

# اینجا پناه بگیرید

پوشش امداد اجتماعی شهر زندگی



# اینجا پناه بگیرید

پوشش امداد اجتماعی شهر زندگی

## ذهنمان را ضد گلوله کنیم

پناه

وقتی پای جنگ وسط می‌آد، جنگنده‌ها شناسنامه و خط فکری هیچکدوم از ما رو چک نمیکنن! فرقی نمی‌کنه من و تو کجای این قصه ایستادیم یا با کی موافقت و مخالفت داریم؛ حقیقت اینه که همه‌مون، زیرِ یه سقف به اسم «وطن» هدفی بمب‌ها و موشک‌ها و پهپادها هستیم. اما یادت باشه، جنگ فقط با انفجار و آوار نیست؛ گاهی عمیق‌ترین زخم‌ها رو رسانه‌ها به ذهن و روان ما و عزیزانمون میزنن. بیایید کنار هم، اول از همه ذهنمون رو «ضد گلوله» کنیم و بعد، خونه‌هامون رو به یه سنگ‌رامن و آروم تبدیل کنیم...

حالا ما توی این طوفان اخبار و اضطراب، دور هم جمع شدیم تا سنگ‌رامن ذهنی شما باشیم. اگر دنبال راهی برای عبور از این روزهای سخت و پیدا کردن دوباره آرامش هستید، اینجا «پناه» بگیرید.



## دهنمون رو «ضد گلوله» کنیم

۱

اخبار جعلی (Fake News) برای اطلاع رسانی ساخته نشدن؛ اونا فقط میخوان ما رو بترسونن یا عصبانی کنن.

■ **بمب های احساسی رو بشناس:** هر خبری که تپش قلبت رو بالا برد یا خشمت رو بیدار کرد، یه «سلاح روانی» برای دور زدن منطق توئه؛ مراقب باش!

■ **شک کن:** به جمله هایی مثل «همین الان رسید» یا «فوری و محرمانه» مشکوک باش. خبر درست، منبع و شناسنامه داره.

■ **دروغ شاخدار:** دشمن گاهی ۹۰ درصد راست میگه که اون ۱۰ درصد دروغ اصلی رو به خوردت بده؛ پس کل سناریو رو راحت باور نکن.

■ **قرنطینه خبری:** هر لحظه گوشی رو چک نکن! ذهنت خسته و مضطرب میشه. مثلاً هر ۶ ساعت یه بار از منابع معتبر پیگیر باش.

■ **زنجیره رو قطع کن:** تا صد درصد از خبری مطمئن نشدی، بازنشرش نکن. نذار شایعه از گوشی تو به بقیه سرایت کنه.



## نذار امیدت رو ترور کن!

۲

بزرگترین سرمایه ما «امید» و «اعتماد» به همدیگه ست. نذار کسی این رو ازت بگیره.

■ **تزییق ناامیدی ممنوع:** حواست به محتواهایی که میخوان بهت بگن شماها دیگه «درمانده اید»، «کاری از دستتون برنمی آد»، «کار تمومه» یا «دیگه آینده و کشورمون نابود شد» باشه؛ اونا فقط میخوان حرکت و امیدت رو متوقف کنن تا تسلیم شرایط بشی.

■ **اتحاد رو حفظ کن:** اخبار دو قطبی ساز که قومیت ها یا گروه ها رو مقابل هم میداره، همه شون بازی دشمنه برای از بین بردن غیرت و انسجام ملی ما. ایران یه عمر به دست مردها و زن هاش حفظ شده و بازم میشه.

■ **واقع بین باش:** ضعف ها هست، اما نقاط قوت و وطنت رو هم ببین. دشمن میخواد فقط سیاهی رو ببینی تا احساس حقارت کنی.



## مراقب بچه‌ها باشیم

۳

بچه‌ها توان هضم بحران رو ندارن. نذار روان اونا با تیتراه‌های سیاه مضطرب بشه.

- **فیلتر باش:** تو روزهای بحران، نذار بچه‌ها پخش زنده حوادث رو ببینن یا توی فضای مجازی بی جهت پرسه بزنن و در معرض اخبار قرار بگیرن.
- **خودت منبع باش:** با زبون ساده و عطوفت، حقیقت رو براشون بگو تا تحلیل‌های غلط جای اعتمادشون رو نگیره.
- **آرامش بخش باش:** اگه تو مدام و با استرس اخبار رو چک کنی، بچه‌ها هم مضطرب می‌شن. پس سعی کن تو خونه امنیت برقرار کنی.



