

رهنمای ادغام در خانه

معلومات و حمایت

برای مادران مهاجر



Toivola-Luotolan
Setlementti

محتوا

1. مهارت ها و دانش روزمره

ادغام/اختلاط

- 6..... این یعنی چی؟
- 7..... معلومات ابتدایی
- 8..... خدمات بانکداری
- 8..... خدمات الکترونیک
- 9..... زمان و تقویم
- 10..... نامه و اسناد کتبی
- 10..... KELA
- 11..... خدمات کارگذاری

4. زندگی در فنلند

- 32..... قرارداد کرایه
- 32..... حقوق و الزامات کرایه نشینان
- 33..... شرکت نگهداری و قوانین واحد مسکونی
- 34..... فاضلاب و بازیافت
- 35..... نگهداری و پاک کاری خانه
- 35..... نقل مکان به آپارتمان
- 36..... مزایای اسکان و مدیریت مالی

2. فامیل و تربیه فرزند

- 16..... فامیل
- 16..... پدر و مادر و سرپرست
- 17..... پرورش فرزندان در فنلند
- 18..... حقوق اطفال
- 19..... احساسات
- 19..... خشونت خانگی
- 20..... استفاده اطفال از رسانه و محدودیت استفاده
- 21..... زندگی روزمره و روال همیشگی
- 22..... خدمات برای فامیل های دارای فرزند

5. تعلیم ومکتب در اوایل طفولیت

- 40..... مراقبت روزانه و آموزش قبل از مکتب
- 40..... محل مراقبت روزانه طفل والدین
- 41..... انکشاف زبان طفل
- 42..... مکتب ابتدایه
- 43..... والدین ومکتب طفل
- 44..... خدمات الکترونیک و اپلیکیشن ها

6. فرهنگ فنلندی، دین و اوقات تفریح

- 48..... فرهنگ فنلندی
- 48..... زندگی روزمره و دین در فنلند
- 49..... تعطیلات عمومی فنلند
- 50..... سرگرمی، ورزش و تفریح
- 51..... کتابخانه

3. صحت

- مراکز صحت، شفاخانه ها و خدمات ایمرجنسی
- 26..... شفاخانه
- 26..... مراقبت دندان ها برای اطفال
- 27..... اطفال مریض در خانه
- 28..... فارمسی و ادویه
- 29..... ایمرجنسی

7. مادر بودن

- 54..... حاملگی
- 54..... به دنیا آوردن طفل در فنلند
- 55..... بعد از به دنیا آمدن طفل در شفاخانه و در خانه
- 56..... جلوگیری از حاملگی
- 57..... شیر مادر و تغذیه با بوتل شیر
- 58..... سقط جنین
- 59..... چگونه مادران با آن مقابله میکند
- 59..... خدمات وحمايت برای مادران

پیشگفتار

در مواردی که ما در طول کارمان دیده ایم، واضح است که مادران نیاز به دانش و حمایت در این موارد دارند. این رهنما شامل معلومات بسیار و دستورالعمل های عملی درباره چگونگی انجام کارها به عنوان یک مادر و مدیریت مسئولیت پذیرانه امور فامیل تان در فنلند است.

این رهنما همچنین می تواند توسط افراد حرفه ای و موجودیت هایی که فعالیت هایی را برای زنان مهاجر برای حمایت از فعالیت های گروهی مورد استفاده قرار گیرد. این رهنما می تواند به عنوان ابزاری جهت حصول اطمینان از سازگاری فعالیت های گروهی با نیازهای مشتریان مورد استفاده واقع شود.

مادران کم سواد یا آن هایی که کاملاً بی سواد هستند نیز در این رهنما مورد توجه قرار گرفته اند. کودکان QR در پایین هر صفحه قرار گرفته اند که به ویدئویی درباره آن موضوع پیوند دارند. یک اپلیکیشن بارکود خوان QR روی موبایل خود نصب کنید تا بتوانید ویدئوهای موضوعات این رهنما را تماشا نمایید. ضمناً، از تهیه کننده گان و نویسندگان مواد تصویری چند زبانه برای همکاری های شایسته شان و اینکه اجازه استفاده از این مواد را برای مان دادند، اظهار سپاس و امتنان می نمایم.

از همه افرادی که برای بازبینی و کمک در این رهنما شرکت کردند، تشکر می کنیم. تشکر ویژه از سیجا اوجا و ماتی ویرتاسالو برای صحبت های مشوق و حمایت گرانه و نمونه خوانی.

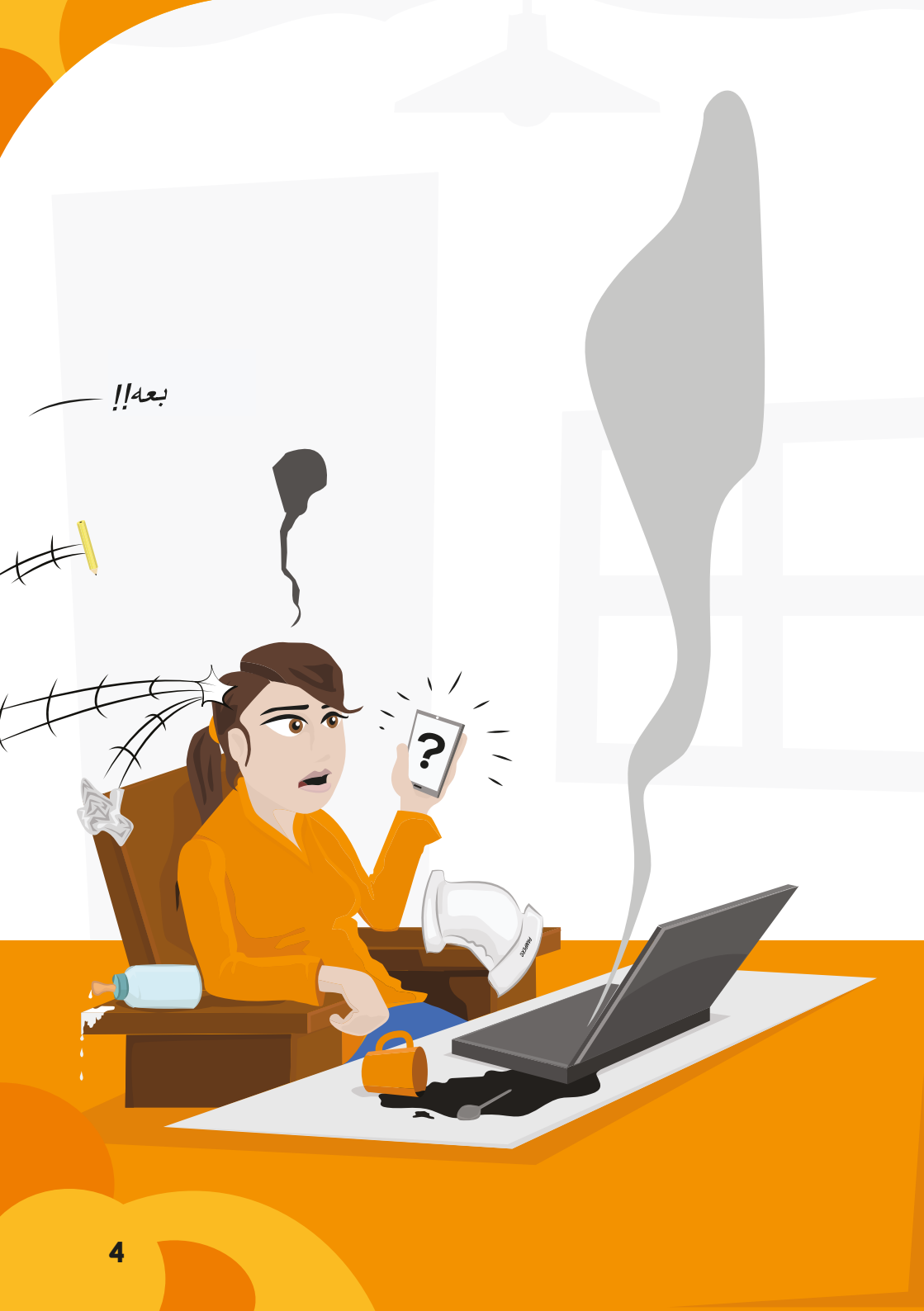
این رهنما به عنوان بخشی از پروژه ادغام بر اساس سازمان می لپند ایجاد شده است (Meri-Lapin äitien järjestölähtöinen kotoutuminen, ESR).

به رهنمای بهتر شدن در خانه خوش آمدید. این رهنما برای کمک به مسائل روزمره زنان و مادرانی است که به فنلند مهاجرت کرده اند و با فرزندان و فامیل شان در خانه هستند. مادران خارجی که در خانه با اطفال کوچک زندگی می کنند معمولاً از آموزش های ادغام و دیگر فعالیت های ادغام شدن دور می مانند. در نتیجه، ممکن است آن ها معلومات کافی درباره جامعه فنلند روش های آن دریافت نکنند و مهارت های زبان فنلندی آن ها ضعیف خواهد بود.

زمانی که شخصی به فنلند مهاجرت می کند، چیزهای زیادی تغییر می کنند. منش ها و رسوم کشور جدید برای اقامت می تواند بسیار متفاوت از وطن شخص باشد. یادگیری این موارد و دیگر چیزها درباره کشور جدید ممکن است و این کار به فهم کشور و فرهنگ آن و همچنین سازگاری با کشور جدید کمک می کند.

در فنلند، همه حق صحت، تحصیل، کار، عاید و یک اپارتمان به همراه روابط اجتماعی را دارند. همه باید فرصت شرکت و تاثیرگذاری در موضوعاتی که به شخص و جامعه مربوط می شود را داشته باشند.

جامعه خدمات متفاوتی مانند صحت و تحصیل را ارائه می کند که از طریق مالیات هزینه آن ها پرداخت می شود. در فنلند، یک سیستم مراقبت روزانه وجود دارد که اطفال به آن مراجعه می کنند تا والدینشان بتوانند به تحصیل و کار بپردازند. مراقبت روزانه و تحصیل برای همه در دسترس هستند بدون توجه به این که چقدر پول دارید یا در کجا زندگی می کنید. مراقبت صحتی برای اطفال رایگان و برای بزرگسالان رایگان است.



1.

مهارت ها و دانش روزمره

زمانی که به یک کشور جدید می آید، همه چیز جدید است و موارد زیادی برای یادگیری وجود دارد. در فنلند، ما مراقب سلامتی همه افراد هستیم. جامعه از افراد می خواهد که دانش و مهارت های خاصی را داشته باشند.

یادگیری زبان کشور جدید اهمیت دارد. حمایت و کمک زیادی در فنلند برای یادگیری زبان محلی ارائه می شود. ممکن است در شهر شما آموزش برای افراد بی سواد و دوره های زبان فنلندی برای سطوح پیشرفته تر ارائه شود. در بعضی جاها مطالعه و یادگیری فنلندی امکان پذیر است، حتی اگر در خانه و با فرزندان باشید. یادگیری مکالمه فنلندی برای تبدیل شدن به عضو کامل جامعه فنلند و مدیریت امورتان بسیار اهمیت دارد.

زمانی که به فنلند می آید، به احتمال زیاد شخص دیگری امور شما را مدیریت خواهد کرد. اما شما باید درباره امورات خود معلومات کسب کرده و درباره آن ها سوال کنید، و در صورت امکان خودتان آن ها را به انجام رسانید. در زندگی روزمره، باید معلوماتی مانند معلومات شخصی و زمان داشته باشید و مهارت های استفاده از ساعت یا تقویم، کمپیوتر و یا تلفون و مدیریت الکترونیکی امورات و مسائل مالی را پیدا کنید. در این بخش، ما به شما معلوماتی درباره چگونگی عملکرد جامعه فنلند ارائه خواهیم کرد و به شما درباره مهارت هایی که یادگیری آن ها مفید خواهد بود، می گوییم.

ادغام/ اختلاط – این یعنی چی؟

- علاوه بر خدمات اجتماعی و صحتی، شهرداری خدمات آموزشی، اشتغال، سکونت، ورزش / تناسب اندام، خانواده و جوانان را ارائه می دهد. KELA نیز در کنار شهرداری فعالیت می کند.

از لحظه ورود به کشور، یک نقشه و برنامه ادغام اولیه برای شما براساس وضعیت زندگی تان، توسط یک مددکار اجتماعی یا در دفتر کار تهیه می شود. این طرح ادغام شامل خدمات و مراحتی است که به شما در یادگیری مهارت های زبان فنلاندی کمک می کند و دانش و مهارت دیگری را که در جامعه و زندگی کاری مورد نیاز است، ارائه می دهد. شما ملزم به تعهد در انجام این برنامه هستید.

علاوه بر خدمات ادغام شهرداری، سازمان های دیگری نیز وجود دارند که نقش مهمی در روند ادغام دارند. این سازمان ها ممکن است خدماتی را برای پشتیبانی از ادغام مانند کمک و مشاوره در امور روزمره ترتیب دهند. این سازمان ها همچنین گروه های مختلفی دارند که از طریق آنها می توانید با افراد دیگر ملاقات کنید. آزادانه سوال کنید که آیا این نوع خدمات در شهرداری شما موجود است یا خیر.

هنگامی که به یک کشور جدید می روید، به شما خدمات، مشاوره و پشتیبانی متنوعی ارائه می شود تا بتوانید خود را با محیط آن جامعه سازگار کنید. در فنلاند، ما از اصطلاح "ادغام/ اختلاط" برای اشاره به این پروسه استفاده می کنیم.

- هدف از ادغام این است که فرد احساس کند که یک عضو کامل جامعه است، که دانش و مهارت لازم را برای فعالیت در کشور اقامت جدید خود دارد.

- اصطلاح "ادغام" همچنین به اقدامات انجام شده توسط آژانس های عمومی برای ارتقا ادغام مشتری در جامعه، با استفاده از خدمات مانند خدمات رفاهی، صحتی، آموزشی و اشتغال انجام می شود.

- حقوق شخص به عنوان یک شهروند شهرداری از زمانی شروع می شود که فرد دارای یک شهرداری ثبت نام شده و شماره هویت شخصی خود در اداره ثبت محلی است. بطور عموم خدمات ادغام یا اختلاط برای مدت سه سال پیشنهاد میشود. برای ساکنان با سابقه پناهندگی، به طور معمول یک کارگر تعیین شده (یک کارمند یا یک مشاور اجتماعی اختصاصی) وجود دارد که خدمات آنها را انجام می دهد.

معلومات ابتدایی

شماره هویت شخصی فنلاندی متشکل از تاریخ تولد شما و به دنبال آن قسمت انتهایی متشکل از چهار عدد و / یا حروف است. شماره هویت شخصی همیشه مخصوص یک فرد است که آن را دارد. این طرز است که مردم شما را می شناسند. هیچ کس شماره هویت شخصی مثل شما ندارد. شماره هویت شخصی خود را به غیر از مقامات دولتی یا کارگرانی که معاملات شخصی شما را انجام می دهند، به شخص دیگری ندهید.

کارت KELA و کارت اقامت خود را همیشه با خود داشته باشید. از این کارت ها می توان برای تأیید اطلاعات مهم استفاده کرد.

در فنلاند، اطلاعات شخصی شما و خانواده تان بسیار مهم است. بسیاری از امور با استفاده از اطلاعات اولیه شما مدیریت می شوند. در فنلاند، پر کردن فرمهای مختلف، هم روی کاغذ و هم به صورت الکترونیکی از طریق اینترنت یک کار نورمال است. اطلاعات شخصی شما در جای های مانند بانک، مکاتب اطفال، خدمات مهاجرت فنلاند، هنگام ملاقات با یک مددکار اجتماعی یا KELA مورد نیاز است.

شما باید بتوانید نام، آدرس، شماره تلفن، شماره هویت شخصی و شماره حساب خود و همین اطلاعات را برای فرزندان خود نیز بیان کنید. برای شما مهم است که خودتان بتوانید این اطلاعات را در فرم ها خانه پری کنید. این اطلاعات را حفظ داشته باشید.

خدمات بانکداری

کننده ها را از بانک خود دریافت خواهید کرد. بانک تصمیم می گیرد که به شما حساب کاربری ارائه کند یا خیر. با حساب کاربری بانکداری آنلاین، شما می توانید برای مثال بل های خود را در سیستم بانکداری آنلاین پرداخته و به حساب افراد دیگر پول منتقل کنید.

اپلیکیشن بانک خود را روی موبایل تان دانلود و نصب کنید. با این اپلیکیشن موبایل هوشمند، می توانید امور مالی خود مانند پرداخت بل ها به سرعت و با راحتی مدیریت کنید. معلومات حساب بانکداری آنلاین شما همچنین برای شناسایی شما در دیگر خدمات مورد استفاده قرار می گیرد. می توانید خود را در خدماتی مانند Kela، TE-toimisto (خدمات استخدام) و خدمات مهاجرتی فنلاند شناسایی کنید. می توانید برای بهره مندی از اسکان Kela به صورت آنلاین با معلومات حساب بانکی آنلاین خود درخواست دهید.

یوزرنیم، پاس ورد، و لیست کود کلیدی خود را در یک جا قرار ندهید، مثلاً آن ها را در یکسک پولتان نگذارید! در صورتی که یکسک پول خود را جایی گم کرده یا فراموش کردید، و معلومات و شناسایی کننده های حساب بانکی آنلاین تان در آن است، شخصی که یکسک پول را پیدا کند، می تواند با آن معلومات وارد حساب تان شود.

در فنلاند، شما حساب بانکی، کارت بانکی و یک حساب کاربری بانکداری اینترنتی برای خود دریافت خواهید کرد. با این ابزارها، شما می توانید امور مالی خود را مدیریت کنید.

زمانی که یک کارت شناسایی رسمی داشته باشید، می توانید یک حساب بانکی باز کنید. پاسپورت و کارت شناسایی صادر شده توسط پولیس کارت های شناسایی رسمی هستند. می توانید خودتان در بانکی که انتخاب می کنید حساب بانکی باز نمایید.

کارت بانکی به حساب بانکی تان وصل می شود. با کارت بانکی می توانید برای مواد غذایی خریداری شده در دکان پرداخت انجام داده یا از یک دستگاه پول نقد، پول بکشید. کارت بانکی شما یک شماره شناسایی شخصی 4 (PIN) رقمی دارد. کود PIN و کارت بانکی را در یک محل نگه ندارید. هیچ گاه به هیچ کس کود PIN کارت بانکی خود را نگوئید. کود PIN کارت بانکی خود را به خاطره بسپارید.

یک حساب کاربری بانکداری آنلاین نیز به حساب شما متصل می شود. با این حساب کاربری، شما می توانید امور مالی خود را به صورت آنلاین مدیریت کنید. زمانی که به صورت حضوری به یکی از شعبه بانک مراجعه کنید، معلومات حساب کاربری و شناسایی

خدمات الکترونیک

شناسایی الکترونیکی یعنی این که با حساب بانکی آنلاین خود هویت خود را به صورت آنلاین ثابت کنید، یعنی با معلومات حساب بانکی خود وارد سرویس مورد نظر شوید.

خدماتی مانند Kela، Te-toimisto، موسسه مهاجرتی فنلاند، بانک ها، شهرداری ها و کودکستان ها در فنلاند از شناسایی الکترونیکی استفاده می کنند.

امکان مدیریت تقریباً همه امور شخصی به صورت آنلاین در فنلاند فراهم است. پیشنهاد می شود که بسیاری از امور به صورت آنلاین و با استفاده از اپلیکیشن و فورمها مدیریت شوند. پر کردن فورمها به صورت الکترونیکی طی مراحل امور در Kela را سرعت می بخشد. برخی خدمات نیاز به شناسایی الکترونیکی دارند.

می توانید به صورت الکترونیکی برای محل مراقبت روزانه برای فرزندتان درخواست داده و طفل تان را برای آموزش قبل از مکتب ثبت نام نمایید. بررسی کنید درخواست برای مراقبت روزانه در شهر شما چگونه انجام می شود. با مکتب یا کودکان تماس گرفته و سوال کنید چه کاری باید انجام دهید. همچنین می توانید از دوستان خود کمک بگیرید.

مکاتب اکثراً از اپلیکیشن Wilma برای ارتباط با والدین استفاده می کنند. می توانید با یک آدرس ایمیل به اپلیکیشن Wilma دسترسی داشته باشید. نیاز به حساب بانکی آنلاین برای دسترسی به آن ندارید. از مکتب فرزند خود درخواست یک حساب کاربری Wilma نمایید.

شما می توانید به معلومات طبی خود به صورت الکترونیکی در www.kanta.fi دسترسی داشته باشید که می توانید به عنوان مثال نسخه های ادویه خود را ببینید.

همچنین می توانید به صورت الکترونیکی برای خدمات مالی Kela درخواست دهید. معمول ترین مزایای مورد نظر برای فامیل های با فرزند، خدمات فرزندان، خدمات اسکان و حمایت عاید اساسی می باشد. می توانید فورم درخواستی را در وبسایت Kela پر کرده و ارسال نمایید.

