

نوب ەب كىيىناواب ولا

يکەيه تىسەب براينازۆب ناسەك بولا نەمەت 13-17



[illegible]

هَمِيئُ وُبْ نَاوَتشپ
نَدْرَاكْ هَل
وَتْ نِيهْرِيْلْ

توان:

سیرایناز گنرگ:

مسابقات:

بهرامز بدنهویهپ هوپندرک:

یوان پراکینادرهس بتسور دنهت:

بهرامز دندهويه پ هوپ ندرک:

پچۆب هگنرگ هل ادا تسيئ
يرب هل مەدنيائ ؟ هو مەكب
و ترشاب هين شو ەرتايز
ەب مەكەينا يگوود
مكەلەپرۆك ؟ مەدب

يەلب و ريخەن!

دیر مەیت بێتیناواب یەلب، هوئی بەسق رەسەل مەین ەك تیبەد شو ە و او مەت مەیدەب تەكەینا یگوود و Cardiff مو ەتتەسەد نایب تەگب ەكەل شیب تەكەلەپرۆك. رۆز سەرۆك تەسە ەك تیناوتەدەل فیدراک Parenting Team

و ەل شاپ کێادەل نەووب تەكەل ەل ەد نەووب تەد تیناوتەد تیشپ نەكب.

سەرۆك كەو GroBrain و مەارگۆرپ كارۆخ نەدایب ناواب Parent تندرەك ەلەگەل Nurturing Programme نناوتەدەل نەدنا یەگنپ ادتەكەل ەل ەد تەردیتەمەراي نەب، تیتەمەراي نەدبەل تەنەتۆچ كیلراک و لا شەكشێپ تەكەل ەل ەد تەنەتۆچ ەل ناکەغانۆق و ناکەنەمەت شەن و انم نایندرەك. رۆز مەل مەسەرۆك بێناوتەد ەنەتۆچ ناواب نیهەك ەك دیموئەیاو او نەكب تەسە مەب بیدوو سائی تیهەكب.

نەدنیوخ ناواب شەن و نام تیبەدنیای و تەكەتەفەردەتسیئ تەنەت نشیتەكەرگ. رۆز مەگەل نەشایب نەدەدەك نەسائی و ب نەتو مەرس ەل ەد نەووب تەهەدزاو ایچ تەسور دتەكەد.

ەل یوئەنیزب و ناواب یەنەكەي و نیرتەر و مەگ ناییر مەگراک رەسەل نایز ەل ەد مەه—ەل بێمانیز نەدەك ەوئی بچ نۆخب، نۆچ ریف بنب. ەو ەندرکیرب ەل مەدنیای تیشۆخ رەه ەكینانێهەر ەو ب تەكەل ەد تەدامائی تەكەدۆب تەمەراي نایناد ەل ادنا یندرکریف.



نانتاينب وۇب بەدنيائى تەكەلادىم

اۈبەمەدكۈاب، نۆچ مۇخ ەدامائى مەكب و نۆچ بىتەمراي مەكەنىژواھ ؟مەدب

ملاھب نووب مې كۈاب تىركەد تاو ىل تاكب تسەمە مې مەد
يېكۈار تىھەكب. نىش يۈن نرۈز مې وور نەدەد،
تەمراي و بىناۋىتسې شىرۈز مېە. تسەد مې ەكەمەگ مېك:

مې نەراب نووب مې مەكۈاب مە مەنۈخب

مېك مەسۈق لەگەل نەكۈاب رت مېك

مې نەكەسزۈك بىتەنۈاب ادندرك تۇخ سۈونۈان

يەماراك يۈن رىف مې.

كېدەنە مې نەناتش تىناۋ تەد وۇب نەدائىتەمراي تەكەنىژواھ تىھەكناپ:

رگەرۈخ مې – مې بىنمىھە و نىقەزۈپ مە مەنۈب

لەم رەدئەمراي مې – نىدەنەچ باگىر بىھەرك دۈوسەب مە مەزۇد وۇب
نەدائىتەمراي مې وان ادلام، كەمۈ كاپ و كىر و كىپ نىترگار

تەكەلادىم دىنەپ مې – سەب تەكەنەلەپ و تۇر مېك

تاك رەسەب مە مې – تەمىانۈچ و دىخاوان وەئ مەتاك لەگەل
بە رەسەب تىھەبەد مې بىر مېك مەزگەرگ مەلەللا تىبەد.

