

Ελληνικά > Συμβίωση > Οικογένειες > Βρέφη

Βρέφη

Η πρώτη παιδική ηλικία είναι μια κρίσιμη φάση της ζωής του παιδιού σας.

Βοηθήστε το παιδί σας να ανακαλύψει τον κόσμο και να μάθει όσο το δυνατόν περισσότερα.

Γνωρίστε άλλους γονείς με μικρά παιδιά και λάβετε συμβουλές από επαγγελματίες.

Τα παιδιά μαθαίνουν γερμανικά μέσα από το παιχνίδι και υπάρχουν ακόμη και προσφορές στη μητρική γλώσσα των παιδιών.

Mütter- und Väterberatung: Συμβουλές για οικογένειες με μικρά παιδιά












































Το παιδί σας αναπτύσσεται πολύ γρήγορα στην πρώτη φάση της ζωής. Αυτό δημιουργεί επίσης προκλήσεις. Εσείς ως γονείς και κηδεμόνες ενημερώστε δωρεάν σε όλες τις περιπτώσεις.

Οι σύμβουλοι της Συμβουλευτικής **Mütter- und Väterberatung** (© Συμβουλευτικό Κέντρο Μητέρων και Πατέρων) είναι ειδικοί σε αυτά τα θέματα:

- Γενική ανάπτυξη του παιδιού από 0 έως 5 ετών
- Θηλασμός
- Παρασκευάσματα για βρέφη (φόρμουλα)
- Κοιμάμαι
- Εισαγωγή στα συμπληρωματικά τρόφιμα
- Γενική διατροφή σε παιδιά ηλικίας από 0 έως 5 ετών
- Εκπαίδευση / Υγεία / Πρόληψη
- Αντιμετώπιση συγκρούσεων στην οικογένεια
- Δικτύωση με άλλες οικογένειες

Εδώ μπορείτε να βρείτε το συμβουλευτικό κέντρο στον τόπο κατοικίας σας:

Κατάλογος του καντονιού του St. Gallen

-  Information (tigrinya)  PDF, 246 kB
-  Information (deutsch)  DE  PDF, 155 kB
-  Information (italienisch)  IT  PDF, 153 kB
-  Information (farsi)  PDF, 140 kB
-  Information (russisch)  RU  PDF, 143 kB
-  Information (bosnisch)  HR_HR  PDF, 154 kB
-  Information (portugiesisch)  PT  PDF, 154 kB
-  Information (spanisch)  ES  PDF, 144 kB
-  Information (tamil)  PDF, 134 kB
-  Information (türkisch)  TR_TR  PDF, 153 kB
-  Information (englisch)  EN  PDF, 153 kB
-  Information (französisch)  FR  PDF, 154 kB
-  Information (kumandschi)  PDF, 154 kB
-  Information (arabisch)  AR_TN  PDF, 303 kB
-  Information (somalisch)  PDF, 143 kB
-  Information (albanisch)  SQ_AL  PDF, 144 kB

Familienzentrum: Τόπος συνάντησης για οικογένειες

Στο [Familienzentrum](#) (📍 [Οικογενειακό κέντρο με συμβουλές και προσφορές για οικογένειες με μικρά παιδιά](#)) θα συναντήσετε και άλλες οικογένειες. Τα παιδιά μπορούν να παίξουν μαζί και θα λάβετε ενδιαφέρουσες συμβουλές για την καθημερινή οικογενειακή ζωή.

Ανάλογα με το [Familienzentrum](#) (📍 [Οικογενειακό κέντρο με συμβουλές και προσφορές για οικογένειες με μικρά παιδιά](#)) , υπάρχουν ομάδες παιχνιδιού, προσφορές εκπαίδευσης γονέων, εγκαταστάσεις παιδικής μέριμνας ή δημιουργικές δραστηριότητες.

Σε ορισμένα μέρη, θα βρείτε επίσης συμβουλευτικές υπηρεσίες, όπως [Mütter- und Väterberatung](#) (📍 [Συμβουλευτικό Κέντρο Μητέρων και Πατέρων](#)) ή εκπαιδευτική συμβουλευτική.

