



با هم قوی تر می شویم

کتاب فعالیت
۵-۱۲
سال

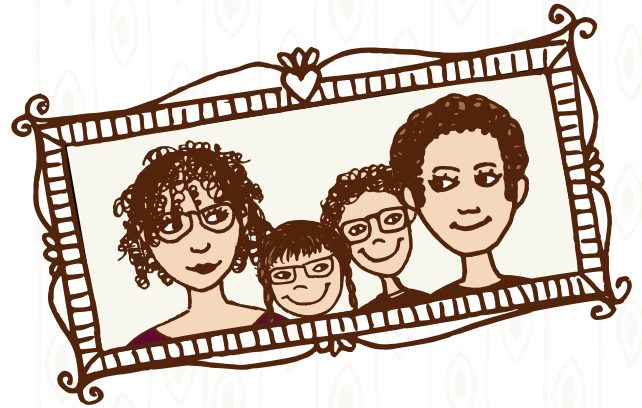
© 2017 Waitematā District Health Board. All rights now vested in Health New Zealand pursuant to the Pae Ora (Healthy Futures) Act 2022. © 2026 Health New Zealand. All rights reserved.

This publication and all associated materials are the exclusive property of Health New Zealand and are protected under the Copyright Act 1994 (New Zealand) and all applicable international copyright laws. No part of this work may be copied, reproduced, distributed, adapted, translated, sold, licensed, stored, or transmitted in any form or by any means without the prior written permission of Health New Zealand.

Health New Zealand
Te Whatu Ora

فهرست

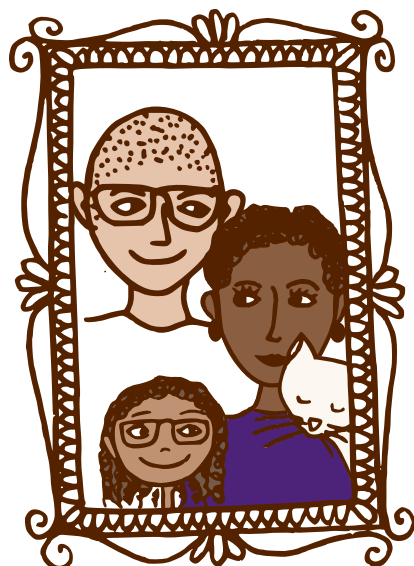
- 3 برای بزرگسالان
4 درباره من
5 همه چیز درباره
6 خانواده من
7 بلوک های سازنده یک خانواده قوی
- 8 .1 کنار آمدن با احساسات**
9 جدول جستجوی کلمات
10 جای خوشحالی شما
11 دور چهره هایی که حس شما را نشان میدهند خط بکشید
12 وقتی افراد ناراحت یا غمگین هستند چه اتفاقی می افتد؟
13 کارهایی که می توانم انجام دهم تا شادتر باشم
14 احساس عصبانیت
15 معمولاً کجای بدن خود احساس عصبانیت می کنید؟
16 قواعد مدیریت عصبانیت
16 زمان رنگ آمیزی
17 کارهایی که می توانید هنگام عصبانیت انجام دهید
18 احساس نگرانی
19 احساس ترس
20 چیزهایی که وقتی می ترسم انجام دهم تا حالم بهتر شود
21 معما
22 هنر اثر انگشت
24 تفاوت ها را پیدا کن
- 25 .2 مقابله با بیماری**
28 برنامه اضطراری برای زمانی که مراقب شما بیمار است
29 میتوانید پیدا کنید...؟
30 سگ را پیدا کنید
- 31 .3 مقابله با دوران پرسترس**
34 در دوران پرسترس چه باید کرد ؟
- 35 .4 با هم خوش گذرونی کردن**
36 آرزوهای من برای..
39 چه کسانی میتوانند به من و خانوادهم کمک کنند
41 چگونه بهترین استفاده را از دفترچه فعالیت ها ببریم؟
43 چند سگ می توانی بشماری؟



برای بزرگسالان

این کتاب فعالیت برای کودکانی تهیه شده است که والدینشان دچار بیماری جسمی یا روانی هستند.

نمونه هایی از بیماری جسمی :

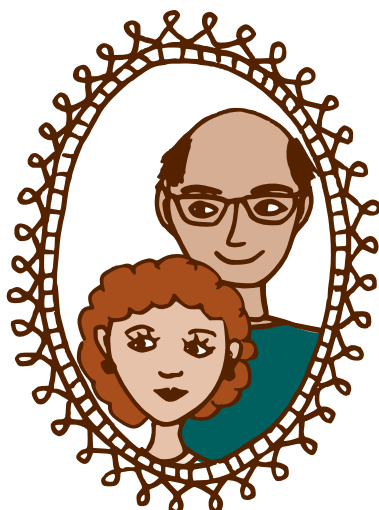


- دیابت
- مشکلات قلبی
- دوره ی بهبودی پس از جراحی
- تومور مغزی
- مشکلات سلامت بلندمدت، مانند بیماری های تیروئید
- بیماری خودایمنی

نمونه هایی از بیماری های روانی:

- افسردگی، از جمله افسردگی پس از زایمان
- اضطراب
- اختلال دوقطبی
- اختلال استرس پس از سانحه

• وقتی یکی از والدین بیمار باشد، این موضوع می تواند برای کودکان بسیار دشوار باشد. بیشتر کودکان درک زیادی از بیماری ندارند. کودکانی که بیماری را نمی فهمند ممکن است احساس اضطراب، ترس، استرس یا خشم داشته باشند. این کتاب فعالیت برای استفاده مشترک والدین (یا مراقب دیگر) و کودکان طراحی شده است



هدف این کتاب کمک به والدین و فرزندانشان برای انجام موارد زیر است :

- صحبت کردن درباره بیمار بودن
- صحبت کردن درباره احساسات
- یافتن راه هایی برای کاهش شدت احساسات ناخوشایند ایجاد روابط قوی
- حل مسئله به صورت مشترک
- داشتن حس قوی تری از امید

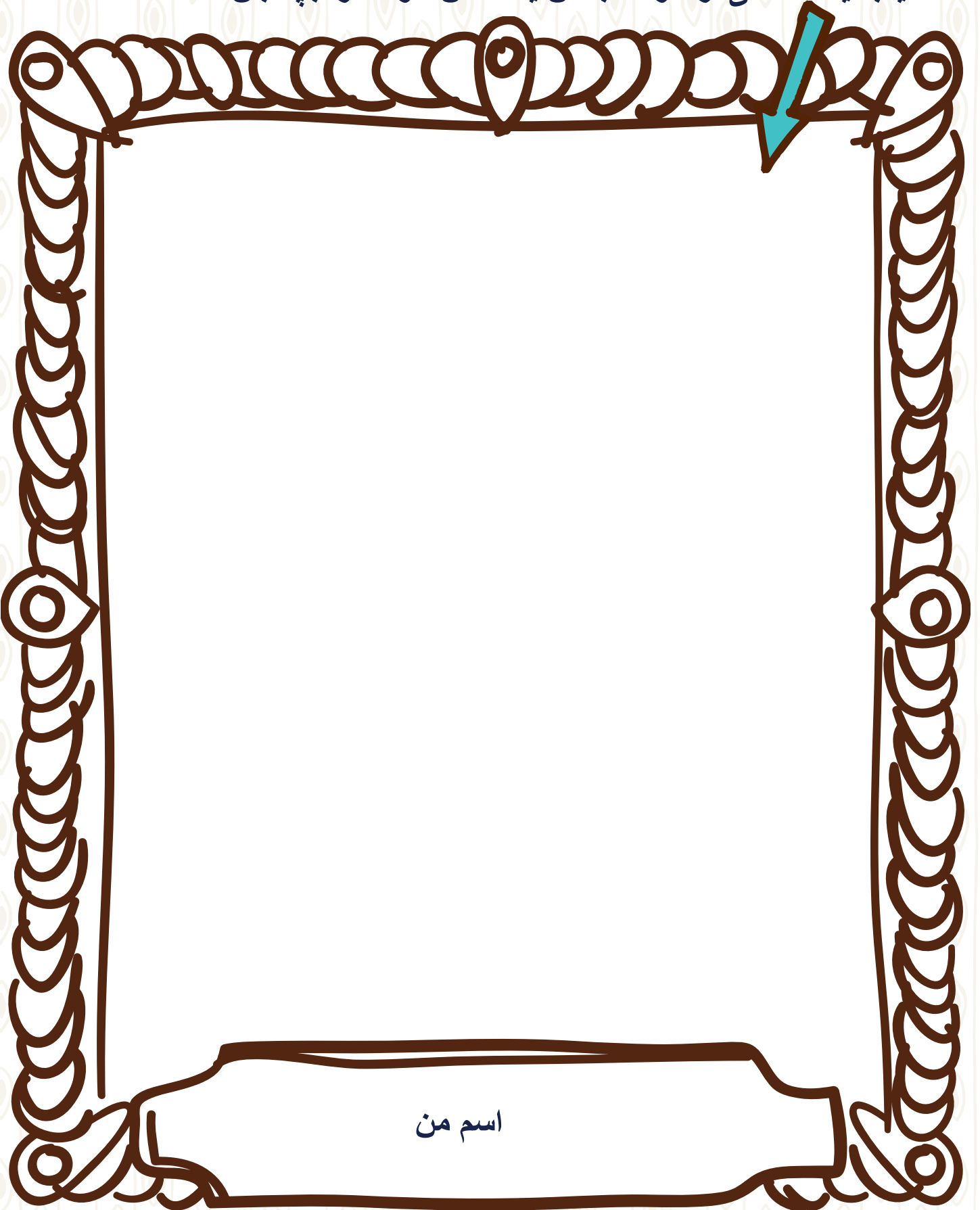
این کتاب فعالیت شامل اطلاعات، پرسش های تعاملی، فعالیت های سرگرم کننده و ابزارهایی برای مقابله با تأثیر بیماری والدین یا مراقب بر فرزندان را شامل می شود

