

# Best Start in Life

Siz ve iki  
yaşındaki  
çocuğunuz için  
bir kitapçık.

Siz ve aileniz için ücretsiz etkinlikler, teklifler, sağlık bilgileri ve daha fazlası hakkında güncel bilgiler almak için e-bültenimize kaydolun.

Kaydolmak veya bulunduğunuz yerdeki Best Start in Life hizmetleriniz hakkında daha fazla bilgi edinmek için QR kodunu taratın veya [www.walthamforest.gov.uk/beststartinlife](http://www.walthamforest.gov.uk/beststartinlife) adresini ziyaret edin.



Waltham Forest

# Hoş Geldiniz

İki yaş, harika bir dönüm noktası! Çocuğunuz farklı şekillerde öğrenmeye ve davranmaya başlayacak. Bu paket, çocuğunuzun gelişimini ve okula başlama yolunda ilerlemesini kutlamaya yardımcı olacaktır.

Bu kitapçığı, Waltham Forest ebeveynlerine ve bakımverenlerine çocuklarının sağlık ve gelişimi konusunda destek olmak üzere Best Start in Life hizmetlerimiz hakkında bilgi paylaşmak için hazırladık.

## Biliyor muydunuz?

Best Start in Life hizmetleri Waltham Forest'ta yaşayan beş yaş altı çocuklara ve ailelerine yöneliktir.

Best Start in Life hizmetlerimiz, çocuğunuzun bakımı konusunda sizi ve ailenizi desteklemek için yanınızdadır. Hizmetlerimiz, Aile Merkezlerimizin yanı sıra Waltham Forest genelinde diğer konumlarda (kütüphaneler, parklar ve topluluk merkezleri gibi) sunulur ve konsey hizmetlerini ve ortaklarımız tarafından sağlanan hizmetleri de içerir.

Aile Merkezleri eğlenceli oyunların yanı sıra çocuğunuzun konuşma ve dil becerilerini geliştirmesine ve sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazanmasına yardımcı olmak gibi çeşitli konularda ücretsiz destek sunar.

Waltham Forest'ta, sağdaki haritada görebileceğiniz dört Aile Merkezimiz vardır. Aile Merkezlerimizden birine henüz kaydolmadıysanız sağlık danışmanınızla konuşun. Dilerseniz bize uğrayabilir ve yardıma hazır personelimize de konuşabilirsiniz. Ayrıca [www.walthamforest.gov.uk/beststartinlife](http://www.walthamforest.gov.uk/beststartinlife) sayfasından aktivitelerimiz, etkinliklerimiz ve alanlarımız hakkında birçok bilgi içeren Best Start in Life web sayfasına kaydolabilirsiniz.

## Best Start in Life ekibimize tanışın

Size hizmetlerimizi sunmak için burada olan altı benzersiz yardımcımızı, Best Start in Life süper kahramanlarımızı tanımanızı isteriz. Onları ilçenin çeşitli yerlerinde, harika Aile Merkezlerimizde, yerel kütüphanelerde ve sizin ve çocuğunuzun dahil olabileceği eğlenceli şeyler olan diğer yerlerde görebilirsiniz.

[bit.ly/SuperheroesWF](http://bit.ly/SuperheroesWF) adresinden süper kahramanlarımız hakkında daha fazla bilgi edinin.



# Aile Merkezi Konumları

**Pazartesi - Cuma**  
**09:00 - 17:00 arası açık**  
(resmi tatiller hariç)

En güncel Aile Merkezi etkinlik çizelgelerini indirmek için lütfen [www.walthamforest.gov.uk/beststartinlife](http://www.walthamforest.gov.uk/beststartinlife) adresini ziyaret edin.



**Chingford Aile Merkezi**  
0208 496 1551  
5 Oaks Grove, E4 6EY

**Walthamstow Aile Merkezi**  
0208 496 3511  
313 Billet Road,  
E17 5PX

**Leyton Aile Merkezi**  
0208 496 2442  
215 Queens Road,  
E17 8PJ

**Leytonstone Aile Merkezi**  
0208 496 2960  
2-8 Cathall Road,  
E11 4LF

# Çocuğunuzun gelişimindeki bir sonraki aşama

Çocuğunuz bugünden beşinci doğum gününe kadar birçok yeni beceri geliştirecek. Yan sayfadaki yol haritası, çocukların okula başlama yolculuğunda tipik olarak ulaşacakları bazı dönüm noktalarını göstermektedir. Çocuğunuzun gelişimi hakkında daha fazla bilgiyi [www.walthamforest.gov.uk/yourchildsdevelopment](http://www.walthamforest.gov.uk/yourchildsdevelopment) adresinde bulabilirsiniz.

Her çocuk kendi hızında gelişir ancak çocuğunuzun gelişimi hakkında herhangi bir zamanda endişeleriniz olursa **0300 033 6200**'i arayarak bunları Sağlık Danışma ekibine bildirebilirsiniz.

## İki ile iki buçuk yaş değerlendirmesi

Çocuğunuz iki ile iki buçuk yaş aralığındayken Sağlık Danışma ekibi sizi çocuğunuzun gelişimini incelemek üzere davet edecektir. Bu kitapçığı ikinci yıl değerlendirmenizde yanınızda bulundurabilirsiniz! Bu; çocuğunuzun sağlığı, gelişimi ve davranışları hakkında konuşmak ve sizin ve çocuğunuzun ihtiyaçlarını karşılayan destek ve tavsiyeler almak için bir fırsattır. Sağlık Danışma ekibi, bu değerlendirmelere yardımcı olmak için Yaşlar ve Aşamalar Anketini (ASQ) ve Yaşlar ve Aşamalar Sosyal ve Duygusal Anketini (ASQ SE) kullanır.

Randevunuzdan önce bunları size göndereceklerdir. Çocuğunuzun sağlığı, gelişimi veya davranışları hakkında herhangi bir endişeniz varsa Sağlık Danışma ekibi bunların izlemeyi gerçekleştirebilir veya daha fazla değerlendirme ve destek için sizi uzman servislerine yönlendirebilir. Çocuğunuz iki ile iki buçuk yaş arası değerlendirme için davet edilmediyse **0300 033 6200** numaralı telefondan Sağlık Danışma ekibiyle iletişime geçerek bir randevu oluşturabilirsiniz.

## Çocuğunuzun öğrenmesini ve gelişimini destekleme

### Oyun aracılığıyla öğrenme

Oyun zamanı, çocuğunuzun öğrenmesi için harika bir yoldur. Oyun, çocuğunuzun dil kullanımı, dili anlama, problem çözme ve sosyal becerilerini geliştirmesine yardımcı olabilir. Ayrıca yaratıcılığını da artırabilir. Koşma, dans etme veya zıplama gibi fiziksel oyunlar da sağlıklı büyümeyi desteklemenin önemli bir parçasıdır.

Çocuğunuzun diğer çocuklarla birlikte birçok farklı oyun türüne katılabileceği, ilçe genelinde düzenli olarak gerçekleşen çok sayıda "stay and play" oyun etkinliği vardır. Bu etkinliklerde diğer ailelerle tanışabilir ve çocuğunuzun gelişimini desteklemek için başka yöntemler hakkında fikirlerini paylaşabilecek uzmanlarla konuşabilirsiniz. Etkinliklerle ilgili tüm ayrıntıları Best Start in Life etkinlik çizelgesinde bulabilirsiniz.

### Chit Chat Pitter Pat

Chit Chat Pitter Pat, Waltham Forest'in beş yaş altı çocuklar için evde sanal öğrenme projesidir. Evde eğlenceli öğrenme fırsatları yaratmanız için size bazı ipuçları ve fikirler sunabilir ve bu öğrenmenin çocuğunuzun gelişimini nasıl destekleyeceğini açıklar. "Birlikte öğrenme" aktivite kartlarını ve Chit Chat Pitter Pat Facebook ve Instagram sayfalarına bağlantıları [www.walthamforest.gov.uk/chitchatpitterpat](http://www.walthamforest.gov.uk/chitchatpitterpat) adresinde bulabilirsiniz.