مناۋاب / مەرايتشەرەس نۆچ تىركەد مەمراي ؟نەدب

نناۋ تەد:

تەشپلەپ نې – يۈگ وۇب تەكەمىنار مەگىن و تەكەمەخ نرگبار

نۈب مېنەت رەكېر اگژۇمائ نې – ناۋەئى نەلادىم مەۋبەھە و مې رۈز
مې نەكەمىر اگىنەلئ ناۋاب ادنووب

نەشەر مەس نندرك مەلەلادىم مەزگەب و تەسەئى – وۇب مەۋەئى تىناۋ تەب كىزۇت
تەتاك تىبەھە وۇب تۇخ نەي وۇب تەنۈچ وۇب كېسزۈك.

هل سهوام 5 ادلاس مؤخ هل يوك؟ هوهمنييه

دیموئ مهكهد منايز نوچ تيب:

اتسيئ مناوتهد بچ مهكب وب سهوئ
هب هتسارائ ادتسورد مؤرب:

كساديف كينناواب ولا:

مهئ كيكهي هل متش مزو ناكهنيكورپ هل هوهنار هگ وب نندنيوخ
نار مگين منوب هل شاب لادنم هوهنموب هوهئ ووب هك نياز هدمهن
هوهلادنم) مؤخ وب كيننازيخ هنايبر ايناز يوكهل اديپ مهكب و ناشاپ
و كيكواب و و تاهكيت و اوته هنارگ، تريئ تيب وب هل همر اب نندر كيتشر همر هس
تیهكب كيكيا و لا هك يتا هاد مبه هتسائ تيبهه تيبهه نوچ هل كيكيا
مشه يهر اپ بيوريگتسهه؟ تيب.) هل كيدنهه هوهنيلا هگنر تسهه
تيزب- ممر هواب هياو مهئ هيهكليمان كهياگير مرناسائ رسهل بيتهمراي
(تيفههههه)

رؤز شاب تيبهه وب نندناكش وهئ هيهنزاب.

بر اكناسائ بيورگ بيتناواب لهگهل بيتناواب فيدراك



هپیرازوگته مزخ ناکه ناویتشپ

هل بهوام ناکياد بولا راوخ نهمهت 16 لاس هل نهیلا رابرس مه هارف کینامام ELAN هوه تهمرای نیردهد مک کيادهل ووب، تهمرای نایگوود اد بیناویتشپ بیتیلهموک نهکهد. اههوره مک شهکه لادنم هل کثیرا کینادرس شیتسور دنهت نرگهر مو.

نایگووداد ناکياد بولا نهمهت 16-17 لاس هل نهیلا کینامام مه هارف نهکهد. اههوره ELAN هوه تهمرای نیر دهدهل بهوام Flying Start نیرکب و ناویتشپ بیناویتشپ بیتیلهموک رابرس تیرکهد بهتسارای Services هل بر ا کینادرس بیتسور دنهت Flying Start هوه نرگهر مو.

Flying Start وب بهوام 11 گنام هل کیندهه بنیوش بوار کیراید فیدراک اد بیتهمرای نلادنم نهمهت 3-0 تادهد. وهی نهاییتهمرای بلاناوهی نهه منامهی هل و خ نرگهد:

بیتناوب ندرک بپرازوگته مزخ بر ا کینادرس بیتسور دنهت وار کدایز

تشیهگار تسهد هب ناکهمارگورپ

نانیهکیپ تهمرای وب نلادنم وب نوویریف مسق ندرک و بدنویهپ

نهمهت بتشرهپرس ندرک هب بهویش شهه-تاک (تراپ میات) وب بلادنم 3-2 لاس

هل تاک ناویتشپ
نایگووداد

بيناو يتشپ بياراد تسهدر هب

— PaC PaCE به ژورپ بيشر هيرس نلادنم و رهسهنوچ براك ناواب
Parents Childcare and Employment Project