برای راهنمای استفاده بهتر از دفترچه به صفحات ۴۱ و ۴۲ نگاه کنید

درباره من



اینجا یک نقاشی از خودت بکش یا عکس خودت را بچسبان



اسم من

همه چیز درباره

ساله هستم

من

دوستان من ... هستند

من با ... زندگی می کنم

من دوست دارم ... تماشا کنم

مورد علاقه من ...

رنگ:

غذا:

کتاب:

حیوان:

کارهای مورد علاقه من این ها هستند

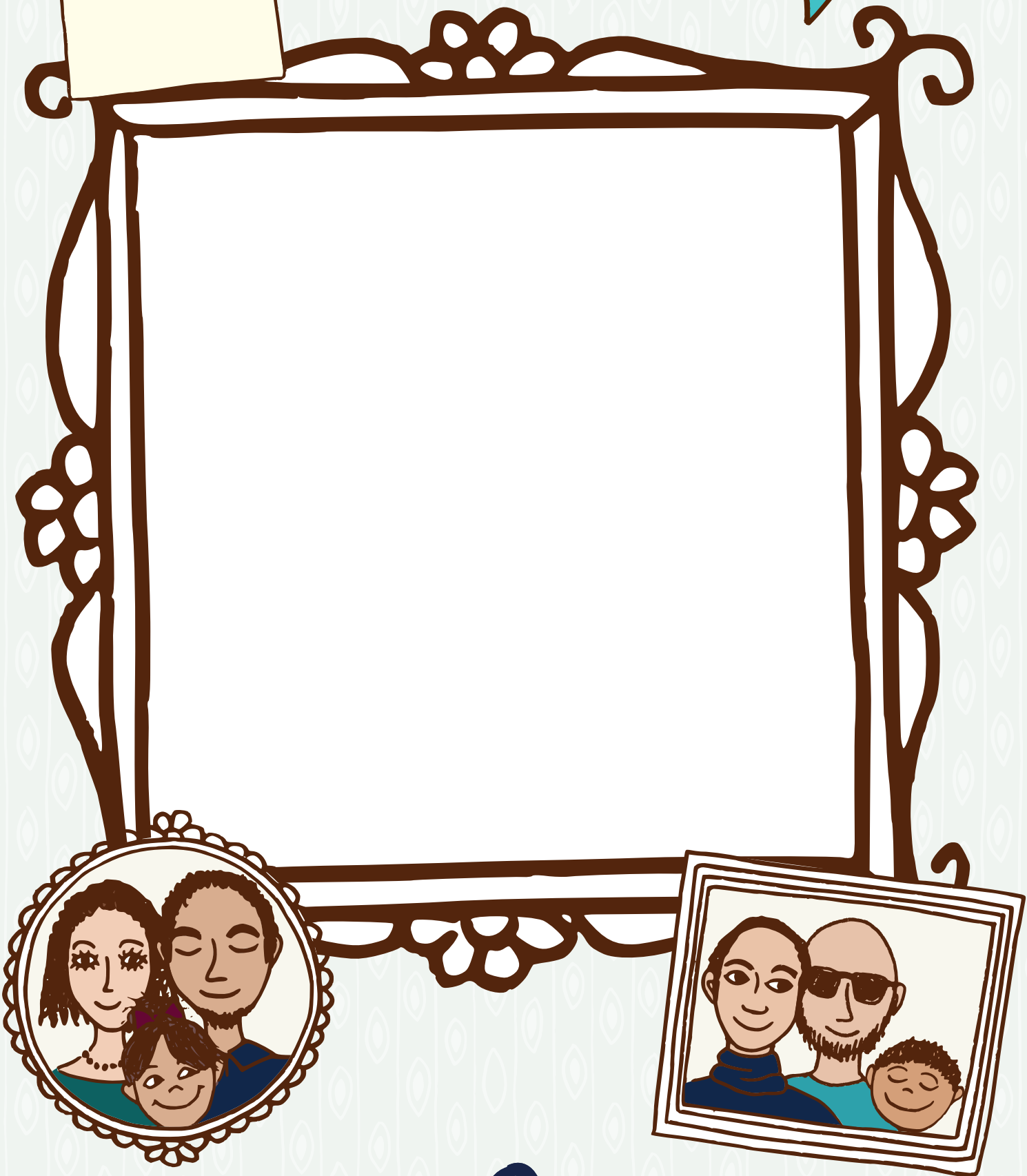
وقتی بزرگ شدم می خواهم

من در ... خوب هستم

خانواده من

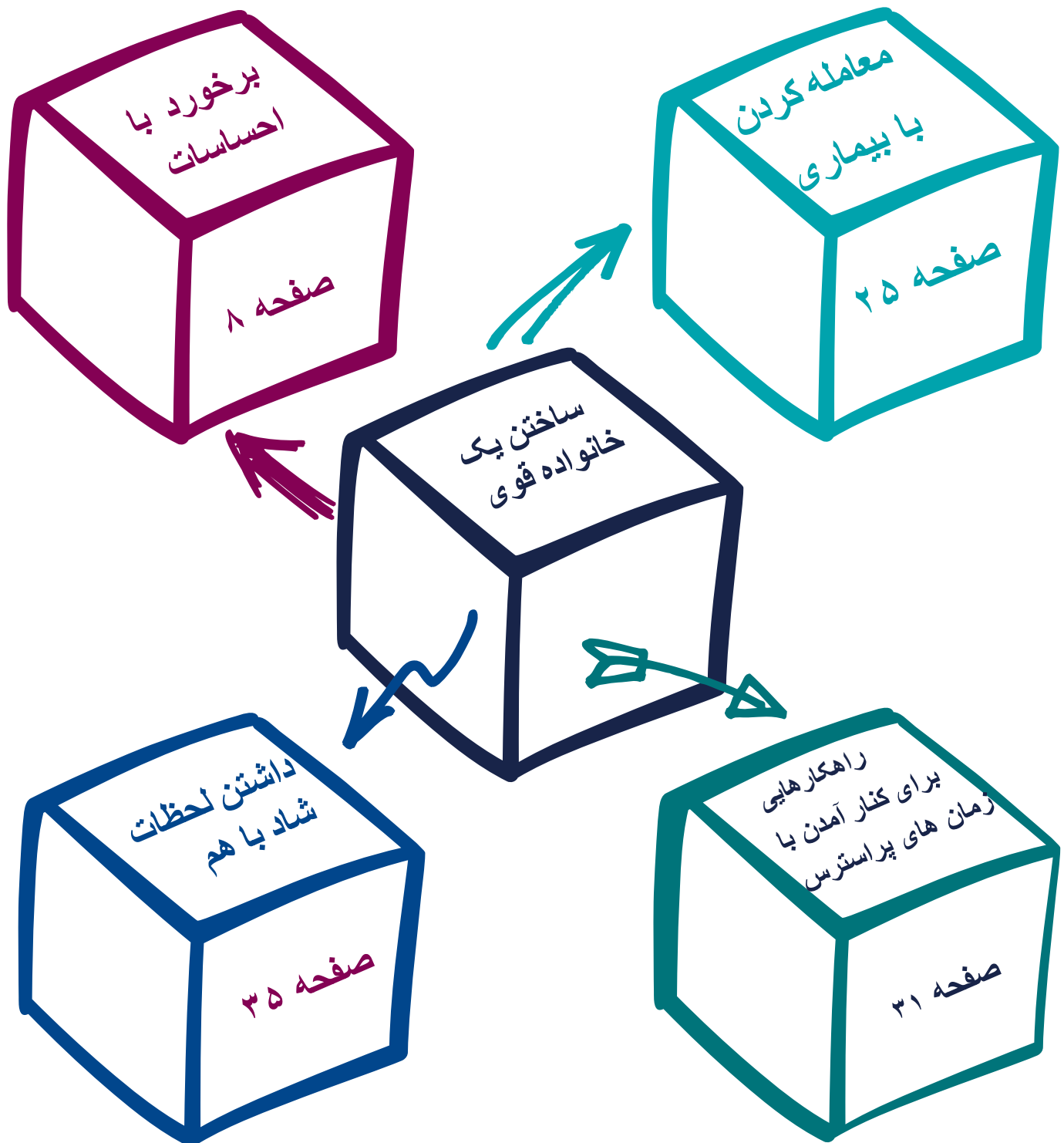
تصویری از خانواده ات

نکته ای برای والدین/مراقبان
از ایده ها و خلاقیت کودک
تعریف و تشویق کنید. انتظار
کمال نداشته باشید