زمان و تقویم

بسیار اهمیت دارد که بدانید چگونه تقویم را بخوانید و تاریخ ها را بدانید. در فنلند، اعلان یک قرار ملاقات معمولاً از طریق نامه ارسال می شود. حتی ممکن است قرار ملاقات ماه ها بعد از دریافت نامه باشد. به همین دلیل شما باید قرار ملاقات را در تقویم خود علامت گذاری کرده و درباره تاریخ ها بسیار دقیق باشید. باید بتوانید زمان و نوع هر کدام از قرار ملاقات های انجام شده برای خود و فامیل خود را بدانید. برای مثال، اگر به وقت رزرو شده داکتر دندان نروید، باید جریمه ای بابت استفاده نکردن از نوبت رزرو شده پرداخت نمایید. نمی توانید توضیح دهید که متوجه تاریخ نوبت نشده اید و مجبور هستید که جریمه را بپردازید. در صورتی که دیر کنید، داکتر دندان می تواند شما را تداوی نکند، چون مشتریان دیگری منتظر نوبت شان هستند. در این صورت، شما باید به دنبال نوبت دیگری باشید.

باید بدانید که چگونه ساعت و تقویم را بخوانید و زمان های مختلف روز مانند 9:00 و 21:00 را بدانید. اگر نمی توانید تقویم یا ساعت را بخوانید، از همسر خود یا یک دوست کمک بخواهید!

در فنلند، جامعه پیرامون ساعت و روزهای سال فعالیت می کند. فنلندی ها در مورد زمان بسیار دقیق هستند. همه باید برای کار و مکتب سر وقت باشند. اگر مداوماً دیر کنید، مردم فکر می کنند شما قابل اعتماد نیستید. در مکتب و کار، دیر کردن اغلب می تواند باعث ایجاد مشکلاتی شود و ممکن است به شما هشدار داده شود.

معمول است که 15 دقیقه قبل از قرار ملاقات به محل مراجعه شود. در صورتی که قرار ملاقاتی در دفتر خدمات اجتماعی دارید و مترجمی در جلسه حضور دارد، بسیار اهمیت دارد که سر وقت باشید زیرا مصرف مترجم بسیار زیاد است. در صورتی که دیر کنید، ممکن است بررسی موضوعات شما امکان پذیر نبوده و جلسه باید به تأخیر بیفتد.

نامه و اسناد کتبی

نوشته شده است، کمک بخوانید.

اگر در شفاخانه بوده اید، احتمالاً نامه ای درباره ماندن در آن جا دریافت می کنید. نامه ها شخصی بوده و نیاز نیست در صورتی که نمی خواهید آن ها را به شخص دیگری نشان دهید. ممکن است در نامه معلوماتی درباره این که چرا در شفاخانه بوده اید و چه کاری در آنجا روی شما انجام شده است دریافت کنید. همه دیدارهای شما با خدمات مراقبت طبی در سایت **kanta.fi** ثبت می شود و می توانید با حساب بانکی آنلاین خود به وبسایت وارد شوید.

همه نامه های مهم را نگه داشته و آن ها را در یک محل نگه داری کنید. اسناد کتبی مهم معمولاً برای مدیریت امورات شما مانند درخواست برای خدمات مورد نیاز هستند. فکر خوبی خواهد بود که اسناد کتبی را در دوسه مخصوص خود بگذارید که بتوانید از آن ها به راحتی نامه ها را پیدا نمایید.

در فنلند، اسناد کتبی مهم معمولاً توسط نامه به خانه شما فرستاده می شود. همه اسناد کتبی مهم با پاکت سفید فرستاده می شوند. معمولاً روی نامه یک لوگوی بزرگ است که از آن می توانید فرستنده نامه را ببینید.

به خاطر داشته باشید که بررسی کنید روی نامه نام خود شما باشد. اگر نامه ای دریافت کردید که نام شخص دیگری روی آن بود، آن نامه باید به پست بازگردانده شود.

برای مثال، اعلان قرار ملاقات ها و دستورالعمل ها برای خدمات مراقبت صحي، تصامیم **Kela** درباره مزایا، نامه های موسسه مهاجرتی و بل ها از طریق نامه ارسال می شوند. زمانی که نامه ای در خانه دریافت کردید، آن را باز کرده و بخوانید. در صورتی که نمی توانید مواردی که در نامه نوشته شده را بخوانید، نباید آن را در زباله بیندازید. معمولاً معلومات مهمی در نامه ها وجود دارد. اگر نمیدانید در نامه چه

KELA

تأمین اجتماعی شامل خدمات و مزایای مالی می باشد که باعث تأمین عاید شخص می گردد. به عنوان مثال تأمین اجتماعی می تواند حمایت مالی از فامیل های دارای فرزند یا شخص بیکار، مزایای اسکان برای پرداخت کرایه، بورسیه برای تحصیل و خدمات مراقبت طبی باشد. به همه بدون توجه به جنسیت، سن، خاستگاه، زبان، دین، باورها، نظر یا شرایط سلامتی میزان مساوی حمایت ارائه می شود.

Kela مخفی برای کلمه **Kansaneläkelaitos** (موسسه مستمری های افراد) است. در صورتی که شغلی ندارید یا عاید شما کم است، می توانید از **Kela** خدمات مالی متفاوتی دریافت کنید که پول است.

عملکرد **Kela** مراقبت از تأمین اجتماعی افراد در فنلند در موقعیت های مختلف زندگی است. هدف تأمین اجتماعی، تثبیت عاید کافی برای همه افراد و مراقبت از همه مردم است. تأمین اجتماعی از طریق مالیات و پرداخت های بیمه انجام می شود. همه افرادی که در فنلند زندگی می کنند، مالیات می پردازند.

شما تاریخی ارائه می کند که تا آن تاریخ نامه ها باید تحویل گردند. می توانید ضمانت Kela را به صورت اسناد کاغذی یا الکترونیکی برای مثال به عنوان عکس تحویل دهید. در صورتی که ضمانت را دیر بازگردانید، طی مراحل درخواست تان به تاخیر می افتد. دقیق مطالعه نموده و به تاریخ ها دقت نمایید.

در صورتی که وضعیتتان تغییر کرد، درخواستی جدید ایجاد نمایید. در صورتی که تغییرات وضعیتتان را اعلام نکنید، Kela می تواند پول را پس بخواند. شما باید مثلاً پیدا کردن شغل، کوچ کشی به آپارتمان و اضافه شدن عضو جدید به فامیل (فرزند) را اعلام کنید.

می توانید یک قرار ملاقات در Kela بگذارید تا امورات تان را مدیریت نموده و می توانید یک مترجم برای قرار ملاقات درخواست کنید. شما می توانید با مراجعه به Kela یا تماس با Kela یک قرار ملاقات رزرو نمایید.

کارت Kela مدرکی است که شما تحت پوشش بیمه طبی قرار دارید که بخشی از تامین اجتماعی در فنلاند است. با یک کارت Kela شما می توانید مراقبت طبی در فنلاند و جبران پول برای ادویه های خریداری شده از فارمسی ها دریافت کنید. همیشه کارت Kela خود را همراه داشته باشید.

در صورتی که نیاز به حمایت معنوی برای مصارف روزمره دارید، می توانید برای انواع مختلف خدمات از Kela درخواست دهید. باید به Kela درخواست دهید تا پول دریافت کنید. درخواستی ها باید منظم انجام شوند. شما می توانید تصمیم گرفته شده در مورد درخواست تان را در نامه ای که از سوی Kela یا صفحه وب Kela تحت عنوان خدمات الکترونیک (eService) و سپس مشتریان (Customers) بیابید. شما با استفاده از معلومات حساب بانکی آنلاین تان به آنجا وارد می شوید. همچنین می توانید درخواست خود را به صورت آنلاین یا کتبی ارائه کنید.

Kela به اسناد مختلفی به عنوان ضمیمه درخواست نیاز دارد، مانند صورت حساب. می توانید اسناد ضمیمه مورد نیاز را از درخواست بدانید. Kela به

TE-PALVELUT (خدمات استخدام)

در آموزش ادغام، شاگردان معمولاً زبان فنلندی را مطالعه کرده و معلوماتی درباره جامعه فنلاند و مهارت های مورد نیاز برای گرفتن کار دریافت می کنند.

TE-toimisto همچنین شفاف سازی می نماید که آیا پرداخت مزایای بیکاری که به شکل پول است به شما امکان پذیر می باشد یا خیر.

TE-toimisto مخفف سازمان استخدام و تجارت است (työja elinkeinotoimisto). در صورتی که می خواهید تحصیل یا کار کنید در TE-toimisto ثبت نام نمایید. زمانی که ثبت نام می کنید، یک بیکار به دنبال کار می شوید و مشتری TE-toimisto می باشید. TE-toimisto به شما خدمات مختلفی ارائه می کند که برای کمک به شما جهت پیدا کردن کار هستند. آموزش ادغام نیز بخشی از خدمات آن ها است.

دارید تا بخشی از جامعه فنلند شوید و زندگی کاری خود وجود دارد. زمانی که به TE-toimisto مراجعه می کنید، یک پرستار طفل بگیرید تا از فرزندان شما مراقبت کند.

زمانی که یک موقعیت آموزشی برای شما فراهم شود، TE-toimisto به شما یک نامه می فرستد. این نامه به شما می گوید که کجا و چه زمانی آموزش شروع می شود. این آموزش رایگان است. همچنین می توانید خودتان یک محل آموزش برای یادگیری فنلندی بیابید. شما تنها زمانی می توانید مطالعات خود را شروع کنید که از TE-toimisto اجازه دریافت نمایید.

TE-toimisto از خدمات الکترونیک نیز استفاده می کند. می توانید جزئیات و معلومات خود را با ورود با معلومات بانکی آنلاین خود در صفحه Oma asiointi بررسی کنید. در صورتی که پیام ها یا نامه های ارسالی از TE-toimisto را نمی بینید، کمک بخواهید.

تادیات بیکاری برای این انجام می شود که عاید شخص در زمانی که وی در جستجوی کار است یا در دوره آموزشی شرکت می کند، تامین باشد. TE-toimisto گزارشی برای نیاز به مزایای بیکاری به Kela می فرستد. Kela به شما مزایای بیکاری را پرداخت می کند. در صوتی که بتوانید آموزش یا شغلی را دنبال کنید، پول تنها به شما پرداخت می شود. در صورتی که طبق دستورالعمل های TE-toimisto عمل نکنید، مزایای بیکاری شما لغو می گردد.

در TE-toimisto، برای شما زمانی جهت امتحان اولیه زبان فنلندی رزرو می شود که چند ساعت طول می کشد. در زمان امتحان، ما بررسی می کنیم که کدام آموزش برای شما بهتر است. برای دریافت آموزش ادغام، امتحان اجباری می باشد. برای انجام امتحان نیاز به دانستن زبان فنلندی ندارید. یک طرح ادغام برای شما در TE-toimisto ایجاد می شود. در صورت نیاز یک مترجم نیز حضور خواهد داشت. در طرح گفته می شود که شما به چه نوع آموزشی نیاز دارید. در طرح، یک فهرست از چیزهایی که نیاز







2.

فامیل و تربیه فرزند

این بخش به شما درباره فامیل و پرورش فرزندان در فنلند می‌گوید. پدر و مادر بودن و پرورش فرزندان در فنلند می‌تواند بسیار از اصول پدر و مادر بودن در دیگر کشورها متفاوت باشد، بنابراین، ما از شما می‌خواهیم برای خواندن این بخش زمان بگذارید.

مفهوم فامیل در فنلند بسیار محدود می‌باشد اما انواع مختلف از فامیل وجود دارد. در فنلند، فامیل می‌تواند به معنی یک زوج ازدواج کرده، یک زوج که با هم زندگی می‌کنند، یک زوج با جنسیت یکسان یا یک پدر یا مادر مجرد باشد. پدرکلان و مادرکلان بخشی از فامیل نیستند، اگرچه در بسیاری از فرهنگ‌ها آن‌ها عضو فامیل می‌باشند.

پدر و مادر بودن تنها به معنی مراقبت از فرزندان برای داشتن لباس‌های پاک و غذای سالم نیست. بخش عمده پدر و مادر بودن آموزش دانش و مهارت‌های مهم به اطفال مانند صحبت کردن و گوش کردن است. تربیه و پرورش فرزند در فنلند شامل توجه کردن و شناخت نظرات و احساسات طفل است. به اطفال اجازه داده می‌شود فعالانه درباره زندگی روزمره خودشان تصمیم بگیرند. در فنلند، والدین درباره تربیه فرزندان تحقیق کرده و مطالعه می‌کنند و با بقیه والدین در این باره صحبت می‌نمایند. عوامل داخلی زیادی در یک فامیل و تربیه فرزند دخیل هستند، اما عوامل خارجی نیز به نوبه خود دخیل می‌باشند مانند رسانه و استفاده از رسانه و خدمات برای فامیل‌های دارای فرزند.

در این بخش، ما به شما معلومات راجع به چگونگی پدر یا مادر بودن در فنلند ارائه می‌کنیم. شما درباره زندگی خانوادگی فنلندی بیشتر خواهید آموخت.

فامیل

در فنلند، شما می توانید بعد از طلاق با یک شخص دیگر ازدواج کنید. در این مورد، دو فامیل با هم ترکیب می شوند و فامیل جدید، فامیل باز شکل گرفته نامیده می شود. شما می توانید بدون اجازه از همسر قبلی خود یا فامیل او با شخص جدیدی ازدواج کنید. شما نیاز به اجازه برای ازدواج با کسی ندارید، حتی اگر شما و همسر قبلی شما فرزند داشته باشید.

در فنلند، یک زوج می توانند از یک جنسیت بوده و باز هم ازدواج کنند. برای مثال، دو زن یا دو مرد می توانند با هم ازدواج کرده و فرزند بگیرند. مهم است که به فرزندان خود آموزش دهید که ازدواج رابطه ای دیگر بین دو فرد از یک جنسیت معمول بوده و در فنلند پذیرفته شده است.

در فنلند، فامیل شامل والدین و اطفال صغیر است. پدرکلان و مادرکلان یا پسرخاله، دخترخاله، پسرماما، دخترماما، پسر عمه، دختر عمه، پسر کاکا، دختر کاکا رسماً عضو فامیل نیستند حتی اگر در یک اپارتمان با هم زندگی کنند. در زمان سر و کار داشتن با خدماتی مانند Kela، خدمات اجتماعی یا تحصیلی شما تنها معلومات درباره فامیل رسمی خود ارائه می دهید.

یک فامیل همچنین می تواند یک پدر یا مادر مجرد و فرزند وی باشد برای مثال، یک مادر و فرزندانش. این نوع فامیل می تواند به عنوان مثال بعد از یک طلاق شکل بگیرد. در فنلند، همچنین ممکن است که بدون همسر، یک فرزند گرفته شود.

پدر و مادر و سرپرست

زمانی که طفل 18 ساله می شود، سرپرستی پایان می یابد. حتی بعد از این که طفل تبدیل به بزرگسال شود، پدر و مادر بودن همچنان ادامه پیدا می کند.

در صورتی که پدر یا مادر باشید، یکی از پدر و مادر فرزند محسوب می شوید. پدر و مادر فرزند خود را پرورش می دهند، بزرگ می کنند، به او کمک کرده و او را آموزش می دهند. پدر یا مادر به فرزند خود گوش می کنند. پدر یا مادر مسئول فرزند خود هستند. پدر و مادر به فرزند خود گوش داده و احساسات مختلف فرزند را به گونه ای که هستند می پذیرند. همچنین والدین نسبت به فرزند خود عشق و محبت دارند برای مثال به شکل در آغوش گرفتن و گفتن چیزهای خوب به طفل. والدین طفل خود را همان گونه که هست می پذیرند. والدین مسئولیت نگه داری در قبال فرزند خود دارند، یعنی از لحاظ مالی مسئول فرزند خود هستند.

یک پدر یا مادر مسئول مراقبت و پرورش فرزند است. یک سرپرست مسئول مدیریت امور رسمی است. والدین و سرپرستان معمولاً یک شخص هستند اما مهم است که تفاوت بین این دو را بدانید. زمانی که یک طفل به دنیا می آید مادر سرپرست او می شود. شوهر و مادر به صورت خودکار سرپرستان طفل می شوند. اگر مادر و پدر ازدواج نکرده باشند، پدر به صورت خودکار سرپرست نمی شود. در این مورد، باید به صورت مجزا درباره سرپرستی توافق شود، یعنی چه کسی سرپرست دوم طفل می شود. از کلینیک زنان و زایمان خود کمک بخواهید. سرپرستی و سرپرست بودن به معنای مدیریت امور طفل است. سرپرست رسماً حق تصمیم گیری درباره موضوعات مربوط به طفل را دارد، مانند نام طفل، مراقبت طبی، دین و محل زندگی. سرپرست معلومات مراقبت طبی درباره طفل را دریافت می کند. پدر یا مادری که سرپرست نیست، هیچ گونه معلوماتی درباره طفل از سوی مسئولین دریافت نمی کند.

آموزند که چه چیزی درست و چه چیزی اشتباه است.

بسیاری از اسناد رسمی معلومات سرپرست طفل را درخواست می کنند. در رابطه با معلومات خواسته شده در سند مراقب و دقیق باشید.

والدین قوانین و محدودیت ها را برای فرزند خود تعریف می کنند اما همچنین به نظرات طفل گوش می دهند. والدین مهارت های لازم برای زندگی روزمره را به طفل خود آموزش می دهند، مانند لباس پوشیدن، پاک کردن و شستن خود. طفل مهارت های اجتماعی را از پدر و مادر خود یاد می گیرد، مانند گوش کردن و صحبت کردن. والدین همچنین به فرزند خود می

تربیه و پرورش اطفال در فنلند

عنوان مثال از طفل خود بپرسید برای شام چه می خواهد بخورد. اما شما نمی توانید به فرزند خود اجازه دهید تصمیم بگیرد که شام تنها شکلات باشد.

مکتب بخش مهمی از تربیه طفل است. رفتن به مکتب مهم ترین وظیفه و کار برای یک طفل است و شما باید فرزندان را در آن حمایت کنید. شما باید به مکتب فرزند، موفقیت او در مکتب، درس های او در مکتب و دوستان او علاقه داشته باشید و آن را نشان دهید. در صورت نیاز با معلمان فرزندان تماس بگیرید و در بعد از ظهرهای والدین شرکت نمایید. نشان دادن علاقه به تحصیل فرزند باعث می شود فرزندان انگیزه و الهام بخشی برای رفتن به مکتب داشته باشند. زمانی که طفل به مکتب علاقه مند تر باشد، او بهتر یاد می گیرد.

تفاوت های بین دو فرهنگ می تواند برای طفل تضاد ایجاد کند. دانشی که اطفال در مکتب و کودکان می آموزند می تواند هم برای اطفال و هم بزرگسالان گیج کننده باشد و این موضوع ممکن است باعث عدم توافق در خانه شود. شما باید طفل خود را در تحصیل او حمایت کنید، حتی اگر تحصیل او با باورهای شما تداخل داشته باشد. در صورتی که می خواهید بدانید به فرزندان چه چیزهایی آموزش داده می شود، با مکتب یا کودکانستان تماس بگیرید.

پرورش اطفال در کشوری جدید چالش های زیادی را ایجاد می کند. ممکن است فرهنگ کشور جدید از جنبه های زیادی بسیار متفاوت باشد. برای مثال، فامیل ممکن است در فنلند معنی متفاوت از فامیل در کشور وطن شما داشته باشد.

در فنلند، اطفال با تشویق آن ها و تمجید از آن ها حتی برای کارهای کوچکی که انجام می دهند بزرگ می شوند. انضباط فیزیکی مانند زدن و سیلی زدن ممنوع است. تعریف و تشویق باعث انکشاف عزت نفس طفل می شود که به طفل کمک می کند به خود و دیگران اعتماد کند و همچنین به آن ها اراده امتحان کردن کارهای جدید را بدهد.

اطفال تشویق می شوند که مستقل فکر کنند. اطفال می توانند نظر خود را آزادانه بیان کرده و با والدین خود مخالفت نمایند. به نظرات فرزند خود گوش داده و درباره آن ها صحبت کنید.

مهم است که قوانین شفاف و محدودیت هایی برای طفل داشته باشید و این ها باید به طفل آموزش داده شود. درباره محدودیت ها و قوانین با فرزندان صحبت کنید. اطمینان حاصل کنید که هم والدین و هم اطفال قوانین مشترک پذیرفته شده را دنبال می کنند. می توانید به

بزرگسال جوان می تواند خود به شهر یا محل دیگری غیر از جایی که والدین او زندگی می کنند برود. یک شخص جوان همچنین می تواند تنها یا با دوستان خود زندگی کند. دختران و پسران حق یکسانی برای کوچیدن از خانه خود دارند.

طفل زمانی که به 18 سال می رسد، یک بزرگسال کامل می شود. بعد از این زمان، والدین بدون اجازه فرزندشان معلومات طبی یا بانکی او را دریافت نخواهند کرد. معمولا در این سن بزرگسالان جوان از خانه خود به منظور تحصیل یا کار می کوچند. یک

حقوق اطفال

مجوزهای اقامت. اطفال امور والدین را انجام نمی دهند و به عنوان مترجم مورد استفاده قرار نمی گیرند.