# Çocuğunuzun okula başlamaya yönelik gelişim yol haritası

**Tebrikler! Çocuğunuz artık iki yaşında!**

## İki ile üç yaşındaki çocuklar

- Kısa cümlelerle konuşabilirim.
- Nesnelere renklerine ve şekillerine göre ayırabilirim.
- Pedalları kullanarak üç tekerlekli bisiklete binebilirim.
- Başkalarının duygularını anlamaya başlıyorum.

## Üç ile dört yaşındaki çocuklar

- Destek almadan kolayca merdiven inip çıkabilirim.
- Dört veya daha fazla kelime içeren cümleler kurabilirim.
- Dün olan olayları hatırlayabilir ve bunlar hakkında konuşabilirim.
- Hayal gücümü taklit oyunlarında kullanabilirim.

**Unutmayın, tüm çocuklar kendi hızlarında gelişir. Bazı çocuklar bu becerileri diğerlerinden daha erken geliştirecektir. Çocuğunuzun her gün keşfetmeye ve öğrenmeye teşvik etmeye odaklanın.**

## Dört ile beş yaşındaki çocuklar

- Çok fazla yardım almadan çitçitli ve düğmeli kıyafetleri bile kendim giyinebilirim.
- Tam adımları, cinsiyetimi ve adresimi söyleyebilirim.
- Nesnelere en küçükten en büyüğe doğru sıralayabilirim.
- Sırayla bir şeyler yapabilir ve eşyaları başkalarıyla paylaşabilirim.

**Okul**

Çocuğunuzun öğrenmesini ve gelişimini desteklemek amacıyla evde yapabileceğiniz birçok aktivite için [www.walthamforest.gov.uk/chitchatpitterpat](http://www.walthamforest.gov.uk/chitchatpitterpat) adresini ziyaret edin.



# İletişim ve dil

İki ile beş yaş arasında, çocuğunuzun söyleyebileceği ve anlayabileceği kelime sayısı hızla artacaktır. İletişim kurmayı öğrenmek zaman ve pratik gerektirir. Çocuğunuzun dil becerilerini geliştirmesine yardımcı olmak için yapabileceğiniz pek çok şey vardır.

## Çocuğunuzla konuşma

Neredeyse tüm günlük aktiviteler çocuğunuzla konuşmak, bağ kurmak ve eğlenmek için bir fırsattır. Çocuğunuzun ilgi alanlarını anlamak ve ilgili sözcükleri kullanmak, onu dinlemeye teşvik etmenin ve yeni kelimeler öğrenmesine yardımcı olmanın en iyi yoludur. Çocuğunuz sözcükleri birleştirmeye başladığında, söylediklerini tekrarlayarak ve ekstra kelimeler ekleyerek cümleler kurmasına yardımcı olabilirsiniz. Örneğin, çocuğunuz "Bak, bebek" derse "Evet, bak. Bebek uyuyor." diyebilirsiniz.

Ailenizde iki dil konuşuluyorsa evde konuşulan dilleri çocuğunuzla kullanmak harika bir yoldur çünkü çocuklar doğal olarak birden fazla dil öğrenebilirler.

Eğlenceli aktiviteler ve çocuğunuzun iletişim ve dil becerilerini geliştirmek amacıyla onunla birlikte yapabileceğiniz diğer şeyler için [www.bbc.co.uk/tiny-happy-people](http://www.bbc.co.uk/tiny-happy-people) adresini ziyaret edin.

## Önemli ipucu

Çocuğunuz bir sözcüğü ilk seferinde doğru söylemiyorsa endişelenmeyin. Çocuğunuzun konuşmaya devam etmeye teşvik etmek önemlidir. Hatasını düzeltmeden sözcüğü olumlu bir şekilde tekrarlamak yardımcı olabilir. Örneğin, "kedi" yerine "tedi" derse "Evet, bu bir kedi." diyerek yanıt verin.



[nelft.nhs.uk](mailto:nelft.nhs.uk) adresine e-posta göndererek ulaşabilirsiniz.

## Biliyor muydunuz?

Çocuğunuzun yaşına ve ilgi alanlarına uygun kitaplar bulmak için Bookstart web sitesindeki Bookfinder bölümünü kullanabilirsiniz. Daha fazla bilgi için: [www.booktrust.org.uk/books-and-reading](http://www.booktrust.org.uk/books-and-reading).

## Birlikte kitap okuma

Çocuğunuzla birlikte kitap okumak, hem eğlenceli bir aktivite hem de ona yeni kelimeleri tanıtmamanın bir yoludur. Çocuğunuzun uyku öncesi rutininin bir parçası olarak veya gün içinde belirli diğer zamanlarda kitap okumak, her gün kitap okumaktan keyif alması için olumlu alışkanlıklar edindirmenin bir yoludur. Çocuğunuz hikayenin tamamını dinlemek istemezse endişelenmeyin, resimler hakkında konuşmak da faydalı olacaktır.

Kütüphaneler çocuğunuzla birlikte gidebileceğiniz harika yerlerdir, birlikte birçok yeni kitap keşfedebilirsiniz. Ayrıca hafta boyunca düzenlenen ücretsiz hikaye ve tekerleme etkinliklerine de katılabilirsiniz. Bu etkinliklerin ayrıntıları Best Start in Life etkinlik çizelgesinde mevcuttur. Bölgenizdeki yerel kütüphaneler hakkında daha fazla bilgi edinmek için [www.walthamforest.gov.uk/libraries](http://www.walthamforest.gov.uk/libraries) adresini ziyaret edin.

## Nereden destek alabilirim?

Çocuğunuzun iletişim ve dil becerileriyle ilgili herhangi bir sorunuz veya endişeniz varsa sağlık danışmanınızla konuşabilir veya [www.walthamforest.gov.uk/parentingconcerns](http://www.walthamforest.gov.uk/parentingconcerns) adresini ziyaret edebilirsiniz. Aile Merkezlerimizdeki personelimiz de size yardımcı olabilir, ipuçları ve fikirler verebilir.

Waltham Forest'taki konuşma ve dil terapistleri, küçük çocukların iletişim ve dil gelişimi hakkında erken dönem desteği ve bilgi sağlamaya hazırdır. Aile Merkezleri'nde düzenli olarak randevusuz etkinlikler düzenlenir. Bu etkinliklerde tüm endişeleriniz hakkında sohbet edebilir ve ne gibi yardım olanaklarının bulunduğunu öğrenebilirsiniz. Bu randevusuz etkinliklerin ayrıntıları Best Start in Life etkinlik çizelgesinde mevcuttur. Konuşma ve Dil Terapisi ekibine **0208 430 7970** numaralı telefonu arayarak veya [wfspeechtherapy@nelft.nhs.uk](mailto:wfspeechtherapy@nelft.nhs.uk) adresine e-posta göndererek ulaşabilirsiniz.

# Sağlık Danışma ekibi: Size yardıma hazırdır

Sağlık Danışma ekibi, her türlü endişeniz hakkında görüşmek ve çocuğunuzun büyümesi, sağlık durumu ve gelişimi hakkında önemli bilgiler ve öneriler sunmak için her zaman hazırdır. Çocuğunuz beş yaşına gelene kadar Sağlık Danışma ekibiyle iletişime geçebilirsiniz.

Ayrıca çocuğunuzun kilosunu, büyümesini ve gelişimini inceleyebileceğiniz ve ekibimizin bir üyesiyle kendiniz ve çocuğunuz hakkında konuşabileceğiniz çocuk sağlığı kliniklerimizden birini de ziyaret edebilirsiniz. Ayrıca **0300 033 6200** numaralı telefonda nöbetçi hattımızı Pazartesi-Cuma saat 09:00 - 17:00 arasında (resmi tatiller hariç) arayarak da iletişime geçebilirsiniz.



## Biliyor muydunuz?

Her hafta dört Aile Merkezinde düzenli olarak çocuk sağlığı kliniği hizmetleri verilmektedir. Bu kliniklerin ayrıntıları Best Start in Life etkinlik çizelgesinde mevcuttur.