Εδώ θα βρείτε όλα τα οικογενειακά κέντρα στο καντόνι του St.Gallen:

- [📍 Συνεδριακό Κέντρο ZentRaum Au-Heerbrugg](#)
- [📍 Meeting Centre Dorfplatz 1 Diepoldsau](#)
- [📍 BiB Library με συμβουλευτικές και συνεδριακές υπηρεσίες St.Margrethen](#)
- [📍 Κέντρο Γονέων Gugelhuus St.Gallen](#)
- [📍 Οικογενειακό και συνεδριακό κέντρο Reburg στο Altstätten](#)
- [📍 Οικογενειακός τόπος συνάντησης Buchs](#)
- [📍 Οικογενειακό Κέντρο Eggersriet](#)
- [📍 Οικογενειακό κέντρο Gerbi4 Oberuzwil](#)
- [📍 Grabs Οικογενειακό Κέντρο](#)
- [📍 Οικογενειακό Κέντρο Lichtensteig](#)
- [📍 Οικογενειακό Κέντρο Rapperswil-Jona](#)
- [📍 Οικογενειακό Κέντρο Sarganserland](#)
- [📍 Οικογενειακό Κέντρο Sevelen](#)
- [📍 Οικογενειακό Κέντρο St.Gallenkappel](#)
- [📍 Οικογενειακό κέντρο tiRumpel/Brache Lachen St.Gallen](#)
- [📍 Οικογενειακό Κέντρο Uzwil](#)
- [📍 Οικογενειακή συνάντηση Wattwil](#)
- [📍 Familienwerk Wittenbach](#)
- [📍 Οικογενειακό Κέντρο MuKidi Weesen](#)
- [📍 Gommiswald σπίτι πολλών γενεών](#)
- [📍 Κομμάτι 1 Oberriet](#)
- [📍 Οικογενειακό Κέντρο Kafitreff Gaiserswald](#)
- [📍 Δομή ημέρας και οικογενειακή συνάντηση Quarten](#)
- [📍 Χτύπημα κάτω από το νερό](#)
- [📍 Quartiertreff Lindenhof Wil](#)
- [📍 Quartiertreff Rorschach](#)

Παιδικές χαρές

Υπάρχουν παιδικές χαρές σε κάθε τόπο κατοικίας, για παράδειγμα σε σχολεία, νηπιαγωγεία ή σε δημόσιους χώρους.

Οι δημόσιες παιδικές χαρές ανήκουν συνήθως στο δήμο κατοικίας. Είναι δωρεάν και προσβάσιμα σε όλους.

Οι ιδιωτικές παιδικές χαρές ανήκουν σε συγκρότημα κατοικιών, σχολείο ή κατάστημα: υπάρχουν ειδικοί κανόνες σχετικά με το ποιος επιτρέπεται να παίζει εκεί.

Ρωτήστε τους γείτονές σας ή άλλους γονείς που υπάρχουν παιδικές χαρές κοντά.

Spielgruppe: Κανονικό ομαδικό παιχνίδι

Στην [Spielgruppe](#) (📍 [Εποπτευόμενη ομαδική συνάντηση νηπίων που παίζουν μαζί](#)) , τα νήπια παίζουν, τραγουδούν και κάνουν χειροτεχνίες μαζί.

Τα παιδιά συναντιούνται αρκετές φορές την εβδομάδα για 2-3 ώρες για να παίξουν. Ένας εκπαιδευμένος δάσκαλος [Spielgruppen](#) (📍 [Εποπτευόμενη ομαδική συνάντηση νηπίων που παίζουν μαζί](#)) φροντίζει τα παιδιά. Η [Spielgruppe](#) (📍 [Εποπτευόμενη ομαδική συνάντηση νηπίων που παίζουν μαζί](#)) είναι εθελοντική και πληρώνετε ένα τέλος για κάθε ώρα.