طفل حق داشتن یک زندگی خوب را دارد. طفل باید در برابر سوء استفاده، خشونت یا غفلت محافظت شود. مسائلی مانند موارد زیر

- سوء استفاده مالی: استفاده از پول طفل بدون اجازه، تهدید
- ازدواج توافقی: والدین تصمیم می گیرند که فرزندشان با چه کسی ازدواج کند
- خشونت جنسی: نوازش، تجاوز با لمس
- خشونت فیزیکی: سیلی زدن، زدن، کش کردن مو، تیله کردن

به طفل اجازه داده می شود همان شخصی که است باشد، و طفل در فامیل، مکتب، در کار یا جامعه حذف نشده یا مورد تبعیض قرار نمی گیرد. اگر پسری بخواهد با گودی بازی کند، مشکلی نیست. اگر دختری بخواهد با موتر بازی کند، مشکلی نیست. در یک فامیل، اطفال حقوق مساوی در زمینه کارهای خانه، زمان آزاد و رفتن به مکتب دارند. دختران و پسران میزان برابری از کارهای خانه را انجام داده و وقت آزاد مساوی دریافت می کنند، و هر دو می توانند بیرون رفته و با دوستان شان وقت بگذرانند. این قوانین باید برای همه اطفال در فامیل یکسان باشد.

بر اساس قانون فنلند، هر شخص زیر 18 سال طفل محسوب می شود.

والدین مسئول فرزندان خود هستند. حفاظت، مراقبت و پرورش اطفال بر عهده والدین است. والدین باید منافع طفل خود را برای هر تصمیمی در نظر بگیرند، مانند کوچیدن از آپارتمان یا طلاق. آیا کوچیدن از آپارتمان برای طفل خوب است؟ چگونه می توان نیازها و نظرات طفل را در زمان طلاق در نظر گرفت؟ نظر طفل درباره امورات خود و فامیل باید شنیده شده و مورد احترام قرار گیرد. همیشه بهترین کار را برای فرزند خود انجام دهید.

تنها مشغله طفل بازی کردن و رفتن به مکتب است. اطفال می توانند در کارهای خانه مشارکت کنند اما آن ها برای مثال مسئول خواهر و برادرهای کوچک تر یا پخت و پز نیستند. اطفال خود را برای مراقبت از خواهر و برادرهای کوچکترشان رها نکنید. برای مثال، یک طفل 10 ساله نمی تواند زمانی که شما به فروشگاه می روید مراقب خواهر یا برادر 2 ساله خود باشد. اطفال کوچک نباید در خانه گذاشته شوند.

والدین خودشان کاملا به تنهایی امور خود در بانک، نزد داکتر یا Kela را انجام می دهند. این ها مواردی هستند که اطفال نیاز نیست درباره آن بدانند، مانند مسائل پولی، تصمیم Kela یا مسائل مربوط به



احساسات

اگر دلیل آن برای بزرگسال بسیار بی اهمیت به نظر بیاید. برای مثال، اگر اسباب بازی طفل شما بشکند و او شروع به گریه کند. برای شما، اسباب بازی شکسته موضوع با اهمیتی نیست. اما برای طفل اسباب بازی شکسته به معنی از دست دادن چیز بزرگی است.

همه احساسات خود، همسر و فرزندان را بپذیرید. اگر احساس گریه دارید، در مورد آن به فرزندان بگویید، به عنوان مثال این گونه. «مادر فعلاً گریه می کند چون او ناراحت است. قابل تشویش نیست.» اگر طفل گریه می کند، اجازه دهید گریه کند و به او دلداری دهید، مثلاً به صورت زیر: «تو گریه می کنی و خفه هستی. بیا در آغوش من بنشین.» همه اجازه دارند ناراحت باشند و گریه کنند. حتی اطفال بزرگتر و بزرگسالان. هیچ احساس خوب یا بدی وجود ندارد، همه احساسات مورد نیاز هستند.

تشخیص و قبول احساسات به شما کمک می کند احساسات دیگر افراد را متوجه شوید. زمانی که فرزند شما هنوز کوچک است درباره احساسات با او صحبت کنید. فرزند درباره احساسات مختلف می آموزد و سپس می داند چه زمانی یک شخص ناراحت، عصبانی یا خوش است. مهارت های خوب در زمینه احساسات در کودکان، مکتب، با دوستان و در رابطه مفید خواهد بود. مهم است که درباره احساسات صحبت شود حتی اگر گاهی ممکن است سخت باشد.

احساسات بخشی از زندگی هر کسی اند. ما در موقعیت های مختلف احساسات مختلفی داریم. در طول یک روز ممکن است بخندید، گریه کنید، عصبانی باشید یا بترسید.

درباره احساسات و عکس العمل خود فکر کنید، برای مثال، چرا عصبانی می شوید و وقتی عصبانی می شوید، چه کار می کنید؟ شما می توانید به فرزندان خود مهارت هایی را برای کنترل احساسات شان بیاموزید. شما می توانید به تنهایی و یا همراه با فامیل احساسات خود را تشخیص داده و درک کنید.

مهم است که بدانید چگونه احساسات خود را بیان کنید و باید یاد بگیرید که این کار را انجام دهید و همچنین آن را به فرزندان خود بیاموزید. اگر عصبانی هستید، اجازه ندارید فرزند خود را بزنید، باید راه دیگری برای بروز یا کنترل احساسات خود پیدا کنید. برای مثال می توانید تاده شمرده و نفس عمیق بکشید. اطفال آنچه را شما انجام می دهید تماشا می کنند و آن را به عنوان الگو می بینند. به همین دلیل مهم است فکر کنید چگونه رفتار می کنید.

یک شخص بزرگسال می تواند دلایل بزرگ زیادی برای ناراحت بودن داشته باشد که ممکن است غم های طفل در مقابل مشکلات آن بزرگسال بسیار کوچک به نظر آیند. اما غم طفل برای او بسیار واقعی است حتی

خشونت خانگی

نزدیکی داشته اند.

تغییرات در فامیل می تواند منجر به خشونت خانوادگی شود. به خصوص زنان حامله و مادران فرزندان کوچک در خطر قربانی بودن خشونت خانگی قرار دارند. خواب بد شبانه و بد خلقی اطفال می تواند شما را انیت و عصبانی کند.

انواع مختلفی از خشونت وجود دارد. خشونت در فنلاند جرم است.

خشونت خانگی ممکن است توسط همسر، خواهر یا برادر، فرزند، پدر یا مادر، همسر قبلی، فامیل نزدیک یا شخص دیگری نزدیک به شما انجام شود. متخلف و قربانی در آن زمان به هم نزدیک بوده و یا قبلاً رابطه



اگر پدر یا مادر نتوانند احساسات منفی را کنترل کرده و آرام شوند، ممکن است این احساسات به شکل فریاد، اسم‌گذاری روی افراد، صحبت کردن با حقارت و حتی لت کردن بروز کنند.

خشونت خانگی می‌تواند به عنوان مثال فیزیکی، اقتصادی، اجتماعی، جنسی یا مذهبی باشد.

سوء استفاده اقتصادی می‌تواند به عنوان مثال استفاده از پول شخص دیگر بدون اجازه آن‌ها، و قرض گرفتن تحت نام شخص دیگر یا استفاده از حساب بانکی یا کارت بانکی بدون اجازه باشد. هیچ کس اجازه فشار، تهدید یا مجبور کردن شما برای استفاده از پول یا قرض گرفتن را ندارد. همه حق تصمیم برای چگونگی استفاده از پولشان را دارند.

خشونت جنسی یعنی هر نوع آزار یا رفتار جنسی تنش‌زا مانند صحبت جنسی بدون راحتی، لمس کردن و مجبور کردن شخصی به سکس داشتن. مجبور کردن شخص رای سکس داشتن در یک ازدواج یا رابطه با هم مانی جرم است. همه حق لمس نشدن دارند و هیچ کس اجازه ندارد بدون اجازه شما را لمس کند. اگر هدف خشونت جنسی قرار گرفته اید، با پولیس در تماس باشید.

خشونت مذهبی یعنی تمامی خشونت‌های فیزیکی و ذهنی بر محور مذهب. خشونت مربوط به آبرو مانند کنترل و محدود کردن افراد نیز خشونت مذهبی محسوب می‌شود. شما نمی‌توانید هیچ کس را مجبور کنید کاری را بکنند که نمی‌خواهند حتی اگر مربوط به مذهب باشد.

بر اساس قوانین جزایی در فنلند، ختنه دختران غیر قانونی است. ختنه در فنلند مجازات قانونی دارد. حتی ختنه‌ای که خارج از کشور انجام شود غیر قانونی بوده و مجازات می‌شود.

ازدواج اجباری در فنلند جرم است. ازدواج اجباری یعنی موقعیتی که در آن یک یا هر دو طرف ازدواج اجازه نداشته‌اند همسر خود را انتخاب کنند. در فنلند، همه می‌توانند بدون هیچ گونه فشاری از سوی والدین، فامیل یا جامعه همسر خود را انتخاب کنند. ازدواج اجباری در خارج از کشور نیز جرم است.

اگر هدف خشونت خانگی قرار گرفتید، درباره آن با یک دوست یا کارمند یا دکتر در کلینیک زنان و زایمان صحبت کنید. مهم است درباره آن به کسی بگویید که به او اعتماد دارید. شما درباره شرایط تان توصیه و حمایت دریافت خواهید کرد. خشونت همیشه مورد مجازات قانونی قرار می‌گیرد.

استفاده اطفال از رسانه و محدودیت استفاده

اپلیکیشن‌ها را آموزش دهید.

محدود کردن زمانی که طفل برای دستگاه‌های دارای سکرین نمایش می‌گذراند به سطحی مناسب برای سن طفل مسئولیت والدین است. زمان سکرین نمایش یعنی زمانی که طفل برای استفاده از موبایل، تبلت، کمپیوتر یا تماشای تلویزیون صرف می‌کند.

والدین به فرزندان خود آموزش می‌دهند چگونه از موبایل، کمپیوتر و دیگر دستگاه‌ها به صورتی منطقی استفاده کنند. والدین مسئول نظارت بر آنچه فرزندان‌شان انجام می‌دهند هستند. انواع مختلفی از اپلیکیشن‌ها و نمایش‌های تلویزیونی وجود دارد که والدین درباره آن‌ها اطلاع ندارند. مهم است که دریابید و بدانید فرزندان‌تان از چه اپلیکیشن‌هایی استفاده می‌کند و چه برنامه‌های تلویزیونی را می‌بیند، و شما باید به آن‌ها استفاده از

فیلم، بازی، فیس بوک، اسنپ چت و دیگر برنامه ها محدودیت سنی دارند. شما باید متوجه باشید که محدودیت های سنی چه هستند. شما باید نظارت کنید که فرزندان این محدودیت های سنی را رعایت کند. محدودیت های سنی را همیشه می توان در معلومات یک اپلیکیشن یا برنامه تلویزیونی دریافت. این محدودیت های سنی وجود دارند چون همه نوع محتوای رسانه مناسب اطفال نیست.

بازی های فکری چالشی و برنامه های تلویزیونی خوب زیادی وجود دارد که می توانید با فرزندان با هم درباره آن ها اطلاع کسب کنید. شما می توانید برای مثال معما، بازی های ریاضی و بازی های حافظه را روی تابلت یا موبایل هوشمند نصب کنید. شما می توانید با هم آن ها را بازی کنید. برنامه های تلویزیونی مخصوص اطفال و ازگان طفل را انکشاف داده و به آن ها چیزهای مختلفی می آموزند.

شما می توانید درباره استفاده از رسانه ها توسط طفل تان صحبت کرده و باید در مورد قوانین استفاده از رسانه به توافق برسید. پیشنهاد می شود که اطفال زیر 5 سال حداکثر 1 ساعت زمان سکرین نمایش در روز داشته باشند. شما همچنین می توانید برای مثال از کلینیک زنان و زایمان کمک بخواهید.

رسانه همچنین رفتار و احساسات را تحت تاثیر قرار می دهد. اگر طفل زمان سکرین نمایش زیادی داشته باشد، ممکن است با تمرکز مشکل داشته یا سردرد شود. فرزند ممکن است اذیت یا خسته شود. چیزهای ترسناکی ممکن است در موبایل یا تلویزیون باشد و این چیزها می تواند وارد خواب طفل شده و باعث بی قراری و پرخاشگری شود. برای مثال ویدئوهای ترسناکی در یوتیوب وجود دارند. به خاطر داشته باشید که چیزهای مختلفی می توانند برای اطفال در سنین مختلف ترسناک باشند. یک طفل 3 ساله از تصویر کشیده شده یک روح می ترسد در حالی که یک طفل 10 ساله از چنین چیزی نمی ترسد.

دارای محتوای خشونت		مجاز برای همه سنین	
دارای محتوای جنسی		مجاز برای اطفال بالای 7 سال	
می تواند باعث اضطراب شود		مجاز برای اطفال بالای 12 سال	
حاوی استفاده از مواد نشه آور		مجاز برای اطفال بالای 16 سال	
		تنها برای بزرگسالان	

زندگی روزمره و روال همیشگی

طفل در زندگی روزمره آسان تر خواهد بود. والدین مسئول زندگی روزمره فامیل بوده و تصمیم می گیرند که فامیل چه کار کند. والدین با فرزندان خود صحبت کرده و در زمان برنامه ریزی برای زندگی روزانه، نظرات آن ها را در نظر می گیرند.

کلمه فنلندی «arki» به معنی زندگی روزمره است. ریتم و روال همیشگی در زندگی روزمره وجود دارد که بر اساس آن روزها زندگی می شوند. در فنلند، تقریباً همه افراد بر اساس روال همیشگی و ریتم زندگی می کنند، برای مثال در کودکستان، مکتب و محل کار. زمانی که ریتم مکتب و خانه به هم شبیه باشند، عملکرد

ساعت تنظیم می شوند. برای مثال وعده های غذایی، بیدار شدن و به خواب رفتن در زمان های خاصی از روز اتفاق می افتند.

ریتم های منظم روزانه و روال همیشگی باعث ایجاد یک حس امنیت برای طفل می شود. زمانی که روزها مشابه هم باشند، طفل می داند که روز بعد چه اتفاقی می افتد. حتی اطفال کوچک خواهند آموخت که بعد از شستن دندانهای شان یا طعام چاشتن چه اتفاقی می افتد. ریتم روزانه زندگی عدم توافقی ها را کاهش داده و همه چیز را آسان تر می کند.

اطفال در سنین مختلف ریتم های روزانه متفاوتی دارند. اطفال کوچک نیاز به کمک بیشتر از سوی یک بزرگسال دارند. زمانی که فامیل روال همیشگی و ریتم مشخص داشته باشد، اطفال یاد می گیرند که زندگی روزمره شان را به صورت مستقل زندگی کنند. هر فامیل روال همیشگی خود را دارد و ممکن است با روال همیشگی دیگر فامیل ها متفاوت باشد. اگر نیاز به کمک در رابطه با روال همیشگی دارید، در کودکان فرزندان یا کلینیک زنان و زایمان خود درباره آن صحبت کنید.

زندگی روزمره با روال همیشگی آسان تر است. با روال همیشگی، والدین می توانند مطمئن شوند که فرزندشان خواب کافی دارد، برای بازی بیرون می رود و زمان وعده های غذایی منظم دارد. روال همیشگی به یک شکل به صورت روزانه تکرار می شوند، برای مثال انجام روال همیشگی صبح در زمان صبح و انجام روال همیشگی عصر در زمان عصر. اطفال و بزرگسالان می دانند در صبح، روز و عصر آینده چه کاری انجام خواهد شد. صحبت درباره روال همیشگی با اطفال خوب است.

مثالی برای روال همیشگی:

روال همیشگی صبحگاهی: بیدار شدن، شستن دندان ها، لباس پوشیدن، صبحانه خوردن و رفتن به مکتب یا کودکانستان. روال همیشگی عصرگاهی: خوردن میان وعده عصر پاک کردن اسباب بازی ها، شستن دندان ها، پوشیدن لباس خواب، خواندن داستان زمان خواب و خوابیدن.

معمولا دو ریتم مهم در یک فامیل وجود دارد: ریتم خوردن و خوابیدن. معمولا ریتم خوردن شامل صبحانه، نان چاشتن، میان وعده، شام و یک میان وعده عصر می شود. ریتم خواب اطفال کوچک شامل بیدار شدن هنگام صبح، خواب مختصر، و به خواب رفتن در زمانی مشخص در شب است. ریتم ها بر اساس

خدمات برای فامیل های دارای فرزند

یاری می رسانند.

رشد و تکامل طفل به صورت منظم در کلینیک صحت مادران مورد نظارت هستند. وزن و قد طفل اندازه گیری می شوند، بینایی، شنوایی و تکامل جسمی به همراه پیشرفت او در یادگیری مهارت های مختلف بررسی می شوند. طفل همه واکسین هایی که نیاز دارد را در کلینیک صحت مادران دریافت می کند.

کلینیک صحت مادران به والدین در رابطه با تربیه و مواجهه با زندگی روزمره توصیه و حمایت ارائه می کند. در کلینیک صحت مادران، شما می توانید درباره نگرانی های خود درباره فرزند یا فامیل صحبت کنید.

کلینیک صحت مادران

زنان حامله، فامیل هایی که منتظر به دنیا آمدن فرزند هستند و اطفال زیر 7 سال با فامیل شان مشتریان کلینیک صحت مادران هستند. کلینیک صحت مادران به مسائل صحتی رسیدگی می کند. داکتران و پرستارانی وجود دارند که در کلینیک صحت مادران کار می کنند.

کلینیک صحت مادران صحت زنان حامله و رشد و تکامل نوزاد را تحت پیگیری قرار می دهند. بعد از ولادت، کلینیک صحت مادران مراقب صحت مادر بوده و بر بهبود از وضع حمل نظارت می کند. کلینیک صحت مادران همچنین با مسائل پیشگیری از حاملگی

مشاوره فامیلی

مشاوره فامیلی برای حمایت از فامیل‌ها است. مشاوره فامیلی مربوط به مسائل صحتی نبوده و برای بحث درباره مسائل است. مشاوره فامیلی می‌تواند به فامیل‌ها درباره مسائل مربوط به تربیه، تکامل طفل و روابط یاری رساند. مشاوره فامیلی شامل صحبت درباره امور فامیل و ارائه توصیه به همراه انجام انواع مختلف آزمایش و ارزیابی است.

در صورتی که در فامیل جنجال زیاد دارید، با رابطه‌ای مشکل دارید یا بحرانی مانند مرضی جدی دارید، می‌توانید زمانی را برای مشاوره فامیل رزرو کنید. مشاوره فامیلی همچنین در مورد مسائل مربوط به مکتب طفل، مانند اذیت و غیابت کمک می‌رساند.

زمانی که والدین از هم طلاق می‌گیرند، مشاوره فامیلی به آن‌ها برای یافتن راه حل درباره مسائل مربوط به طفل مانند زندگی روزمره او، مانند این که آیا طفل با پدر یا مادر زندگی خواهد کرد یا با هر دو به نوبت یاری می‌رساند. شما می‌توانید خودتان زمانی را برای مشاوره فامیلی رزرو کنید یا اول مسائل را در کلینیک صحت مادران به بحث بگذارید، این کار به شما در نوبت گرفتن برای مشاوره فامیلی کمک می‌کند.

امور اجتماعی با فامیل‌ها

امور اجتماعی با فامیل‌ها در رابطه با تربیه و پرورش اطفال کمک می‌کند. شما می‌توانید مشتری خدمات امور اجتماعی برای فامیل‌های کلینیک صحت مادران، مکتب یا کودکان فرزندان شوید. شما همچنین می‌توانید خودتان با اداره امور اجتماعی تماس بگیرید. کارمندان اجتماعی به خانه شما مراجعه خواهند کرد، با شما صحبت کرده و طرحی برای کمک به فامیل‌تان می‌ریزند. کارمندان اجتماعی به شما توصیه در مورد مسائل مختلف مانند تربیه و روال‌های همیشگی زندگی روزمره می‌دهد. کارمندان اجتماعی برای فامیل‌ها به والدین در رابطه با گذراندن زندگی روزمره کمک و حمایت ارائه می‌کند. کارمندان اجتماعی موظف به رازداری مسلکی است بنابراین شما می‌توانید حتی در مورد مسائل مشکل به او

بگویید.

رفاه طفل

والدین همیشه مسئول پرورش و تکامل طفل خود هستند. گاهی اوقات والدین نمی‌توانند از طفل خود مراقبت کنند که در آن صورت جامعه فنلاند کمک ارائه می‌کند. در فنلاند، قانون از امنیت و رفاه طفل محافظت می‌کند.

فرزند حق محافظت شدن و زندگی در محیطی امن را دارد. اگر خانه امن نباشد، والدین از اطفال خود مراقبت نکنند یا طفل امنیت و رفاه خود را در معرض خطر قرار دهد، فامیل به خدمات رفاه طفل نیاز دارد. خدمات رفاه طفل به فامیل‌ها حمایت رسانده و آن‌ها را راهنمایی می‌کند به خصوص در زمان‌های مشکل و بحران‌ها.

رفاه طفل توسط قانون کنترل می‌شود، بنابراین، همه تصمیمی از سوی خدمات رفاه طفل از قانون فنلاند نشأت گرفته‌اند. گاهی اوقات خدمات رفاه طفل کارهایی انجام می‌دهد که داوطلبانه نیستند و این تصمیم‌ها در نظر داشت بهترین منافع برای طفل گرفته شده‌اند.