Sağlık Danışma ekibi aşağıdaki durumlarda da size destek sağlayabilir:

- Zihinsel sağlığınız hakkında kaygılarınız veya endişeleriniz varsa;
- Mutsuz olduğunuz veya istismar edildiğiniz bir ilişki içindeyseniz;
- Çocuğunuzun bir engeli veya sağlık sorunları varsa ya da
- Aile sağlığınız hakkında endişeleriniz varsa.

## Kırmızı defter

Çocuğunuzun kırmızı defteri, onun kişisel çocuk sağlığı kaydıdır ve boyunu, kilosunu, aşılarını ve diğer önemli bilgilerini kaydetmek için kullanılır. Sağlık danışmanınızı, pratisyen hekiminizi veya diğer sağlık uzmanınızı her ziyaret ettiğinizde çocuğunuzun kırmızı defterini yanınızda götürmeye devam etmenizi tavsiye ederiz.

Kırmızı defter artık çocuğunuzun sağlık bilgilerine hareket halindeyken güvenli erişim sağlayan bir mobil uygulama (eRedbook) olarak da sunuluyor; böylece önemli bilgileri unutma veya kaybetme endişesi yaşamamanıza gerek kalmıyor. eRedbook, basılı kırmızı defter ile birlikte kullanılabilir. Mobil uygulamayı indirerek veya [www.eredbook.org.uk](http://www.eredbook.org.uk) adresini ziyaret ederek eRedbook'a kaydolabilir ve erişebilirsiniz.



# Ebeveynlik: Çocuğunuzun hayata en iyi şekilde başlamasını nasıl sağlarsınız?

Artık çocuğunuz daha bağımsız olmak istiyor. Hangi davranışların kabul edilebilir olduğunu keşfetmek için sınırları test etmeye başlamış olabilir. Kendini anlatmakta hâlâ zorlanıyor olabilir ve bazı taleplerine verilen cevabın neden "hayır" olduğunu anlamadığında bunu sinir bozucu bulabilir. Bu da güçlü duygular yaşamalarına, üzülmelerine ya da bunalmalarına neden olabilir. Çocuğunuz yorgun, aç, aşırı heyecanlı veya canı sıkılmış olduğunda bu ihtimal daha da artar.

Bu tür davranışları yönetmek zor olabilir ancak bunun bu yaştaki çocuklar için çok normal olduğunu unutmayın. Yaramazlık yapmıyorlar, sadece henüz duygularını kontrol etme yeteneğine sahip değiller.

## Ebeveynlik desteği alabileceğinizi biliyor muydunuz?

Ebeveyn olmanın birçok güzel yanı olsa da çok zorlandığınız ve ek desteğe ihtiyaç duyduğunuz zamanlar olabilir. Endişelenmeyin, yalnız değilsiniz. Tüm ebeveynler ve bakımverenler zorluk çeker.

Çocuğunuza daha etkili bir şekilde ebeveynlik yapmak, öğrenme ve gelişimini desteklemek ve zorlu davranışları yönetmek için ihtiyaç duyduğunuz tüm araçları ve güveni sağlayabilecek çeşitli atölyeler ve kurslar sunuyoruz. Tüm ayrıntıları öğrenmek ve yerinizi ayırtmak için [bit.ly/ParentSupportWF](https://bit.ly/ParentSupportWF) adresini ziyaret edin veya **020 8496 2442** numaralı telefonu arayın.

Ayrıca ailelerin sorunlarını en kısa sürede çözmelerine yardımcı olmaya ve çocuklarını bütün potansiyellerine ulaşacak şekilde desteklemelerini sağlamaya yönelik bir Early Help hizmeti de mevcuttur. Daha fazla bilgi için Aile Merkezimizle iletişime geçin veya sağlık danışmanımızla konuşun.



## Davranışları yönetmek için önemli ipuçları

- Sakinliğinizi koruyun. Çocuklar yetişkin davranışlarından öğrenir, bu nedenle duygularınızı kontrol altında tutmak önemlidir. Gerektiğinde, güvenli olduğu sürece, çocuğunuzdan bir dakikalığına uzaklaşarak sakinleşin.
- Çocuğunuzla konuşun. Çocukların belirli şeyleri yapmalarını neden istediğinizi anlamaları ve hangi davranışların kabul edilebilir olmadığını ve nedenini açıklamanız önemlidir.
- Tutarlı olun. Davranışlara her seferinde aynı şekilde yanıt verdiğinizde, çocuğunuz neyin kabul edilemez olduğunu ve belirli bir şekilde davrandığında ne bekleyeceğini öğrenebilir.
- İyi davranışları övün. Çocuğunuza dikkatinizi verin, ona sarılarak veya gülümseyerek yaptığı şeyden memnun olduğunuzu belirtin.

Daha fazla ipucu için [bit.ly/BabyDevelopmentWF](https://bit.ly/BabyDevelopmentWF) adresini ziyaret edin.

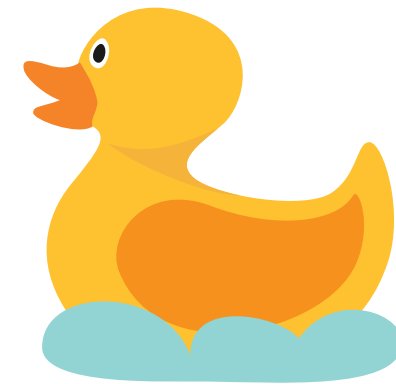
# Çocuğunuzla birlikte güvende ve iyi olmanızı sağlarız

## Evde güvenlik

Çocuklar yeni becerileri çok hızlı öğrendikleri için sık sık kazalar yaşarlar. Kazaların çoğu ciddi olmasa da kazaların meydana gelmesini engellemek için önlem almak önemlidir. Küçük çocukların karşılaştığı kazaların en yaygın nedenleri arasında düşme, yanma veya haşlanma, zehirlenme, boğulma ve suda boğulma yer alır. Şunları yaparak bu kazaları önleyebilirsiniz:

- Çocuğunuzun tırmanabileceği mobilyaları pencereleden uzak tutun;
- Ev temizlik ürünlerini ve ilaçları çocuğunuzun erişemeyeceği bir yerde emniyetli bir şekilde saklayın;
- Küçük nesnelere ve plastik poşetleri çocuğunuzun ulaşamayacağı yerlerde saklayın ve daha büyük çocukların küçük parçaları olan oyuncakları varsa dikkatli olun;
- Sıcak içecekleri çocuğunuzun ulaşamayacağı bir yere koyun (Sıcak bir içecek, yapıldıktan 15 dakika sonra bile yanıklara neden olabilir);
- Su ısıtıcısı kablolarını çocuğunuzun erişemeyeceği bir yerde tutun ve ocağın üzerindeki tavaların saplarının her zaman ocağın iç tarafına doğru çevrili olduğundan emin olun;
- Ütüleri veya saç düzleştiricileri asla prize takılı bırakmayın ve
- Küçük çocuğunuzun banyoda bir an bile yalnız bırakmayın.

Çocuğunuzun sık rastlanan kazalara karşı nasıl koruyabileceğiniz hakkında daha fazla bilgi, arabada güvenlik ve çocukların güneşten güvenle korunması hakkında ipuçları için lütfen [bit.ly/BabySafetyWF](https://bit.ly/BabySafetyWF) adresini ziyaret edin.



## Aşılar

Aşılar, çocuğunuzun ciddi olabilecek enfeksiyonlardan koruyarak sağlıklı olmasını sağlamanın önemli bir yoludur. İkinci doğum gününden sonraki sonbaharda veya kışın, çocuğunuzun burun spreyi şeklinde grip aşısı olmaya çağrılır. Ardından, okulu bitirene kadar her yıl bir grip aşısına çağrılır.

Yaklaşık üç yıl dört ay civarında, çocuğunuzun sıradaki rutin aşıları için çağrılır. Bunlar difteri, tetanos, boğmaca ve çocuk felci aşılarının takviye dozlarını ve bir MMR (kızamık, kabakulak ve kızamıkçık) aşısı takviyesini içerir.