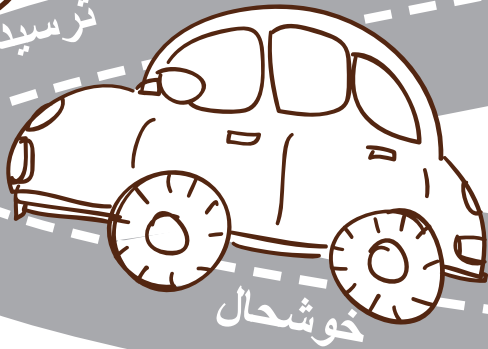
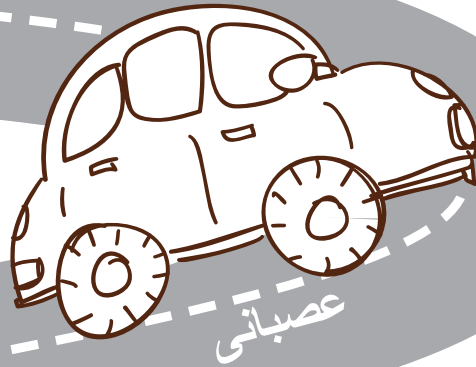
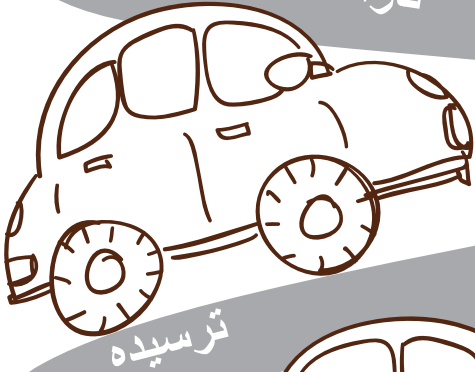
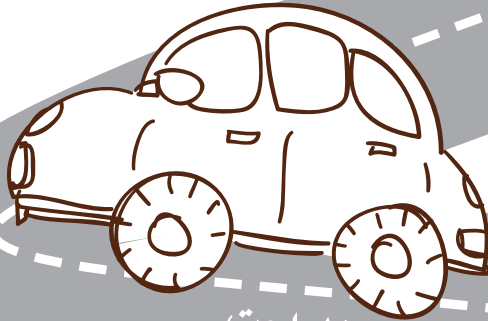
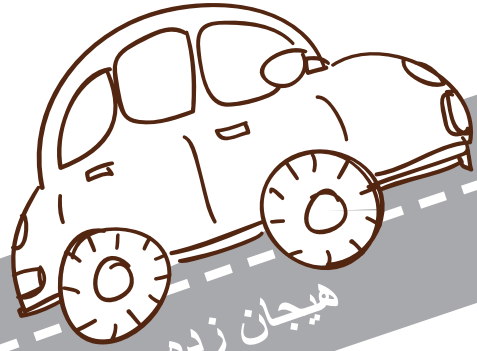
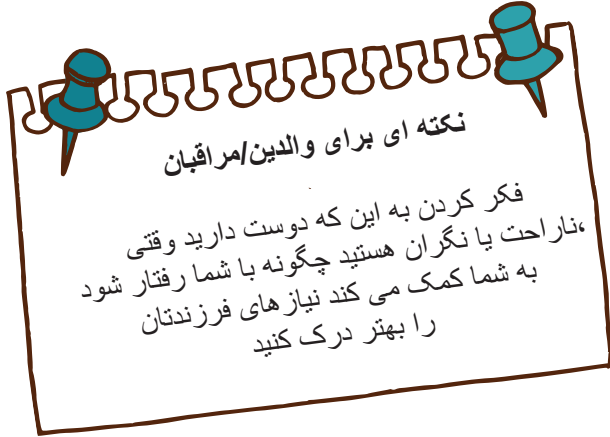
عوامل سازنده برای داشتن یک خانواده قوی

این کتاب فعالیت شامل ۴ پایه برای ساختن یک خانواده قوی است:



1. مقابله با احساسات

ماشین‌هایی را رنگ کن که احساسات هفته گذشته‌ات را نشان می‌دهند



جستجوی کلمات

کلمات مربوط به احساسات را پیدا و دایره کنید
حروف باید کنار هم باشند:

afraid loved unhappy
angry mad worried happy
excited scared sad

a	s	w	r	f	s	h	a
f	r	o	o	s	c	h	n
r	g	r	i	m	a	d	g
a	u	r	a	w	r	e	r
i	n	i	c	i	e	t	y
d	h	e	l	v	d	i	p
s	a	d	o	x	l	c	p
k	p	o	v	u	s	x	a
a	p	a	e	h	l	e	h
b	y	s	d	v	a	e	d

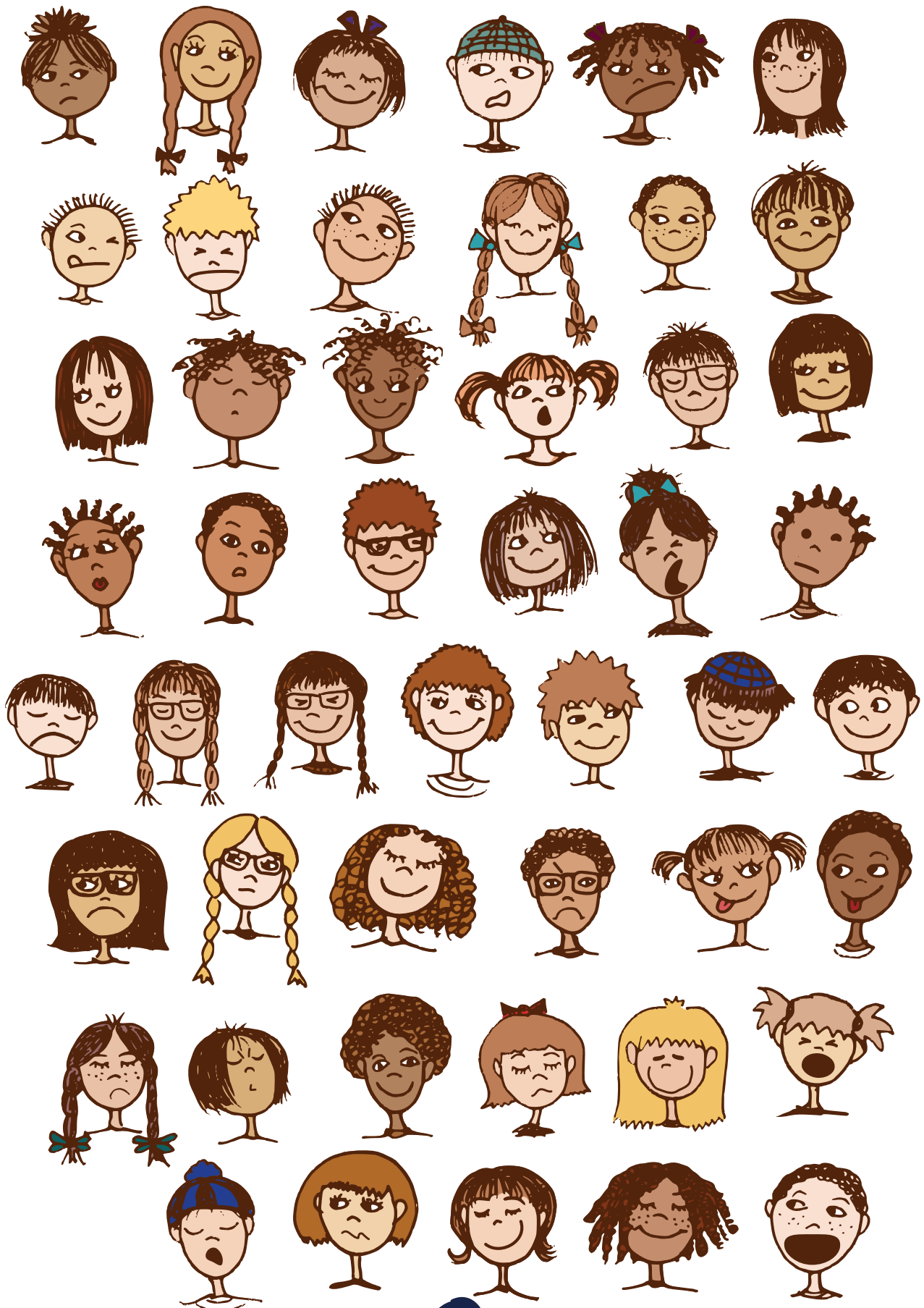


جای شاد شما

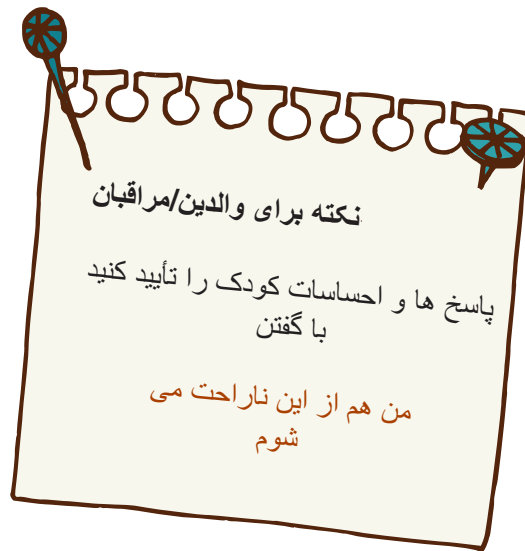
یک نقاشی از مکان شادی خود بکشید

A large, irregularly shaped white area with a thick brown border, intended for drawing a happy place. The border is hand-drawn and slightly wavy.