مهم است که در اسرع وقت نسبت به درخواست کمک اقدام شود. در فنلاند، هدف همیشه حمایت فامیل تا حد امکان است، تا فامیل مشکلی نداشته باشد. آخرین راه حل خدمات رفاه طفل به عهده گرفت سرپرستی طفل است. زمانی که طفل نتواند دیگر با والدین خود زندگی کند، به سرپرستی پذیرفته می‌شود. به عهده گرفتن سرپرستی طفل یعنی شخص دیگری خارج از خانه اصلی فامیل از او مراقبت کند. طفل تنها در موقعیت به سرپرستی پذیرفته می‌شود که رشد و تکامل وی به شدت در معرض خطر قرار داشته و یا خود طفل به شدت امنیت یا تکامل خود را به خطر بیندازد. قبل از پذیرش سرپرستی طفل، به فامیل انواع کمک ارائه می‌شود تا موقعیت را بهتر کنند. هر کسی می‌تواند با خدمات رفاه طفل تماس برقرار کرده و درخواست کمک نماید.



3.

صحت

همه ساکنین فنلند حق خدمات مراقبت طبی را دارند. قوانین فنلند بیان می کنند که باید از ارائه خدمات مناسب مراقبت طبی و اجتماعی برای همه اطمینان حاصل شود. در فنلند، خدمات مراقبت طبی توسط (برای مثال) کلینیک های صحت طفل، مکاتب، کلینیک های طب دندان، مراکز صحتی و شفاخانه ها به همراه ارائه دهندگان خدمات خصوصی ارائه می گردد.

خدمات عمومی از طریق مالیات حمایت میشوند. خدمات طبی می توانند رایگان بوده یا بخش کوچکی داشته باشند که پرداخت آن مسئولیت شخصی هر کسی است. همه واجد شرایط خدمات اجتماعی و مراقبت طبی هستند. این موضوع گاهی بدین معنی است که برای خدمات صف وجود خواهد داشت و شما باید صبر کنید تا داکتر شما را ببیند.

همچنین می توانید برای خدمات خصوصی مراقبت طبی (داکتر و غیره) در فنلند نوبت رزرو کنید. چنین خدمات عموماً گران هستند اما نیاز به انتظار برای آن ها ندارید. در صورتی که یک ارائه دهنده مراقبت طبی قادر به ارائه خدمات مورد نیاز نباشد، این خدمات می تواند از یک ارائه دهنده خصوصی خریداری شود. در چنین مواردی، خدمات به همان قیمتی ارائه خواهند شد مثلی که از ارائه دهنده خدمات مراقبت طبی عمومی خریداری شده اند.

سطح مراقبتی که شخص دریافت می کند و سطح مهارت کارکنان مراقبت طبی مستقل از محل تداوی است. در فنلند، هم کارکنان مراقبت طبی عمومی و هم خصوصی همه سطح آموزش یکسانی دریافت کرده اند.

مطمئن شوید که شماره تلفون خدمات طب دندان، مرکز صحت و شفاخانه در محل خود را دریابید! همچنین به این فکر کنید که کدام یک از مسائل صحتی تان ممکن است نیاز به خدمات ذکر شده فوق داشته باشد. اغلب، آنقدر خدمات زیادی وجود دارند که پیدا کردن خدمات مناسب مشکل است.

اگر مطمئن نیستید که کجا باید کمک بگیرید، با شخصی درباره نگرانی های صحتی خود صحبت کنید.

مراکز صحت، شفاخانه ها و خدمات ایمرجنسی شفاخانه

و تداوی مراقبتی طبی ارائه می گردد. برای رفتن به شفاخانه، به یک ارجاع نیاز دارید. ارجاع یک سند الکترونیکی یا ورقی است که توسط متخصص مراقبت طبی ارائه شده است. با ارجاع، شما می توانید مراقبت طبی تخصصی دریافت کرده و معاینات مختلف مانند اشعه ایکس و معاینات لابراتواری بدهید.

در مراکز صحت، شما می توانید در طول روز در آخر هفته ها مراقبت ایمرجنسی دریافت کنید. با مرکز صحت محلی خود تماس بگیرید و به آن ها درباره مسئله ای که در حال تجربه آن هستید بگویید. پرستار بررسی می کند که آیا شما نیاز به ورود و ویزیت شدن توسط دکتر دارید یا خیر. پرستار همچنین ممکن است دستور العمل مراقبت در منزل را از پشت تلفون ارائه کند.

مراکز صحت شب ها و آخر هفته ها تعطیل هستند. در طول عصر و شب (04:00 ب.ظ تا 08:00 ق.ظ)، افراد معمولاً با شفاخانه تماس می گیرند که یک بخش ایمرجنسی عمومی دارد. بخش ایمرجنسی شفاخانه برای موقعیت هایی است که نیاز به مراقبت ایمرجنسی می باشد. چنین موقعیت هایی شامل (برای مثال) تنگی نفس، درد در قفسه سینه، موبردگی استخوان و زخم ها و امراض که نمی توان برای تداوی آن ها صبر کرد، می باشند. شما در صورتی می توانید به شفاخانه بروید که پشت تلفون به شما گفته شود می توانید این کار را انجام دهید. اگر مریضی شما نیاز به مراقبت فوری نداشته باشد، زمانی که مرکز صحت باز می شود، یک نوبت در آن زرو کنید. در موقعیت های تهدید کننده زندگی، همیشه با شماره عاجل 112 تماس بگیرید.

مرکز صحت و شفاخانه دو چیز متفاوت هستند. زمانی که مریض باشید یا مسئله دیگری با صحت خود داشته باشید، مهم است که اقداماتی که باید انجام دهید را بدانید.

بیشتر نواحی فنلند شماره تلفون مخصوص خود برای ارزیابی نیازهای مراقبت طبی را دارند. اگر با این شماره تماس بگیرید، توسط یک متخصص مراقبت طبی پاسخ داده خواهد شد که ارزیابی می کند شما چه نوع مراقبتی نیاز دارید. همه مسائل صحتی در مرکز صحت یا شفاخانه حل نمی شوند. اگر مشتری مراقبت طبی در یک کلینیک صحت طفل باشید، می توانید درباره نگرانی های غیر ایمرجنسی صحت خود نیز صحبت کنید.

مراکز صحتی به طور کلی از دوشنبه تا جمعه بین 8 صبح تا 4 بعد از ظهر باز هستند. در مرکز صحت، داکتران و پرستاران به مریضان مزمن و مریضانی که در حال مقابله با مریضی دراز مدت خود هستند رسیدگی می کنند. شما می توانید برای ارزیابی نیازهای درمانی و تداوی جراحات کوچک به مرکز صحت مراجعه کنید. مراکز صحت مشوره سلامتی برای ساکنین محلی ارائه می دهند.

شفاخانه ها 24 ساعت شبانه روز باز هستند. شفاخانه ها بخش هایی مانند بخش ولادی، بخش مراقبت ویژه، بخش مریضان داخل بستر و لابراتوار دارد. کلینیک های مریضان خارج بستر تداوی برای امراض مختلف ارائه می دهند. در شفاخانه، عملیات جراحی انجام شده

مراقبت دندان ها برای اطفال

معیاری در فنلند، برس دندان ها دو بار در روز در صبح و شب است.

در فنلند، ما بسیار متوجه مراقبت از دندانهای مان هستیم. والدین مسئول مراقبت از دندان های اطفال صغیر خود هستند. روال همیشگی مراقبت دندان



بنابراین اگر بیره های در حال التهاب دیدید، مهم است که برس شدن بهتر انجام شود. حتی اگر برس کردن کمی دردناک باشد، برس دندان های طفل را متوقف نکنید. نتایج در نهایت برای طفل تان بهتر خواهد بود.

زمانی که طفل به دنیا می آید، دهن او دارای هیچ گونه باکتری آسیب زننده به دندان نیست. به دیگر اعضای فامیل اجازه ندهید که با همان قاشقی که برای غذا دادن به طفل استفاده می شود، استفاده کنند - این کار باعث جا به جایی باکتری های بد به دهن طفل می گردد. طفل شما باید همیشه از قاشق خود برای غذا خوردن استفاده کند. هیچ گاه به طفل خود آمپوه، نوشابه غیر الکلی، یا دیگر نوشیدنی های حاوی شکر از بوتل شیر ندهید. آن ها دندان های نوزاد را نابود می کنند.

برس کردن دندان ها می تواند زمان مشترک خوبی برای شما و فرزندتان باشد. زمانی که دندان های طفل تان را برس می کنید، هر دو شما می توانید بیت بخوانید و با هم ساعت تیری کنید. شما همچنین می توانید برس کردن را به رقابتی مفرح تبدیل کنید. در پایان، شما می توانید به طفل خود یک استیکر برای دندان های خوب برس شده بدهید. اگر برس کردن تجربه ای دلپذیر باشد، فرزندتان با احتمال بیشتری با مراقبت دندان های خود را برس خواهد کرد و از مشکلات اجتناب می شود.

مراقبت از دندان ها (یعنی برس کردن) و استفاده از برس از زمانی که دندان های طفل در می آیند شروع می شود. اولین معاینه دهانی (دهان) طفل زمانی که 6 ماهه است انجام می شود. به شما اعلانی (از طریق پست) فرستاده می شود که باید او را برای معاینه بیاورید. بعد از اولین معاینه، طفل معمولاً سالی یک بار ارزیابی دهن و دندان دارد.

شما باید در ملاقات های با دستیار دکتر دندان شرکت کنید. دستیار دکتر دندان در صورتی که نتواند با فامیل طفل صحبت کند، ممکن است با خدمات محافظت از اطفال تماس بگیرد. سپس یکی از کارمندان خدمات محافظتی طفل تحقیق خواهد کرد که چرا شما به نوبت رزرو شده خود نمی روید و آیا شما قادر به مراقبت از فرزند خود هستید یا خیر.

اطفال زیر 10 سال معمولاً نمی دانند چگونه خودشان دندانهایشان را برس کنند. طفل ممکن است خودش به صورت مستقل دندان هایش را برس کند اما بررسی حصول اطمینان از درست برس شدن دندان های طفل به عهده بزرگسال است. به اطفال خود بعد از هر غذا تابلیت زلیتول یا ساجق بدهید.

اگر بیره های طفلتان در جریان برس کردن خونریزی دارد، نشانه التهاب بیره است. التهاب بیره معمولاً در اثر درست برس نکردن دندان ها ایجاد می شود،

اطفال مریض در خانه

گرفتن دکام در فنلند برای اطفال شایع است. برخی از علائم معمول دکام شامل سرفه، تب و آبریزش بینی هستند. اطمینان حاصل کنید که یک ترمومتر و ادویه ضد درد برای اطفال و بزرگسالان در خانه داشته باشید. می توانید این محصولات را از یک فارمسی خریداری کنید. اگر با شفاخانه تماس بگیرید یا به بخش ایمرجنسی شفاخانه بروید، پرستار از شما خواهد پرسید که آیا فرزندتان تب دارد یا خیر. در صورتی که ترمومتر بالای 5/37 درجه سانتی گراد را نشان دهد، فرزند شما تب دارد. یاد بگیرید که از ترمومتر درست استفاده کنید. شما می توانید به فرزند خود بر اساس دستورالعمل داده شده ادویه ضد درد بدهید.

معمولاً از اطفال مریض در خانه مراقبت می شود. در فنلند، مریض شدن از امراض فصلی خاص معمول است. برخی از شایع ترین امراض تب، دکام، التهاب معده (استفراغ) و اسهال هستند. این امراض نیاز به مراقبت شفاخانه ندارند و شما نیاز به تماس با آمبولانس برای آن ها ندارید.

در صورتی که فرزند شما مریض باشد، او نباید از خانه بیرون برده شود (برای مثال به مغازه یا برای دیدار دوستان یا پدرکلان و مادرکلان). اگر فرزندتان مریض شد، به مکتب و مرکز مراقبت روزانه او اطلاع دهید.

یک دوز ادویه لزوما باعث نمی شود فرزند شما بهتر شود - ممکن است نیاز به چندین دوز باشد. به خاطر داشته باشید که در هر بار عطسه از یک دستمال کاغذی جدید استفاده کنید. مطمئن شوید که طفل شما به اندازه کافی مایعات می خورد. بهترین مایع برای نوشیدن آب است یا آبمیوه ای که بوره آن کم باشد. شرایط کلی طفل تان را تحت نظارت داشته باشید. اگر فرزندان می تواند بخورد، بیاشامد و بازی کند، عموماً بدین معنی است که وضعیت ایمرجنسی ندارد. در صورتی که تب طفل تان ناگهان بالا می رود یا چند روز طول می کشد با کلینیک صحت طفل یا مرکز صحت تماس بگیرید.

التهاب معده (استفراغ) بسیار مسری است و اغلب بسیار ناگهانی ظاهر می شود. در چنین مواردی، فرزندان باید در خانه تحت مراقبت قرار گیرد. افرادی

فارمسی و ادویه

که التهاب معده دارند اشتهای خود را از دست می دهند. بنابراین، مطمئن شوید که طفل تان مایعات زیادی بنوشد. شرایط کلی طفل تان را تحت نظارت داشته باشید. به طور کلی، التهاب معده تنها یک روز طول می کشد. اما التهاب معده به سرعت می تواند به دیگر اعضای فامیل سرایت کند.

اسهال یعنی مدفوع رقیق در زمان دفع. اطفالی که اسهال دارند، باید در خانه تحت مراقبت قرار گیرند؛ اگر طفل شما اسهال دارد، باید اطمینان حاصل کنید که او به اندازه کافی می خورد و می نوشد. شرایط کلی طفل تان را تحت نظارت داشته باشید. در صورتی که شرایط طفل تان بدتر شد، با کلینیک صحت طفل یا مرکز صحت خود تماس بگیرید.

که ادویه مناسب اطفال است و تایید شود که دوز مناسب برای اطفال چقدر است. فکر خوبی خواهد بود اگر بدانید وزن طفل تان چقدر است زیرا دوز ادویه اغلب بستگی به وزن دارد. در صورت نیاز به کمک، با کارمندان فارمسی صحبت کنید.

در فارمسی می توانید تابلیت ویتامین D برای فرزند خود بگیرید. ویتامین D برای اطفال ضروری است: استخوان ها و عضلات را قوی می کند. شخصی می تواند از منابعی مانند نور خورشید ویتامین D دریافت کند. مکمل های ویتامین D در فلند استفاده می شوند چون آفتاب زیاد آنجا نمی تابد.

گاهی اوقات فارمسی ادویه را با نام متفاوتی از آنچه در نسخه نوشته شده است ارائه می کند. ادویه ی فارمسی همان اثری را دارد که ادویه ی نسخه شما دارد اما ارزان تر است. ادویه ی ارزان تر به همه ارائه می شود.

در فارمسی، ادویه های نسخه ای باید در قسمت نسخه مجزا خریداری شوند. شماره ای بگیرید تا در صف قرار داده شوید و زمانی که نوبت تان شد، ادویه هایی که می خواهید را درخواست کنید.

در فارمسی، شما می توانید بدون نسخه ادویه های خودمراقبتی و همچنین ادویه های تجویز شده توسط داکتر را خریداری کنید. ادویه های خودمراقبتی (برای مثال) ادویه ی ذکام، ادویه ی ضد درد و ادویه ی حساسیت. اگرمریضی شما نیاز به ادویه دارد که نمی توانید بدون نسخه از فارمسی بگیرید، باید به داکتر مراجعه کنید. داکتر ارزیابی می کند که آیا به ادویه نیاز دارید یا خیر و در صورت مثبت بودن پاسخ، برای شما نسخه می نویسد.

شما می توانید ادویه های تجویزی را از فارمسی با نشان دادن نسخه ای که از داکتر گرفته اید، یک کارت یا سند دیگری دال بر هویت تان یا کارت Kela خود دریافت نمایید. زمان هایی که باید در فارمسی ادویه بخرید (یا کار دیگری انجام دهید) کارت Kela خود را همراه داشته باشید. این کارت به شما امکان می دهد که مصارف ادویه تحت قانون بیمه صحتی به شما بازگردد - یعنی تخفیف در ادویه ها در فارمسی.

در فارمسی، می توانید برای تدای درد، ذکام و تب ادویه بخرید. این ادویه ها برای بزرگسالان و اطفال متفاوت هستند. اگر برای طفل تان ادویه می خرید، با کارکنان فارمسی مشورت نمایید تا اطمینان حاصل کنید

دیگر، کارکنان به شما کاغذی می دهند که آن را به خزانه دار می برید. روی این کاغذ، خزانه دار معلومات قیمت را می بیند. نیاز نیست بقیه مردم ببینند که شما چه ادویه پی استفاده می کنید.

کارکنان فارمسی ادویه های شما را مستقیم داخل یک خریطه پلاستیکی می گذارند؛ لازم نیست زمانی که نزد نفر مسوول می روید آن ها را دوباره بکشید. در بعضی فارمسی ها، شما می توانید مستقیما برای ادویه ها در قسمت نسخه پرداخت انجام دهید. در موارد

حالات ایمرجنسی

زمانی که با شماره ایمرجنسی تماس می گیرید از شما سوالاتی پرسیده می شود و نیاز شما به کمک ارزیابی می گردد. از پشت تلفون به شما گفته می شود که چه کار باید بکنید. به شخصی که آن طرف خط حضور دارد نام خود را بگویید، بگویید چه اتفاقی افتاده است و آدرس محل نیاز به کمک کجا است. تا زمانی که به شما اجازه داده نشده است تلفون را قطع نکنید. زمانی که در وضعیت شدید هستید با شماره ایمرجنسی تماس بگیرید. حتی اگر قلندری را روان صحبت نمی کنید با این شماره تماس بگیرید! مرکز اعزام ایمرجنسی (که به عنوان مرکز پاسخگویی مصنوعیت نیز شناخته می شود) می تواند در صورت نیاز برای شما مترجم بیاورد.

اپلیکیشن **Suomi 112** را روی موبایل خود نصب کنید. در صورتی که از اپلیکیشن تماس می گیرید، محل شما مستقیما به اطلاع مرکز اعزام ایمرجنسی می رسد.

شماره ایمرجنسی 112 است. در صورت بروز حالت جدی یا تهدید کننده زندگی تنها با این شماره عاجل تماس بگیرید. چنین حالات شامل (به عنوان مثال) حمله قلبی، تجاوز، تصادف با موتر، آتش سوزی، دزدی یا دیگر حوادث جدی است. شما همچنین می توانید در صورتی که نیاز به حضور پولیس در محل خود دارید این شماره عاجل را شماره گیری کنید. مرکز اعزام ایمرجنسی از پشت تلفون به شما کمک خواهد کرد و به شما خواهد گفت که آیا با محل صحیح تماس گرفته اید یا خیر. شماره ایمرجنسی به شما امکان می دهد که به پولیس، اطفایه و خدمات آمبولانس دسترسی داشته باشید.

تماس با شماره ایمرجنسی رایگان است - یعنی می توانید حتی بدون چارج بودن سیم کارت تان با آن تماس بگیرید. شما همچنین می توانید حتی زمانی که تلفون تان قفل است با شماره عاجل تماس بگیرید.

با شماره عاجل برای امراض معمولی تماس نگیرید مانند زمانی که فرزندتان استفراغ می کند یا کمر درد باشید. در حالت معمولی که شامل مریضی یا درد است، در طول روز با مرکز صحت خود تماس بگیرید. در آخر هفته ها، در عصر و شب هنگام با بخش ایمرجنسی شفاخانه تماس بگیرید.





4.

زندگی در فنلاند

در فنلاند، اسکان یکی از حقوق اساسی است که همه افراد دارند و زندگی در همه مناطق مسکونی مصئون است. محل اسکان می تواند کرایه یا خریداری شود. در فنلاند، مردم اکثراً در آپارتمان، خانه های ردیفی، خانه های دوبلکس و خانه های مجزا زندگی می کنند. می توانید تنها زندگی کنید یا با همسران، فامیل هایتان، والدینتان و خواهر و برادران یا دوستانتان با هم زندگی کنید.

در فنلاند، معمولاً اولین محل اسکان شخص یک محل کرایه شده است. زمانی که وارد محل کرایه ای می شوید، با صاحبخانه یک قرارداد کرایه امضا می کنید. کرایه نشینان باید حقوق و الزامات خود در رابطه با اسکان را بدانند. مهم است که کرایه خود را به موقع بپردازید و به صورت منظم نگهداری واحد کرایه ای خود را انجام دهید. همچنین، شما باید قوانین انجمن اسکان را رعایت کرده و دفع زباله هایتان را به خاطر بسپارید. اگر درآمد کمی دارید، می توانید از Kela برای (برای مثال) پرداخت کرایه تان حمایت مالی دریافت کنید.

محل مسکونی کرایه مسئولیت هایی دارد. برخی از امور مربوط به اسکان مسئولیت صاحبخانه و بقیه مسئولیت کرایه نشین است. برخی مسائل نیز کار شرکت نگهداری است که باید انجام دهد. مهم است که با این نواحی مسئولیت آشنا باشید تا بتوانید رفتار مناسب نشان داده و بدانید در حالات دشوار با چه کسی تماس بگیرید.

این بخش مسائل مهم مربوط به خانه را بیان کرده و برای شما خوب است که آن ها را بدانید. با دقت خودتان را با این واقعیت ها آشنا کنید تا بتوانید زندگی در خانه تان را تا حد امکان تجربه ای آسان و خوشایند کنید.

قرارداد کرایه

(ماه) به قوت خود باقی است.