بيرايناز رتايز مروچب نواب ولا 16-24 (ك ننيو خان و نايرك ميين و مل ادنا نيهار يين، مگنر نناوتب مل بهگير
sewales-ret.co.uk/parent-childcare-
and-employment-pace مهئ مدنف مو ميبورو هئ بيناو يتشپ بياراد تسهدر ننيهب، وب
ر مس مهئ مكنيل:

وب ننانيه تسهدر هئ PaCE نناكهنو و چيت بيشر هيرس لادنم تاده دول ادمك مك نايناواب كبير هخ
ننانيهار نايرك نهكهد نايرك مناشخه بوخ راك نهكهد
بهنايه مارك وب بنتو مكنسده لهه راك مانيه سيويپ. مكه ژورپ منامهئ ره بهتسده تاكهد:

بيناو يتشپ كه ي-وب-كه ي مل ننيوش تسود مب انداز يخ

ادراك نارگ باوده ب نانيهار و ادراك

وخ وخه ب ندر كراك ناديه ماري هل بهو منيو و دنيتر شاب مل بير ادباسح

براگژو مائي و بيمانيير ندر ك مل

بيشر هيرس لادنم نناكهنو و چيت بيشر هيرس لادنم مل شيپ بنتو مكنسده لهه ادراك

براگژو مائي شهكشيپ ندر ك مل بهراب منو و چيت نناكه ييچوخ

ششخه بيه ايكاد رهوش ترائس SureStart Maternity Grant:

تهكهر مسواه مهئ بر ب 500 دهنو اپ وب كه مو ك ندر ك مل نو و چيت نو و بكياد مل لادنم

يون. وب بنتر گر مو مهئ ششخه ب، تنيهد توخ ناير

كيكه ي مهل مشه ب بهراب مانيير اكوا Benefits نرگير مو:

Income Support تاها بيناو يتشپ تاها ب

Related ESA ي رادينمو يه پ مب مو تاها ب

كه مو ك بهناو هئ باوده ب ادراك نيتر مگهر ره سمل مامه ب

Income Based Job Seekers Allowance تاها ب

Universal Credit ننيديرك ناهيچ

بايند مكه لادنم نايرك مهئ اهنت كيتاك مههار هف تير كه دهك لادنم تهكهيون اهنت مله پر و ك نايرك لادنم تيب هك مل

ادتهكه لام تيب. تيبه مل بهوام 11 متفه هك تراك بوار كنار و مو اچ مناه

مل بهوام شش بگنام نو و بكياد مل ادوا د تيركب. وب بيرايناز رتايز مروچب رهس:

turn2us.org.uk/Benefit-guides/Sure-Start-Maternity-Grant/:

[Who-can-get-a-Sure-Start-Maternity-Grant](https://turn2us.org.uk/Benefit-guides/Sure-Start-Maternity-Grant/Who-can-get-a-Sure-Start-Maternity-Grant)

بيناو يتشپ

هل نووچ

هوهياراد



ناکه ته فر ده

ناکه پوورگ به شیر نلادنم

Baby Roots Groups

و مهئ مئاپوورگ وب نئاواب نولا و روز ناييكلالاچ هيه مك
لهگل ادناکه لادنم نايماجنهئ نهذب، اههوره براگژومائ
شيتهمراي شهكشتيپ نهكهد. دنامهئ يس نپوورگ:

1. سواهرهواپ (نریدینلا) (Llanedeyrn) Powerhouse (وومهه
كهيه ممه شجنپ) تئاك بزروه ندينوخ (هل 12:45-2.45 شاپ وړهوين.

وب بدنهويهپ ندرک: آچيه 07970601632

rachael.barry2@cardiff.gov.uk

منايل 07976056140 leanne.williams@cardiff.gov.uk

وړهوين 2. ناس سنوليم (St Mellons – وومهه كهيينيه) تئاك
بزروه ندينوخ (هل 12.45-2.45 شاپ

وب بدنهويهپ ندرک: آچيه 07970601632

rachael.barry2@cardiff.gov.uk

منايل 07976056140 leanne.williams@cardiff.gov.uk

3. سارگ ستور، زلراچ تيترس (Grassroots, Charles Street - وومهه كهيه ممه شيس – هل 1-3 شاپ وړهوين