Ρωτήστε στο δημοτικό γραφείο ή αναζητήστε μια [Spielgruppe](#) (📍 [Εποπτευόμενη ομαδική συνάντηση νηπίων που παίζουν μαζί](#)) κοντά σας στον ακόλουθο ιστότοπο:

Κατάλογος

Ενθαρρύνετε το παιχνίδι, την ομιλία και την ανάγνωση








Διαβάζοντας ιστορίες στο "Schenk mir eine Geschichte" (🔗 Εκδήλωση όπου ένα παιδικό βιβλίο λέγεται στη μητρική σας γλώσσα)

Τα παιδιά μπορούν να αναπτύξουν καλύτερα τις γλωσσικές τους δεξιότητες όταν έχουν καλή γνώση της μητρικής τους γλώσσας.

Στο "Schenk mir eine Geschichte" (🔗 Εκδήλωση όπου ένα παιδικό βιβλίο λέγεται στη μητρική σας γλώσσα) ένας εμπυχωπής ανάγνωσης διαβάζει ιστορίες και εξηγεί εικονογραφημένα βιβλία στη μητρική γλώσσα των παιδιών.









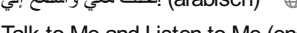






Μπορείτε να λάβετε πληροφορίες σχετικά με το "Schenk mir eine Geschichte" (🔗 Εκδήλωση όπου ένα παιδικό βιβλίο λέγεται στη μητρική σας γλώσσα) στην περιοχή σας από το [Γραφείο Περιφερειακής Ολοκλήρωσης](#).

Πληροφορίες σχετικά με την προσφορά

-  Info (italienisch) 🌐 IT 📄 PDF, 410 kB
-  Info (türkisch) 🌐 TR_TR 📄 PDF, 413 kB
-  Info (tamilisch) 📄 PDF, 1164 kB
-  Info (deutsch) 🌐 DE 📄 PDF, 411 kB
-  Info (spanisch) 🌐 ES 📄 PDF, 464 kB
-  Info (französisch) 🌐 FR 📄 PDF, 412 kB
-  Info (albanisch) 🌐 SQ_AL 📄 PDF, 412 kB
-  Info (tigrinya) 📄 PDF, 451 kB
-  Info (englisch) 🌐 EN 📄 PDF, 410 kB
-  Info (portugiesisch) 🌐 PT 📄 PDF, 411 kB
-  Info (arabisch) 🌐 AR_TN 📄 PDF, 839 kB

















Μαθαίνω να μιλάω

Μιλήστε στο παιδί σας όσο το δυνατόν περισσότερο στη **μητρική σας γλώσσα**: εάν το παιδί μιλάει καλά τη μητρική γλώσσα, μπορεί να μάθει γερμανικά πιο εύκολα.

-   (tigrinya) 📄 PDF, 778 kB
-  Habla conmigo y escúchame (spanisch) 🌐 ES 📄 PDF, 679 kB
-  Fala comigo e escuta-me (portugiesisch) 🌐 PT 📄 PDF, 708 kB
-  Parle-moi et écoute-moi (französisch) 🌐 FR 📄 PDF, 690 kB
-  Benimle Konuş ve Beni Dinle (türkisch) 🌐 TR_TR 📄 PDF, 672 kB
-  Parla con me e ascoltami (italienisch) 🌐 IT 📄 PDF, 694 kB
-   (arabisch) 🌐 AR_TN 📄 PDF, 227 kB
-  Talk to Me and Listen to Me (englisch) 🌐 EN 📄 PDF, 686 kB
-  Fol me mua dhe më dëgjo (albanisch) 🌐 SQ_AL 📄 PDF, 7126 kB
-   (tamil) 📄 PDF, 10456 kB
-  Sprich mit mir und hör mir zu (deutsch) 🌐 DE 📄 PDF, 638 kB
-  Pričaj sa mnom i slušaj me (bosnisch kroatisch serbisch) 🌐 HR_HR 📄 PDF, 707 kB

Πακέτο "Book Start" σε πολλές γλώσσες

Κάθε νεογέννητο παιδί λαμβάνει ως δώρο ένα πακέτο "Book Start". Το παιδί σας θα είναι χαρούμενο αν του μιλήσετε από την αρχή, πείτε ιστορίες και διαβάσετε δυνατά από βιβλία.