زمانی که یک قرارداد کرایه را امضا می کنید، باید به صاحبخانه بیعانه بپردازید. بیعانه برای کرایه مقدار اضافه ای پولی است که معادل 1 تا 3 ماه کرایه می باشد و شما قبل از جا به جایی به محل به صاحبخانه می پردازید. برای مثال، اگر کرایه شما 500 € در ماه است، ممکن است پول پیش شما 1000 € باشد. بیعانه باید تا زمان مهلت مورد توافق پرداخت شود. زمانی که بیعانه را بپردازید، کلیدهای آپارتمان کرایه (یا واحد دیگر) خود را دریافت می کنید. زمانی که جا به جا شده و آنجا را ترک کنید، پیسه بیعانه به شما پس داده می شود تا زمانی که همه مصارف الزامی (کرایه و غیره) را پرداخته باشید و در صورتی که مراقبت مناسب از محل اسکان به عمل آورده باشید.

برای قرارداد کرایه ای که تا اطلاع ثانوی معتبر است، اعلام لغو یک ماه تقویمی زودتر است. برای مثال، اگر کرایه خود را در 15 مارچ لغو کنید، باید کرایه را تا دوره 30 اپریل بپردازید. شما باید به صاحبخانه اعلان کتبی دهید که می خواهید بکوچید. قرارداد کرایه موقت نمی تواند لغو شود - این نوع قرارداد در تاریخ مورد توافق در قرارداد کرایه به اتمام می رسد.

زمانی که یک آپارتمان یا واحد مسکونی دیگری را کرایه می کنید، یک قرارداد کرایه امضا (که به عنوان رهن نیز شناخته می شود) می کنید. یک قرارداد کرایه سندی است که شامل معلومات درباره صاحبخانه و کرایه نشین و معلومات در رابطه با زندگی در محل کرایه شده است. با امضای قرارداد، شما شرایط و بندهای آن را می پذیرید. هر چیزی که در قرارداد کرایه روی آن توافق شده است نمی تواند بعد از این که قرارداد امضا شد مورد مذاکره قرار گیرد. همیشه نسخه قرارداد کرایه خود را داشته باشید - آن را گم نکنید یا دور بیندازید.

قرارداد شامل میزان کرایه و تاریخ زمان اتمام مهلت پرداخت کرایه می شود. قرارداد همچنین شامل شماره حساب صاحبخانه می باشد. علاوه بر کرایه، شرایط کرایه نیز شامل دیگر مصارف و دیگر قوانین و شرایط مربوط به اسکان شما در این محل می شود. چنین مصارف می تواند شامل (برای مثال) مصرف آب، مصرف برق یا هزینه استفاده از اتاق لباسشویی و فضاهای پارک باشد.

قرارداد کرایه می تواند موقت و یا تا اطلاع ثانوی باشد. قراردادی که تا اطلاع ثانوی معتبر است، تا زمانی که توسط کرایه نشین یا صاحبخانه لغو شود، به قوت خود باقی خواهد بود. یک قرارداد کرایه موقت برای مدت زمانی مورد توافق از پیش (برای مثال 6

حقوق کرایه نشین و الزامات

اگر صاحبخانه کلید آپارتمان شما را داشته باشد، او نمی تواند بدون اجازه وارد شود. اگر اسکان شما دارای هر چیز خطرناکی برای سلامتی شما باشد - برای مثال، رطوبت - شما می توانید قرارداد کرایه را بدون هیچ دوره اعلامی لغو نمایید.

شما به عنوان کرایه نشین، هم حق و هم الزامات مربوط به اسکان خود را دارید. برای مثال شما حق زندگی با آسایش و راحت در خانه خود را دارید. این یعنی این که (برای مثال) همسایه ها اجازه مزاحمت برای شما با ایجاد سر و صدا در شب را ندارند. حتی



کند (برای مثال، اگر کمود شما نشتی دارد)، سریعاً به صاحبخانه یا شرکت نگهداری اطلاع دهید. در صورتی که عمداً آسیبی به محل اسکان خود برسانید، باید هزینه های خرابی را خودتان بپردازید. ممکن است صاحبخانه شما را ملزم کند که برای حفاظت از محل اسکان و موارد داخل آن بیمه مسکن بگیرید. شما می توانید این بیمه را از یک شرکت بیمه دریافت کنید.

قانون ملزم می کند که همه محل های سکونت یک هشدار آتش داشته باشند که گرفتن آن بر عهده کرایه نشین است. هشدار آتش معمولاً در سوپرمارکت های بزرگ به فروش می رسند. از شرکت نگهداری برای نصب هشدار آتش کمک بخواهید.

مهم ترین الزام شا به عنوان یک کرایه نشین پرداخت به موقع کرایه تان است. در صورتی که مبلغ کرایه بیشتر شود، صاحبخانه به شما اعلام می کند. معمولاً، مبلغ کرایه سالی یک بار بازبینی می شود. ممکن است بدون تغییر نگه داشته شده یا بالا برود. شما باید با قوانین و شرایط قرارداد کرایه و قوانین مربوط به انجمن مسکن موافق باشید. شما مسئول حصول اطمینان از انجام این قوانین توسط مهمانانتان نیز هستید.

ممکن است از صاحبخانه اجازه (برای مثال) انجام هر گونه تغییر تزیین برای اپارتمان بخواهید. در صورتی که هر گونه ترمیم باید در اپارتمان انجام شود (برای مثال، کار نعلوانی)، شما حق دانستن این مورد از قبل را دارید. در صورتی که چیزی خراب شده یا کار نمی

خدمات حفظ و مراقبت و قوانین انجمن مسکن

اینترنت مثال های بسیاری درباره قوانین به زبان های مختلف پیدا کنید.

بسیاری از انجمن های مسکن قوانین مشابهی دارند. یکی از مهم ترین قوانین مربوط به زمان سکوت است. یعنی از ساعت 10 شب تا 7 صبح باید از ایجاد سر و صدای بلند خودداری کرد. علاوه بر این، سگرت کشیدن در داخل خانه (حتی در محل زندگی خود) در فنلاند ممنوع است. در صورتی که انجمن مسکن ممنوعیت سگرت کشیدن دارد، شما نمی توانید حتی در بالکن خود سگرت بکشید. در چنین مواردی، سگرت کشیدن در محل های مشخص شده توسط انجمن مسکن ممنوع است. در صورتی تخطی شدن از قوانین، یا مورد آزار قرار گرفتن توسط افراد دیگر در ساختمان، با صاحبخانه خود تماس بگیرید.

ساکنین مسئول پاکیزگی محل های مشترک هستند. محل های مشترک شامل (برای مثال) راه پله ها، محل های دفع زباله و اتاق لباسشویی هستند. شما نمی توانید بایسکل یا گادی طفل را در راه زینه نگه دارید. همچنین نمی توانید زباله یا دیگر موارد را در راه زینه ها یا روی بالکن به دلیل خطر آتش سوزی نگه دارید.

شرکت نگهداری وظایف نگهداری فوری و مهم در محل اسکان شما را انجام می دهد. شرکت نگهداری در 24 ساعت شبانه روز در دسترس است. شما می توانید معلومات تماس آن ها را در برد اعلانات در (برای مثال) یکی از راه پله های ساختمانتان بیابید. از برد اعلانات عکس گرفته و در موبایل خود نگه دارید. شما باید در صورت مشکل برقی، نشتی کمود یا گرفتگی پایپ ها با شرکت نگهداری تماس بگیرید. مسائل مربوط به مرکز گرمی و رادیاتور ها نیز مسئولیت شرکت نگهداری هستند. شرکت نگهداری همچنین حویلی شما را نگهداری می کند (ریگ ریزی، پاک کردن برف و غیره).

در صورتی که اتفاقی کلیدهایتان را داخل جا بگذارید، شرکت نگهداری در را برای شما باز می کند - تنها نیاز است شما با شرکت نگهداری تماس گرفته و برای باز کردن در از آن ها کمک بخواهید. باز کردن در خدمتی است که باید در برابر آن هزینه بپردازید.

هر انجمن مسکن قوانین خود را دارد که در برد اعلانات در (برای مثال) یکی از راه پله های زینه ساختمانتان می توانید آن را بیابید. می توانید در

زباله‌رها شوند، باید به بازیافت برده شوند. این کار به پاک نگه داشته شدن حویلی کمک می‌کند.

اشیای بزرگ (برای مثال مانند فرنیچر یا وسایل الکترونیکی) نمی‌توانند در محل دفع زباله انجمن مسکن‌رها شوند. مواردی که نمی‌توانند در محل دفع

زباله‌ها و بازیافت

خوراکی باید در ظرف سربسته قرار داده شده و سپس در زباله‌های متفرقه گذاشته شود. روغن جامد شده باید در زباله‌های تجزیه پذیر زیستی قرار داده شود. روغن خوراکی خود را دست شوی آشپزخانه بیرون نریزید - این کار باعث بندش پایپ‌های فاضلاب می‌گردد.

بطری‌ها نباید در زباله‌ها قرار گیرند زیرا ممکن است روشن شده و آتش بگیرند. دو سر بطری استفاده شده را با چسب بچسبانید و بطری‌های استفاده شده خود را به قسمت بازیافت زباله در یک مغازه ببرید.

در فنلند، معمول است که لباس‌ها و دیگر اشیای دست دومی که در شرایط خوب و دست نخورده ای هستند، خرید و فروش شوند. مواردی که هنوز در شرایط خوبی هستند زباله نیستند که دور ریخته شوند: در عوض، می‌توانید آن‌ها را فروخته یا به دیگران اهدا کنید. میزان زباله خود را با خریدن تنها وسایلی که نیاز دارید کاهش دهید. می‌توانید زباله‌های خانه خود را به چیزهای جدید تبدیل کنید: مثلاً یک قوطی فلزی کهنه می‌تواند تبدیل به یک قلمدانی یا یک گلدان شود.

زباله یک نفر می‌تواند برای دیگری گنج باشد!

بازیافت به پروسه استفاده دوباره از زباله و دیگر موارد گفته می‌شود. در فنلند، زباله‌ها بازیافت می‌شوند. زمانی که زباله‌ها به گونه‌ای مناسب نگه‌داری و بازیافت شوند، می‌توان از آن‌ها برای ساختن چیزی جدید استفاده کرد. برای مثال، بوتل‌های شیشه‌ای یا ظروف پلاستیکی می‌توانند ذوب شده و با قالب به اشیای جدید تبدیل گردند. در فنلند، همه باید زباله‌ها را در خانه خود تفکیک کنند و سپس آن‌ها را به ظروف زباله صحیح ببرند.

زباله‌های خود را بر اساس نوع مواد تفکیک کنید. بهترین راه داشتن ظرف برای زباله‌های قابل تجزیه زیستی، کاغذ، کارد بورد، پلاستیک، فلز، شیشه و زباله‌های متفرقه است. اگر برای نوع خاصی از زباله ظرف زباله مناسبی در بیرون از خانه ندارید، زباله‌ها را به یک مرکز بازیافت ببرید. اغلب، مغازه‌های بزرگ در عقب مغازه مرکز‌های بازیافت دارند. شما نمی‌توانید زباله‌های خود را در ظروف زباله دیگر ساختمان‌ها بیندازید. زباله‌های خود را بیرون و روی زمین، در بوته‌ها یا در درختان نیندازید!

زباله‌های طبی (تابلیت‌های قدیمی و غیره) نباید در ظروف زباله خانه قرار داده شوند - در عوض، باید برای دفع به دارمسست داده شوند. زباله، غذا، تاپیون یا مواد کیمیایی ناخواسته نباید در کمود ریخته شوند بلکه باید در عوض در زباله‌ها قرار داده شوند. روغن

نگهداری و پاک کاری خانه تان

آتش سوزی را افزایش داده و عمر لوازم خانگی را نیز کم می کنند. به صورت منظم فیلتر هود آشپزخانه تان را پاک کنید. این فیلتر در بالای اجاق قرار دارد. مهم است که فر را بشویید و شعله های اجاق را به صورت منظم پاک نمایید تا کثیفی روی هم انباشته نشود. پشت داش را (با حرکت دادن داش) حداقل یک بار در سال پاک کنید. حداقل یک بار در سال یخچال را شسته و فریزر را یخ زدایی کنید. زمانی که فریزر را یخ زدایی می کنید، کاسه و ظروف دیگر و حوله در جلوی فریزر قرار دهید. به این صورت، آب روی زمین جاری نشده و باعث صدمه نمی شود.

خانه خود را به صورت منظم با استفاده از مواد صحیح پاک کنید. برای مثال، در مغازه می توانید موادی را بیابید که مختص پاک کردن کمد، آشپزخانه و کف هستند. نباید کف یا دیگر سطوح در خانه تان را با موادی که خیلی قوی هستند مانند کلوریت بشویید. کلوریت نباید در آب داغ قرار گیرد چون باعث ایجاد بخار شده که می توانید باعث مشکلات تنفسی گردد. بهترین راه شستن کف با یک تکه مرطوب است. زمانی که کف را می شوید از آب زیاد استفاده نکنید. استفاده از آب زیاد و مواد بسیار قوی باعث خراب شدن کف و دیگر سطوح در خانه تان می شود.

خانه شما باید به طریقی مناسب پاک شده و نگهداری شود. در زیر نکاتی را برای پاک، مصنوع و راحت نگهداری خانه برای زندگی می بینید.

کف تشناب شما باید ماهی یک بار پاک شود. اگر درپوش کف تشناب و دستشویی به صورت منظم پاک شوند، بند نخواهند شد. نباید هیچ چیزی که مربوط به کمد نمی شوند را در آن بیندازید (مانند پمپر، گوش پاک کن یا دستمال صحن). زمانی که خانه را ترک می کنید، هیچ کدام از وسایل خانه را روی (برای مثال) ماشین لباسشویی قرار ندهید. لوازم خانگی که روشن بمانند می توانند باعث ضربه با آب شده یا باعث آتش سوزی گردند.

لباس های خود را در محلی که تهویه کار می کند مانند تشناب خشک کنید. اگر لباس های خود را (برای مثال) در اتاق نشیمن خشک کنید، در طول زمان رطوبت به ساختمان مسکونی تان می رسد و ساختار آن را خراب می کند. سعی نکنید لباس های خود را در محل سونا خشک کنید زیرا خطر آتش سوزی وجود دارد.

مطمئن شوید که لوازم و تجهیزات آشپزخانه را به صورت منظم پاک می کنید. گرد و غبار و خاک خطر

نقل مکان

به گونه ای برای کوچ کشی آماده شوید که به اندازه کافی قبل از آن زمان داشته باشید. به موقع برای خدمات برق و بیمه خانه برای خانه جدید خود ثبت نام کنید (تا زمانی که جا به جا می شوید، آن ها انجام شده باشد).

زمانی که تصمیم به نقل مکان می گیرید، اولین کار پیدا کردن مسکن جدید است. به موقع قرارداد کرایه برای خانه قدیم را لغو کنید (یک ماه قبل از نقل مکان). بعد از انجام این کار ها، می توانید شروع به بررسی مشکلات عملی هنگام نقل مکان کنید.



اگر طفل دارید و به محل جدیدی جا به جا می شوید، خدمات مکتب و مراقبت روزانه را برای آن ها هماهنگ کنید. مراکز مراقبت روزانه و مکاتب زمانی که طفل ها می خواهند نقل مکان نمایند باید مطلع گردند. همچنین می توانید بررسی کنید که آیا واجد شرایط کمک نقل مکان از سوی Kela هستید یا خیر.

یک هفته قبل از نقل مکان، به اداره پست و دفتر ثبت محلی اعلام کنید. حداقل یک هفته قبل از نقل مکان شروع به بسته بندی کنید تا در زمان نقل مکان نیاز به عجله نداشته باشید. روی صندوق های کوچ کشی بنویسید که در هر کدام چه چیزی قرار داده شده است. این کار زمانی که وسایل خود را در خانه جدید باز می کنید، مفید واقع خواهد شد.

قبل از تحویل کلید های خانه یک پاک کاری نهایی انجام دهید. هدف این کار مطمئن شدن از این موضوع است که خانه به همان پاکی ترک شود که زمانی که وارد شدید بود. در زمان انجام پاک کاری نهایی،

مطمئن شوید که داش را شسته اید، یخچال را پاک کرده اید، فریزر را یخ زدایی کرده اید و پنجره ها را شسته اید. در تشناب، یک پاک کاری منظم انجام دهید و آبرو را پاک نمایید. نباید هیچ شینی را در خانه یا محل ذخیره رها کنید. همه چیز باید برده شود. برای مثال، نمی توانید فریچر قدیمی خود را در محل دفع زباله های ساختمان قرار دهید - باید فروخته شود، واگذار شده یا برای بازیافت برده شود. پاک کاری نهایی مسئولیت شماست. اگر پاک کاری با دقت انجام نشود، ممکن است مصارف پاک کاری از پول پیش شما کسر گردد.

هر کلیدی که به شما داده شده است باید بعد از پاک کاری نهایی به صاحبخانه بازگردانده شود. در صورتی که همه کلیدهای خانه را برنگردانید، باید هزینه تعویض قفل ها را بپردازید. بعد از بازگرداندن کلیدها، صاحبخانه محلی که تخلیه کرده اید را بررسی می کند. اگر به صورتی مناسب پاک شده باشد، هیچ چیزی خراب نشده باشد و اگر کرایه تان را به موقع پرداخت کرده باشید، پول پیش خانه به شما بازگردانده می شود.

مساعدت تهیه مسکن و مدیریت مصارف

اگر حمایت عاید اساسی را دریافت می کنید می توانید همچنین برای کمک هزینه پوشش پول پیش کرایه نیز از Kela درخواست دهید. علاوه بر این، Kela همچنین به شما در رابطه با مصارف مربوط به نقل مکان کمک می کند، مانند هزینه های نقل مکان وسایل تان به محل زندگی جدید. Kela می تواند کمک هزینه پول پیش یا کمک مربوط به کوچ کشی ارائه کند در صورتی که شما دلیل مهمی برای نقل مکان داشته باشید، مانند افزایش اندازه خانواده تان، جدا شدن از همسر تان یا شغل جدید.

می توانید برای مزایای ارائه شده از طریق وبسایت Kela یا از طریق فرم هایی که از Kela دریافت می کنید درخواست دهید.

اگر عایدتان به اندازه کافی کم باشد، واجد شرایط دریافت مساعدت تهیه مسکن هستید. مساعدت تهیه مسکن برای حمایت از پرداخت های مصارف کرایه تان می باشد. میزان این کمک هزینه با هزینه های خانه، محل خانه، اندازه خانواده و هزینه های ماهیانه خانواده تان تعیین می شود. بنابراین اگر (برای مثال) یکی از دوستانتان نیز مساعدت تهیه مسکن دریافت می کند، شما لزوماً به همان مقداری که او دریافت می کنید، دریافت نخواهید کرد. مساعدت تهیه مسکن نمی تواند بیشتر از 80% هزینه های مسکن تان باشد. هزینه های مسکن شامل کرایه و مصارف آب و مرکز گرمی است. شما همچنین می توانید برای حمایت عاید اساسی درخواست دهید که به شما کمک می کند مصارف تهیه مسکن تانرا بپردازید.

استفاده نمی کنید، آن ها را خاموش نمایید. سریع شاور بگیرید و از هدر دادن آب خودداری نمایید. قبل از استفاده از ماشین لباسشویی صبر کنید تا میزان زیادی لباس جمع شود. خانه خود را با آب داغ از شیر دهن نعل یا روشن کردن داش گرم نکنید.

در فنلند، پیشنهاد می شود که موارد مورد نیاز خود را از کهنه فروشی خریداری کنید و از وسایل قدیمی خود دوباره استفاده نمایید. در کهنه فروشی می توانید انواع مختلف فرنیچر، لباس و دیگر مواردی که سالم بوده و قیمت پائینی دارند بیابید. تنها چیزهایی که نیاز دارید بخرید تا یکسک پول تان از شما متشکر باشد!

زمانی که درخواست ها را ثبت می کنید، به خاطر داشته باشید که هر گونه ضمیمه لازم را ارائه کنید. این ضمیمه ها می تواند شامل (برای مثال) قرارداد کرایه یا صورت حساب اخیر بانکی باشد.

انواع مختلف کمک هزینه تنها هزینه های لازم و معقول زندگی را پوشش می دهند. می توانید با انجام تغییرات کوچک در زندگی روزمره تان هزینه های زندگی را تحت کنترل خود درآورید.

برای مثال، در خانه خود برای آب و برق هزینه جدا می پردازید. زمانی که از چراغ ها و وسایل برقی





5.

تعلیم و مکتب در اوایل طفولیت

در فنلند، تحصیل مهم بوده و کیفیت بالایی دارد. در فنلند، سیستم آموزشی از مراقبت روزانه، آموزش قبل از مکتب، مکتب ابتدایه، لیسه و تحصیلات عالی یعنی پولیتکنیکها و پوهنتون ها تشکیل شده است. تحصیل در فنلند رایگان بوده و همه چانس رفتن به مکتب را دارند. یک فنلندی به طور متوسط 12 تا 15 سال درس می خواند تا به حرفه ای دست پیدا کند.

راه تحصیل از تحصیل کودکی یعنی مراقبت روزانه شروع می شود. می توانید فرزند خود را زمانی که کمتر از یک سال دارد در مرکز نگهداری روزانه بگذارید و او می تواند تا زمانی که 6 ساله می شود در مرکز مراقبت روزانه بماند. در مراقبت روزانه، کودک مهارت های مهم و زبان فنلندی را می آموزد.