وب بدنهويهپ ندرک:

Louise.Coombs@cardiff.gov.uk

مارگاتسني: @grassrootscf10 کووبسيهف: grassrootscardiff

پرواه
اديهپ ندرک



بیرازوگتەمزخ ناولا فیدراک Cardiff Youth

باگژەد بیرازوگتەمزخ ناولا فیدراک لێگەل ادناولا راك ئاكەد ۆب نادنیەرەپ ئەفەرد و
نومزەئەلگێچ جنەرس و راكراگنیلای و نەار مەنقەلۆخ، بیر ایناز رتایزەر ئیل ئەسەب مەتەب:

مارگاتسینی: cardiffyouthservice@

كووبسەف: cardiffyouthservice@

رەف نەبەد ناکەنازێخ هەو مەكێپ هەل بچیلۆك فیدراک و لیهف Cardiff and Vale College

مەئە میەرۆرپ نەتێجنامای رۆز نازێخ بر ادشەب ێپ تاکب و
او شەگشێپ مەتسێلەه ناکەفیتەزۆپ رەبمارەب نەنێو و مدر مورەپ ناه تادب.
مەیت اتسۆمام ناکەو تاهیل سڕۆك و بپۆشکرو
نەكەد هەك ناکەنازێخ مەكێپ مەتاب كینێشەگ نەووبرەف رپ شۆرخ.

نەفەرد نەنێهتەسەب بر ابرەس نەدرکر مەتسەد كینێشەگیتۆب ناواب هەل بەر ابر
كەو كێشەب هەل مەسڕۆك، ناواب هەل لادەم تەمێنۆچ نەدر كۆنەب مەنایناكەلادەم،
مە نەبەد بپاتوق جیلۆك و ژێچ هەل كینەدرەس شچیلۆك نەبەد هەك شیکەیه ماناوپر مەه.
وۆب و مەه كێشەك ێب ادیایت نایشیر تایزۆب تێو مەدرەد. تێر كەد مەئە مەسڕۆك
مەیتسێو ێپ مەناكەمیسەكەكات ێرگ نێر د
هەمبارەب. وۆب بیر ایناز رتایز لێهەمییۆب مەیت بر اكریف مەب:

Families@cavc.ac.uk

ناكەتەفەرەد

نساكهپوورگ سیتیناواب گنیلاف تراست Flying Start Parenting Groups

تیرناتسد سرۆك تهبیات و وارکیراید ژوب نساواب ولا دمامائ نیرکب.

cardiffamilies.co.uk/wp-content/uploads/Cardiff-Parenting-0-18-booklet-ENGLISH-2.pdf

facebook.com/Cardiff-Flying-StartDechraun-Deg-Caerdydd-475774629199875



Cardiff Parenting Services

For families living in Cardiff with children aged 0-18 years of age



Cardiff Parenting Services are currently able to offer families:

GroBrain

for expectant parents and parents with children aged 0-12 months



Parents as Partners

for a parenting couple with at least one child aged under 11 years



Parent Nurturing Programme

for parents of children under 12 years



Strengthening Families Programme 10-14

for parents and young people aged 10-14 years



Talking Teens

for parents of pre-teens and teenagers aged 10 years and over



Enhanced Triple P

For parents experiencing stresses which are making being a parent more difficult. Options include managing stress, coping with emotions and/or communicating better with your partner



Teen Triple P

for parents of children aged 12-18 years



Parents Plus & Parents First

1:1 psychology-led bespoke parenting is available for parents with children aged 0-18 years

Flying Start Parenting

For parents/carers of children aged up to 3 years 11 months, living in a Flying Start postcode, there are additional groups available, specific for the early years

Your Baby Is Amazing
Stay & Play
Mini Talkers, Mini Explorers
It's Child's Play
Parents Plus

www.flyingstartcardiff.co.uk



To work with us, please call
Cardiff Family Gateway on **03000 133 133**



Contact FAS@Cardiff.gov.uk www.cardiffamilies.co.uk

Flying Start Health Courses

نساكه سرۆك كارۆخ ندركه دامائ

ۆب تهكه لادنم كارۆخ دامائ مكب كنيسرۆك 8 ميه تهفه ح كه دهقهه كيراج، رهه هراج ۆب وودر ئيمز تاك موير م تپچهه. كهيا گنه باد هتسه ر م كيتاك م كير ه خ كارۆخ نيندر كدامائ.