-  Ailede Dil ve Okuma Teşviği (türkisch) 🌐 TR_TR 📄 PDF, 2139 kB
-  Di nava malbatê de lipêşxistina xwendinê (kurmandji) 📄 PDF, 2139 kB
-  Eveil au livre en famille (französisch) 🌐 FR 📄 PDF, 2139 kB
-  Fomento de la lectura en la familia (spanisch) 🌐 ES 📄 PDF, 2139 kB
-  Growing with stories (englisch) 🌐 EN 📄 PDF, 9519 kB
-  Incentivar a leitura em família (portugiesisch) 🌐 PT 📄 PDF, 2139 kB
-  Mit Geschichten wachsen (deutsch) 🌐 DE 📄 PDF, 9481 kB
-  Podsticanje/ Poticanje čitanja u porodici/ obitelji (kroatisch) 🌐 HR_HR 📄 PDF, 2139 kB
-  Promozione della lettura in famiglia (italienisch) 🌐 IT 📄 PDF, 2139 kB
-  Tê nritesh me përralla (albanisch) 🌐 SQ_AL 📄 PDF, 9482 kB
-   (arabisch) 🌐 AR_TN 📄 PDF, 2327 kB
-   (tamil) 📄 PDF, 2345 kB
-   (tigrinya) 📄 PDF, 2330 kB

Εκπαίδευση γονέων

Ως γονείς, έχετε **σημαντικό ρόλο** να διαδραματίσετε στην εκπαιδευτική ανάπτυξη του παιδιού σας.

Στο κανόνι του St. Gallen, υπάρχουν πολλές προσφορές που σας βοηθούν ως γονείς να υποστηρίξετε το παιδί σας. Ζητήστε προσφορές στο Familienzentrum ([?](#) Οικογενειακό κέντρο με συμβουλές και προσφορές για οικογένειες με μικρά παιδιά), στη Mütter- und Väterberatung ([?](#) Συμβουλευτικό Κέντρο Μητέρων και Πατέρων) ή στο δημοτικό γραφείο.

Ημερολόγιο εκδηλώσεων

Φυλλάδια για λήψη (σε διάφορες γλώσσες)

Επωφεληθείτε από προσφορές και μαθήματα

Όταν παίζουν, τα παιδιά μαθαίνουν πολύ γρήγορα.

Όταν τα παιδιά παρακολουθούν μια Spielgruppe ([?](#) Εποπτευόμενη ομαδική συνάντηση νηπίων που παίζουν μαζί), έναν Kita ([?](#) Βρεφονηπιακός σταθμός) ή ένα μάθημα πρώιμης παρέμβασης, μαθαίνουν τη γερμανική γλώσσα εκεί πριν από το νηπιαγωγείο.

Υπάρχουν πολλές προσφορές στην περιοχή σας. Ρωτήστε στο Familienzentrum ([?](#) Οικογενειακό κέντρο με συμβουλές και προσφορές για οικογένειες με μικρά παιδιά) ή στο δημοτικό γραφείο.

Φυλλάδιο (γερμανικά)

Οδηγός για γονείς σχετικά με τον τρόπο προώθησης των γλωσσικών και αναγνωστικών δεξιοτήτων των παιδιών τους