در فنلند، کودکان در دوره یک ساله آموزش قبل از مکتب شرکت می کنند. کودک در سالی که به 6 سال می رسد در آموزش قبل از مکتب قرار داده می شود. آموزش قبل از مکتب یک سال طول می کشد. تحصیل اولیه کودک او را برای مکتب آماده می کند.

مکتب ابتدایه زمانی که کودک 7 ساله می شود آغاز می گردد. مکتب ابتدایه در فنلند نه سال طول می کشد. تحصیل کودکان در فنلند اجباری است. یعنی کودکان باید در مکتب ابتدایه شرکت کنند.

کودکان بعد از مکتب ابتدایه برای لیسه ثبت نام می کنند. معمول ترین نوع دوره ثانوی، لیسه و تعلیمات مسلکی است. تحصیل در لیسه رایگان است اما شخص باید کتاب ها و مواد آموزشی را خود تهیه کند. لیسه تقریباً سه سال طول می کشد. بعد از لیسه، شما می توانید تحصیلات خود را با تحصیلات عالی ادامه دهید. تحصیلات عالی توسط پوهنتون و پولیتکنیکها ارائه می شود.

مهم است که درباره مکتب و مراقبت روزانه بدانید چون آن ها می توانند بخش مهمی از زندگی فرزند شما در فنلند باشد. در بخش بعدی درباره تحصیل کودکان و مکتب ابتدایه صحبت می کنیم و می گوئیم چرا برای فرزندتان مهم هستند. این بخش شما را برای مواجهه شدن با مراقبت روزانه و مکتب راهنمایی می کند.



مراقبت روزانه و آموزش قبل از مکتب

مثال مهارت هایی که تمرین آن ها برای کودک مفید می باشد. روزهای مراقبت روزانه شامل میزان زیادی بازی می باشد، زیرا کودکان با بازی کردن یاد می گیرند. در مراقبت روزانه، کودک یاد می گیرد که چگونه مستقل عمل کند، برای مثال خودش بتواند غذا بخورد یا لباس بپوشد. فعالیت های برنامه ریزی شده بر اساس نیازها و خواسته های کارکنان، کودکان و والدین است.

خدمات مراقبت روزانه رایگان نیست. هزینه بستگی به عاید و اندازه خانواده و تعداد باری که کودک در مرکز مراقبت روزانه قرا می گیرد دارد. اگر عاید خانواده بسیار کم باشد، مراقبت روزانه رایگان است.

کودکان به واسطه قانون مجبور هستند که در آموزش قبل از مکتب شرکت کنند. کودکان معمولاً زمانی که 6 ساله هستند، آموزش قبل از مکتب را آغاز می کنند. هدف آموزش قبل از مکتب تمرین مهارت های مکتب است. برای کودکان آموزش قبل از مکتب طرح یادگیری ایجاد شده است. آموزش قبل از مکتب رایگان بوده و چهار ساعت در روز ارائه می شود. بعد از گذراندن روز آموزش قبل از مکتب، کودک می تواند در صورت تحصیل یا سر کار بودن والدین در مراقبت روزانه شرکت کند. ثبت نام آموزش قبل از مکتب معمولاً در اینترنت انجام می شود.

تحصیل اولیه کودک مراقبت روزانه نیز نام دارد. همه کودکان واجد شرایط مراقبت روزانه هستند. در فنلند، کودکان به مرکز مراقبت روزانه می روند تا والدینشان بتوانند به تحصیل و کار بپردازند. مرکز مراقبت روزانه والدین را برای بزرگ کردن فرزندانشان حمایت می کند.

هدف مراقبت روزانه حمایت از رشد و تکامل کودک است. در مراقبت روزانه، کودک زبان فنلندی و مهارت های مختلفی چون تمرکز و بازی با دیگران را می آموزد. در فنلند، فنلندی زبان مادری کودک نیست، بلکه کودک برای یادگیری زبان فنلندی در مرکز مراقبت روزانه حمایت می شود.

در مرکز مراقبت روزانه، کودکان در فعالیت های مختلفی شرکت می کنند، مانند کاردستی، بازی، آواز و بیرون رفتن. روزها همچنین شامل یک زمان استراحت و سه وعده غذایی نیز هست؛ صبحانه، طعام چاشت و یک میان وعده. میان وعده همیشه ریتمی روزانه دارد. وعده ها و زمان استراحت هر روز در یک زمان خاص هستند. ریتم های منظم و روال همیشگی باعث ایجاد یک حس امنیت برای کودک می شود.

طرح تحصیل اولیه کودک برای همه کودکان در مراقبت روزانه ایجاد می شود. این طرح شامل برای

والدین و مراقبت روزانه کودک

برای مثال برای تکامل زبان فرزندان مهم است. به خاطر داشته باشید که فرزندان باید بتواند روزهایی را خارج از مراقبت روزانه و در تعطیلات بگذرانند.

مرکز مراقبت روزانه محل مهمی برای کودک است زیرا قسمت زیادی از روز خود را در آنجا می گذرانند. برای شما خوب است که بدانید زندگی فرزندان در مرکز مراقبت روزانه چگونه است. مراقبت روزانه



برای مراقبت روزانه در زمان مناسبی درخواست دهید. زمانی که معلومات درباره قرارگیری فرزندان در مرکز مراقبت روزانه دریافت کردید، همراه با فرزندان از مرکز مراقبت روزانه جدید دیدن کنید. این دیدار را با تماس با مرکز مراقبت روزانه هماهنگ کنید. در طول دیدارتان، می توانید درباره مراقبت روزانه سوال پرسیده و درباره فرزندان به کارکنان بگویید. هدف این دیدار این است که کارکنان مرکز مراقبت روزانه کودک و خانواده را بشناسند و خانواده با مرکز مراقبت روزانه آشنا شود.

زمانی که فرزندی در مراقبت روزانه قرار می گیرد، موقعیتی جدید برای والدین و کودک است. ممکن است مدتی طول بکشد تا به مراقبت روزانه عادت شود و کودک ممکن است در ابتدا در چند بار اولی که او را به مراقبت روزانه می برید گریه کند. کارکنان مراقبت روزانه حرفه ای بوده و می دانند چگونه کمک کرده و فرزندان را آرام کنند. درباره شروع در مرکز مراقبت روزانه با کارکنان صحبت کنید.

در مرکز مراقبت روزانه، هر کودک طرحی برای تحصیلات اولیه کودکی دریافت می کند که «vasu» نام دارد. برای هر دو پدر و مادر مفید خواهد بود که در بحث های تحصیلات اولیه کودکی شرکت کنند که دو بار در سال برگزار می شود. هدف این کار صحبت درباره مسائل مربوط به کودک مانند آنچه دوست دارند، آنچه در آن خوب هستند و مهارت هایی که باید تمرین شوند است. شما می توانید برای بحث ها مترجم داشته باشید.

صحبت هایی که با کارکنان مرکز مراقبت روزانه و کودک می شود مهم هستند. زمانی که فرزندان را در مرکز مراقبت روزانه می گذارید، به آن ها بگویید صبح چه اتفاقاتی افتاده است. زمانی که فرزند خود را از مرکز مراقبت روزانه بر می دارید از کارکنان و فرزند خود بپرسید روزش چگونه گذشته است و آن ها در طول روز چه کارهایی انجام داده اند. به خاطر داشته باشید که به رزروهایی که برای مراقبت روزانه انجام می دهید پایبند باشید یعنی دقیقاً در زمانی که توافق کرده اید فرزندان را آنجا برده و از آنجا بردارید. در فنلند، در مورد ساعات مراقبت روزانه بسیار دقیق عمل می کنیم.

مسئولیت شماست که از همراه داشتن همه وسایل مورد نیاز توسط فرزندان اطمینان حاصل کنید، مانند پوشک، کفش های داخل ساختمان و لباس برای تعویض شامل لباس بیرون. به خاطر داشته باشید که نام کودکان را روی همه لباس ها بنویسید. در مراقبت روزانه، کودکان دو بار در روز بیرون می روند، حتی اگر باران ببارد یا هوا بسیار سرد باشد. در زمان باران، فرزندان باید پتلون و دستکش ضد آب و موزه های رابری داشته باشند. در طول زمستان، مهم است که چند لایه لباس پوشیده شود یعنی تعداد زیادی لباس زیر لباس رویی باشد: زیرپوش پشمی، جوراب پشمی، دستکش های ضخیم و نازک، کلاه نازک و ضخیم و کفش های مناسب زمستان و اورال.

انکشاف زبان طفل

با فرزند خود زبان مادری خود را صحبت کنید. کودکان باید زبان مادری خود را خوب بدانند تا بتوانند زبان جدیدی یاد بگیرند. از یادگیری زبان مادری خود در خانه با برای مثال صحبت کردن، گوش کردن به موسیقی فرهنگ خود و تماشای برنامه به زبان خود حمایت کنید. درک ضعیف یک کودک از زبان مادری خود باعث جلوگیری از یادگیری زبان فنلندی می شود.

صحبت کردن و زبان مادری برای همه ما مهم است. زبان مادری یعنی زبانی که کودک ابتدا در خانه از والدین خود می آموزد. زبان مادری زبانی است که شما از طریق آن احساسات خود را به صورت دقیق بیان می کنید. زبان مادری بخش مهمی از فرهنگتان است.

نیاز به تدریس زبان فنلندی به کودک ندارند، بلکه برای کودک بهتر است که زبان فنلندی را در مراقبت روزانه بیاموزد.

اگر فنلندی زبان مادری کودک نباشد، یک طرح S2 برای او در مراقبت روزانه ایجاد می شود. هدف این طرح حمایت از یادگیری زبان فنلندی توسط کودک و همچنین تکامل زبان مادری او در خانه است. در صورتی که نگران یادگیری زبان فرزندتان هستید، به خاطر داشته باشید که با کارکنان مرکز مراقبت بی پرده صحبت کنید.

کودکان در زمانی که نوزاد هستند شروع به یادگیری زبان می کنند بنابراین بلافاصله بعد از به دنیا آمدن فرزندتان شروع به صحبت با او کنید.

مراقبت روزانه به کودک کمک می کند قبل از رفتن به مکتب زبان فنلندی را یاد بگیرند. در مراقبت روزانه تصاویر برای کمک به صحبت کردن استفاده می شوند. در مراقبت روزانه، کودکان آواز می خوانند، کتاب می خوانند و بازی های مختلفی که باعث تکامل زبانشان می شود را بازی می کنند. درک کودک از زبان فنلندی همچنین در زندگی روزمره با دیگر کودکان و بزرگسالان در تکامل می یابد. پدر یا مادر

مکتب ابتدایه

کنند کودک در مکتب شرکت کرده و کارخانگی اش را انجام می دهد.

در صورتی که کودک به مکتب ناوقت برسد، معلمان با والدین تماس می گیرند. اطمینان حاصل کنید که برنامه صنفی را دنبال می کنید. کودکان طعام رایگان در مکتب دریافت می کنند. در صورتی که فرزند شما محدودیت های غذایی مانند حساسیت دارد، اجازه دهید معلم کودک شما این موضوع را بدانند.

کودکان درس های مختلفی در مکتب می خوانند. در طول سال اول، کودکان شروع به یادگیری فنلندی، انگلیسی، ریاضیات، مطالعات محیط، دین یا اخلاق، موسیقی، هنر های نمایشی، کار دستی و تربیت بدنی می کنند.

در فنلند، آموزش ابتدایی برای همه کودکان اجباری است. کودک در سالی که به 7 سال می رسد به مکتب می رود. در طول دوره اجباری، کودک تحصیلات ابتدایی در فنلند را به پایان می رساند. دوره ابتدایی شامل صنف های 1 تا 9 است.

سال تحصیلی از اگست شروع شده و تا پایان ماه می یا اوایل جون طول می کشد. تعطیلات تابستان بین جون و جولای است. علاوه بر تعطیلات تابستان، سال تحصیلی شامل تعطیلات دیگری مانند تعطیلات پاییز، تعطیلات کریسمس و تعطیلات اسکی می باشد.

یک برنامه صنفی کودکان را برای هفته مکتب راهنمایی می کند. از این برنامه شما می توانید ببینید که کودک کدام درس ها را دارد و روز های مکتب چقدر طول می کشند. اطمینان حاصل کنید که کودک همه کتاب ها و وسایل مورد نیاز برای مکتب از جمله مداد را دارد. بر عهده والدین است که اطمینان حاصل

بعداً کودکان شروع به یادگیری سویدنی و درس های اختیاری می نمایند.

می شوند. زمانی که مهارت های زبان کودک بهبود یافت، او به صنف معمولی برده می شود.

در صورتی که کودک مهارت های کافی در زبان فنلندی نداشته باشد، مکتب ابتدایه را در یک صنف آمادگی شروع می کند. در صنف آمادگی، کودک مهارت های لازم برای مطالعه و زبان را می آموزد. زبان فنلندی و دیگر درس ها در صنف آمادگی آموخته

هر صنف معلم خود را دارد. شما می توانید با معلم خود کودک تان درباره همه مسائل مربوط به او صحبت کنید. مهم است که نام و شماره تلفون معلم کودک تان را بدانید.

والدین و مکتب طفل

زمانی که کودک مکتب را آغاز می کند به حمایت و کمک زیادی از سوی والدین نیاز دارد. به کودک خود بگویید مکتب مهم است و او را تشویق کنید. مکتب بخش بزرگی از زندگی هر روزه کودک را تشکیل می دهد، بنابراین والدین باید به تحصیل کودک خود علاقه نشان دهند.

ببینید که کودک کدام درس ها را دارد و روزهای مکتب چقدر طول می کشند. از کودک خود درباره امتحان های نزدیک سوال کنید. به فرزند خود کمک کنید برای امتحان ها آماده شود برای مثال با مطالعه با هم.

والدین خود فرزندشان را در مکتب نام نویسی می کنند. شما دستورالعمل چگونگی ثبت نام را از آموزش قبل از مکتب یا از طریق نامه دریافت خواهید کرد. می توانید فرزند خود را برای مثال در اینترنت یا به صورت مستقیم در مکتب محلی فرزند خود ثبت نام کنید.

زمانی که به مکتب رفتن فرزندتان علاقه نشان دهید، از تحصیل او حمایت می کنید. از فرزندتان به صورت روزانه در زمان تعطیلی سوال کنید که چه چیزی در مکتب یاد گرفته و انجام داده اند. این کار به فرزندتان نشان می دهد که شما به مکتب رفتن او علاقه دارید و آن را مهم می دانید. حمایت از تحصیل فرزندتان به معنی صحبت کردن با معلم او نیز هست. شما می توانید با معلم فرزندتان برای مثال از طریق تماس تلفونی یا Wilma ارتباط برقرار کنید.

بر عهده والدین است که اطمینان حاصل کنند کودک در مکتب شرکت می کند. اطمینان حاصل کنید که کودکان به موقع به مکتب رفته و وسایل مکتب را با خود همراه داشته باشد. اطمینان حاصل کنید که کودکان خواب کافی داشته باشد، غذا خوب بخورد و ورزش کند. زمانی که این موارد ترتیب داده شوند، مکتب رفتن برای کودک آسان خواهد بود.

مسائل خانوادگی معمولاً روی مکتب کودک تاثیر می گذارند. مشکلات در خانه می توانند باعث شوند که کودک علاوه بر مسائل دیگر در تمرکز نیز مشکل داشته باشد. به همین دلیل، بهترین کار این است که اجازه دهید معلم برای مثال در صورت طلاق والدین از آن مطلع باشد. زمانی که معلم درباره مسائل خانوادگی بداند، می تواند از کودک حمایت کند. معلمان محرمانگی حرفه ای دارند.

می توانید برنامه صنفی فرزندتان را برای مثال روی در یخچال قرار دهید. از این برنامه شما می توانید

رویدادهای آینده اطلاع کسب کنید. مکتب کودک به صورت شخصی در طول دیدارهای کوتاه‌تر معلمان و والدین صحبت می‌شود. به خاطر داشته باشید که شما می‌توانید در طول رویدادها و جلسات معلمان و والدین و دیگر صحبت‌ها با معلمان یک مترجم حاضر داشته باشید.

مکتب همچنین جشنواره و رویدادهای مختلفی ترتیب می‌دهد که در آن والدین برای مثال می‌توانند برای کریسمس و پایان سال تحصیلی شرکت کنند. در جلسات و رویدادهای والدین با معلمان شرکت کنید زیرا آن‌ها برای تحصیل فرزندان مهم هستند. همه والدین به رویدادهای معلمان و والدین دعوت هستند. در آنجا، شما می‌توانید درباره مکتب به صورت کلی و

خدمات الکترونیک و اپلیکیشن‌ها

مرکز مراقبت روزانه فرزند خود بررسی کنید که رزرو چگونه باید انجام شود. اگر رزرو انجام ندهید، فرزندان نمی‌توانند به مراقبت روزانه بروند. اطمینان حاصل کنید که به رزروهای خود پایبند باشید و فرزند خود را سر موقع از مرکز مراقبت روزانه بردارید. اگر برای انجام رزرو به کمک نیاز دارید، با کارکنان مرکز مراقبت روزانه تماس بگیرید.

شما می‌توانید غیر حاضری فرزندان را از طریق اپلیکیشن مورد استفاده توسط مرکز مراقبت روزانه، تماس تلفونی یا ارسال پیام به مرکز مراقبت روزانه فرزندان اعلام کنید. در صورتی که فرزندان به عنوان مثال به دلیل مریضی غیر حاضر است، به مرکز مراقبت روزانه اطلاع دهید. همچنین به مرکز مراقبت روزانه درباره به تعطیلات رفتن فرزندان اطلاع رسانی کنید.

بیشتر آموزش قبل از مکتب‌ها و مکتب ابتدایه‌ها از اپلیکیشن Wilma استفاده می‌کنند. ارتباطات با خانه اغلب از طریق Wilma انجام می‌شود. از مکتب فرزند خود جزئیات ورود را خواسته و از معلم درخواست کنید نحوه استفاده از آن را به شما بیاموزد.

در مکتب و مراقبت روزانه، اغلب اپلیکیشن‌های موبایلی مختلفی برای کارهای مختلف استفاده می‌شوند. بیشتر مکاتب از Wilma استفاده می‌کنند. Wilma برای ارتباطات بین خانه و مکتب مورد استفاده قرار می‌گیرد. در مراقبت روزانه، اپلیکیشن‌های مختلفی برای رزرو نوبت استفاده می‌شوند. متوجه شوید که مرکز مراقبت روزانه برنامه‌های خود را چگونه اعلام می‌کند و دستورالعمل ارائه شده را دنبال نمایید.

برای قراردادی‌های مراقبت در اینترنت با از طریق درخواست کتبی درخواست دهید. به خاطر داشته باشید که حداقل 4 ماه قبل از شروع مراقبت روزانه درخواست خود را ارائه کرده باشید. برای درخواست مراقبت روزانه، شما نیاز به معلومات تماس و شخصی از خود، همسر و تمامی کودکان‌تان به اضافه معلومات محل کار یا مطالعه در صورت وجود دارید. علاوه بر این، در درخواست بنویسید که می‌خواهید فرزندان کجا قرار گیرند و او چقدر مراقبت روزانه نیاز دارد. ثبت نام‌های آموزش قبل از مکتب در شروع سال از طریق اینترنت یا درخواست کتبی انجام می‌شوند. اگر نمی‌دانید چگونه باید درخواست‌ها را پر کنید، برای مثال از یک دوست کمک بگیرید. رزرو محل فرزندان در مراقبت روزانه مسئولیت شماست. با

دارد. می‌توانید کارخانگی فرزند خود و امتحان‌های پیش‌رو او را از Wilma ببینید.

از مکتب فرزندان بپرسید چه اپلیکشنی استفاده می‌کنند. مکتب به شما کمک خواهد کرد که شروع به استفاده از اپلیکیشن کنید.

Wilma را به صورت روزانه بخوانید. Wilma دارای یادداشت‌هایی درباره تحصیل فرزندان است. می‌توانید در صورت غیر حاضری یا دیر آمدن فرزندان در Wilma مطلع شوید. معلم‌ها در صورت وجود مشکلی در مکتب مانند آزار و اذیت یادداشتی اضافه می‌کنند. Wilma اعلان‌های مهمی برای والدین برای مثال درباره تعطیلات و سفرهای ساحوی



6.

فرهنگ فنلندی، دین و زمان تفریح

حقوق بشر، تساوی و فضای شخصی برای فنلندی ها مهم است. معمول است که جوانان از خانه نقل مکان کرده و مستقل تر شوند. زنان فنلندی نیز حتی با وجود داشتن فرزند کار می کنند. فنلند یکی از مساوات طلب ترین کشورهای دنیا است. جامعه فنلند بسیار منظم است. ما می توانیم به قانون و مسئولان مانند پولیس اعتماد کنیم.

از بزرگ ترین رویاهای فنلندی ها تشکیل خانواده، تحصیل و کار خوب و خرید خانه شخصی خود و یک موتر است. هر خانواده معمولاً یک یا دو فرزند دارد و بسیاری حیوان خانگی نظیر سگ یا گربه نیز دارند. هر خانواده و شخص رسومات خاص خود را دارد.

فنلندی ها زمان آزاد خود را برای مثال با دیدار از خانه یکدیگر، ملاقات با دوستان، ورزش و سرگرمی های خود می گذرانند. شما می توانید زمان آزاد خود را همان گونه که می خواهید بگذرانید. برخی دوست دارند به کتابخانه بروند و برخی به جیم می روند.

