolnej bezpłatnej opieki nad dziećmi, do której dziecko ma ustawowe prawo, począwszy od ukończenia drugiego lub trzeciego roku życia.



„Sesje zabaw w centrum rodzinnym są świetne – mój syn uwielbia spotykać się z innymi dziećmi. Dla mnie to również doskonała szansa, aby poznać innych rodziców.”

„Co tydzień odwiedzamy naszą lokalną bibliotekę. Bierzymy udział w sesjach czytania wierszyków, a następnie znajdujemy nowe książki, które później wspólnie czytamy w domu”.

„Wyjazd do lasu lub jednego z parków jest doskonałym rozwiązaniem dla mnie i mojego dziecka. Spędzanie czasu na świeżym powietrzu jest bardzo ważne”.

„Latem moje dzieci uwielbiają jeździć na mini-kolejce w Ridgeway Park.”

„Często chodzimy do centrum Feel Good, żeby pływać i korzystać z kącika zabaw. To jedno z naszych ulubionych miejsc dla rodziny.”

„Ostatnio po raz pierwszy udaliśmy się do klubu ojców w Grow Wild w Lloyd Park. Moja córka wspaniale się bawiła, a ja obserwowałem, jak próbuje nowych rzeczy.”

Najlepsze wskazówki dla rodziców na temat zabaw dla dwulatków w Waltham Forest

„Uwielbiamy pluskać się w gorące dni w nowych fontannach na Fellowship Square.”

„Mój syn uwielbia statek piracki w Bisterne Avenue Park. Lubi biegać również na wielokolorowym boisku do koszykówki!”

„Moja córka doskonale bawi się w przedszkolu. Otrzymujemy zdjęcia i wiadomości o wszystkim, co robiła, a także wiele pomysłów na to, jak możemy spędzić czas w domu. W zeszłym tygodniu zrobiliśmy domową ciastolinę według przepisu, który dostaliśmy z przedszkola.”

„Czasami podjeżdżamy autobusem do Olympic Park w Stratford. Moja córka lubi jeździć autobusem, a na miejscu jest wiele możliwości rozrywki.”