- Podsticanje/Poticanje čitanja u porodici/obitelji (bosnisch kroatisch serbisch) HR_HR PDF, 1887 kB
- Family Literacy (englisch) EN PDF, 1885 kB
- Eveil au livre en famille (français) FR PDF, 1885 kB
- Leseförderung in der Familie (deutsch) DE PDF, 1885 kB
- Di nava malbatê de lipêsxistina xwendinê (kurdisch) PDF, 1885 kB
- Ailede Dil ve Okuma Teşvîği (türkisch) TR_TR PDF, 1885 kB
- Promozione della lettura in famiglia (italienisch) IT PDF, 1885 kB
- ██ (tamil) PDF, 1973 kB
- Incentivar a leitura em família (portugiesisch) PT PDF, 1886 kB
- ოჯახის წევრებისთვის წიგნის კითხვის ხელშეწყობა (tigrinya) PDF, 1958 kB
- Ndi hmesa për leximin në familje (albanisch) SQ_AL PDF, 1885 kB
- القراءة في الأسرة (arabisch) AR_TN PDF, 1981 kB
- Fomento de la lectura en la familia (spanisch) ES PDF, 1885 kB

«parentu»: Εφαρμογή για κινητά για γονείς




































Το "parentu" είναι μια εφαρμογή που σας ενημερώνει και σας υποστηρίζει ως γονείς σε 17 γλώσσες. Εκεί θα βρείτε θέματα όπως η ενηλικίωση, η εκπαίδευση και η ανατροφή. Θα λάβετε επίσης ιδέες για την οργάνωση της καθημερινής οικογενειακής ζωής καθώς και τρέχουσες πληροφορίες.

Η εφαρμογή είναι διαθέσιμη σε: Αλβανικά, Αραβικά, Βοσνιακά/Κροατικά/Σερβικά, Γερμανικά, Αγγλικά, Φαρσί, Γαλλικά, Ιταλικά, Πορτογαλικά, Ρωσικά, Ισπανικά, Ταμίλ, Τιγκρίνα, Τουρκικά και Ουκρανικά.

Μπορείτε να κατεβάσετε την εφαρμογή "parentu" δωρεάν από το [App Store](#) ή το [Google Play Store](#).

Συμβουλές για την ψυχική υγεία του παιδιού σας

Στο φυλλάδιο θα βρείτε συμβουλές για γονείς με μωρά και νήπια έως 4 ετών. Ως μητέρα ή πατέρας, μπορείτε να βοηθήσετε το παιδί σας να γίνει συναισθηματικά ισχυρό:

-  Así se fortalecerá mi niño emocionalmente (spanisch)  ES  PDF, 7085 kB
-  Çocuğum bu şekilde ruhsal olarak güçlenir (türkisch)  TR_TR  PDF, 7069 kB
-  Così mio figlio cresce mentalmente forte (italienisch)  IT  PDF, 1289 kB
-  É assim que meu filho se torna emocionalmente forte (portugiesisch)  PT  PDF, 7084 kB
-  Helping my child become emotionally strong (englisch)  EN  PDF, 1288 kB
-  Kjo është mënyra se si fëmija im bëhet mendërisht i fortë (albanisch)  SQ_AL  PDF, 7083 kB
-  Na ovaj način moje dijete postaje mentalno jako (kroatisch)  HR_HR  PDF, 7055 kB
-  Ovako moje dete postaje mentalno jako (serbisch)  SH_YU  PDF, 7070 kB
-  So wird mein Kind seelisch stark (deutsch)  DE  PDF, 1289 kB
-  Voici comment renforcer la santé mentale de mon enfant (français)  FR  PDF, 952 kB
-  تمتع طفلي بالقوة العقليةًها هي طريقة (arabisch)  AR_TN  PDF, 6724 kB
-  በዚ መገንጠይቅ ይታወቅ ለግልጽ ግልጽ ግልጽ ግልጽ ግልጽ ግልጽ ግልጽ ግልጽ ግልጽ (tigrinya)  PDF, 7277 kB



Συμβουλευτικές και υποστηρικτικές υπηρεσίες για την ανατροφή παιδιών
Βρείτε συμβουλευτικές υπηρεσίες κοντά σας.

Σημεία επαφής

Βρείτε το κατάλληλο σημείο επαφής, συμβουλές ή αρχή στην περιοχή σας: [Σημεία επαφής](#)