## احساسات رو مدیریت کن

۴

- وقتی احساسات بالا میره، منطق پایین می‌آد؛ و این دقیقاً همون چیزیه که طراحان آشوب میخوان.
- **توقف آگاهانه:** قبل از اینکه واکنشی نشون بدی یا چیزی رو بفرستی، یه نفس عمیق بکش. نذار هیجان به جای عقلت تصمیم بگیره.
- **فیلتر خونگی داشته باش:** نذار روایت‌های ناامیدکننده، فضای صمیمی جمع‌های خانوادگی رو تلخ کنه.



## امنیت ملی توی جیب شماست!

۵

گوشی‌های ما می‌تونن دریچه نفوذ باشن. تو روزهای حساس، امنیت دیجیتال رو جدی بگیر:

رو لینک‌های ناشناس کلیک نکن و به شماره‌های عجیب خارجی جواب نده.

رمزات رو به روز کن و «تایید هویت دو مرحله‌ای» رو حتماً فعال کن.

از عکس‌ها و فایل‌های مهم روی فلش یا هارد (آفلاین) نسخه پشتیبان (بک‌آپ) بگیر.

از مراکز حساس، زیرساخت‌ها یا نقاطی که مورد حمله قرار گرفته‌اند به هیچ عنوان عکس و فیلم نگیر و منتشر نکن.

دسترسی برنامه‌های غیرضروری به گالری، میکروفون و لوکیشن (GPS) رو ببند.

از نصب فیلترشکن‌ها و نرم‌افزارهای ناشناسی که دسترسی‌های عجیب می‌خوان، خودداری کن.

موقعیت مکانی لحظه‌ای (Live Location) خودت رو توی روزهای جنگ اصلاً تو شبکه‌های اجتماعی به اشتراک نذار.

# اینجا پناه بگیرید

پویش امداد اجتماعی شهر زندگی

## اطلاعات و اقدامات لازم در شرایط بحران

پناه

## چند نمونه از اینکه چگونه میتوانید در آمادگی همگانی همراه شوید

تهیه کوله بحران (آب، غذا، مدارک و...)

آشنایی با نقاط امن محله و راه تخلیه اضطراری

بازکردن مسیر برای خودروهای امدادی

ایجاد آرامش روانی و کمک های بشر دوستانه

عضویت در یک سازمان دفاعی داوطلبانه همانند مسجد محله و ...

در صورت امکان اهدا کننده خون بشوید

صحبت با افراد محله درباره تقویت قدرت آمادگی

## از خودتان در برابر حملات هوایی محافظت کنید

در صورت حمله هوایی باید فوراً خود را به یک پناهگاه یا یک مکان امن برسانید. نزدیک ترین گزینه را انتخاب کنید. ممکن است که در صورت تهدید حمله نظامی و اعلام هشدار رسمی ناچار شوید منطقه محل سکونت تان را تخلیه کنید.

## وضعیت های هشدار

### وضعیت پایدار و بدون خطر خاص

وضعیت سفید (عادی)

اقدام شهروند:  
حفظ آمادگی عمومی  
اطمینان از سلامت تجهیزات ایمنی (کپسول آتش نشانی، جعبه کمک های اولیه و ...)  
آشنایی با مسیرهای خروج اضطراری و شماره های تماس اضطراری

### احتمال بروز بحران وجود دارد

وضعیت زرد (آماده باش)

اقدام شهروند :  
پیگیری اطلاعیه های رسمی از منابع معتبر (هواشناسی، مدیریت بحران و رسانه ملی)  
آماده سازی لوازم ضروری (آب، غذا، دارو و مدارک مهم)، پرهیز از سفرهای غیر ضروری  
آگاه سازی اعضای خانواده از وضعیت

### خطر در حال وقوع یا در حال گسترش است

وضعیت قرمز (بحران)

اقدام شهروند:  
حفظ خونسردی و پیروی از دستورالعمل های امدادگران و نیروهای رسمی  
تمرکز بر ایمنی جان، نه اموال  
کمک به سالمندان، کودکان و افراد ناتوان  
عدم اشغال خطوط تلفن اضطراری مگر در موارد ضروری

## ■ تعریف مکان ایمن

محل ایمن نزدیک ترین مکانی است که هنگام وقوع بحران می توان سریعاً در آن پناه گرفت تا موجب کاهش آسیب جانی در لحظات اولیه بحران شود.

