

Çocuğunuzla cep telefonu olmadan zaman geçirin

Çocukların sağlıklı büyümesi için.
İyi bir ebeveyn-ocuk iliřkisi için.



Die Senatorin für Arbeit, Soziales,
Jugend und Integration

Freie
Hansestadt
Bremen

Bundesstiftung
Frühe Hilfen



Gefördert von:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend



Çocuğunuzla cep telefonu olmadan zaman geçirin.

Genç yetişkinler akıllı telefonlarına günde ortalama 85 kez bakıyor, çünkü dünya ile bağlantımızı cep telefonu ile sağlıyoruz. Ancak bebekler ve çocuklar bunu şu anda anlamaz.

Bebeğimize bağlantımızı cep telefonu olmadan sağlayabiliriz. Sadece bebeğinizle ilgilenin. Bu, çocuğunuzun gelişmesi ve çocuğunuzla ilişkiniz için çok önemlidir.



İkisinin de zamanı var. Bu nedenle şunları öneriyoruz:

- Cep telefonsuz zaman:
Örneğin emzirirken, yemek yerken,
oyнарken...
- Sabit cep telefonu saatleri:
Örneğin bebek uyurken
- Kendinizi "göz atmaktan"
alı koyamadığınız durumlarda da:
Cep telefonunuzu sessize alın,
başka bir odaya koyun veya
kapatın.



Çocuk bu şekilde anne ve babasının sadece kendisiyle ilgilendiğini fark eder.

Biz de sadece ailelerle ilgileniyoruz. Arka sayfada Bremen ve Bremerhaven'deki erken yardım irtibat noktaları listelenmiştir. Tüm önemli sorular burada cevaplanmıştır.



Sorular? Bremen'deki ailelere yardım ediyoruz

↗ **Batı erken danışma noktası**

Gröpelinger Heerstraße 289 · 28239 Bremen

Tel.: 0421 39 09 92 46

E-posta: fruehberatung.west@caritas-bremen.de

↗ **Hemelingen erken danışma noktası**

Familienzentrum MOBILE Mehrgenerationenhaus

Hinter den Ellern 1a · 28309 Bremen

Tel.: 0421 361 16603

E-posta: fruehberatung.hemelingen@afsd.bremen.de

↗ **Orta erken danışma noktası**

Faulenstraße 22 · 28195 Bremen

Tel.: 0172 190 90 02 (Mobil)

E-posta: fruehberatung.mitte@drk-bremen.de

↗ **Kuzey erken danışma noktası**

Haus der Zukunft

Lüssumer Heide 6 · 28777 Bremen

Tel.: 0421 69 00 91 46

E-posta: fruehberatung.bremen-nord@web.de

↗ **Doğu erken danışma noktası**

Schwachhauser Heerstraße 293 · 28211 Bremen

Tel.: 0421 699 099 05

E-posta: fruehberatung.ost@petriundeichen.de

↗ **Güney erken danışma noktası**

Huckelriede semt merkezi

Niedersachsendamm 20a · 28201 Bremen

Tel.: 0421 59 712 460

E-posta: fruehberatung-bremen-sued@sos-kinderdorf.de

↗ **Güney eğitim ve erken danışma noktası**

Große Sortillienstraße 2-18 · 28199 Bremen

Tel.: 0421 361 13959

E-posta: Erziehungsberatungsstelle-sued@afsd.bremen.de

↗ **Erken yardım ağı**

Tel.: 0421 361 19722

E-posta: claudia.tiedemann@afsd.bremen.de

Tel.: 0421 361 79809

E-posta: sarah.regelien@gesundheitsamt.bremen.de

Sorular? Bremerhaven'deki ailelere yardım ediyoruz.

➤ Aile danışmanlığı ve küçük çocuk sağlık desteği: familie_kind_gesundheit

E-posta: beratungsstellen.gesundheitsamt@magistrat.bremerhaven.de

➤ Kuzey danışma noktası

Bremerhaven-Leherheide
Hans-Böckler-Straße 36f · 27578 Bremerhaven
Tel.: 0471 66 128

➤ Orta danışma noktası

Bremerhaven-Lehe
Lutherstraße 7 ("Theo" da) · 27576 Bremerhaven
Tel.: 0471 52 133

➤ Güney danışma noktası

Bremerhaven-Geestemünde
Voßstraße 41 · 27570 Bremerhaven
Tel.: 0471 38 633

➤ Erken yardım ağı

Tel.: 0471 590 3096 veya 0152 08 99 5770
E-posta: Fruehe.Hilfen@magistrat.bremerhaven.de

Günün her saatinde herkes erişebilir:



Çocuklar ve gençler için acil hizmetler

Tel.: 0421 6 99 11 33 (Bremen)

Tel.: 0471 30 87 222 (Bremerhaven)

Daha fazla bilgi ve bu broşürü diğer dillerde de okumak için:



SCAN ME

familiennetz-bremen.de



SCAN ME

familienportal.bremerhaven.de