Çocuğunuz herhangi bir rutin aşılamayı kaçırırsa veya aşılarının güncel olduğundan emin değilseniz kırmızı defterini kontrol edin veya pratisyen hekiminizle konuşun. Daha fazla bilgi için lütfen [bit.ly/NHSVaccinationsWF](https://bit.ly/NHSVaccinationsWF) adresini ziyaret edin.

## Zihinsel sağlığınız hakkında endişeleriniz mi var?

Küçük çocuklara bakmak zor, stresli ve yorucu olabilir ve zaman zaman bunalmış, stresli veya endişeli hissetmenize neden olabilir. Çok fazla stres zihinsel sağlığınız için kötü olabilir, bu nedenle nasıl hissettiğinizi fark etmek ve ihtiyaç duyduğunuzda destek istemek önemlidir. Size gizlilik içinde ve yargılamadan destek sunabilecek çok sayıda hizmet vardır. Daha fazla bilgi için [www.walthamforest.gov.uk/mentalhealth](https://www.walthamforest.gov.uk/mentalhealth) adresini ziyaret edin. Ayrıca zihinsel sağlığınızı ve esenliğinizi yönetme konusunda ipuçları ve tavsiyeler için [bit.ly/WFParentWellbeing](https://bit.ly/WFParentWellbeing) adresini ziyaret edebilirsiniz.

Yönetmekte zorlandığınız veya çocuğunuza bakmanızı zorlaştıran kaygı veya moral bozukluğu yaşıyorsanız lütfen sağlık danışmanınızla veya pratisyen hekiminizle konuşun.

# Sağlıklı beslenme

Günde üç öğün dengeli yemek ve iki adede kadar sağlıklı atıştırma sunmak, çocuğunuzun büyüme ve gelişimini desteklemek için doğru miktarda enerjiyi ve yeterli besin öğelerini almasını sağlayabilir.

Dengeli bir beslenmeyi desteklemenin en iyi yolu, tüm temel besin gruplarından yiyecekler sunmaktır. Aşağıda her bir besin grubundan bazı yiyecek örnekleri verilmiştir.

## Niştalı gıdalar

Patates  
Makarna  
Pirinç  
Ekmek  
Kuskus  
Kahvaltılık gevreği

## Meyve ve sebzeler

Taze brokoli  
Donmuş bezelye  
Konserve mısır  
Çilek  
Elma  
Meyve suyunda konserve şeftali

## Süt ürünleri veya alternatifleri

Süt  
Peynir  
Yoğurt  
Fromage frais  
Soya içeceği

## Protein

Et  
Balık  
Fasulye  
Mercimek  
Tofu  
Yumurta

## Önemli ipucu

Her öğünde her besin grubundan bir şeyler eklemek harika bir fikirdir ancak bunu her zaman yapamamanız sorun değildir.

## Porsiyon boyutu

Çocuğunuzun ne kadar yiyeceği yaşına, boyuna ve kilosuna, ne kadar enerjiye ihtiyacı olduğuna ve o gün ne kadar yemiş olduğuna bağlıdır. Küçük çocuklar ne zaman daha fazla yemeleri gerektiğini ve ne zaman doyduklarını anlamada iyidir, bu yüzden onların temposuna göre hareket edin ve sizi yönlendirmelerine izin verin. Başlangıçta biraz daha küçük bir porsiyon sunmak daha iyidir, böylece çocuğunuz istediği takdirde daha fazlasını isteyebilir.

## Atıştırmalıklar

İki yaşındaki çocuklara öğünler arasında iki sağlıklı atıştırma verilebilir. Sağlıklı atıştırmalıklar olarak şunları örnek verebiliriz:

- havuç, biber veya salatalık gibi sebze çubukları;
- armut, mango veya mandalina gibi meyve dilimleri;
- humuslu kızarmış ekmek, pita, pirinç kekleri veya çapati dilimleri;
- peynir çubukları ve dilimlenmiş elma ve
- doğranmış meyve ve şekersiz yoğurt.

Çok tuzlu veya tatlı atıştırmalıklar vermekten kaçının. Çok fazla tuz çocuğunuzun böbrekleri için kötü olabilir ve şeker diş çürümeye neden olabilir. Paketlenmiş çocuk atıştırmalıkları sunuyorsanız paketdeki etiketleri kontrol ederek şeker içeriğinin düşük olduğundan emin olmanız önemlidir. Bazı atıştırmalık paketleri veya kutuları bir porsiyondan fazla atıştırmalık içerir, bu nedenle çocuğunuza vermeden önce her paketin kaç porsiyon içerdiğini kontrol edin. Çocuğunuzun beslenmesi hakkında daha fazla bilgi için [bit.ly/FeedChildrenWF](http://bit.ly/FeedChildrenWF) adresini ziyaret edin.

## Biliyor muydunuz?

Emzirmeyi sonlandırma da dahil olmak üzere emzirmenin herhangi bir yönü hakkında tavsiye almak isterseniz HENRY Bebek Beslenmesi ekibiyle konuşabilirsiniz. **0207 961 9073** numaralı telefondan bebek beslenmesi hattını arayın veya randevusuz gidebileceğiniz etkinliklerinden birine katılın.

## Biliyor muydunuz?

Çocuğunuz dengeli beslense de en az beş yaşına gelene kadar çocuğunuza her gün A, C ve D vitaminleri içeren bir takviye vermek önemlidir. Healthy start kartı sahipleri, Aile Merkezleri'nden ücretsiz vitaminlerini alabilirler.

## Yemek seçme

Çocuğunuz bazı yiyecekleri yemeyi reddedebilir veya daha önce sevdiği yiyecekleri yememeye başlayabilir. Hatta bazen bir öğünde hiçbir şey yemek istemeyebilir. Bu çok normaldir ve çoğu çocuk zamanla daha geniş bir yiyecek yelpazesini kabul etmeye başlar. Çocuğunuzun iştahı da azalabilir veya bazen daha iştahlı, bazen daha iştahsız olabilir. Bu çok normal bir durum olabilir ancak herhangi bir endişeniz varsa destek alabilirsiniz.

## Nereden destek alabilirim?

Ailece iyi beslenmek, yemek saatleri veya yemek seçme konusunda destek almak istiyorsanız HENRY Sağlıklı Aileler ekibimiz size yardımcı olacak etkinlikler ve atölyeler sunar. Bunlar arasında sağlıklı beslenme ve ağız sağlığı ile ilgili randevusuz etkinlikler ve daha az para harcayarak iyi beslenme ile ilgili atölyeler yer alır. Daha fazla bilgi için **020 8496 5223** numaralı telefondan HENRY ekibiyle iletişime geçin veya [www.henry.org.uk/walthamforest](http://www.henry.org.uk/walthamforest) adresini ziyaret edin.

## Sağlıklı beslenme için önemli ipuçları

- Çocuğunuzun tabağındaki her şeyi bitirmeye zorlamayın: Ne kadar yemek yiyeceğine kendisinin karar vermesine izin verin.
- Çocuğunuza yeni yiyecekler veya geçmişte reddettiği yiyecekleri vermeye devam edin. Çocuğunuzun yeni bir yiyeceği kabul etmesi için 10 kez denemesi gerekebilir.
- Çocuğunuz yemek istemezse alternatif veya atıştırmalık vermektan kaçının.
- Mümkün olduğunca çocuğunuzla birlikte yemek yemeye çalışın ve yemek saatlerinde televizyonun veya diğer ekranların açık olmasından kaçının.



## Yiyecek ve süt almak için yardıma mı ihtiyacınız var?

### Healthy Start kartı için uygun olabilirsiniz.

Healthy Start programına uygun bulunursanız sağlıklı gıdalar almak için kullanabileceğiniz para yüklenerek bir Healthy Start kartı alabilirsiniz. Yüklenerek tutar bir yaşın altındaki bebekler için haftada 8,50 £, bir ile üç yaş arasındaki çocuklar ve hamilelik dönemi için haftada 4,25 £'dur. Kartı meyve ve sebze gibi sağlıklı ürünleri satın almanıza yardımcı olması için kullanabilirsiniz. Daha fazla bilgi için [bit.ly/WFHealthyStart](http://bit.ly/WFHealthyStart) adresini ziyaret edin.