## ■ اماکن ایمن

زیر زمین، پارکینگ زیر سطحی یا گاراژ مسقف

اتاق های داخلی و بدون پنجره

زیر یک شیء محکم پناه بگیرید

## ■ اگر در فضای باز هستید:

زمین گیر شوید و پناه بگیرید، این سریع ترین واکنش باید باشد  
پشت یک مانع پناه بگیرید: اگر در نزدیکی شما یک مانع محکم و ضخیم  
(مانند دیوار بتنی، جدول بزرگ، جوی عمیق و ..) وجود دارد پشت آن پناه بگیرید

برای ۳ روز

## کوله بحران (همراه همیشگی در مواقع خطر)

برای یک خانواده سه نفره

اقدام کیف کمک‌های اولیه

باندکشی ۱۰ سانتیمتری	گاز استریل	چسب زخم	ماسک سه لایه
پماد سوختگی	قطره شستشوی چشم	قرص ضد درد و مسکن	کرم ضد آفتاب
کارت نسخه های داروها و الزامات بیماران خاص	پماد تتراسایکلین چشمی	قرص های ویتامین	

اقدام بهداشتی

مسواک	خمیردندان	صابون جامد	اسپری الکل ضد عفونی
دستمال کاغذی	کیسه فریزر	کیسه زباله	شامپو کوچک
ناخن گیر	حوله کوچک	لوازم بهداشتی بانوان	لباس زیر

اقدام عمومی

راديو ترانزیستوری	چراغ قوه و باتری	سنجاق قفلی و نخ و سوزن	فندک معمولی
طناب	فلاسک کوچک	بشقاب و لیوان استیل	چاقو، قاشق و چنگال
ابزار چندکاره	زیرانداز ضد آب	شمع کوچک	پتوی مسافرتی

اقدام غذایی

نان خشک	خرما خشک	آب آشامیدنی	قند و نمک
چای کیسه ای	بیسکویت سبوس دار	کنسرو ماهی	کنسرو لوبیا
شکلات پروتئینی	نودل و سوپ آماده	یک گرمابخش غذا	آجیل و دانه های انرژی زا

## شماره تلفن های مهم و ضروری

۱۱۵

اورژانس

۱۲۵

آتش نشانی

۱۱۲

هلال احمر

۱۲۳

اورژانس اجتماعی

۱۹۱

داروخانه شبانه روزی

۱۱۳

ستاد خبری اداره اطلاعات

۱۱۰

خدمات امداد و پلیس

۱۹۴

امداد گاز

۱۲۱

امداد برق

۱۲۲

امداد آب

۴۰۳۰

مرکز مشاوره روانشناسی

۱۳۷

اداره ارتباطات مردمی  
شهرداری اصفهان

# اینجا پناه بگیرید

پویش امداد اجتماعی شهر زندگی

راهکارهایی برای آرامش فرزندان و خانواده در شرایط بحران

پناه

## راه‌های حفظ آرامش در والدین و خانواده

### ۱ ارتباطمون رو با هم حفظ کنیم

- ارتباطات خانوادگی و دوستانه، بخشی جدا نشدنی از فرهنگ زیبای ما ایرانی‌ها بوده و هست. حفظ این ارتباطها در شرایط سخت و تقویت اون‌ها به صورت حضوری و مجازی میتونه به کم کردن احساس تنهایی و اضطراب همه ما مفید باشه.
- یک گفتوگوی صمیمانه و دلچسب، مرور خاطره‌های مشترک، انجام یک فعالیت لذتبخش مانند تکمیل پازل، انجام بازیهای گروهی و حتی کتابخوانی دسته جمعی میتونه اعضای خانواده رو کنار هم جمع کنه و فضای دلپذیری برای اون‌ها ایجاد کنه.

### ۲ مدیریت محیط خانواده

- خانه کوچک ما میتونه به محلی امن برای آرامش و شادی همه اعضای خانواده باشه به شرطی که بیش از حد دنبال اخبار نباشیم و از گفتگو افراطی در مورد اخبار دوری کنیم.
- حفظ روال همیشگی: در شرایط سخت کار روزمره خودمون رو انجام بدیم و سعی کنیم روال عادی زندگی را فراموش نکنیم.