صورت هایی را که نشان می دهند چه احساسی دارید، دایره بکشید



وقتی مردم ناراضی یا غمگین هستند چه اتفاقی می افتد؟



آن ها گریه می کنند
آن ها لبخند نمی زنند درونشان
احساس خیلی بدی دارند



چیزهایی که من را ناراحت یا غمگین می کنند

-1.
-2.
-3.
-4.
-5.

چیزهایی که می توانم انجام دهم تا خوشحال تر باشم

1. بازی با دوست

2. حل پازل

3. رنگ آمیزی

4. با یک بزرگسال درباره چیزی که باعث ناراحتی ات می شود صحبت کن

5. آواز خواندن

6. کتاب خواندن

7.

8.

9.

10.

11.

12.

13.

14.



احساس عصبانیت

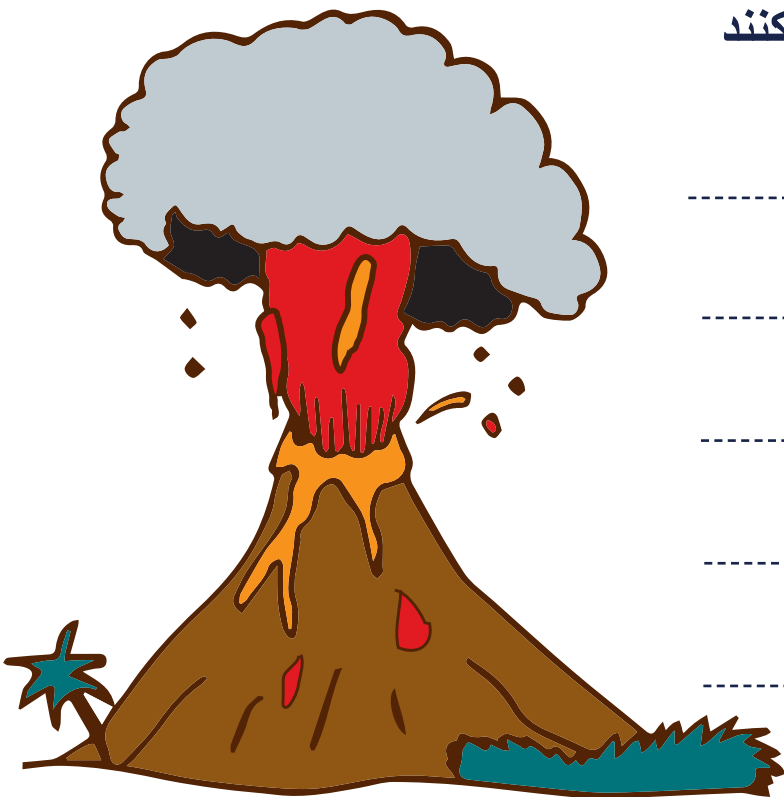
همه آدم ها گاهی عصبانی می شوند. عصبانیت می تواند مثل یک آتشفشان درونت باشد

گاهی بچه ها آن قدر عصبانی می شوند که کارهایی انجام می دهند که درست نیست

بله، بعضی بچه ها داد می زنند، درها را محکم می کوبند، چیزها را می شکنند یا پرت کنند و به دیوار یا کسی می دیگر ضربه می زنند

ما می توانیم از مغزمان استفاده کنیم تا به کارهای مفیدی فکر کنیم که به جای آن همه انرژی عصبانیت انجام دهیم

چیزهایی که من را عصبانی می کنند

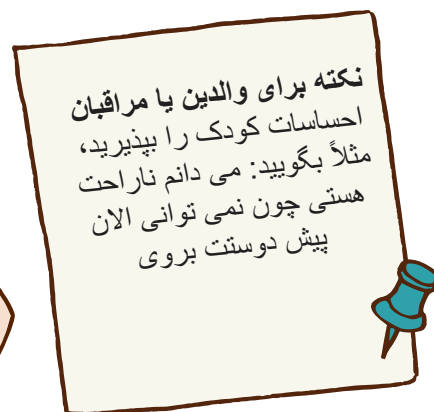
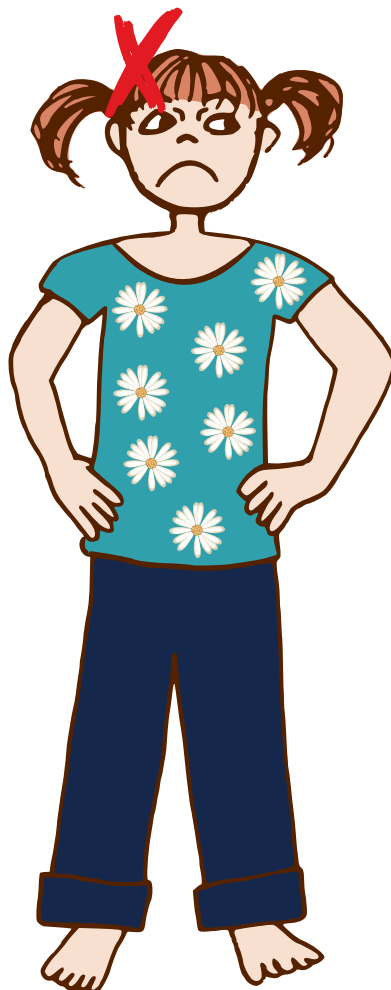


-1.
-2.
-3.
-4.
-5.

معمولاً کجای بدن احساس عصبانیت می کنی؟

نشان بده و بنویس چه حسی است

مثلاً: سرم گیج می رود



وقتی عصبانی می شوم، من ...

-1.
-2.
-3.
-4.
-5.

قوانین خشم

کاری که باید انجام دهی:

چون

خودت را به روش امن آرام کن

درباره آن صحبت کن و سعی کن مشکل را حل کنی
کاری که نباید انجام دهی: چیزها را نشکن یا پرت -نکن

چون

به دیگران، حیوانات یا خودت آسیب نزن

وقت رنگ آمیزی



کارهایی که وقتی عصبانی هستی می توانی انجام دهی

کارهایی را که وقتی عصبانی هستی می توانی انجام دهی، زیر خط بکش. چه کارهای دیگری می توانی انجام دهی؟

فعالیت بدنی:

- بازی بیرون، توپ بازی، ورزش
- رقص بالا و پایین پریدن



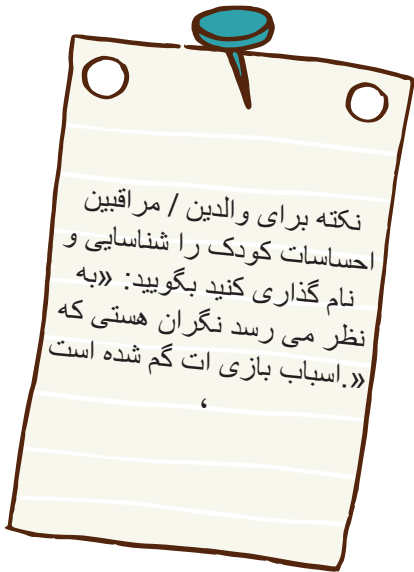
- به کسی بگو چه چیزی باعث عصبانیت شده است
- احساسات خود را با کلمات بیان کنید. برای مثال بگویید: وقتی باید تماشای تلویزیون را متوقف کنم و به رختخواب بروم، احساس عصبانیت می کنم

کارهای دیگری که می توانم انجام دهم مانند:

1.
2.
3.
4.