Kartınızı gıda satılan çoğu dükkanda kullanabilir ve Healthy Start vitaminlerinizi de alabilirsiniz. Bugüne kadar binlerce aile bu programdan faydalandı. Dört yaşından küçük en az bir çocuğunuz varsa (veya şu anda hamileyseniz) ve aşağıdakilerden herhangi birini alıyorsanız Healthy Start kartı almaya uygun olabilirsiniz.

- Çocuk Vergi Kredisiz (ailenizin yıllık geliri 16.190 £ veya altında ise)
- Gelir Desteği
- Gelire Bağlı İş Arama Ödeneği
- Emeklilik Kredisiz (çocuk ilavesi dahildir)
- Evrensel Kredi (ailenizin eline geçen ücret aylık 408 £ veya daha azsa)

18 yaşından küçükseniz ve dört yaşından küçük en az bir çocuğunuz varsa herhangi bir destek almıyor olsanız bile Healthy Start kartı almaya hak kazanabilirsiniz. Healthy Start programına [www.healthystart.nhs.uk](http://www.healthystart.nhs.uk) adresinden çevrimiçi olarak başvurabilirsiniz. Kaydolma konusunda yardıma ihtiyacınız olursa veya program hakkında biriyle konuşmak isterseniz Sağlık Danışma hizmeti ile iletişime geçebilirsiniz veya Aile Merkezlerimizden herhangi birine uğrayabilirsiniz.



# Fiziksel aktivite

Her gün fiziksel olarak aktif olmak çocuklar için çok eğlenceli olmasının yanı sıra sağlıklı büyümeleri ve gelişimleri için önemlidir. Çocuğunuz için fiziksel aktivitenin faydaları şunlardır:

- Kemiklerini, kaslarını, kalp ve akciğerlerini güçlendirir;
- Koordinasyon, denge ve esnekliğini geliştirir;
- Uykusunu iyileştirir;
- Kendine güvenini artırır ve
- Başkalarıyla oynama ve arkadaş edinme fırsatları ile sosyal becerilerini geliştirir.

Beş yaşından küçük çocuklar her gün en az üç saat boyunca fiziksel olarak aktif olmalıdır. Bu; ayakta durmayı, etrafta gezinmeyi, yuvarlanmayı ve oyun oynamayı içerebileceği gibi atlama, sekme, koşma ve zıplama gibi daha enerjik aktiviteleri içerebilir. Çocuklar üç yaşına girdiğinde bu, en az bir saat koşma, tırmanma, hızlı koşma veya yüzme gibi orta ila yüksek zorlayıcılıkta fiziksel aktivite içermelidir. Bu, gün geneline yayılmalı ve açık havada oyun oynamayı içermelidir.

Engelli çocukların haftada en az iki ila üç saat aktif olması teşvik edilmelidir. Bu aktivite, hafta geneline farklı şekillerde yayılabilir ve her çocuğun bireysel ihtiyaçlarını karşılayacak şekilde uyarlanabilir. Bu, aynı zamanda haftada yaklaşık üç kez güç ve denge geliştirebilecekleri aktiviteleri de içermelidir. Aktivite fikirleri için [bit.ly/AccessibleActivitiesWF](http://bit.ly/AccessibleActivitiesWF) adresini ziyaret edin.

## Çocuğunuzun ihtiyaç duyduğu egzersizi yapmasına yardımcı olmanın birçok yolu vardır

- Yürüyüşe çıkın. İster kreş yolculuğu, alışverişe girme, ister ormanda gezinme olsun, günlük rutininize yürümeyi dahil edebileceğiniz birçok yol vardır. Hatta Waltham Forest yürüyüş rotalarından birinin bir bölümünü takip ederek ilçe genelindeki ilgi çekici bölgeleri keşfedebilirsiniz. Daha fazla bilgi için [bit.ly/WalkingInWF](http://bit.ly/WalkingInWF) adresini ziyaret edin.
- Mahallenizdeki parka gidin. İlçe genelinde çok sayıda park mevcuttur ve çoğunda çocuğunuzun keşfedip eğlenebileceği oyun alanları bulunur. Ziyaretinizde hangi hayvanları, kuşları veya bitkileri göreceğinizi öğrenmeye ne dersiniz? Mahallenizdeki bir parkı veya oyun alanını bulmak için [bit.ly/ParksInWF](http://bit.ly/ParksInWF) adresini ziyaret edin.
- Yüzmeye gidin. Yüzmek harika bir egzersizdir ve çocuğunuzun suda ve suyun çevresinde güvende olmayı öğrenmesine yardımcı olarak ona önemli bir yaşam becerisi öğretmiş olursunuz. Local Better eğlence merkezlerinde yüzme etkinlikleri ve derslerinin yanı sıra çocukların aktif kalmalarına yardımcı olan soft play gibi diğer eğlenceli aktiviteler sunulur. Daha fazla bilgi almak ve bulunduğunuz yerde yüzme havuzu bulmak için [www.better.org.uk/waltham-forest](http://www.better.org.uk/waltham-forest) adresini ziyaret edin.

### Biliyor muydunuz?

Üç yaşından küçük çocuklar, ilçedeki tüm Better havuzlarında ücretsiz olarak yüzebilirler.

18 yaş altı çocuklar okul tatillerinde ücretsiz olarak yüzebilirler. Yerel eğlence merkezinizden tek seferlik bir ücretle kaydolabilirsiniz.

# Sağlıklı dişler

Her ebeveyn, çocuklarının sağlıklı dişlere sahip olmasını ister ancak özellikle ilk yıllarda, bunu sağlamak için ne yapılması gerektiğini bilmek zor olabilir.

Çocukların dişleri, yetişkinlerin dişlerine göre çürümeye daha yatkındır; bu nedenle diş çürümesinden kaçınmak için erkenden iyi alışkanlıklar edinilmesi önemlidir. Neyse ki birkaç basit adımla diş çürümesi neredeyse her zaman önlenabilir.

### Sağlıklı dişler için önemli ipuçları

- Az miktarda florürlü diş macunu sürülmüş yumuşak kıllı bir diş fırçası kullanın. Çocuğunuzun dişlerini yatmadan hemen önce, yiyecek ve içecek tüketimi bittikten sonra bir kere olmak üzere günde iki kere fırçalayın.
- İyi bir örnek olup dişlerinizi fırçalarken sizi izlemesine izin vererek çocuğunuzun teşvik edin.
- Çocuğunuzun dişlerini fırçaladıktan sonra diş macununu tükürmeye teşvik edin. Dişlerini fırçaladıktan sonra su ile ağızını çalkalamamasına dikkat edin; su ile çalkalamak çocuğunuzun dişlerini koruyan florürün su ile akıp gitmesine neden olur.
- Çocuğunuzun dişlerini fırçalamayı eğlenceli hale getirmek için şarkılardan ve oyunlardan yararlanın ve çocuğunuzun bol bol övün.
- Özellikle öğünler arasında şekerli içecekler ve atıştırmalık vermektan kaçının.
- Süt ve su, küçük çocuklar için en iyi içeceklerdir. Gazlı içecekler, meyveli içecekler ve meyve suyundan kaçının. Tüm içecekler kapaksız veya açık bardaklarda sunulmalıdır.

### Biliyor muydunuz?

18 yaş altı çocuklar ve gençler ücretsiz NHS diş tedavisi alma hakkına sahiptir. Çocuğunuzun henüz kaydettirmediyse [bit.ly/DentistsWF](http://bit.ly/DentistsWF) adresini ziyaret edin veya bulunduğunuz bölgede yeni hasta kabul eden NHS diş hekimlerini bulmak için bu QR kodunu akıllı telefonunuzla ya da tabletinizle taratın.