### ۳ حس قدرت به هم بدیم

- جمله‌هایی مثل کشور ما قویه و میتونه از خودش دفاع کنه، احساس امنیت و قدرت را به فرزندان منتقل میکنه
- به فرزندانمون بگیم که هر چه هم شرایط سخت باشه اما همه ما مثل یک خانوادهایم و مثل کوه محکم و قوی هستیم و از همدیگه مراقبت می‌کنیم.



## راه‌های حفظ آرامش در والدین و خانواده

### ۴ الگوی آرامش برای همدیگه باشیم

■ اگر ما به عنوان الگوی فرزندمون آرامش داشته باشیم، اون‌ها هم آرامش بیشتری خواهند داشت و از اضطراب و نگرانی دورتر خواهند بود.

### ۵ ارتباط صمیمانه و همراهی همسرها با همدیگه

■ تو هر رابطه زن‌شویی تفاوت‌ها و اختلاف نظرها وجود دارن. ممکنه این اختلافها در شرایط بحران بیشتر هم بشه اما چیزی که در نهایت خانواده ما را نجات میده تمرکز روی اشتراک‌ها به جای تفاوت‌هاست.

■ زن و شوهر یا ورهای همدیگه تو روزهای سختی و آسانی هستن. با چند جمله قشنگ و مثبت حال خود و همسرمون را خوب کنیم و نیروی مشترکمون را برای حفظ خانواده زیاد کنیم. (مثلاً میتونیم بهش بگیم: من همیشه کنارت هستم!)

### ۶ نقش پدر و مادری را در اولویت بذاریم

■ وقتی فرزندمون میاد سراغمون حتی اگه ما پدر و مادرها خودمون استرس داشته باشیم و تمام ذهنمون درگیر اتفاقات و اخبار باشه، باید به فکری که دارن تو ذهنمون راه میرن بگیم، ایست! الان وقت رسیدگی به فرزندمه! ناراحتی و استرس‌های ما نباید باعث بشه به فرزندمون توجه نکنیم.



## راه‌های حفظ آرامش در والدین و خانواده

### ۷ نقش خودمون را در شرایط بحرانی پیدا کنیم

■ انجام کارهای داوطلبانه، توجه به شرایط همسایه‌ها و اطرافیان، استفاده از توانایی‌های فکری، مالی و جسمی برای کمک بیشتر به افرادی که نیاز دارند، ایجاد حس خوب در خانه، و جمع کردن اعضای خانواده کنار هم، می‌تونه به آرامش شخصی ما کمک کند.

### ۸ ذهن خودمون را مدیریت کنیم

■ ممکن است تو شرایط ویژه تحت تاثیر اتفاقات و چالش‌های زیادی قرار بگیریم که نمیتونیم کنترلشون کنیم. در این حالت باید تمرکز ذهنیمون را روی اطلاعات و فعالیتهای قابل کنترل و چیزی که در توانمون هست بذاریم.

### ۹ معنویت

■ خدا همیشه هست. اون ما رو می‌بینه، صدامون رو می‌شنوه و هیچ درخواستی رو بدون پاسخ نمیداره. هر وقت خواستیم میتونیم باهاش حرف بزنیم، دعا کنیم و ازش کمک بخوایم

■ انجام اعمال دینی مشترک برای ارتباط با خداوند، این فرصت رو به ما میده تا روابطمون را با همسرمون و همین‌طور تمام خانوادمون تقویت کنیم.

## راه‌های حفظ آرامش در والدین و خانواده

### ۱۰ توجه به نقش ویژه بابای خونه

در این شرایط سخت حضور مشتاقانه و فعال بابای خونه تو خانواده خیلی تأثیرگذاره. اگه به هر دلیلی بابا خونه نباشه، همیشه با استفاده از راه‌های دیگه مثل تماس‌های تلفنی و ... این ارتباط صمیمانه و آرامش بخش را حفظ کرد.

### ۱۱ به سبک زندگی سالم توجه کنیم

■ جسم و روان، همیشه با هم پیوستگی و اتحادی دارند و روی هم تأثیر می‌ذارن  
■ به نقش خواب مناسب، تغذیه سالم و ورزش برای حفظ آرامش روانی خودمون و خانوادمون توجه کنیم.