حس نگرانی

کودکان گاهی درباره چیزهایی نگران می شوند



نکته برای والدین / مراقبین
احساسات کودک را شناسایی و
نام گذاری کنید بگویید: «به
نظر می رسد نگران هستی که
» اسباب بازی ات گم شده است
,

وقتی کودکان نگران هستند :

• آن ها احساس اضطراب یا ترس می کنند

• قلبشان سریع تر می تپد

• شکمشان احساس عجیبی دارد یا درد می کند

چیزهایی که درباره آن ها نگران می شوم :

1.

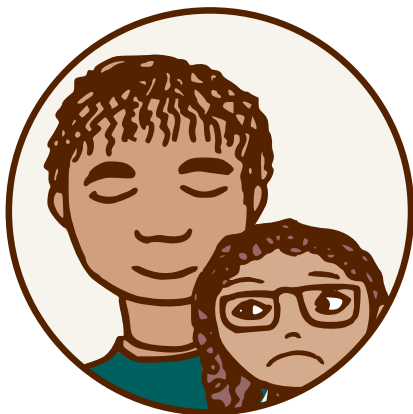
.....

2.

.....

3.

.....



وقتی نگران هستید :

1. به کسی بگو چه احساسی داری

2. کمک بخواهید

3. آرام نفس بکشید و بیرون دهید

4. آب سرد بنوشید

5.

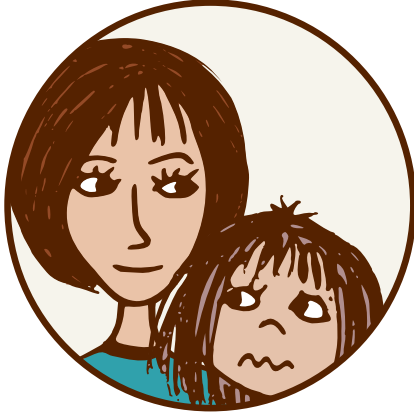
.....

6.

.....

احساس ترس

همه افراد گاهی احساس ترس می کنند



وقتی کودکان احساس ترس می کنند:

قلبشان تند و بلند می تپد

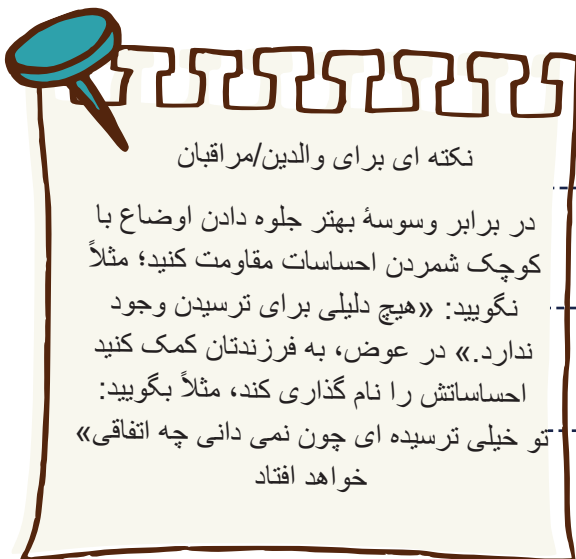
بدنشان می لرزد و تکان می خورد

احساس می کنند می خواهند در یک جای امن پنهان شوند

می خواهند فرار کنند

از چه چیزی می ترسید؟

1.
2.
3.



نکته ای برای والدین/مراقبان

در برابر وسوسه بهتر جلوه دادن اوضاع با کوچک شمردن احساسات مقاومت کنید؛ مثلاً نگوید: «هیچ دلیلی برای ترسیدن وجود ندارد.» در عوض، به فرزندتان کمک کنید احساساتش را نام گذاری کند، مثلاً بگوید: «تو خیلی ترسیده ای چون نمی دانی چه اتفاقی خواهد افتاد»

وقتی احساس ترس می کنم، من ...

1.
2.
3.