فرهنگ مکالمه فنلند می تواند بسیار با فرهنگ شما تفاوت داشته باشد. فنلندی ها معمولاً وقتی که فرد جدیدی را ملاقات می کنند ساکت هستند. فنلندی ها اغلب می خواهند درباره آنچه می خواهند بگویند ابتدا فکر می کنند و معمولاً کلمات مستقیم را انتخاب می کنند. ممکن است فکر کنید آن ها مردم عصبانی هستند اما در واقع این طور نیست. مهمانی ها در فنلند بسیار محدود بوده و موسیقی بلند پخش نمی شود. بحث ها آرام و مودبانه هستند.

بیشتر فنلندی ها مسیحی هستند اما دین بخش بزرگی از زندگی روزمره در فنلند را تشکیل نمی دهد. اما مراسم های مسیحی معمول هستند و تقریباً همه فنلندی ها در آن ها بدون توجه به دینشان شرکت می کنند.

در این بخش، شما معلومات درباره معنی ارزش ها، روش ها، سبک زندگی ها، سرگرمی ها و دین برای مردم فنلند کسب خواهید کرد.



فرهنگ فنلندی

داده شده است. خانواده، فامیل یا جامعه برای فرد تصمیم نمی گیرند. شما می توانید خودتان برای مثال تصمیم بگیرید که کجا زندگی کنید یا درس بخوانید، با شریک زندگی تان و آیا می خواهید خانواده تشکیل دهید یا خیر.

فنلندی ها برای تواضع ارزش قائل هستند. معمولاً فنلندی ها محتاطانه لباس می پوشند و سعی می کنند به خود توجه جلب نکنند. فنلندی ها بلند صحبت نمی کنند، اما افراد دیگر را در نظر می گیرند و به یکدیگر گوش می دهند. فنلندی ها برای تحصیل، کار و هشیاری ارزی قائل هستند.

اگر از خانه یک فنلندی دیدن می کنید، به خاطر داشته باشید که از قبل بپرسید می توانید پیش وی بروید یا خیر. اگر زمان دیدار مناسب نیست، خفه نشوید. حریم خصوصی شخصی برای فنلندی ها مهم است. به خاطر داشته باشید زمانی که وارد یک خانه فنلندی می شوید، بوت هایتان را در بیاورید.

در فنلند، همه با اسم کوچک خود خطاب می شوند. فنلندی ها با دست دادن سلام می کنند. اما اگر نمی خواهید دست بدهید، مجبور به انجام این کار نیستید. می توانید دوستان را بغل کنید. بوسه بر گونه ها در فنلند معمول نیست.

انصاف، صداقت و تساوی برای فنلندی ها مهم است. از دیدگاه قانون، زن و مرد مساوی هستند. هر دو می توانند کار کنند و هر دو مسئول مراقبت از خانه و فرزندان هستند.

در فنلند، شما می توانید به افراد دیگر و مسئولین اعتماد کنید. فنلندی ها برای صداقت ارزش قائل هستند. به یک فنلندی آنچه که فکر می کنی می خواهد بشنود نگویند. همیشه صادقانه پاسخ داده و نظر خود را بگویید. به خاطر داشته باشید که سر قول های خود بمانید. اگر قول خود را زیر پا بگذارید، مردم شما را غیر قابل اعتماد تلقی خواهند کرد.

فنلند آزادی بیان دارد. شما حق بیان نظر خود را حتی اگر متفاوت از نظر شخص دیگری باشد دارید. در فنلند، بیشتر مردم اغلب رک بوده و صادقانه نظر خود را بیان می کنند.

فنلند دموکراسی دارد، یعنی شخص حق شرکت در جامعه را دارد. هر شهروند با سن قانونی حق رای و موقعیت اقدام کردن را دارد. شهروندان برای مثال رئیس جمهور و اعضای پارلمان را انتخاب می کنند.

فرهنگ فنلندی بر اساس فرد است. شخص تصمیم خود را می گیرد که حق آن توسط قانون فنلند به وی

زندگی روزمره و دین در فنلند

اکثریت فنلندی ها مسیحی بوده و به کلیسای لوتران پروتستان تعلق دارند.

فنلند آزادی دین دارد. یعنی همه می توانند هر دینی که می خواهند برای خودشان انتخاب کرده یا به هیچ دینی اعتقاد نداشته باشند.



عمومی به یکدیگر متعهد شده و از خدا می خواهند به ازدواجشان عاقبت بخشد. چهارمین مراسم به خاک سپاری است. بر اساس دین مسیحیت، مرگ پایان نیست. به خاک سپاری امید زندگی جدید و ورود به بهشت می دهد.

تعطیلات مذهبی بخشی از تقویم بوده و همه بدون توجه به دینشان روزهای تعطیل دارند. در طول تعطیلات عمومی، خانواده ها معمولاً دور هم جمع می شوند تا با هم وقت گذرانده و استراحت کنند.

رفتن به کلیسا بخش مهم از زندگی روزمره برای فنلندی ها است. معمولاً افراد برای عروسی یا ختم به کلیسا می روند. با تفکر سنتی، مسیحیان برای آیین های یکشنبه در کلیسا جمع شده و با هم دعا می کنند. اما اکثر مسیحیان تنها و در سکوت دعا می نمایند. بنابراین انجام مناسکات مسیحیت شخصی بوده و معمولاً به دیگران نشان داده نمی شود.

ممکن است از کشوری بیایید که دین بخشی مهمی از زندگی روزمره باشد. در فنلند، شما به ندرت دین را در زندگی روزمره می بینید. زندگی روزمره فنلندی ها معمولاً شامل کار، مکتب کودکان و سرگرمی می شود. اما درباره مسیحیت در سطح عمومی به صورت آشکار صحبت می شود.

دین در فنلند موضوعی شخصی است و مردم زیاد با صحبت درباره رابطه خود با خدا راحت نیستند. رابطه هر شخص با دین به خود شخص ربط دارد. اما بسیاری از مسیحیان فنلند با خوشحالی در مراسم های مقدس شرکت می کنند.

چهار مراسم مهم مذهبی برای فنلندی ها وجود دارد. اولین آن ها مراسم تمعید است. در مراسم تمعید کودک به عنوان عضو در کلیسا یا خانه به اجتماع مذهبی می پیوندند و نامی دریافت می کند. دیگری مراسم گواه است. 15 ساله ها به مکتب گواه می روند و در آنجا اصول مسیحیت را می آموزند. بعد از گواه، جوان عضو کامل اجتماع مذهبی می شود. سومین مراسم ازدواج است. در مراسم ازدواج، زوج به صورت

تعطیلات عمومی فنلند

سال تحصیلی شامل بر یک تعطیلات مسیحی، تعطیلات پاییز، تعطیلات اسکی و تعطیلات تابستان است. بیشتر مکاتب تعطیلات طولانی تری نسبت به تعطیلات والدینی که کار می کنند دارند.

خانواده ها اغلب سنت های خود را برای جشن گرفتن تعطیلات ملی دارند.

تعطیلات ملی، تعطیلات عمومی نام دارند. بیشتر فنلندی ها در تعطیلات عمومی نباید سر کار بروند. ممکن است کارکنان مجبور باشند کار کنند اما ممکن است مغازه ها زمان گشایش متفاوتی نسبت به معمول داشته باشند. شفاخانه ها همیشه باز هستند. معمولاً همه ادارات عمومی در تعطیلات عمومی بسته هستند.

مکاتب و اکثر مراکز مراقبت روزانه در تعطیلات عمومی تعطیل هستند. لطفاً در نظر داشته باشید که

فنلندی هستند. برای مثال، روز کالوالا، 2 فبروری، تعطیلات برای فرهنگ فنلندی است. روزهای پرچم مربوط به فرهنگ فنلندی روزهای تعطیل عمومی نیستند. روز مادر همیشه در دومین یکشنبه ماه می است و روز پدر در دومین یکشنبه نومبر. این روزها نیز روز پرچم هستند.

تعطیلات مهم برای فنلندی ها، برای مثال کریسمس، عید پاک، جشن بهار و میانه تابستان هستند. در طول تعطیلات، خانواده ها با هم وقت می گذرانند. بسیاری از تعطیلات مربوط به مسیحیت هستند.

برخی تعطیلات روزهای پرچم هستند. یعنی پرچم فنلاند بالا برده می شوند. علاوه بر این، پرچم های دیگری نیز وجود دارند که بسیاری از آن ها مربوط به فرهنگ

تعطیلات معمول فنلاند:

روز اول سال (1 جنوری)	جشن بهار (5 می)
تجلی عیسی مسیح (6 جنوری)	عید نیمه تابستان
آدینه نیک	روز نیمه تابستان
یکشنبه عید پاک	روز همه مقدسان
دوشنبه عید پاک	روز استقلال (6 دسمبر)
روز جشن عروج	عید کریسمس (24 دسمبر)
عید نزول روح القدس	روز باکسینگ (26 دسمبر)

سرگرمی، ورزش و تفریح

سواری، پیاده روی یا رفتن به جیم. ورزش اثری بزرگ روی سلامتی و توان شما دارد. ورزش از مریضی جلوگیری کرده و به شما کمک می کند بهتر بخوابید. شما وزن متناسبتری خواهید داشت و توان بیشتری برای حرکت دارید. این کار روحیه شما را نیز بالا می برد. زیاد ورزش کنید، حداقل 3 بار در هفته.

ورزش کردن برای کودکان نیز مهم است. کودکان زیر 8 سال باید حداقل 3 ساعت در روز ورزش کنند.

در فنلاند، مردم برای خود سرگرمی دارند. سرگرمی کاری جالب است که شما در وقت فراغت خود انجام می دهید، مانند کاردستی، موسیقی یا ورزش. از طریق سرگرمی ها، می توانید دوست جدید پیدا کنید، زمانی را تنها باشید، تجدید روحیه کنید و مهارت های جدید کسب نمایید. در فنلاند، مادران نیز در بیرون از خانه سرگرمی دارند.

معمول ترین سرگرمی در فنلاند ورزش است. می توانید به روش های مختلفی ورزش کنید، مانند بایسکل

حمایت بزرگسالان می تواند مشکل باشد.

وقت آزاد یعنی زمانی که می توانید هر کاری دوست دارید انجام دهید. فنلندی ها زمان آزاد خود را جدای از سرگرمی هایشان، با برای مثال خانواده و دوستان می گذرانند. وقت آزاد برای استراحت است، زمانی که برای کار و مطالعه نیروپتان بازیابی می شوند. کودکان اغلب وقت آزاد خود را با بازی با دوستانشان در خانه یا بیرون می گذرانند. از والدین دوست فرزند خود بپرسید که آیا کودکان می تواند بیرون رفته و بازی کند. همچنین توافق کنید چه زمانی کودک خود را می توانید آنجا گذاشته و بردارید.

ورزش کودکان شامل به عنوان مثال، بودن در زمین بازی، بازی های سریع در خانه و ورزش سبک مانند پیاده روی یا بایسکل سواری با والدین است. خانواده الگوی مهمی برای کودک است. ورزش را بخشی از زندگی روزمره خانواده خود کنید. همچنین پیدا کردن سرگرمی مورد علاقه فرزندتان اهمیت دارد. سرگرمی راهی خوب برای آزاد کردن انرژی و پیدا کردن دوستان فنلندی است. کودکان باید به جای خانه ماندن و تماشای تیلت یا گوشی خود، در وقت آزاد خود کارهای دیگر انجام دهند. اگر فرزند شما سرگرمی ندارد، به آن ها کاری خوب برای انجام دادن پیشنهاد کنید، مانند نقاشی، کاردستی، مطالعه یا ورزش. کودکان برای بسیاری کارها نیاز به راهنمایی و کمک از سوی بزرگ ترها دارند. شروع کارهای جدید بدون

کتابخانه

کتابخانه کار و مطالعه کنید. کتابخانه ها اغلب کمپیوتری دارند که می توانید از آن به صورت رایگان استفاده نمایید.

کتاب ها، بازی ها، مجله ها و سی دی ها دوره های امانت متفاوتی دارند. می توانید دوره امانت را روی رسید کتابخانه تان ببینید. می توانید امانت های خود را در یک کتابخانه یا از طریق اینترنت تمدید کنید که در آن صورت دوره امانت طولانی تری دریافت می کنید. اگر کتاب ها را سر وقت برنگردانید، باید جریمه دیرکرد بپردازید. اگر جریمه های دیرکردتان زیاد روی هم انباشته شود، کارت کتابخانه تان موقتاً معلق می شود. این تعلیق زمانی که هزینه دیرکرد را بپردازید برداشته می شود.

کتابخانه ها یک بخش کودکان نیز دارند. در بخش کودکان، شما کتاب و بازی برای کودکانتان خواهید یافت. همچنین می توانید در بخش کودکان بازی کرده و بلند کتاب بخوانید.

فنلندی ها زیاد مطالعه می کنند. بسیاری از خانواده ها برای کودکانشان زمان خواب داستان می خوانند. بلند خواندن کتاب تخیل و زبان کودک را تکامل می بخشد و پیوند بین پدر و مادر و فرزند را تقویت می نماید.

هر شهر و بخش بزرگ یک کتابخانه دارد و استفاده از آن رایگان است. در کتابخانه، شما می توانید مطالعه کرده و کتاب، مجله، فیلم، بازی و موسیقی امانت بگیرید. می توانید از کتابخانه های دیگر کتاب به زبان های مختلف سفارش دهید. از کتابخانه خود کتاب هایی که به زبان مادری تان هستند را درخواست کنید. کتابخانه ها کتابهایی دارند که می توانید با استفاده از آن ها به صورت مستقل زبان فنلندی را بیاموزید. برای مثال، کتاب های تصویری کودکان برای این هدف مناسب هستند.

شما می توانید با یک کارت کتابخانه کتاب امانت بگیرید. برای درخواست کارت کتابخانه در یک کتابخانه فرم درخواست را پر کنید. مدارک شناسایی تان را همراه داشته باشید تا بتوانید کارت کتابخانه دریافت کنید. از کارکنان کتابخانه کمک بخواهید.

کتابخانه ها محل های ساکتی هستند که در آنها بلند صحبت کردن مجاز نیست. می توانید در سکوت در



7.

مادربودن

افرادی که در فنلند برای اولین بار مادر می شوند حدود 29 سال سن دارند. معمولاً طفل دار شدن خوب برنامه ریزی شده است. افراد می خواهند زمان بگذراند و همسرانشان را بشناسند و برای تشکیل خانواده با هم صحبت کنند. اغلب افراد چند سال با همسرانشان هستند و سپس طفل دار می شوند. اکثریت فنلندی ها می خواهند درس بخوانند، کار پیدا کنند و قبل از طفل دار شدن کار کنند. افراد می خواهند قبل از طفل دار شدن موقعیت مالی متعادلی داشته باشند.

زنان حامله مکرر و از نزدیک درمان شده و مورد معاینه قرار می گیرند. مراقبت طبی در فنلند قابل اعتماد است. کلینیک صحت مادران حمایتی مهم برای مادران باردار است. در کلینیک صحت مادران شما می توانید با خیال راحت برای مثال درباره افکار، نگرانی ها، مسائل و آرزوهایتان صحبت کنید.

ممکن است وضع حمل در فنلند با وضع حمل در کشور مبدا شما متفاوت باشد. همچنین دوره پس از ولادت ممکن است با انتظارات شما بسیار متفاوت باشد، بنابراین مهم است که درباره آن ها با دوستانتان در کلینیک صحت مادران صحبت کنید.

در فنلند، همه حق تصمیم گیری برای خود دارند. زنان حق دارند خودشان انتخاب کنند که آیا می خواهند باردار شوند یا خیر. زمانی که مشخص می شود زنی باردار است، او می تواند انتخاب کند که آیا می خواهد طفل را نگه دارد یا سقط انجام دهد. در یک رابطه، این مسائل مورد صحبت قرار می گیرند، اما زن خودش تصمیم نهایی را می گیرد.

حمایت ها و خدمات مختلفی به مادران کمک می کنند. حمایت های مهم شامل فوق العاده والدین، فوق العاده نگه داری در خانه، بسته ولادت و فوق العاده نگه داری از فرزند است. این ها مزایایی است که مادران و والدین از Kela دریافت می کنند.

در این بخش، ما درباره مادربودن، حاملگی، وضع حمل، حمایت و مسائل مربوط به آنها در فنلند صحبت می کنیم.

حاملگی

معلومات درباره شما و پیشرفت حاملگی در کارت ولادت تان ثبت می شود. کارت حاملگی همچنین شماره های مهمی دارد مانند شماره های کلینیک صحت مادران و بخش صحت مادران. کارت ولادت خود را بشناسید. در صورتی که موردی در روی کارت را متوجه نشدید، از کلینیک صحت مادران بپرسید.

در فنلند، حاملگی دقیق اندازه گیری می شود: هفته + روز. برای مثال $25 - 3 = 22$ هفته و 3 روز. شما می توانید هفته های حاملگی تان را روی کارت ولادت ببابید. معمولاً کودک در هفته 40 حاملگی به دنیا می آید.

در طول حاملگی، همسر شما می تواند در جلسات پیگیری شرکت کند برای مثال مراجعه به کلینیک صحت مادران و آزمایشات اولتراسوند. همسران در فنلند به طور فعال در این مراجعات شرکت می کنند. حاملگی مسئله ای مهم برای همسر است.

در طول حاملگی، مادر بسیار مورد آزمایش قرار می گیرد. کلینیک صحت مادران نمونه های خون و ادرار کوچک می گیرد. 2 تا 3 آزمایش اولتراسوند در طول حاملگی انجام می شوند. آن ها میزان پیشرفت حاملگی و تکامل کودک را آزمایش می کنند.

در فنلند، حاملگی به شکلی نزدیک در کلینیک صحت مادران پیگیری می شود. زمانی که مریضی ماهوار 2 هفته به تاخیر افتاده است، معاینه حاملگی بدهید. می توانید از سوپرمارکت یا فارمسی معاینه حاملگی بخرید. اگر حامله هستید، با کلینیک صحت مادران تماس گرفته و یک نوبت بگیرید. به خاطر داشته باشید که درخواست مترجم بدهید!

کلینیک صحت مادران حمایت و امنیت شما در زمان حاملگی است. در آنجا می توانید درباره افکار، ترس ها و امیدهایتان صحبت کرده و سوال بپرسید. می توانید به کارکنان کلینیک صحت مادران اعتماد کنید زیرا آن ها ملزم به حفظ محرمانگی حرفه ای هستند. کلینیک صحت مادران معلومات بسیاری درباره محدودیت ها و پیشنهادهاى مربوط به باردای ارائه می دهد، برای مثال محدودیت های غذا و ورزش و همچنین پیشنهادهاى مربوط به ویتامین ها.

به خاطر داشته باشید در صورتی که ختنه شده اید به کلینیک صحت مادران اطلاع دهید. ختنه روی آزمایشات و وضع حمل تاثیر می گذارد. کارکنان در کلینیک صحت مادران با ختنه آشنایی دارند.

شما از کلینیک صحت مادران کارت ولادت دریافت می کنید. هر زمان که به کلینیک صحت مادران یا بخش اولتراسوند در کلینیک صحت مادران مراجعه می کنید، باید این کارت را همراه داشته باشید.

وضع حمل در فنلند

باشد. سزارین معمولاً دلایل مربوط به سلامتی دارد. شما می توانید قبل از وضع حمل از بخش ولادت دیدن کنید. از کلینیک صحت مادران برای بازدید درخواست دهید.

در فنلند، وضع حمل معمولاً در شفاخانه انجام می پذیرد. وضع حمل در خانه بسیار محدود است. حالت پیشنهادی برای وضع حمل، واژنی است که طبیعی و مصنوعی می باشد. عمل سزارین تنها زمانی انجام می شود که برنامه ریزی شده باشد یا وضعیت ایمرجنسی

ای و در زمان نیاز سر می زنند. قابله در طول وضع حمل کمک کرده و راهنمایی انجام می دهد و همچنین به صورت منظم شرایط مادر و فرزند را بررسی می نماید. داکتران بنا بر نیاز، مسکن و بی حس کننده استفاده می کنند.

به خاطر داشته باشید که درخواست مترجم بدهید! شما حق دارید بدانید قابله ها و داکتران چه کاری انجام می دهد و وضع حمل چگونه پیش می رود. شما حق سوال پرسیدن و صحبت درباره احساسات و دردهایتان با پرستاران را دارید.

در صورتی که از وضع حمل می ترسید، باید به کلینیک صحت مادران درباره آن بگویید. در فنلند، مردم درباره نگرانی های مربوط به دنیا آوردن طفل زیاد صحبت می کنند و ممکن است برای تسکین ترس هایتان کمک دریافت کنید.

در طول وضع حمل، مسکن های درد مختلفی مورد استفاده قرار می گیرند. به عنوان مثال می توانید از بالش های نرم، آب یا نیتروس اکساید استفاده کنید. همچنین می توانید از ادویه های بی حسی مانند ادویه ی بی حسی اپیدورال استفاده نمایید که در پشتتان استفاده می گردد. این کار به مادر کمک می کند وضع حمل را پشت سر بگذارد. می توانید قبل از وضع حمل درباره مسکن ها با کلینیک صحت مادران صحبت کنید.