### ۱۲ به فهرست سرگرمی و بازی برای خودمون درست کنیم

■ نوشتن اسم بازی‌ها و سرگرمی‌هایی که همیشه به شکل خانوادگی و گروهی انجام داد، اهمیت زیادی دارد! باید همه اعضای خانواده تو درست کردن این فهرست شرکت داشته باشن. میتونیم از بچه‌ها بخوایم که هر بار چیز جدیدی به ذهنشون رسید به اون فهرست اضافه کنن و تو موقع‌های بیکاری از این بازی‌ها و سرگرمی‌ها استفاده کنیم.

## تکنیک های آرامش بخش در خانواده

■ لحظه ها، بهترین دارایی هامون برای آرام موندن هستن. برای اینکه در لحظه باشیم، میتونیم مثلاً سه تا چیزی که جلوی خودمون میبینیم، با دقت و جزئیات بگیریم یا به صداها و بوهای که حس میکنیم توجه کنیم. حتی چیزی را که لمس میکنیم به دقت توصیف کنیم. (مثلاً توجه به بوی غذای مورد علاقه تون که اتفاقاً در همون لحظه از آشپزخونه به مشام می رسه، میتونه گزینه خوبی باشه!)

■ جمله های آرامش بخش را بنویسیم و به دیوار خانه هامون بنویسیم. تو وقتی نگرانی اونا رو به یاد بیاریم، با خودمون تکرار کنیم و این طوری به خودمون قوت قلب بدیم.

■ بعضی وقتا چیزی رو که همیشه گفت، میشه نوشت! با نوشتن از احساسات و افکاری که نمیخوایم یا نمیتونیم به بقیه بگیریم، به آرامش خودمون کمک کنیم.

■ گل و گیاه ها، موجوداتی لطیف و دوست داشتنی هستن که مراقبت و توجه کردن به اونا میتونه به آرامش جسم و ذهنمون کمک کنه.

■ یکی از تکنیک های آرام سازی، منقبض کردن عضله ها و رها کردن او نها به صورت پشت سر هم هست. این کار را میشه از عضلات سر و گردن شروع کرد. چند ثانیه عضلات سر و گردن را منقبض و بعد با بازدم رها میکنیم و این تمرین را به ترتیب برای بقیه عضله ها هم انجام بدیم.

■ یکی دیگه از روش های آرام سازی، تنفس دیافراگمیه به این شکل که ۴ ثانیه دم، ۵ ثانیه ۷ حبس نفس و ۶ ثانیه بازدم انجام بدیم.

## چطور آرامش بچه‌ها را حفظ کنیم؟

### ۱ حفظ و افزایش امنیت عاطفی کودکان

- تو شرایط ویژه، احساس امنیت بین والدین و فرزندان باید به بالاترین حد خود برسه. بچه‌ها باید بدونن که ما تحت هر شرایطی کنار اون‌ها هستیم و از اون‌ها مراقبت میکنیم
- تو این شرایط باید بچه‌ها را بدون قید و شرط دوست داشته باشیم و عشقمون را مدام به اون‌ها ابراز کنیم
- بهتره موقع صحبت با بچه‌ها همون، همسطح اون‌ها بشیم، بهشون چشم بدوزیم و با اشتیاق و همدلی به صحبت هاشون گوش بدیم.
- بغل کردن فرزند دلبندمون، نوازش و حضور اطمینان بخشمون کنار اون میتونه تو آرام شدن هر دومون موثر باشه.

### ۲ با هیجان‌های بچه‌ها مون چطور روبه‌رو بشیم؟

- وقتی رو هیجان‌ها اسم بذاریم از شدتشون کم میشه. برای هیجان بچه‌ها اسم بذاریم و با هم اون‌ها رو صدا بزنیم. مثلا بگیم: تو الان ترسیدی یا بچه بگه من الان ناراحتم.
- پرس و جوی هیجانی، یعنی با سوال و جواب، به صورت موثر، به صحبت‌های بچه‌ها مون گوش بدیم. مثلا بهش بگیم: به من بگو چه چیزی تو رو ترسونده؟ چرا اون چیز باعث نگرانی تو شده؟
- به اون‌ها اطمینان بدیم که احساسات طبیعی هستنند و بگیم: اشکالی نداره اگه ترسیدی. احساس تو طبیعیه و برای من هم پیش اومده.
- می‌تونیم به بچه‌ها مون هیجان مثبت و امیدوارانه ارایه بدیم: با این که مشکلات وجود دارن اما ما با هم میتونیم مثل کوه محکم باشیم و از اون‌ها عبور کنیم.
- فضای خانواده را با شوخی، لطیفه، خنده و گوش کردن به خاطرات بامزه بچه‌ها و بقیه اعضای خانواده شاد نگه داریم.
- موقع روبه‌رو شدن با ترس در یک بچه کم سن و سال، می‌تونیم حواسش را با بازی‌های حرکتی و هیجانی مثل گرگم به هوا و قایم موشک پرت کنیم.