چه چیزی باعث می شود وقتی می ترسم احساس بهتری داشته باشم؟

- گفتن به کسی که من ترسیده ام
- یک آغوش
- درخواست کمک / فریاد زدن برای کمک

.....1

.....2

.....3



پازل

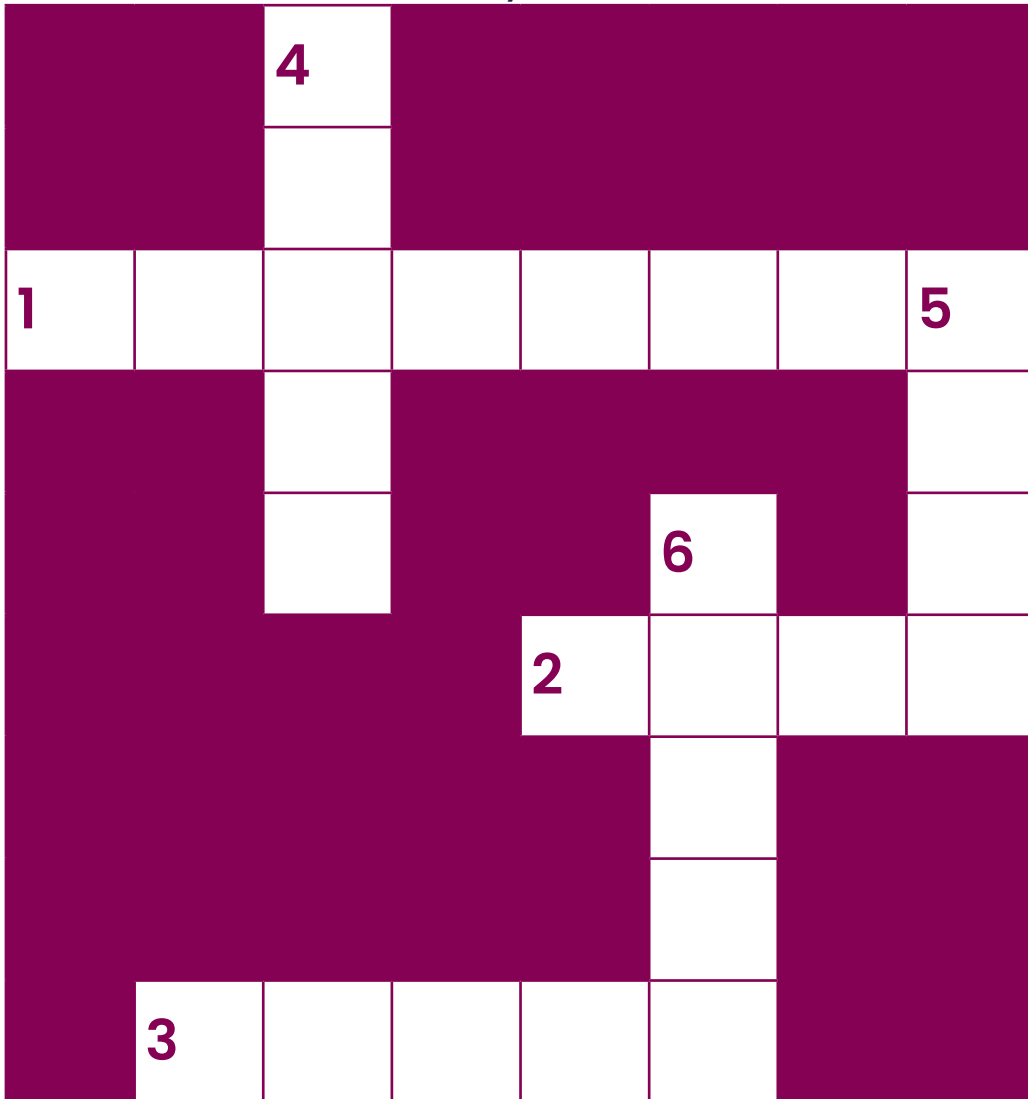
جدول کلمات متقاطع را کامل کن

افقی

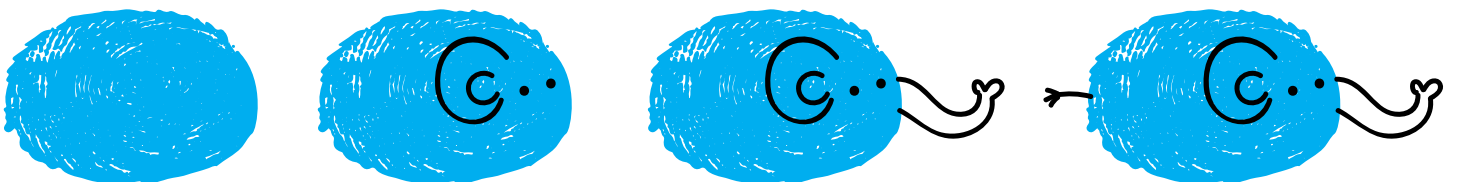
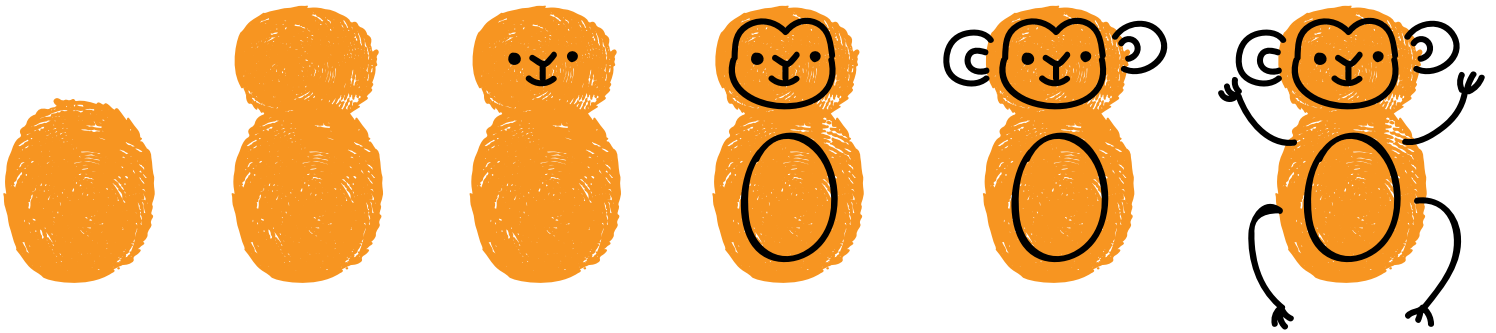
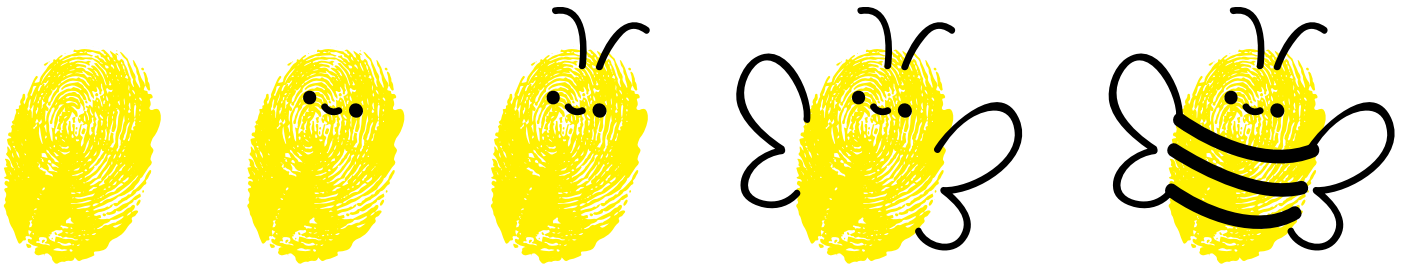
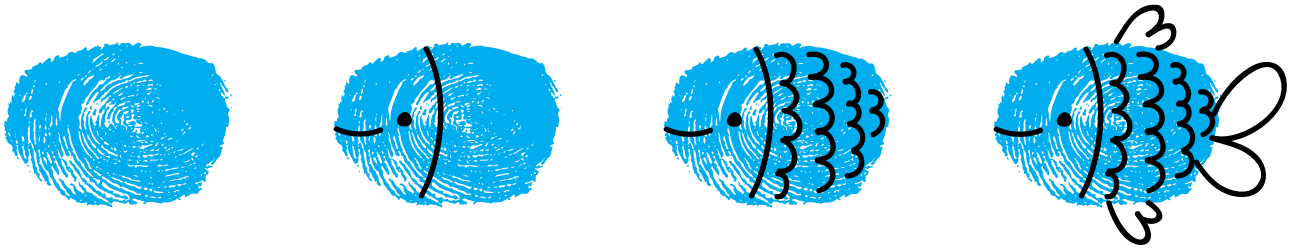
1. It helps to talk about my f_ _ _ _ _ when I am sad.
2. It helps to t_ _ _ to someone when I am scared.
3. I w_ _ _y when the wind blows very strong.

عمودی

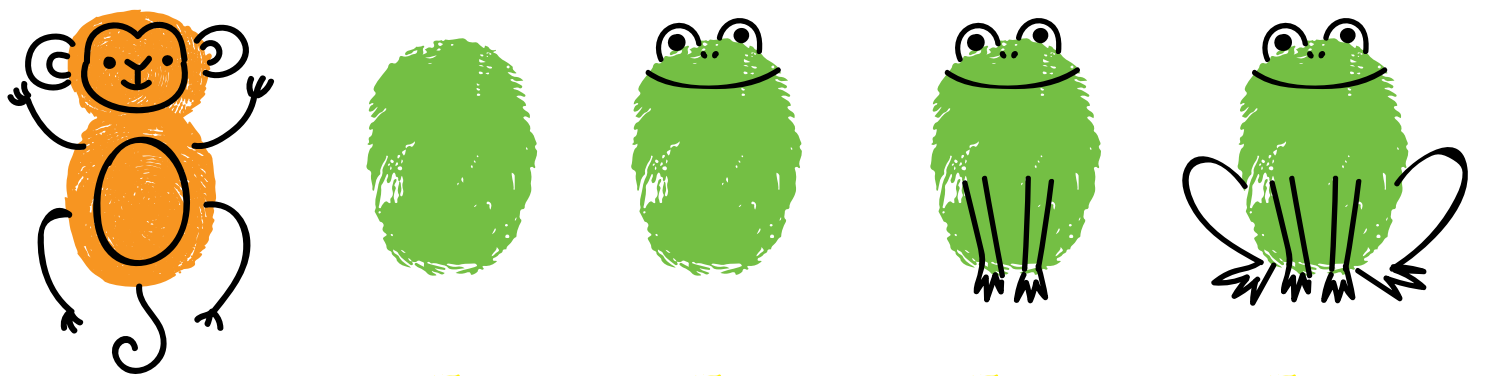
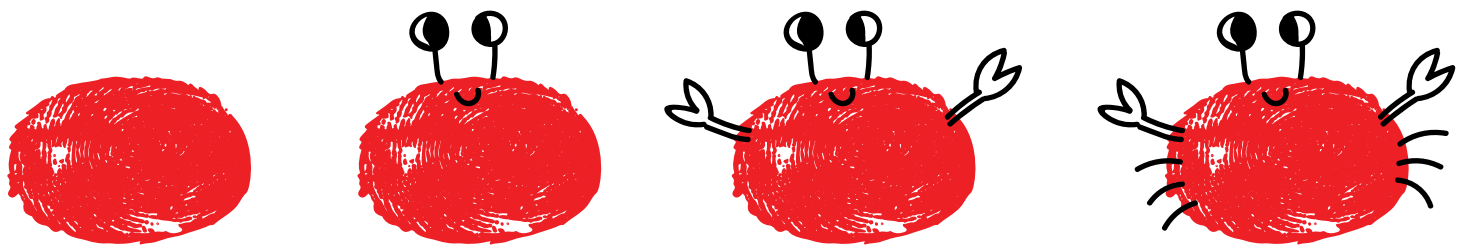
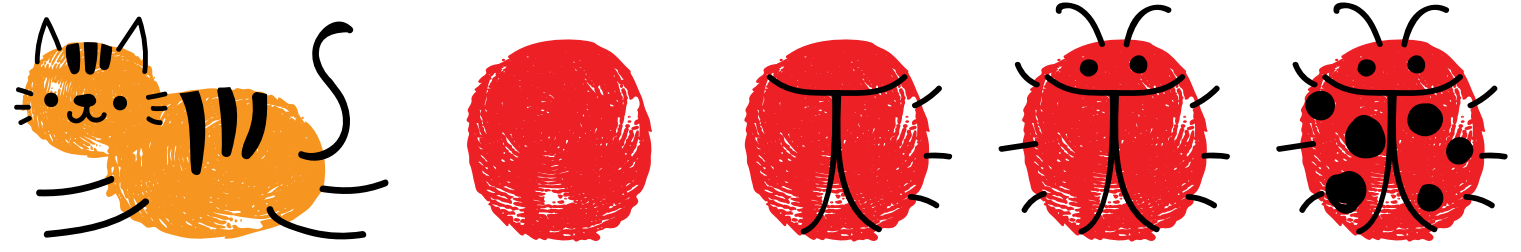
4. I s_ _ _ _ when I feel tired.
5. I feel sad when someone in my family is s_ _ _.
6. I smile when I am h _ _ _y.