### Nereden destek alabilirim?

Aile Merkezlerimiz, ailelerin çocuklarının diş sağlığı için harika bir başlangıç yapmalarına yardımcı olan çeşitli oyun etkinlikleri ve ebeveyn atölyeleri sunar. HENRY Sağlıklı Aileler ve Diş Sağlığı ekibi, kıdemli bir diş sağlığı hemşiresi tarafından verilen yüz yüze ve çevrimiçi diş sağlığı atölyeleri düzenler. Bu hemşire diş sağlığıyla ilgili tüm sorularınıza yanıt verecektir. İlçede bir NHS diş hekimi bulmak için yardım almak istediğinizde de HENRY Diş Sağlığı ekibiyle konuşabilirsiniz.

HENRY Diş Sağlığı ekibi ile iletişime geçmek için **0208 496 5223** numaralı telefonu arayın veya [www.henry.org.uk/walthamforest](http://www.henry.org.uk/walthamforest) adresini ziyaret edin.



# Tuvalet eğitimi

Bir çocuğun bebek bezinden lazımlık veya tuvalet kullanmaya geçmesi anlamına gelen tuvalet eğitimi, çocuğunuzun gelişiminde önemli bir dönüm noktasıdır. Tuvalet eğitimi almak çocuğunuzun bağımsızlığını teşvik etmeye yardımcı olur.

Çoğu çocuk muhtemelen 18 ay ile üç yaş arasında tuvalet eğitimi almaya hazır olacaktır ancak bazı çocukların tuvalet kontrolü geliştirmesi daha uzun sürer. Bazı çocuklar beş yaşına kadar ve hatta daha sonra bile "kaza" yaşamaya devam eder.

Tuvalet eğitimi çok sonraya ertelememek daha iyidir. Çocuğunuz büyüdükçe bebek bezini bırakmayı kabul etmek daha zor olabilir. Uygun yaşta tuvalet eğitimi, çocuğunuzun mesane ve bağırsak sağlığı için de daha iyidir.

Çocuğunuzun mesane kontrolü geliştirmeye başladığını ve kısa süre içinde tuvalet eğitimi almaya hazır olabileceğini gösteren bazı önemli işaretler vardır. Çocuğunuzda şunları fark edebilirsiniz:

- Ne zaman çiş veya kakası olduğunu bilir ve yapmadan önce veya yaparken size söyler;
- Bezinin ne zaman ıslak veya kirlendiğini bilir;
- Çiş yapmadan en az bir saat durabilir ve
- Huzursuzlanma veya gizli bir yere gitme gibi başka çiş yapma ihtiyacı işaretleri sergiler.

## Önemli ipucu

Kimlerine göre çocuğun daha az kıyafet giydiği ve kaza olması halinde çocuğu yıkayabileceğiniz yaz aylarında tuvalet eğitimine başlamak daha kolaydır.

## Tuvalet eğitime başlamak için neye ihtiyacım var?

- Bir lazımlık. Birden fazla olması faydalı olabilir, bu sayede çocuğunuzun kullanması gerektiğinde yakınınızda her zaman bir tane bulundurabilirsiniz.
- Çocuğunuz doğrudan tuvaleti kullanmayı tercih ederse bir klozet adaptörü ve ayaklarını rahatça yerleştirebilecekleri basamaklı bir tabure olması faydalı olabilir.
- Yedek giysiler. Eşofman altı, şort veya tayt gibi giyip çıkarması kolay kıyafetler seçin. Çok fazla düğmesi veya çitçiti olan giysilerden kaçınin. Dışarı çıkarken bir kaza olması ihtimaline karşı üst ve alt dahil olmak üzere yedek giysiler almayı unutmayın.
- Yeniden kullanılabilir kumaş tuvalet eğitimi pantolonu, çocuğunuz ev dışındayken yardımcı olabilir. Bu pantolonlar kaza olması halinde sıvıyı emebilecek bir emici katmana sahiptir ancak çocuğunuz altını ıslattığında bunu hissetmesini sağlar.

Tuvalet eğitimi hakkında daha fazla bilgi için [bit.ly/PottyTrainingWF](http://bit.ly/PottyTrainingWF) adresini ziyaret edin.

## El yıkama

El yıkama, çocukların öksürük, soğuk algınlığı ve mide virüsleri gibi hastalıklara yakalanma veya bunları yayma riskini azaltmaya yardımcı olabilir. Çocuğunuza ellerini sabun ve ılık su kullanarak nasıl yıkayacağını gösterin ve iyice kurulmasını sağlayın. Şu durumlarda ellerini yıkamalarına yardımcı olun:

- Lazımlığı veya tuvaleti kullandıktan sonra ya da bebek bezi değiştirildikten sonra;
- Yemeklerden önce;
- Hayvanlara, evcil hayvanlara veya evcil hayvan mamalarına dokunduktan sonra ve
- Dışarıdan eve döndüğünde.

# Çocuğunuzun uykusu

## Biliyor muydunuz?

İki yaşındaki çoğu çocuk gece 11 ila 12 saat uyur ve gündüzleri bir veya iki kısa uyku uyur. Ancak her çocuk farklıdır, dolayısıyla ihtiyaç duyduğu uyku da değişiklik gösterir.

Çocuğunuz gece uyanmalarına devam ediyorsa, sabah erken uyanıyorsa veya akşam geç uyuyorsa ya da başka uyku sorunları yaşıyorsanız yalnız olmadığınızı unutmayın. İki yaşındaki çocukların uyku bozuklukları yaşamaları çok yaygındır ve çocuğunuzun uykunun uzunluğu ve kalitesi günden güne farklılık gösterebilir.

## Çocuğunuzun uykusunu neler etkileyebilir?

Tıpkı yetişkinler gibi, çocukların uykusu da farklı faktörler nedeniyle bozulabilir; örneğin:

- Yeni becerileri deneme heyecanı;
- Hastalık veya diş çıkarma;
- Ebeveynlerinden veya bakımverenlerinden ayrı olmaya karşı hassasiyet (genellikle ayrılma kaygısı olarak adlandırılır);
- Kreş, tuvalet eğitimi veya tatil çıkarmak gibi alışılmış rutinlerinde yapılan değişiklikler ve
- Uyku ihtiyaçlarının değişmesi.

## Uyku için önemli ipuçları

- Uyku zamanında yorgun hissetmesine yardımcı olmak için çocuğunuzu gün içinde fiziksel olarak aktif olmaya teşvik edin.
- Her gece tahmin edilebilir bir uyku öncesi rutinine bağlı kalmaya çalışın.
- Ekranlardan gelen ışık uykuyu bozabileceği için çocuğunuzun uyumadan yarım saat ila bir saat önce dizüstü bilgisayarlar, tabletlere veya telefonlara bakmasına izin vermeyin.
- Mümkünse öğleden sonra uzun uyku uyutmamaya çalışın.



Lloyd Park Children's Charity aile destek ekibi bire bir uyku desteği hizmeti sunar. Daha fazla bilgi almak ve ilk uyku danışmanlığı randevunuzu oluşturmak için [bit.ly/LloydSleepWF](http://bit.ly/LloydSleepWF) adresini ziyaret edin veya **0208 527 1727** numaralı telefonu arayın.

## Uyku ortamı

Çoğu çocuk, yaklaşık 18 ay ile üç yıl arasında beşikten yatağa geçiş yapar. Ancak bu her aile için farklı olacaktır.

Pek çok ebeveyn veya bakımveren, çocuk beşikten tırmanarak çıkabildiğinde veya beşikte rahata uyuyamayacak kadar büyüdüğünde çocuğunu yatağa geçirir.