Flying Start Get Cooking Course

What is Get Cooking?

Get Cooking is a free 8 week cooking course for mums, dads and other carers. The sessions are run once a week for two hours each.

Experienced and new cooks are welcome!

What does the course involve?

The sessions are fun and relaxed and the group will be small with around 6-8 people. The sessions all involve hands-on cooking and some include activities about healthy eating and food safety. You will usually be cooking as a pair or as a small group.

What will I be cooking?

The course includes a range of tasty family meals such as:

- Soup with homemade bread rolls
- Chilli and potato wedges
- Lasagne or pasta carbonara
- Simple dressed salad
- Fish pie and steamed veg
- Homemade burgers or chicken nuggets
- Vegetable or chicken curry
- Tasty sausage and bean casserole
- Oaty fruit crumble
- Fruit muffins and banana bread

What will I gain from Get Cooking?

- The chance to try a range of cooking skills.
- Quick, easy and tasty meal ideas that your whole family can enjoy.
- The chance to make at least 12 healthy recipes.
- A free goody bag of kitchen tools such as a chopping board, pasta bake dish, weighing scales, measuring jug and garlic press (if you finish the course).
- The chance to gain Agored Cymru credits.
- Free portion of what you have made to take home and try with your family.
- The chance to meet other parents.
- Tips on keeping your family healthy even when money is tight.

If you have any special dietary needs, the course tutor will discuss this with you.

Is there a crèche?

Yes, all Get Cooking courses have a crèche run by skilled staff for children up to their 4th birthday.



How can I book a place on the course?

If you would like a place on a Get Cooking course ask your Health Visitor or a member of Flying Start staff to complete a referral form for you.

If you prefer you can contact the Flying Start Food Team yourself on 029 20351377 or 20351380.

When and where do the courses run?

For details of the next course in your area speak to your Health Visitor or Community Nursery Nurse or see the Cardiff Flying Start website.

Get Cooking is available throughout Cardiff. Contact the Public Health Dietitians Team on 029 20 907699 if you live in a non-Flying Start area.

"My little boy tried the crumble, he loves it!"

"I cook from fresh more often now and it tastes better!"

"I gave some of the recipes to my friends. The fruity chicken curry and home-made burgers were lovely!"



نلايش هلهپرۆك

براي ناز هل بهر اب نلايش
هو هلهپرۆك هل نهىلا برا كينادرهس
هو ديتسوردنهت ره بهل هتسهل.





وهره هوشیپ ناورب

ناكهلهه قشهم ناداد

Apprenticeships

مل ادكيتاك مك لسه قشهم ناداد مل زلئو وهئ تئفر مد نئار اك مك بهمانورب و به شينانئهار وارنادايناد و بهماراك تعييات به ر اك و خمل نر گهد .
تبيدو مل شيجنلوك تينيو خمد (به ر اك تيهكمد ، بيزك تهكمر اك تير گهدرو ر هسل تهكمر اك ريف
تاك واومت ناي به شهب تاك) ، ناي هل كهيهكنب نانئهار .

ناكهتساي قشهم ناداد ؟ينچ

قشهم ناداد بهينچنب به بنتشك كهيهمانورب
بنتساي 2 تير گهدرو (باتواه بنتساي GCSE A*-C).

قشهم ناداد - و مر به بهمانورب بنتساي 3
راك تيهكمد (باتواه ناكهتساي A).

نايهمهئ قشهم ناداد لآاب - و مر به كهيهمانورب بر تلاب
بنتساي 4 و رتوور مس ر اك تيهكمد . تير كمد
بهلپ HNC/HND ناي بهينچنب تيب .

بهلپ قشهم ناداد - منامهئ ندر كريف ر هسل
بنتساي 6 شهكشيب نهكمد و تئفر مد نانئيهتسهدهب
تاك مل كهيهلپ واومت سوير ولاكبه مههار هف نهكمد .
منامهئ ر اك ندر ك و نديوخ به شهب
كهيو كنار ناي كيجنلوك مو مكيب يرگ نهكمد .