هنر اثر انگشت

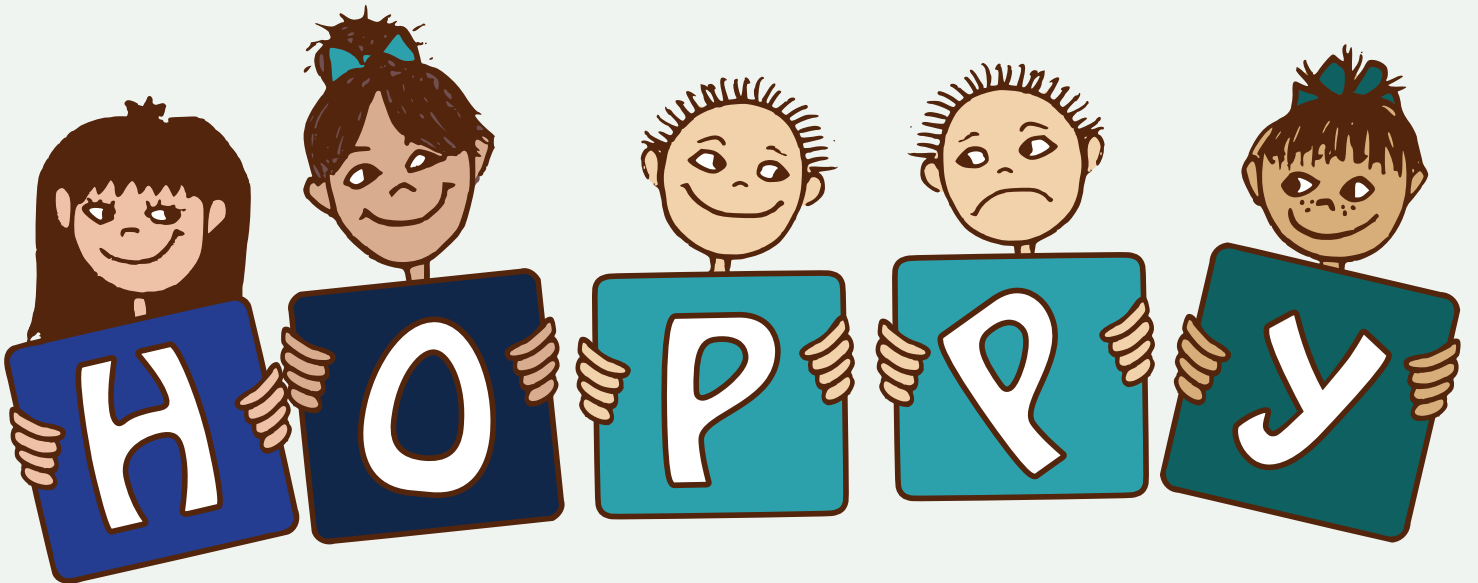
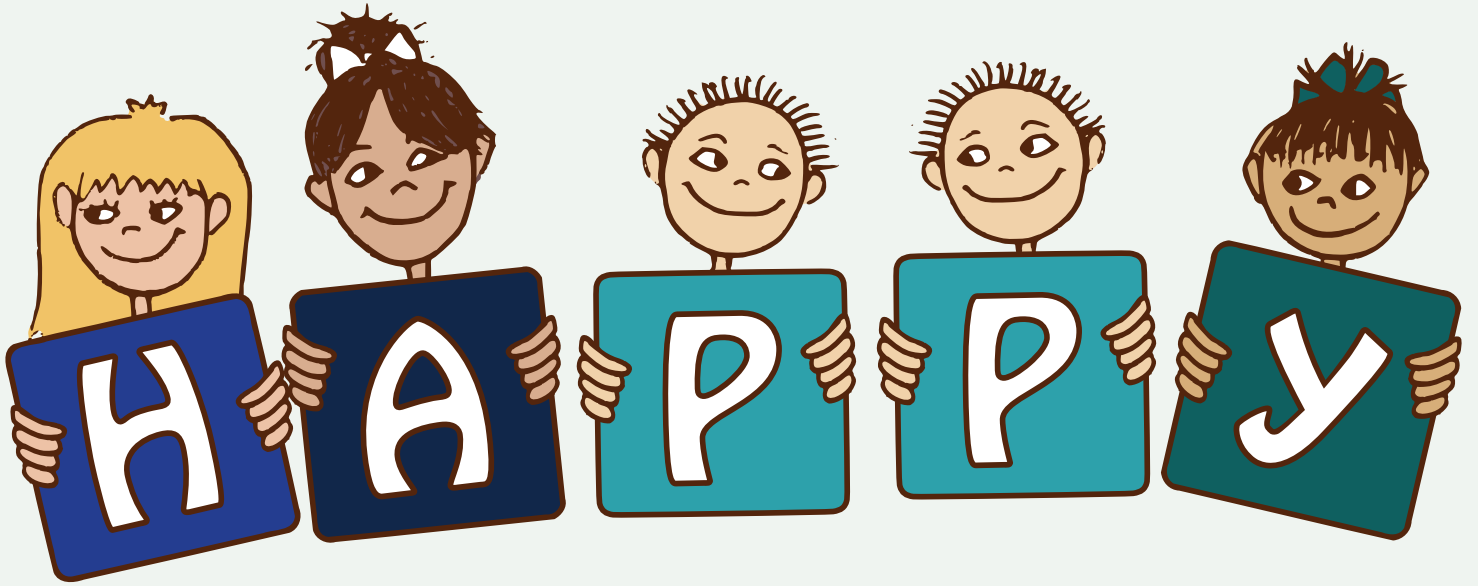


مراحل را دنبال کن



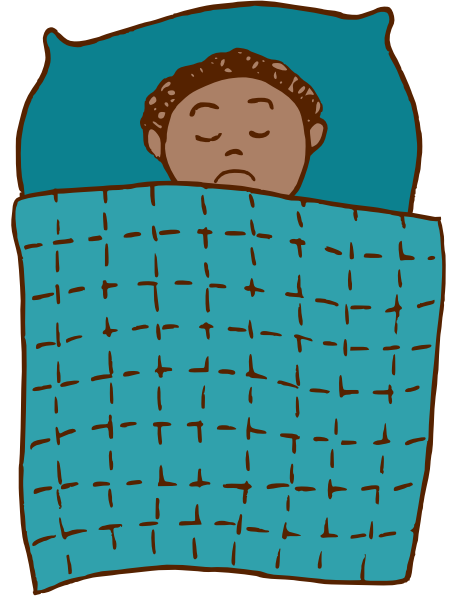
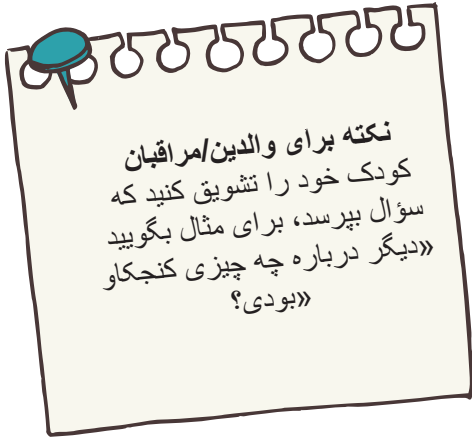
تفاوت ها را پیدا کن

هفت تفاوت را دایره بکش



2. کنار آمدن با بیماری

همه وقتی بیمار هستند، احساس یا رفتار یکسانی ندارند. بعضی ها عصبانی می شوند؛ بعضی ها ساکت هستند و برخی فقط می خواهند تنها باشند.



جملات زیر را کامل کن :

وقتی بیمار هستم، احساس می کنم.....

وقتی کسی که از من مراقبت می کند بیمار است، او احساس می کند

.....

وقتی کسی که از من مراقبت می کند بیمار است، من احساس می کنم

.....

کسی که از من مراقبت می کند، بیماری ای دارد به نام

.....



آنچه می درباره بیماری او بدانم:

آنچه می خواهم درباره بیماری او بدانم:

درمانی که او برای بیماری اش دریافت می کند:

کمک های دیگری که او برای بیماری اش دریافت می کند:

چیزهایی که برایم سخت است وقتی بیمار است :

چند گربه می توانی بشماری؟

نکاتی برای والدین/مراقبان

نتیجه گیری عجولانه نکنید سؤال های بیشتری بپرسید تا درک بهتری از منظور کودک پیدا کنید .



برنامه ریزی برای زمانی که فردی که از من مراقبت می کند بیمار شود

چه کسی از من مراقبت خواهد کرد؟

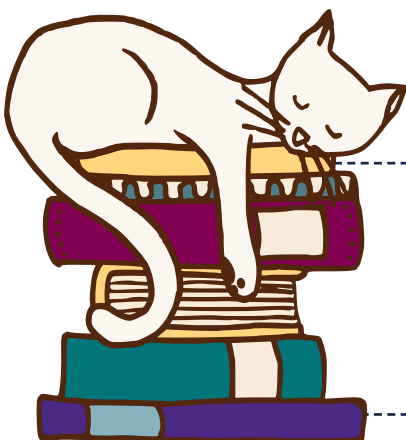
با چه کسی می توانم صحبت کنم؟

چه کسی غذا را آماده خواهد کرد؟

چه کسی من را به مهدکودک، مدرسه یا مرکز نگهداری خواهد برد؟

چه کسی من را نزد پزشک خواهد برد وقتی بیمار هستم؟

چه کسی به من در انجام تکالیف کمک خواهد کرد؟



چه کسی شب ها برای من کتاب خواهد خواند؟

سگ را پیدا کنید...