به دنیا آمدن طفل برای هم پدر و هم مادر تجربه ای مهم است. در فنلند، همسر اغلب در وضع حمل شرکت دارد. نقش او حمایت از مادر در طول وضع حمل است. همسر می تواند ماساژ داده، نوازش کرده و صحبت نماید. مهم ترین چیز این است که خودتان احساس امنیت کنید. بعد از وضع حمل، می توانید از یک دوست یا فامیل بخواهید که به شما بپیوندد.

یک قابله یا داکتر به وضع حمل کمک می کند. قابله یا داکتر در کل مدت حاضر نیستند بلکه به صورت دوره

بعد از وضع حمل در شفاخانه و در خانه

همین دلیل، همه افرادی که نوزاد را لمس می کنند، دستان شان را می شویند.

تفکر معمول در فنلند این است که هیچ کس برای 2 تا 3 هفته اول بعد از به دنیا آمدن نوزاد برای دیدن او نمی رود. افراد می خواهند این زمان را در خانه و در کنار خانواده خود بگذرانند و نوزاد را بشناسند. آن ها نمی خواهند باکتری یا ویروس در خانه شان باشد. افرادی که دکام اند یا اخیراً مریض بوده اند، نمی توانند برای دیدار بیایند تا نوزاد مریض نشود. آنچه که برای بزرگسالان یک دکام ساده است، می تواند برای نوزاد خطرناک باشد.

بعد از تولد، مادر و نوزاد برای مدت 3 تا 5 روز در شفاخانه می مانند. داکتران و پرستاران می خواهند مطمئن شوند که حال مادر و فرزند خوب است. اگر مادر و فرزند حالشان خوب نباشد، می توانند بیشتر در شفاخانه بمانند. شفاخانه ساعت های ملاقات دارد. پدر نوزاد، خواهر و برادرها و پدرکلان و مادرکلان می توانند برای ملاقات بیایند. دوستان و دیگر فامیل نمی توانند به شفاخانه بیایند. بخش زنان و ولادت محلی ساکت و آرام است.

زمانی که از نوزاد تازه به دنیا آمده مراقبت می کنید، شستن دست ها به ویژه اهمیت دارد. نوزاد می تواند به راحتی باکتری یا ویروس بگیرد و مریض شود. به

همچنین، درباره کنترل حاملگی نیز در آزمایش پس از وضع حمل صحبت می شود. شیر دادن به نوزاد راهی مطمئن برای جلوگیری از حاملگی نیست. شما هیچ وقت نخواهید دانست پیروستان چه زمانی دوباره شروع می شود. در صورتی که مادر نمی خواهد بلافاصله دوباره باردار شود، مهم است که کنترل حاملگی مناسب داشته باشد.

مهم است که مادر غذای سالم بخورد و ورزش کند. راه رفتن با سترولر طفل تمرینی خوب برای مادری است که تازه طفل دار شده است. غذای سالم و ورزش به بدن شما کمک می کند از وضع حمل و استرس طفل داری بازیابی شود.

پرستاری از کلینیک صحت مادران چند روز بعد از فرستادن مادر و نوزاد به خانه به دیدن آن ها می رود. پرستار کودک را وزن کرده و قد او را اندازه می گیرد و درباره سلامت او با شما صحبت می کند.

آزمایش پس از ولادت مادر بعد از 5 تا 12 هفته بعد از وضع حمل انجام می شود. در طول آزمایشات پس از وضع حمل، شما درباره حاملگی، وضع حمل و زمان بعد از وضع حمل صحبت خواهید کرد. همچنین یک آزمایش داخلی انجام می گیرد. این آزمایش بررسی می کند که همه چیز خوب باشد و هیچ عفونتی در کار نباشد. شما یک گواهی برای آزمایش پس از وضع حمل دریافت می کنید که باید به Kela ببرید تا آن ها به شما فوق العاده فرزند بدهند.

جلوگیری از حاملگی

در فنلند، همه وسایل جلوگیری از حاملگی قابل اعتماد بوده و کاملاً تحت نظارت هستند. آن ها باعث ناتوانایی های تکاملی یا ناباروری نمی شوند. مهم ترین انتخاب ها برای جلوگیری از حاملگی در فنلند، این موارد هستند:

کاندوم محافظ خوبی برای جلوگیری از حاملگی و امراض مقاربتی است. ممکن است اثر آن کمتر از برای مثال تابلیت های حاملگی باشد، زیرا کاندوم ممکن است پاره شود.

یک دستگاه درون زهدانی در رحم قرار می گیرد. یک دکتر دستگاه را قرار می دهد. می توانید از این دستگاه برای مدت 3 تا 5 سال استفاده کنید.

در فنلند، زن حق تصمیم گرفتن درباره بدن خود را دارد. زنان در صورت تمایل می توانند از جلوگیری از حاملگی استفاده کنند. جلوگیری از حاملگی حق زن است.

وسایل جلوگیری از حاملگی و امراض مقاربتی جلوگیری می کنند. شما ممکن است انواع مختلفی از جلوگیری از حاملگی را امتحان کنید و سپس موردی که برایتان مناسب است را بیابید. می توانید درباره انتخاب های جلوگیری از حاملگی با دکتر خود یا در کلینیک صحت مادران صحبت نمایید. می توانید به کارکنان مرکز مراقبت طبی اعتماد کنید زیرا آن ها الزام حفظ محرمانگی حرفه ای دارند، یعنی درباره مسائل شما به کسی چیزی نخواهند گفت.

عقیم سازی پروسه‌ای است که طی آن پایپ های فالوپ زن بسته می شوند. بعد از این کار، حاملگی دیگر ممکن نیست. عقیم سازی پروسه‌ای دائمی است که بعد از آن دیگر نمی توانید حامله شوید. عقیم سازی روی مردان نیز قابل انجام است.

علاوه بر این، ضدحاملگی های عاجل نیز وجود دارند. ضدحاملگی عاجل تابلیتی است که حداکثر ساعت بعد از نزدیکی خورده می شود. استفاده از تابلیت های ضدحاملگی به عنوان روشی برای جلوگیری از حاملگی توصیه نمی شود. در صورتی می توانید از ضدحاملگی های عاجل استفاده کنید که روش ضدحاملگی تان کار نکرده باشد، مثلا کاندوم پاره شده باشد یا بدون جلوگیری، مقاربت داشته اید. می توانید تابلیت های ایمرجنسی را بدون نسخه از فارمسی بخرید.

یک قرص ضد حاملگی در یک زمان از روز به صورت روزانه مصرف می شود. اگر فراموش کنید تابلیت را بخورید، ممکن است حامله شوید. چند نوع متفاوت از تابلیت های ضدحاملگی وجود دارد.

چسب ضد حاملگی، چسبی است که برای مثال روی بازو یا پشت چسبانده می شود. خودتان باید چسب را بچسبانید. این چسب برای مدت سه هفته استفاده می شود و بعد از آن برای یک هفته چسب برداشته می شود. سپس چسب جدیدی چسبانده می شود.

پیوند ضدحاملگی زیر پوستتان در روی بازو قرار می گیرد. یک داکتر یا پرستار این کار را انجام می دهد. می توانید از این پیوند برای مدت 3 تا 5 سال استفاده کنید.

شیر مادر و تغذیه با بوتل شیر

در فنلند، خانواده ای که نوزاد دارد، کمک کمی از بیرون دریافت می کند. پدرکلان ها و مادرکلان ها و دیگر فامیل معمولاً سرشان بسیار شلوغ بوده و نمی توانند به مادر در مراقبت از نوزاد کمک کنند. والدین خودشان مسئول مراقبت از نوزاد هستند. استراحت در زمان تغذیه با شیر مادر و زمانی که نوزاد کوچک است مهم است. استراحت به شیردهی و تولید شیر کافی کمک می کند. کارهای زیادی در خانه وجود دارد که باید انجام شود، شاید اطفال بزرگتر، پخت و پز و پاک کاری. مهم است که همسر خودتان کارهای خانه را انجام دهد زیرا نوزاد زمان زیادی را می طلبد. تغذیه با شیر مادر و مراقبت از نوزاد مهم ترین وظایف مادر هستند. حتی اگر اسباب بازی ها و وسایل فرزندان به هم ریخته باشد یا ظرف ها شسته نشده باشند، اهمیت ندارد.

در فنلند، غذاهای کامل پیشنهاد می شود. غذاهای کامل یعنی کودک تنها شیر مادر دریافت کند. تغذیه با شیر مادر مهم است زیرا شیر خود مادر برای کودک سالم و مصئون است. کودک ویتامین های مهم را از طریق شیر مادر دریافت می کند. تغذیه با شیر مادر می تواند در ابتدا مشکل باشد. ممکن است باعث درد شده و صبر زیادی را بطلبد.

نباید بوره یا آب عسل به نوزاد بدهید. عسل برای نوزادان زیر 1 سال ممنوع است. زمانی که نوزاد گرسنه است، دهانش را باز می کند، سرش را می چرخاند و دستانش را در دهانش می گذارد. نوزادان همیشه هنگام گرسنگی گریه نمی کنند. ممکن است نوزاد گریه کند چون خسته است، دل درد دارد یا می خواهد بغل شود. دلایل زیادی برای گریه کردن می تواند وجود داشته باشد.



از بوتل شیر بخورد، برای مثال در ستروالر یا در تخت خواب.

کلینیک صحت مادران به شما در زمینه مسائل تغذیه کودک کمک می کند. شما می توانید درباره تغذیه با بوتل شیر، توان خودتان، تغذیه با شیر مادر و میزان شیرری که تولید می کنید، در کلینیک صحت مادران صحبت نمایید.

گاهی اوقات افراد نمی توانند به نوزاد شیر بدهند و مادی می خواهد تغذیه با شیشه شیر را شروع کند. تغذیه با شیشه شیر انتخابی خوب است تا مادر بتواند استراحت کند. مادر می تواند بخوابد و پدر می تواند مراقب نوزاد باشد. مغازه ها انواع مختلف بوتل شیر و جایگزین برای شیر مادر دارند. به خاطر داشته باشید که هنگام تغذیه با بوتل شیر، نوزاد را نگه دارید. می توانید وقتی که نوزاد را بغل کرده اید، او را تحت نظر داشته باشید. هیچ گاه نباید کودک را رها کنید که خود

سقط جنین

در فنلند، زنان حق دارند سقط جنین انجام دهند. سقط باید قبل از هفته 12 حاملگی انجام شود. سقط بعد از این مدت نیاز به دلیلی بسیار محکم و اجازه ای ویژه دارد.

دلایل سقط جنین این موارد هستند، برای مثال:

- شما زیر 17 سال یا بالای 40 سال دارید.
- تا کنون چهار فرزند به دنیا آورده اید.
- حاملگی شما در نتیجه تجاوز است.
- شما مریض بوده و نمی توانید به دلیل مریضی تان از کودک مراقبت کنید.
- کودک مریضی سخت یا نقص جسمی دارد.
- به دنیا آوردن و بزرگ کردن کودک برای سلامتی شما خطرناک است.

اکثر سقط ها به دلایل اجتماعی انجام می شوند. دلایل اجتماعی می تواند به عنوان مثال طلاق یا خشونت خانگی باشد. شرایط سخت مالی و مسکن نیز از دلایل سقط جنین هستند.

سقط می تواند به دو طریق مختلف انجام شود: ادویه یا جمع آوری. بیشتر سقط ها با ادویه انجام می شوند. با مرکز صحت محلی خود تماس گرفته و نوبت بگیرید. با داکتر و پرستار خود درباره سقط و راه های جایگزین صحبت کنید، آن ها به شما کمک خواهند کرد.

زن خودش درباره سقط تصمیم می گیرد. همچنین زن می تواند در صورت تماس از همسر خود نظر بخواهد. اما زن تصمیم نهایی را می گیرد حتی اگر مرد مخالف باشد. نیاز نیست کسی درباره سقط بدانند. پرستاران و داکتران الزام محرمانگی حرفه ای دارند، بنابراین به کسی نمی گویند.

افراد صغیر می توانند بدون اجازه از والدین سقط انجام دهند. در صورتی که دختر نخواهد، والدین او از سقط جنین آگاه خواهند شد. مهم است که رابطه گرم و صمیمی بین فرزندان و والدین برقرار باشد تا فرزند بتواند بدون ترس در مورد کارهایش به پدر و مادر بگوید.

چگونه مادران با آن مقابله می کند

خانواده و خودتان داشته باشید. تعامل شما با خانواده تان مهم تر از پاک بودن خانه است.

در فنلند، مردم زیاد درباره زمان خود مادر صحبت می کنند. زمان خود یعنی زمانی که بدون طفل ها و همسر می گذرانید. با زمان خود هر کاری بخواهید می توانید انجام دهید. می توانید برای مثال با دوستانتان ملاقات کرده یا تنها استراحت کنید. مهم ترین چیز این است که نیروی خود را بازیابید. زمان شخصی برای کنار آمدن مادر با شرایط مهم است. با همسر خود صحبت کنید و از افکار و آرزوهایتان بگویید. کاری کنید هر دو برای خودتان زمان داشته باشید. این کار به شما برای کنار آمدن با زندگی روزمره کمک می کند.

زندگی روزمره در یک خانواده با فرزند می تواند سنگین باشد. فرزندان در سنین خاصی می توانند برای مادر چالش برانگیز باشند. اگر خسته هستید با دوستان خود صحبت کنید. ممکن است دوستانتان نکته های خوبی بدانند. اگر احساس خستگی تان از بین نمی رود، از کلینیک صحت مادران کمک بخواهید.

ممکن است در فرهنگ خود و کشور مبدأ، وظایف مادر و پدر متفاوت از فنلند باشد. ممکن است در کشور مبدأ شما مادر همه کارهای خانه و مراقبت از فرزند را انجام دهد. ممکن است پدر خانواده کار کند. در فنلند، پدرها خانواده گرا هستند و همانند مادر در مراقبت از فرزند و کارهای خانه همانند مادر مشارکت دارند. یک مرد خانواده گرا همیشه به آنچه که برای خانواده اش بهتر است فکر می کند. یک مرد خانواده گرا در فنلند ارزشمند محسوب می شود. زمانی که دو نفر طفل دارند، این تصمیمی دو طرفه است. زمانی که والدین با هم مراقب فرزندانشان هستند، هر دو بهتر با آن کنار می آیند.

در خانواده های دارای فرزند کارهای زیادی برای انجام دادن هست. کارهای خانه، مانند پاک کاری و پخت و پز زمان زیادی از روز را می طلبد. کارهای خانه نباید آنقدر طول بکشند که زمان برای بازی کردن یا صحبت در آرامش با فرزندان نداشته باشید. در فنلند، زمان با خانواده بودن بسیار ارزشمند است و پاکي خانه مهم ترین چیز نیست. شما مجبور نیستید کمود یا کف خانه را هر روز بشویید یا اسباب بازی طفل ها را چند بار در روز جمع کنید. یاد بگیرید که به هم ریختگی های کوچک را تحمل کنید تا زمان برای

خدمات و حمایت برای مادران

نامگذاری فرزندان

فرزند به صورت خودکار بلافاصله بعد از تولد شماره شناسایی ملی دریافت می کند. موسسه دیجیتال فنلند برای شما سندی ارسال می کند. این سند به شما شماره شناسایی ملی کودک را نشان می دهد. همه نام های کودک و زبان مادری او را در سند بنویسید. می توانید 1 تا 4 نام کوچک به کودک بدهید.

کلینیک صحت مادران

شما به صورت منظم همراه با نوزاد خود به کلینیک صحت مادران مراجعه خواهید کرد. آن ها پیگیری می کنند که اوضاع مادر چگونه است. می توانید همه مسائل مربوط به مادر بودن و خانواده را در کلینیک صحت مادران مطرح کنید. کارکنان کلینیک به شما کمک خواهند کرد و شما را راهنمایی خواهند نمود.

نام ها را با دقت و صحیح بنویسید زیرا این نام ها به کلینیک زنان و ولادت، Kela و دیگر ادارات ثبت فرستاده می شود. سند را قبل از این که کودک 3 ماهه شود برگردانید.

امتیازات فرزند و ولادت

امتیازات ولادت زمانی که مرخصی ولادت شما آغاز می شود، پرداخت می گردد. چند ماه قبل از به دنیا آمدن فرزند نوبتی در Kela بگیرید. امتیازات ولادت را برای مدت 4 ماه دریافت خواهید کرد. بعد از این امتیازات فرزند دریافت می کنید، که زمانی فرزندتان 9 ماهه شود پایان می یابد.

زمانی که امتیازات فرزند پایان می پذیرد، باید فکر کنید که چه کار می خواهید انجام دهید. آیا می خواهید درس بخوانید یا کار کنید یا در خانه بمانید؟ اگر در خانه می مانید، برای فوق العاده مراقبت در خانه درخواست دهید. می توانید امتیازات مراقبت در خانه را تا زمانی که فرزندتان 3 ساله می شود دریافت کنید. مترجم را به خاطر داشته باشید!

مرخصی پدر شدن

پدر مستحق مرخصی پدر شدن می باشد. مرخصی پدر 54 روز طول می کشد.

پدر می تواند برای مدت 1 تا 18 روز همزمان با مادر بعد از به دنیا آمدن فرزند در خانه بماند. پدر باید از 2 ماه قبل از شروع مرخصی به مکتب، محل کار یا



موسسه بیکاری اطلاع دهد. زمانی که پدر در مرخصی پدر شدن است، می تواند از Kela درخواست امتیازات پدر شدن بدهد. روزهای باقیمانده مرخصی می توانند زمانی گرفته شوند که مادر به تحصیل یا کار می پردازد.

امتیازات اولاد

در فنلاند، شما امتیازات اولاد برای همه فرزندان زیر 17 سال از Kela دریافت می کنید. این امتیازات با تعداد فرزندان که دارید تعیین می شود. همزمان با درخواست امتیازات ولادت، برای امتیازات اولاد نیز درخواست دهید. اگر پدر یا مادر تنها هستید، می توانید برای افزایش فوق العاده اولاد برای پدر یا مادر مجرد درخواست دهید.

کمک هزینه ولادت

شما از Kela کمک هزینه ولادت دریافت می کنید. می توانید انتخاب کنید که بسته ولادت را می خواهید یا 170 یورو. شما باید مدرک حاملگی خود را از کلینیک صحت مادران به Kela ارائه دهید. می توانید زمانی که 5 ماهه حامله هستید برای کمک هزینه ولادت درخواست دهید.

بسته ولادت شامل لباس نوزاد در سایزهای مختلف مانند کلاه، پتلون و لباس های زمستانی است. این بسته همچنین وسایل طفل مانند برس دندان، ناخن گیر، برس مو و ترمومتر دارد.

رهنمای ادغام در خانه
معلومات و پشتیبانی برای مادران مهاجر
می توانید این راهنما را به شکل الکترونیک در
www.toivola-luotola.fi (فنلندی، عربی، دری، سومالیایی)
بیابید

منتشر کننده:

Toivola-Luotolan اسکان خاص ry

اسپانسر:

صندوق اجتماعی اروپا
مرکز انکشاف اقتصادی، حمل و نقل و محیط استرونتیای شمالی
مرکز بودجه دهی سازمان های رفاه اجتماعی و صحت
(STEA) 2018-2020

تیم پروژه / نویسندگان:

,Riikka Rajala, Sini Hölttä, Piia Vottonen
Tytti Kumpulainen, Elina Vettenranta

طراحی ها:

Arto Huhta, Videcam Oy

ترکیب و طراحی:

Markku Kyröläinen, Mainostoimisto Reklami

ترجمه:

Apropos lingua Oy

Videoiden lähteet

- Kotona Suomessa- hanke 2015-2020,
Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus
- TE-palvelut, Työ- ja elinkeinoministeriö
- MATEAS-hanke 2017-2020,
Tampereen ammattikorkeakoulu
- NIITTY-hanke,
Tampereen ammattikorkeakoulu
- Kasvatus- ja opetuspalvelut,
Tampereen kaupunki
- Helsingin kaupunki
- Suomen Pakolaisapu
- VIGOR-hanke 2018-2020, Sosped-säätiö
- Väestöliitto



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



هدف از این راهنما ارائه معلومات و مهارت های لازم به زنان و مادران مهاجر برای عملکرد در جامعه فنلاند است. افرادی حرفه ای نیز می توانند از این راهنما برای پشتیبانی کار خود استفاده نمایند. این راهنما به زبان های عربی، دری و سومالیایی در www.toivola-luotola.fi در دسترس است.

پروژه NGO محور مادران سی لاپلاند ادغام و قدرت بخشی روزانه به مادران مهاجر را تبلیغ و حمایت می کند. این پروژه همچنین شامل فعالیت های گروهی و راهنمایی شخصی می باشد که مادران را برای داشتن یک زندگی خوب، مشارکت و تبدیل شدن به بخشی از جامعه فنلاند حمایت می نماید. هدف فعالیت های ما افزایش مهارت ها، اعتماد به نفس و استقلال مادران به عنوان مراقبت کنندگان از خانواده به عنوان زن است.

پروژه NGO محور مادران سی لاپلاند توسط صندوق اجتماعی اروپا، مرکز توسعه اقتصادی، حمل و نقل و محیط استرونتیای شمالی و سازمان های رفاه اجتماعی و صحت 2018-2020 (STEA) تامین مالی می شود.

Toivola-Luotolan
Setlementti