

قضاء وقت مع الطفل – بدون الجوال

لتنشئة صحية للأطفال.
لعلاقة طيبة بين الآباء وأطفالهم.



Die Senatorin für Arbeit, Soziales,
Jugend und Integration

Freie
Hansestadt
Bremen

Bundesstiftung
Frühe Hilfen



Gefördert von:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend



يدرك الطفل: والداي يخصصان وقتها كله من أجلي.

ونحن أيضاً نخصص وقتنا من أجل الأسر. جهات الاتصال الخاصة بالمساعدات المبكرة في برين وبرايرهافن مُدرّجة في الجهة الخلفية. هناك يتم الرد على الأسئلة المهمة كلها.



كلاهما له وقته. لذا، فإننا نوصي بما يلي:

- أوقات بلا هواتف:
مثلاً عند الرضاعة، الأكل، اللعب...
- أوقات ثابتة للهواتف:
مثلاً عندما يكون الصغير نائمًا
- وإذا اعترتك رغبة لا تُقاوم في أن تُلقي «مجرد» نظرة:
اجعل الهاتف صامتًا، أو انقله إلى غرفة أخرى، أو أغلقه .



قضاء وقت مع الطفل – بدون الجوال

ينظر الشباب إلى هواتفهم الذكية بمعدل 85 مرة في اليوم؛ لأن الهواتف تجعلنا على اتصال بالعالم. لكن الصغار والأطفال م يفهموا ذلك بعد.

من دون الهواتف، نكون على اتصال بصغارنا. حيث يحصلون على كامل الاهتمام. فذلك يمثل أهميةً بالغَةً لنمو الأطفال وعلاقتنا بهم.



أديكم أسئلة؟ نحن نساعد الأسر في برمين:

مركز الإرشاد المبكر الغربي

28239 Bremen · Gröpelinger Heerstraße 289

هاتف: 0421 39 09 92 46

بريد إلكتروني: fruehberatung.west@caritas-bremen.de

مكتب المشورة المبكرة في هيملينجن

Familienzentrum MOBILE Mehrgenerationenhaus

28309 Bremen · Hinter den Ellern 1a

هاتف: 0421 361 16603

بريد إلكتروني: fruehberatung.hemelingen@afsd.bremen.de

مكتب المشورة المبكرة في الوَسَط

28195 Bremen · Faulenstraße 22

هاتف: 0172 190 90 02 (جوّال)

بريد إلكتروني: fruehberatung.mitte@drk-bremen.de

مكتب المشورة المبكرة في الشمال

Haus der Zukunft

28777 Bremen · Lüssumer Heide 6

هاتف: 0421 69 00 91 46

بريد إلكتروني: fruehberatung.bremen-nord@web.de

مكتب المشورة المبكرة في الشرق

28211 Bremen · Schwachhauser Heerstraße 293

هاتف: 0421 699 099 05

بريد إلكتروني: fruehberatung.ost@petriundeichen.de

مكتب المشورة المبكرة في الجنوب

Quartierszentrum Huckelriede

28201 Bremen · Niedersachsendamm 20a

هاتف: 0421 59 712 460

بريد إلكتروني: fruehberatung-bremen-sued@sos-kinderdorf.de

مكتب المشورة التربوية والمشورة المبكرة في الجنوب

28199 Bremen · Große Sortillienstraße 2-18

هاتف: 0421 361 13959

بريد إلكتروني: Erziehungsberatungsstelle-sued@afsd.bremen.de

شبكة المساعدات المبكرة

هاتف: 0421 361 19722

بريد إلكتروني: claudia.tiedemann@afsd.bremen.de

هاتف: 0421 361 79809

بريد إلكتروني: sarah.regelien@gesundheitsamt.bremen.de

ألديكم أسئلة؟ نحن نساعد الأسر في بريمرهافن
المشورة الأسرية وتعزيز الصحة في مرحلة الطفولة المبكرة:

familie_kind_gesundheit

بريد إلكتروني:

beratungsstellen.gesundheitsamt@magistrat.bremerhaven.de

مكتب مشورة الشمال

Bremerhaven-Leherheide

27578 Bremerhaven · Hans-Böckler-Straße 36f

هاتف: 0471 66 128

مكتب مشورة الوَسَط

Bremerhaven-Lehe

27576 Bremerhaven · Lutherstraße 7 (Theo يوف)

هاتف: 0471 52 133

مكتب مشورة الجنوب

Bremerhaven-Geestemünde

27570 Bremerhaven · Voßstraße 41

هاتف: 0471 52 133

شبكة المساعدات المبكرة

هاتف: 0471 590 3096 أو 0152 08 99 5770

بريد إلكتروني: Fruehe.Hilfen@magistrat.bremerhaven.de

متاح للجميع على مدار الساعة:

خدمة طوارئ الأطفال والشباب

هاتف: 0421 6 99 11 33 (بريمن)

هاتف: 0471 30 87 222 (بريمرهافن)



لمزيد من المعلومات، ولقراءة هذا المنشور بلغات أخرى:



SCAN ME

familiennetz-bremen.de



SCAN ME

familienportal.bremerhaven.de