## چطور آرامش بچه‌ها را حفظ کنیم؟

### ۳ از خدا کمک بخوایم

■ گفتگو با خداوند و دوستی باهاش رو به بچه‌ها مون یاد بدیم. مثلا برای آموزش توکل و تکیه به خداوند میتونیم حرف‌های زیر رو به کودک بگیم: خدا مثل نوریه که همیشه در دل‌های ماست. هر وقت دلت گرفت و ناراحت بودی، میتونی باهاش حرف بزنی و ازش بخوای که دلت رو آروم کنه.

### ۴ چه چیزهایی به بچه‌ها نگیم؟

- نباید احساسات بچه‌ها را انکار کنیم. مثلا نباید بهش بگیم: چیزی نیست، الکی نترس!
- تو ذهن کودک ابهام ایجاد نکنیم. فرضا بهش نگیم: معلوم نیست چی میشه.
- ما تکیه‌گاه کودک و پناهگاه امنش هستیم. با گفتن حرف‌هایی مثل "من خودم خیلی میترسم و اوضاعم خیلی خرابه" نقش محافظتی ما پیش بچه‌ها مون را کم‌رنگ میکنه.
- قرارها مون را بر اساس واقع‌بینی و همدلی تنظیم کنیم و به بچه‌ها قول ناممکن ندیم. مثلا بهشون نگیم: قول میدم که به زودی همه اتفاقات تموم بشه.

## چند تا تکنیک آرامش بخش مخصوص کودکان یاد بگیریم

■ کشیدن نفس عمیق به آرامش بخشی به کودکان کمک میکند. مثلاً میتونیم به کودک بگیم: بیا باهم به نفس عمیق خوب بکشیم! همین طور گذاشتن یک وسیله سبک، مثل بادکنک یا پارچه روی شکم کودک طوری که با هر دم و بازدم، بالا و پایین بره، از روش های دیگه آموزش تنفس درست به کودک.

■ ساختن جعبه آرامش یک فعالیت خلاقانه و هیجان انگیزه! جعبه آرامش، یک جعبه یا کیسه پراز وسایل آرامش بخشه: مثل اسباب بازی های نرم، کتاب های مورد علاقه، عکسهای خانوادگی) که میتونیم اون را با کمک کودک آماده کنیم و بهش پیشنهاد بدیم که هر وقت احساس نگرانی کرد از این جعبه استفاده کنه.

■ بعضی وقتا چیزی رو که همیشه گفت، میشه نوشت! با نوشتن از احساسات و افکاری که نمیخوایم یا نمیتونیم به بقیه بگیم، به آرامش خودمون کمک کنیم.

■ هیجان کودک باید به جوری تخلیه بشه و خودش رو نشون بده. برای مثال می تونیم بهش بگیم: هر وقت که دوست داشتی، می تونیم باهم داستان بخونیم یا نقاشی بکشیم.

■ دست ها، زبان دیگر کودکانند. استفاده از کارهایی که اضطراب کودک رو از طریق دست هاش تخلیه میکنه (مثل حرکات کششی، شیرینی پزی، بازی های دست ورزی، خمیر بازی، درست کردن سالاد و...) می تونه به آرامتر شدنش کمک کنه. مرور خاطرات امیدبخش همیشه راه گشاست. اگه از کودک بخوایم که خاطرات خوب خودش را بگه یا به شکل نقاشی بکشه، ابزار خوبی برای خودآرامی در اختیارش گذاشتیم.

■ دیدن برنامه کودک و انیمیشن های مفید، بخش پررنگی از زندگی کودک و حق طبیعی اونه! بذاریم بچه ها ساعت های بیشتری تلویزیون ببینن.



## اینجا پناه بگیرید

پویش امداد اجتماعی شهر زندگی

بامادر تماس باشید

شماره ۱۳۷

@panahisfahan



@panahisfahan