وب بنتو مكنسدهب بير ايناز رتايز :

gov.wales/find-apprenticeship
[careerswales.gov.wales/apprenticeships/
what-is-an-apprenticeship](http://careerswales.gov.wales/apprenticeships/what-is-an-apprenticeship)

ندر كراك

نناوتهد مل نهموجنهئ بر اش فيدر اك و مر به ناكهبيراز و گنهمزخ
نهكمد . وب بير ايناز راك Cardiff Council Into Work Services
نار هك ياددهب ادراك تيتهمراي
رتايز : careerswales.gov.wales/getting-a-job

ناكهكچير نتوهكشيب

بير بهتسهده مروف

مهشاهش و جيلوك

ناكهمر وف مهشاهش و جيلوك تيتهمراي نهكمد
مل باگير نيدنهج سرويوك مو مروجوار و ج
تتاكهبيهماراك مر به يپ تيهكمد ، مناول :

ناكهبي GCSE

A-Levels

ناكهسرويوك تسده تشيهگار يپ Access Courses

بنتساي BTEC

لهه قشهم ناداد Apprenticeship و بهرت .

وب بير ايناز رتايز ، مناورب :

cavc.ac.uk

stdavidscollege.ac.uk

ناكهتئفرهه نانئهار

لهه ر اك و نتوهكشيب ناكهتئفرهه نانئهار بهمار كورب نير اكر يف وب ناسهك بولا نهكمد
16-18 لاس . تئمهراي نهكمد مل نانئيهتسهدهب

و مر به نوو بير يف رتايز ناي لهه قشهم ناداد Apprenticeship .

به مو مكيسرويوك لهه نانئهار كچير وچ وهئ تير اك يپ تادهك تيبگنر

بز هك يل تيهك شيب بهو وهئ توخ

ناي كئيله قشهم مو مناداد دنهباپ تيهك .

تئمهراي به بر ادشهب تندر ك مل قشهم ناداد اد بهر اپ ندر كراك

تير گهدرو و مل نهيلانواخ مو هتسهكمر اك

تير دده وب رتايز نادانئهر به تتاكهبيهماراك و تيناز .

وب بير ايناز رتايز دنهويهپ مك به ناكهتو بر اك زلئو Careers

Wales هوه : careerswales.gov.wales/contact-us

نساكه تهفر هد نوو بریف

ؤخو هتسار ریف هب – یب ر هبمار هب نیلانؤی نزیلگنیی و / نای کیتاتمام ریف هب.

هب ارکیت، ناکهسرؤک هل ناوین 5 ات 8 ریمژ تاگ ننییاخه ات و مت نبهه، ملامه تۆخر ایبرب تیهدد هب بیاژ یرد دنهچ و دنهچ راج گۆلینی متیهکب وان هکسیرؤک. هروچبر هس:

learndirect.com/funding-options/free-english-maths learndirect.com/funding-options/free-english-maths

نای دندهویپ هکب هب: Learndirect@cavc.ac.uk

براب جیلؤک فیدراک و لیف Cardiff and Vale College – مراب
ریمژ تاگ نندیوخ و تیهد ینشخه هب بیتشر میرس لادنمؤب هناوهی هل جیلؤک
Barry College ننیوخه – نلا مهک 12

کیر هک کیتسرؤک بیهدر مور هب شیر تایز تیب.

کیتاتمام و نزیلگنیی وب نایژ هئاؤر – مهی مناسرؤک هواگنه
باودن ناکهسرؤک نزیلگنیی و کیتاتمام ننیلانؤی، هل ادانسینی هل بنمه نلا
Llanrumney Hall و نیوش رت هل فیدراک شهکشپ نیر کهه.