Dodatkowe wsparcie



Wsparcie	Więcej informacji	Jak się skontaktować
Nadużywanie alkoholu i narkotyków	Jeśli uważasz, że masz problem z nadużywaniem alkoholu lub narkotyków, nie musisz przechodzić przez to sam(a). Ty i Twoja rodzina potrzebujecie pomocy. Change Grow Live zapewnia wsparcie dzięki szerokiej gamie usług świadczonych w bezpiecznej i poufnej atmosferze. W aplikacji DrinkCoach możesz ocenić swoje nawyki picia alkoholu i ryzyko alkoholizmu, robiąc prosty, szybki i anonimowy test. Następnie otrzymasz spersonalizowane porady online, a także informacje na temat możliwości uzyskania dalszej pomocy, w tym konsultacji indywidualnych.	Change Grow Live Strona internetowa: www.changegrowlive.org/walthamforest E-mail: CGL.WalthamForest@cgl.org.uk Telefon: 0203 826 9600 Pobierz aplikację DrinkCoach ze strony: bit.ly/Drinkcoach1
Przemoc domowa i bezpieczeństwo w społeczności	Jeśli członek rodziny, partner lub opiekun krzywdzi Cię, grozi Ci lub próbuje Cię kontrolować, lub jeśli nie czujesz się bezpiecznie w swojej społeczności, możesz skorzystać z anonimowego wsparcia.	Nasze centra rodzinne to bezpieczne i dyskretne miejsca, gdzie nikt nie jest oceniany i każdy może uzyskać porady na temat dobrego samopoczucia, bezpieczeństwa i praktycznych potrzeb oraz spotkać się ze specjalistami. Strona internetowa: bit.ly/DomesticAbuseWF Krajowa infolinia dla ofiar przemocy domowej: 0808 802 5565 Pomoc dla kobiet Waltham Forest Solace Telefon: 07340 683382 E-mail: walthamforest1DSVAservice@solacewomensaid.org
Sesje wczesnej pomocy na miejscu	Miejsce, w którym można uzyskać bezpłatne, przyjazne porady, wsparcie i informacje. Przyjdź i poznaj w spokojnej atmosferze wolontariuszy, organizacje społecznościowe oraz zespoły wczesnej pomocy. Sesje te obejmują informacje o lokalnych usługach, wsparciu rodziców i możliwościach zaangażowania się w działania na rzecz społeczności. Pomoc dotyczącą korzystania z naszych usług możesz również uzyskać online. Nie ma potrzeby rezerwacji.	Sesje na miejscu odbywają się od godziny 9:45 do 11:15. W każdy wtorek w centrum rodzinnym Leyton, adres: 215 Queens Road, E17 8PJ W każdą środę w centrum rodzinnym Chingford, adres: 5 Oaks Grove, E4 6EY W każdy czwartek w centrum rodzinnym Walthamstow, adres: 313 Billel Road, E17 5PX W każdy piątek w centrum rodzinnym Leytonstone, adres: 2-8 Cathall Road, E11 4LF
Wsparcie językowe dla osób, dla których angielski nie jest językiem ojczystym	W ramach usługi pojedynczego punktu kontaktowego Waltham Forest dla obcokrajowców mieszkańcy otrzymują pomoc w znalezieniu bezpłatnego i wartościowego kursu języka angielskiego, co sprzyja integracji społecznej. Usługa jest dostępna dla wszystkich, bez względu na dochody czy status imigracyjny.	Zadzwoń pod numer 020 8496 2974 lub prześlij wiadomość tekstową bądź wiadomość w aplikacji WhatsApp ze swoim imieniem i nazwiskiem plus hasło „ESOL” na numer 07770 0541670 .
Pomoc finansowa	Jeśli martwisz się o swoją sytuację finansową i potrzebujesz dodatkowego wsparcia, na naszej stronie internetowej jest dostępna szeroka gama informacji i materiałów, które mogą pomóc w zakresie finansów, żywności, rachunków za energię, zatrudnienia itp. Nasi partnerzy z Biura Porad Obywatelskich dzielnicy Waltham Forest mogą również pomóc, gdy masz problem z zadłużeniem lub obawiasz się, że wkrótce się zadłużysz i chcesz temu zapobiec.	Strona internetowa: www.walthamforest.gov.uk/yourcrisisouraction Strona internetowa: www.citizensadvice.org.uk/local/waltham-forest Telefon: 0808 278 7838
Mieszkanie	Jeśli martwisz się o swoją obecną sytuację mieszkaniową, dostępna jest pomoc.	E-mail: Housing.advice@walthamforest.gov.uk Telefon: 020 8496 3000
Powrót do pracy	Jeśli planujesz wrócić do pracy, znaleźć pierwszą pracę lub zmienić obecną, czasem nie wiadomo, od czego zacząć, zwłaszcza jeśli jesteś świeżo upieczonym rodzicem. Nasze usługi szkoleniowe dla dorosłych mogą pomóc w uzyskaniu porad dotyczących CV, nauki dorosłych i znajdowania miejsc pracy.	Strona internetowa: www.lbwfadultlearning.co.uk
Zdrowie seksualne	All East Sexual Health to bezpłatne kliniki zdrowia seksualnego we wschodnim Londynie i Waltham Forest, które są otwarte dla wszystkich i zapewniają pełną poufność. Najpierw należy zarezerwować termin online lub telefonicznie. Usługa obejmuje również doradztwo, wsparcie, antykoncepcję i szybki dostęp do badań chorób zakaźnych przenoszonych drogą płciową. W razie potrzeby otrzymasz również skierowanie do innych specjalistów. Lekarz rodzinny i niektóre apteki mogą również zapewnić antykoncepcję.	Strona internetowa: www.walthamforest.gov.uk/sexualhealth Wsparcie w zakresie zdrowia seksualnego – All East Sexual Health Strona internetowa: www.alleast.nhs.uk telefon: 0207 480 4737
Wsparcie w edukacji specjalnej i dla osób z niepełnosprawnościami (oferta lokalna)	Usługa ta jest dostępna dla wszystkich dzieci i całej młodzieży ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi lub niepełnosprawnościami w wieku do 25 roku życia. Skupia wszystkie informacje na temat naszych usług dla osób ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi i osób z niepełnosprawnościami w jednym miejscu, dzięki czemu można je znaleźć szybko i łatwo.	E-mail: localoffer@walthamforest.gov.uk Telefon: 0208 496 6503
Rzucanie palenia	Możesz anonimowo uzyskać bezpłatne porady, informacje i wsparcie, które pomogą Ci rzucić palenie. Usługa wsparcia w zakresie rzucenia palenia jest świadczona przez Queen Mary University of London i obejmuje 12-tygodniowy program ze wsparciem ze strony odpowiednio wykwalifikowanego specjalisty, cotygodniową nikotynową terapię zastępczą oraz pomoc telefoniczną lub wirtualną. Dostępna jest też pomoc stacjonarna.	Queen Mary University of London – wsparcie w zakresie rzucenia palenia Telefon: 020 7882 8230 lub 0800 169 1943 E-mail: clinicbookings@qmul.ac.uk
Młodzi opiekunowie	Wsparcie dla dzieci i młodzieży opiekujących się rodzicami, opiekunami lub rodzeństwem z niepełnosprawnością, problemem zdrowotnym bądź innymi potrzebami.	E-mail: young.carers@walthamforest.gov.uk Telefon: 0208 496 2442

Nie udało Ci się znaleźć tego, czego potrzebujesz? Aby dowiedzieć się więcej, odwiedź naszą stronę internetową:

www.walthamforest.gov.uk/beststartinlife



Waltham Forest