Yatağa geçiş yapacaksanız veya çocuğunuz beşiğinden tırmanarak inebiliyorsa kaza riskini azaltmak için uyuduğu odanın uygun şekilde emniyetli hale getirildiğinden emin olmak önemlidir. Yapmanız gerekenler:

- Bağımsız mobilyaların duvara sabitlendiğinden emin olun;
- Çekmeceleri ve dolap kapılarını kapalı tutun ve çocuk kilitleriyle emniyetli hale getirin;
- Çocuğunuzun çekerek üzerine düşürebileceği hiçbir şeyi ortada bırakmayın (örneğin yükseltilmiş yüzeylerde veya pencere kenarlarında);
- Stor perde iplerinin çocuğunuzun ulaşamayacağı bir yerde olduğundan emin olun ve
- Gerekirse takılabilir merdiven kapılarını kullanmaya devam edin.



# Çocuğunuz için yerel çocuk bakımı

Çocuğunuzun eğitimini ve gelişimini desteklemek için çocuk bakım hizmeti seçimi büyük bir adımdır. Her çocuk ve aile birbirinden farklıdır ve seçeceğiniz çocuk bakımı türü, kendi aile koşullarınıza ve çocuğunuzun ihtiyaçlarına bağlı olacaktır. Çocuk bakımını ihtiyaç duymadan önce düşünmeye ve planlamaya başlamak önemlidir.

Aşağıdakiler dahil birçok çocuk bakımı seçeneği mevcuttur:

- gündüz bakımevleri;
- okul öncesi bakım merkezleri;
- çocuk yuvaları;
- çocuk bakıcıları;
- kreşler ve
- kahvaltı kulüpleri, okul sonrası kulüpleri ve tatil programları.

İlçedeki farklı çocuk bakımı hizmeti sağlayıcıları hakkında daha fazla bilgi edinmek ve yerel çocuk bakımı sağlayıcılarını aramak için Best Start in Life web sayfasını ziyaret edin.

## Yerel çocuk bakımı hizmeti sağlayıcıları çocuğunuzun öğrenimini ve gelişimini nasıl destekleyebilir?

- **Özgüven ve bağımsızlık geliştirme:** Temel bakımverenlerden uzak olmak ve farklı çocuklar ve yetişkinlerle vakit geçirmek çocuğunuzun ufku genişletir ve kendine güvenini geliştirir.
- **Yeni beceriler öğrenme:** Farklı işaretleme araçlarını tutmayı öğrenmekten montunu giymeye ve matematiksel düşünme becerilerini geliştirmeye kadar, çocuğunuz kısa bir süre içinde yeni beceriler öğrenir.

## Biliyor muydunuz?

Çocuğunuzun ikinci veya üçüncü doğum gününü takip eden dönemden itibaren gidebileceği ücretsiz çocuk bakım birimlerinin herhangi birinden yararlanabilirsiniz.

## Biliyor muydunuz?

Aile koşullarınıza bağlı olarak çocuk bakım birimi maliyetine yardımcı olacak çeşitli mali destekler mevcuttur. Bu destekler aşağıdakileri içerir.

- Bazı iki yaş çocukları için haftada 15 saat ücretsiz erken eğitim ve çocuk bakım hizmeti.
- Üç ila dört yaşındaki çocuklar için haftada en az 15 saat (ve 30 saate kadar) ücretsiz çocuk bakımı ve erken eğitim.
- Vergisiz çocuk bakımı (çocuk bakımı maliyetinde kullanılmak üzere yılda 2000 £'a kadar).

Daha fazla bilgi edinmek ve çocuğunuz için hangi mali desteklerin mevcut olduğunu öğrenmek için [www.walthamforest.gov.uk/childcare](http://www.walthamforest.gov.uk/childcare) adresini ziyaret edin.

Ayrıca, hangi mali desteklerden yararlanabileceğinizi belirlemek için hükümetin çocuk bakımı hesap makinesini de kullanabilirsiniz. Şu adresi ziyaret edin: [gov.uk/childcare-calculator](http://gov.uk/childcare-calculator).

- **Arkadaş edinme ve sosyal beceriler geliştirme:** Sırayla hareket etme, başkalarını dinleme ve duygularını ve fikirlerini iletme gibi önemli sosyal beceriler çocuğunuzun kreşte ya da yuvada veya bir çocuk bakıcısı ile öğrenebileceği becerilerdir.
- **Çocuğunuzun daha çeşitli yiyecekler yemeye teşvik etme:** Çocuk bakım birimlerine giden çocuklar genellikle çoğu öğünü diğer çocuklarla birlikte yer. Diğer çocukların çok çeşitli yiyecekler yediğini görmek çocuğunuzun da bunları denemeye teşvik edebilir.
- **Bağışıklığı güçlendirme:** Çocuğunuz çocuk bakım birimine ilk başladığında normalden daha sık hastalandığını fark edebilirsiniz. Bu, bağışıklık sistemleri geliştiği için uzun vadede iyi olabilir.
- **Okula hazırlanma:** Bir kreşe veya yuvaya gitme ve öğrenme ortamında zaman geçirmeye alışmak, çocuğunuzun okula geçiş sürecini kolaylaştırmak için harika bir yoldur.



"Aile Merkezi'ndeki oyun etkinlikleri harika. Oğlum diğer çocuklarla tanışmayı seviyor ve diğer ebeveynleri de tanımak için güzel bir fırsat."

"Her hafta yerel kütüphanemizi ziyaret ediyoruz. Tekerleme zamanına katılıyoruz ve eve götürüp birlikte okuyabileceğimiz yeni kitaplar buluyoruz."

"Ormana veya bir parka gitmek hem çocuğumuza hem de size çok iyi geliyor. Dışarıda vakit geçirmek çok önemli."

"Hem yüzme hem de soft play için Feel Good merkezine çok gidiyoruz. Ailece gitmeyi en sevdiğimiz yerlerden biri."

"Yaz aylarında çocuklarım Ridgeway Park'taki minyatür demiryoluna gitmeyi çok seviyor."

"Lloyd Park'taki Grow Wild Babalar kulübüne ilk kez gittik. Kızım orayı çok sevdi, yeni şeyler denediğini görmek harikaydı!"

## Waltham Forest ebeveynlerinden iki yaşındaki çocuklarla yapılabilecek eğlenceli aktivitelere dair ipuçları

"Hava sıcak olduğunda Fellowship Meydanı'ndaki yeni fiskiyelerde suyla oynamayı seviyoruz."

"Oğlum Bisterne Avenue Park'taki korsan gemisini çok seviyor. Çok renkli basketbol sahasında koşmaya da bayılıyor!"

"Kızım kreşte çok eğleniyor. Yaptığı tüm etkinlikler hakkında fotoğraflar ve mesajlar alıyoruz ve bu bize evde yapabileceğimiz şeyler hakkında birçok fikir veriyor. Geçen hafta, kreşin paylaştığı bir tarifile ev yapımı oyun hamuru hazırladık."

"Bazen Stratford'daki Olympic Park'a otobüsle gidiyoruz. Kızım otobüs yolculuğunu seviyor ve orada çocukların yapabileceği pek çok şey var."