نساكه سرؤک هدر هور هب یه نیچنوب وب نلاسهروهگ –
ندرکتر شاب تئاکهیه ماراک و نانیتهسه هب کیهه مانور هل نزیلگنیی
نای کیتاتمام نای بیر اودنیوخ نلانیجید اهنت هب 10 دنهواپ.
مهی مناسرؤک ناوتهد ادهنامهل تیتهمرای نهه:

جیلؤک نانیتهسه هب کیهه مانور ب میهماراک ناکهیهتهر هب
ناکهناؤر مدامای نووب وب راک نای کیتسرؤک
ندرکتر شاب میهماراک

وب بیر ایناز مهی مناسرؤک هل نیدنهچ بنیوش ایجاچ ادهل بر هبور وهه
هب: abe@cavc.ac.uk فیدراک شهکشپ نیر کهه.
رتایز، دندهویپ هکب

نووبریف هب
بیاژ یرد
نهمهت

هېب هب نړیوالاب نارېگلور play ambassador

نارېگلور ډل ډاګرېر هېرورپ هېگلېمۆک نړیوالاب نارېگلور له گېل ناسهک بولا نهمهت 14-19 ادلاس راک تاکه ات منېب نړیوالاب نانېهار و هماناورپ و نندارز همدل ډر اک نارېگلور اد.

ډر اک شخېوځ ناکه هماناورپ بنسای 1 و بنسای 2 ځې نانېهار ډر اک نارېگلور هک ته که هماناورپ و او مت ډل وځ نر گه، له گېل نوو بدنېاپ هې 10 رېمژ تاک ننیوش بایجایچ فیدر اک اد مویر هې ډل ادکینګام وې هوام ات شمش گنام ډل ادکیناک تېه که. هنامهئ ډل نیدنه چ

نچه، وې بېر ایناز رتایز بدنېه پ هکب هې: paula@playwales.co.uk

هتیه ډر یدواچ؟ نلادنم

هک تیناو ته وې نانېهار نتر گر مو وې نوو هې ډر یدواچ نلادنم، تېیه هوموئ تېو متب تشیناکه لادنم نلا مهک 18 لاس تیب. هوموئ نومر مکر اک هکیر اچ تیب وې وې خېب تیه کب و ډل نامه ادتاک شیر اک تیه کب.

همیت بېناوېتېپ چیه که یېتسېو ادېپ و ارکوا وې منوچ رس مهئ ډر اک مین، ملاه ب تسیوېپ نلادنم فیدر اک Cardiff Childcare تاکه همدامی کینتشیناد تیب له گېل Business Support Team، هک تیب ډر هېمار هې، نای ډل ډاګرېر ډر اک بېتشر هېرس Team

مو مکر انیېو له گېل سېه پ (Pacey) ډار خکېر نلادنم ډل بېتشر هېرس نلادنم (هک نایه مهئ 10 بدنېاپ تېچهدیت.

ر مگهئ تر ایرب اد وې مکه تشیناد بېر ایناز تر وړ ېپ تاده دات تیناو تېر ایرب تاکه کینانېهار و او مت تیه کب هک تیه دې ایای هوموئ ککیر اک هوانوگ وې وې و هکیشېب ډل هماناورپ بنسای ېس. وې مهئ وې و هوانوگ، او هئ تسیوېپ 2 هکهی میه

می هماناورپ ډر هېر ب که هېر اپ کهو تاموسر تېیر گهر مو.

ډر هېلام Pacey که هېر گرب درو و بژیر د میادیت رسه ل نوو هې ډر یدواچ لادنم و اهوره بېر ایناز وړ ډل بېتشر هېرس بېتیه لامۆک ز لئو و راش و ناکا کیدنه س شي میه.

که هېه کچېر
هو هېرېر
راک هریژبله

بيناويتشپ رت

يوگ مل بىز اور دە فیدر اک ۆب نازيخ Cardiff family Gateway كنبلاخ بدنهويپ نهكەد ماگ برۆج بناويتشپ ندر ك ۆب سترگرمو برابناز و براگژومائ و بناويتشپ. مكميت و تشيهر اي تادد تشهه نپ تاگبار. تشيهر اي تهكهخودور اب تيرگەد و ۆب ناشينسەد نش كمو براگژومائ مل براوب اديياراد مو نيز ۆدب، اهورهه مل ۆب ۆت هيترشاب نهەد.

مل مناخباتوق برابوراك نوويجهشتين هل ووناخ، كهسوك بياراد بيارهز وگشوخ Welfare Benefits و براتفەر لاندن و بيشهر هيرس لاندن و نووبەدامائ و تشورنەت و بغاشمل و بناويتشپ هاناواب و برۆز شيرت.