# Daha fazla yardım ve destek



Destek	Daha fazla bilgi	Nasıl iletişime geçebilirim?
<b>Alkol ve uyuşturucu kullanımı</b>	Alkol veya uyuşturucu sorunu ile mücadele ediyorsanız bu süreci tek başınıza yaşamayın. İhtiyacınız olan desteği almanız sizin ve aileniz için önemlidir. <b>Change Grow Live</b> , güvenli ve mahremiyete saygılı bir alanda çeşitli hizmetlerle sizi destekleyebilir. <b>Drink Coach</b> hızlı ve gizli bir test yaparak kendi alkol tüketiminizi ve risklerini değerlendirmenize olanak sağlar. Ardından çevrimiçi olarak kişiselleştirilmiş tavsiyelerin yanı sıra bire bir görüşmeler dahil daha fazla destek ve öneriye erişebilirsiniz.	Change Grow Live <b>Web sitesi:</b> <a href="http://www.changegrowlive.org/walthamforest">www.changegrowlive.org/walthamforest</a> <b>E-posta:</b> <a href="mailto:CGL.WalthamForest@cgl.org.uk">CGL.WalthamForest@cgl.org.uk</a> <b>Telefon:</b> 0203 826 9600  DrinkCoach uygulamasını şu adresten indirin: <a href="http://bit.ly/Drinkcoach1">bit.ly/Drinkcoach1</a>
<b>Aile içi şiddet ve toplum güvenliği</b>	Bir aile bireyi, partner veya bakıcı canınızı acıtır, sizi tehdit eder veya kontrol etmeye çalışırsa ya da topluluğunuz içinde güvende hissetmezseniz gizlilik çerçevesinde destek ve danışmanlık hizmeti alabilirsiniz.	Aile Merkezlerimiz; sağlık, güvenlik ve pratik ihtiyaçlarınız hakkında tavsiye alabileceğiniz ve uzman çalışanlarla buluşabileceğiniz güvenli, gizli ve asla yargılanmayacağınız yerlerdir. <b>Web sitesi:</b> <a href="http://bit.ly/DomesticAbuseWF">bit.ly/DomesticAbuseWF</a> <b>Ulusal Aile İçi Şiddet Yardım Hattı:</b> 0808 802 5565 <b>Waltham Forest Solace Women's Aid</b> <b>Telefon:</b> 07340 683382 <b>E-posta:</b> <a href="mailto:walthamforestIDSVAService@solacewomensaid.org">walthamforestIDSVAService@solacewomensaid.org</a>
<b>Randevusuz katılabileceğiniz Early Help etkinlikleri</b>	Ücretsiz, samimi tavsiyeler, destek ve bilgi alabileceğiniz bir yer. Gelin ve rahat bir ortamda gönüllülerle, topluluk örgütleriyle ve Early Help ekipleriyle tanışın. Bu etkinliklerde yerel hizmetler, ebeveynler için destek ve topluluk etkinlikleri hakkında bilgiler verilir. Çevrimiçi hizmetlerimizi kullanma konusunda da yardım alabilirsiniz. Rezervasyon yaptırmanıza gerek yoktur.	Randevusuz etkinlik seansları 09:45 - 11:15 arasındadır. Her Salı Leyton Aile Merkezi'nde. 215 Queens Road, E17 8PJ Her Çarşamba Chingford Aile Merkezi'nde. 5 Oaks Grove, E4 6EY Her Perşembe Walthamstow Aile Merkezi'nde. 313 Billet Road, E17 5PX Her Cuma Leytonstone Aile Merkezi'nde. 2-8 Cathall Road, E11 4LF
<b>Farklı bir dilde konuşanlar için ESOL desteği</b>	<b>Waltham Forest English for Speakers of Other Languages (ESOL) Single Point of Contact</b> (Başka Dilleri Konuşanlar için İngilizce) Tek İletişim Noktası hizmeti, ilçede ikamet edenlere ücretsiz, nitelikli İngilizce dil eğitimi ve toplumla entegrasyon konusunda destek olur. Bu hizmet, gelir veya göçmenlik durumu ne olursa olsun herkese açıktır.	<b>020 8496 2974</b> numaralı telefonu arayın veya adınız ve "ESOL" yazarak <b>07770 0541670</b> numaralı telefona kısa mesaj veya WhatsApp mesajı gönderin.
<b>Finansal destek</b>	Finansal durumunuz konusunda endişeliyseniz ve ekstra desteğe ihtiyacınız varsa para, yiyecek ve enerji faturaları, çalışma ve daha birçok konuda size yardımcı olabilecek bir dizi bilgi ve destek web sitemizde mevcuttur. <b>Walthamstow Citizens Advice Bureau</b> 'daki iş ortaklarımız da borç sorunlarıyla ilgili yardım sağlayabilir ve borca girmek üzere olduğunuz konusunda endişeleri olan ve bunu önlemek için yardıma ihtiyaç duyan kişilere destek sunabilir.	<b>Web sitesi:</b> <a href="http://www.walthamforest.gov.uk/yourcrisisouraction">www.walthamforest.gov.uk/yourcrisisouraction</a> <b>Web sitesi:</b> <a href="http://www.citizensadvice.org.uk/local/waltham-forest">www.citizensadvice.org.uk/local/waltham-forest</a> <b>Telefon:</b> 0808 278 7838
<b>Barınma</b>	Mevcut barınma durumunuzla ilgili endişeleriniz varsa yardım alabilirsiniz.	<b>E-posta:</b> <a href="mailto:Housing.advice@walthamforest.gov.uk">Housing.advice@walthamforest.gov.uk</a> <b>Telefon:</b> 020 8496 3000
<b>İşe dönme</b>	İşe geri dönmek, ilk işinize başlamak veya kariyerinizi değiştirmek istiyorsanız özellikle yeni bir ebeveyn olarak nereden başlayacağınızı bilmek zor olabilir. Yetişkin Öğrenme Hizmetlerimiz; CV ipuçları, yetişkin öğrenimi ile ilgili öneriler ve iş olanakları bulma konularında yardımcı olabilir.	<b>Web sitesi:</b> <a href="http://www.lbwfadultlearning.co.uk">www.lbwfadultlearning.co.uk</a>
<b>Cinsel sağlık</b>	<b>All East Sexual Health</b> hizmeti, Doğu Londra ve Waltham Forest'ta ücretsiz, gizlilik çerçevesinde hizmet veren cinsel sağlık kliniklerine sahiptir. Önceden çevrimiçi veya telefonla randevu almanız gerekir. Bu hizmet ayrıca, cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlar konusunda tavsiye, destek, korunma ve testlere hızlı erişim imkanı sunar. Gerekirse diğer uzmanlara da başvurabilirsiniz.  Pratisyen hekiminiz ve bazı eczaneler de gebelikten korunma yardımı sağlayabilir.	<b>Web sitesi:</b> <a href="http://www.walthamforest.gov.uk/sexualhealth">www.walthamforest.gov.uk/sexualhealth</a>  All East Sexual Health hizmetleri <b>Web sitesi:</b> <a href="http://www.alleast.nhs.uk">www.alleast.nhs.uk</a> <b>Telefon:</b> 0207 480 4737
<b>Özel eğitim ve engellilik desteği (yerel hizmet)</b>	Bu hizmet, özel eğitim ihtiyaçları veya engeli olan tüm çocuklar ve gençler için doğumdan 25 yaşına kadar kullanılabilir.  Özel eğitim ihtiyaçları ve engellilik hizmetlerimizle ilgili tüm bilgileri, hızlı ve kolay bir şekilde desteğe ulaşabilmeniz için tek bir yerde bir araya getirir.	<b>E-posta:</b> <a href="mailto:localoffer@walthamforest.gov.uk">localoffer@walthamforest.gov.uk</a> <b>Telefon:</b> 0208 496 6503
<b>Sigarayı bırakma</b>	Sigara bırakmanıza yardımcı olacak tavsiye, bilgi ve desteği gizlilik çerçevesinde ücretsiz olarak alabilirsiniz. <b>Sigarayı Bırakma Destek Hizmetimiz</b> Queen Mary University of London tarafından sunulur ve eğitimli uzman desteğini, haftalık nikotin replasman tedavisini ve telefonla ve/veya çevrimiçi desteği kapsayan 12 haftalık bir plan içerir. Yüz yüze yardım olanağı da mevcuttur.	Queen Mary, University of London - Sigarayı bırakma desteği <b>Telefon:</b> 020 7882 8230 veya 0800 169 1943 <b>E-posta:</b> <a href="mailto:clinicbookings@qmul.ac.uk">clinicbookings@qmul.ac.uk</a>
<b>Genç bakımverenler</b>	Bir engeli, sağlık sorunu veya başka ihtiyaçları olan bir ebeveyne, bakımverene veya kardeşe bakım sağlayan çocuklar ve gençler için destek mevcuttur.	<b>E-posta:</b> <a href="mailto:young.carers@walthamforest.gov.uk">young.carers@walthamforest.gov.uk</a> <b>Telefon:</b> 0208 496 2442

İhtiyaç duyduğunuz hizmeti bulamadınız mı? Daha fazla bilgi için web sitemizi ziyaret edin:

[www.walthamforest.gov.uk/beststartinlife](http://www.walthamforest.gov.uk/beststartinlife)



Waltham Forest