تاكەد، كيتاكر هەو ميمت بىز اور دە نازيخ Family Gateway ناسواه تشهراي و بناويتشپ نازيخ ۆب نازيخ Family Help & Support 4 Families راك هل ره كهنيوك كينازيخ نسيونپ هب بيشهراي رتليز و رابرس تشهه.

133 هل باگير مەئەرامز مو موفەلمەت بدنهويپ بىز اور دە نازيخ Family Gateway مو هەك: 133 03000

ليهمي: ContactFAS@cardiff.gov.uk

cardiffamilies.co.uk

كيتسر برابناز و براگژومائ و بناويتشپ نازيخ هل فيدراك و ناوولا و نايناكهنازيخ Cardiff Family Advice and Support شهكشيپ تاكەد. مكميت تشيهر اي تادد براگژومائ و تشهراي ۆب نلاادن مل فيدراك برابناز و براگژومائ ادەنامەل شهكشيپ تاكەد:

لاندن نايز نازيخ

لاندن براتفەر

بيشهر هيرس

بناويتشپ هاناواب

و نوويجهشتين نووبەدامائ هل مناخباتوق

ندر كراك، هراپ

برابناز و برەناشينيپ ۆب اگرمەد ناكهيريپ از وگشوخ رت.

رەسكەي هكە لاندن كيادەل ۆب:

باگرمەد بير از وگشوخ غاس و بيشهراي نايير ادزۆس - changegrowlive.org

Turn2us — turn2us.org.uk

براكيناڊرس تشاينيتسور دنەت تشيهر اي تشاينيتسور cwtchbabybankwales تاكەد:

راك نيز مگەدناي Cardiff Council into Work Services (نەموجنەي بناوهر اش فيدراك و انوب اگرمەد ناكهيريپ از وگشوخ ناكەتەفەرمەد ندر كراك و شەخەوخ و راك) تشههراي و بناويتشپ لاتيچيد شهكشيپ و مەناسەك تاكەدەك ۆب تشيهر اي بيشهراي و نايباز هراش رتەرمەد مەنەك. نوومزەي راك لەگەل برەگەي نادمەراپ ۆب بيشهر هيرس لاندن و نووچيت برت تشهه.

كيتاك تشهه درك بەدامائ، واگنەه و تاهاد تشيپ ۆب وان ندر كراك،

اوهي بدنهويپ مەب مو ميمت هەك — intoworkcardiff.co.uk/contact

براگژومائ و بناويتشپ هل بير هەنيلا نوئ:

Meic — meiccymru.org

Young Minds — youngminds.org.uk

The Mix — themix.org.uk

Tommys — tommys.org

Kooth — kooth.com

NSPCC — nspcc.org.uk

Barnardos — barnardos.org.uk/what-we-do/supporting-young-people

NHS Direct — nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/teenager-pregnant

Anna Freud National Centre for Children and Families — annafreud.org/early-years/early-years-in-mind/resources/self-care-top-tips-for-young-parents-and-carers/



ساپوس و ب لهو هندیوخ همهئ

ماو هدر هب بر ادائگای ینیاو در ایناز و ناکه تفر هه ب:



هل وین وهئ به ناواچر هس و ب مهئ هیه کلیمان نامرا که ب نوانیه، نه نامهئ:
به در هور هپ ناواب:

Davis-Kean, 2005; Dearing, McCartney, & Taylor, 2002

Duncan, Brooks-Gunn, & Klebanov, 1994

Haveman & Wolfe, 1995

Nagin & Tremblay, 2001

Smith, Brooks-Gunn, & Klebanov, 1997

نندر که دامائ ته که لادنم و ب نئو و بر نیف:

Sylva, K Melhuish, E, Sammons, P Siraj-Blatchford, I and Taggart, B) 2004 (Effective Pre-School Education. Final Report. DFES. London: Institute of Education

بر ادشهب ندرک هل نهیلا هو هئا کو اب:

Goldman, R) 2005 (Fathers' Involvement in their Children's Education. London: National Family and Parenting Institute