3. مقابله با زمان های پر استرس

استرس چیست؟

وقتی اوضاع زندگی خوب پیش نمی رود، مردم ممکن است احساس ناراحتی، نگرانی و غم کنند. این حالت را استرس می نامند



من زمانی دچار استرس می شوم که :

بدن من می تواند استرس را به روش های مختلفی احساس کند. برخی از آن ها در زیر فهرست شده اند. به نظر شما چه موارد دیگری می تواند باشد؟

سرگیجه

دچار مشکل در خوابیدن

سردرد

عضلات ضعیف

احساس سردی / گرمی

زیاد / کم غذا خوردن

عضلات منقبض

تپش قلب

احساس گرما

درد معده

عرق کردن

خستگی

لرزش

برخی احساساتی که هنگام استرس داری؛ بقیه را اضافه کن.

خشم شدید

ناراحتی

عصبانی

تتهایی

وقتی که تحت فشار هستم، شیوه فکر کردنم تغییر می کند. راه هایی را که گاهی احساس می کنید، خط بکشید:

احساس نادانی میکنم

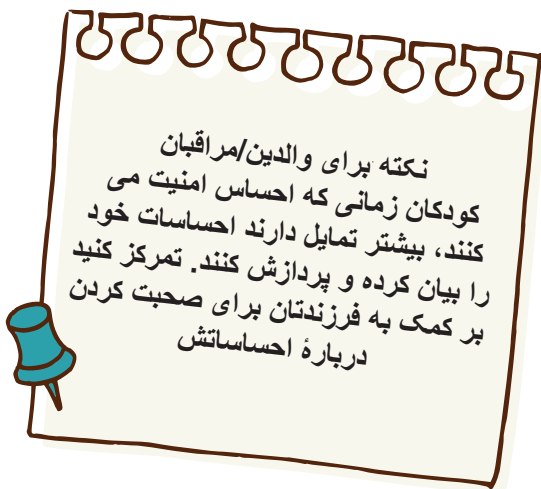
تمرکز سخت میشود

گوش دادن سخت است

نمی خواهم صحبت کنم

نمی توانم واضح فکر کنم

چیزها را فراموش میکنم



کارهایی که میتوانی در زمانهای پرسترس انجام دهی

در اینجا کارهایی هستند که می توانید در زمان های پرسترس انجام دهید. چه کارهای دیگری می توانید انجام دهید؟

1. حباب بدمید

2. آواز بخوانید یا برقصید

3. توپ بازی

4. بازی با اسباب بازی

5. بازی با حیوان

6. هرگز ناامید نشو

7. دویدن/پریدن

8. حرف زدن با کسی

9. نقاشی یا رنگآمیزی

10. کمک خواستن



4. با هم خوش بگذرانید

برای خوش گذراندن بیشتر چه کارهایی میتوانم بکنم؟

خود خودم باشم

با خانواده ام

با دوستانم



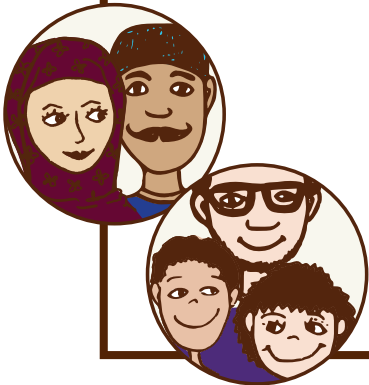
آرزوهای من برای . . .

آرزوهایت را برای خودت و خانواده/مراقبان بنویس یا نقاشی کن.

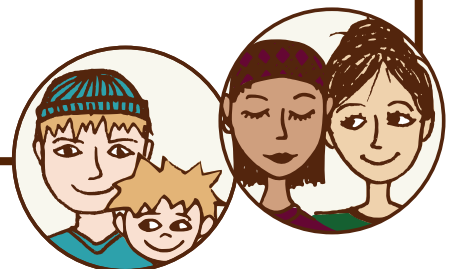
آرزوهای من برای خودم:



آرزوهای من برای والدین یا مراقبانم:



آرزوهای من برای برادران یا خواهرانم:



گواهی نامه ی موفقیت

بدین وسیله گواهی می شود که

کتاب فعالیت را به پایان رسانده است

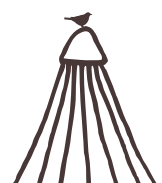
با هم قوی تر می شویم

با

Date:

Signed:





چه کسی می تواند به من و خانواده ام کمک کند؟

حمایت

Asian and Ethnic Health Services

www.asianhealthservices.co.nz

0800 88 88 30

Asian Family Services (AFS)

www.asianfamilyservices.nz

0800 862 342

Asian Network Inc. (TANI)

www.asiannetwork.org.nz

09 815 2338

Birthright

www.birthright.org.nz

0800 457 146

Brainwave Trust

www.brainwave.org.nz

(09) 528 3981

Email: info@brainwave.org.nz

CNSST Foundation

www.cnsst.org.nz

(09) 570 1188

Ember

www.ember.org.nz

(09) 443 3700 North

(09) 523 2790 South

Family Action

www.familyaction.org.nz

0800 326 327

Family Works

www.familyworks.org.nz

Auckland Central-

09 639 2016

Lower North Island & South-

0800 337 100

Great Potentials Foundation

www.greatpotentials.org.nz

(09) 377 5384

Kāhui Tū Kaha

www.kahuitukaha.co.nz

(09) 531 4040

Kiwi Families

www.kiwifamilies.co.nz

Lifeline

www.lifeline.org.nz

0800 543 354

Text: HELP (4357)

Mainly Music

www.mainlymusic.org.nz

0800 003 223

Parent Help

www.parenthelp.org.nz

0800 568 856

Problem Gambling Foundation

www.pgf.nz

0800 664 262

Te Puna Hauora o Te Raki Paewhenua

www.tepuna.org.nz

(09) 489 3049

Youthline

www.youthline.co.nz

0800 376 633

Free text: 234

مشاوره / درمان

Albany Psychology Clinic – Massey University

Email: massey.clinic.albany@massey.ac.nz

(09) 213 6095

Diversity Counselling New Zealand

www.diversitycounselling.org.nz

0800 143 269

Family Court

www.justice.govt.nz

Grief Centre

www.griefcentre.org.nz

(09) 418 1457

0800 331 333

Hearts & Minds

www.heartsandminds.org.nz

0800 468 288

Strengthening Families

www.strengtheningfamilies.govt.nz

Wingspan

www.wingspan.org.nz

(09) 630 8961

سلامت روان

After hours Mental Health Service

North Shore: (09) 486 8900

West Auckland: (09) 839 0000

Anxiety NZ Trust

www.anxiety.org.nz

0800 269 438

Asian Mental Health Service:

Waitematā

www.asianhealthservices.co.nz

(09) 487 1321

(09) 486 8920 ext. 47321

CADS Auckland Community Alcohol and Drug Services

www.cads.org.nz

0800 845 1818

CARE Waitakere Trust

www.carewaitakere.org.nz

(09) 834 6480

Depression.org.nz

www.depression.org.nz

0800 111 757

Marinoto Child and Youth Mental Health Services

(09) 489 0555

Mental Health Foundation

www.mentalhealth.org.nz

Māori Mental Health & Addiction Service (Waitematā)

(09) 822 8557

Self-help resources

www.getselfhelp.co.uk

www.copmi.net.au

www.blackdoginstitute.org.au

Skylight Trust

www.skylight.org.nz

0800 299 100

Vision West Counselling

www.visionwest.org.nz

(09) 818 0700

خشونت

Are You OK | Family Violence

www.areyouok.org.nz

0800 456 450

Man Alive

www.manalive.org.nz

(09) 835 0509

Oranga Tamariki : Ministry for Children

www.mvcot.govt.nz

0508 326 459

پدران

Father and Child Trust

www.fatherandchild.org.nz

(09) 525 1690

وب سائتها

www.getselfhelp.co.uk

www.copmi.net.au

www.blackdoginstitute.org.au

www.panda.org.au

چگونه بهترین استفاده را از دفترچه فعالیت داشته باشیم

تشویق برای والدین و مراقبان

- گاهی اوقات فرزند پروری چالش برانگیز است، به ویژه زمانی که حالتان خوب نیست. با خودتان مهربان باشید. سعی کنید فرصت هایی برای آرامش یا انجام کاری که از آن لذت می برید ایجاد کنید
- احساس گناه به خاطر اینکه همیشه کنار فرزندتان نیستید ممکن است نشان دهنده این باشد که واقعاً بهترین ها را برای او می خواهید
- ناامیدی ها را بپذیرید، اما انرژی و زمان خود را صرف کنید تا بهترین استفاده را از لحظه ببرید
- با کسی صحبت کنید، مثلاً متخصص سلامت خود، یا زمانی که احساساتتان بیش از حد شدید است کمک بیشتری بگیرید. وقتی احساساتتان را کنترل می کنید، حمایت از فرزندتان آسان تر خواهد بود. همچنین فهرست منابع موجود در انتهای دفترچه فعالیت را ببین
- از کسی بخواهید که اگر شما نمی توانید، دفترچه فعالیت را با فرزندتان مرور کند
- افراد همیشه نمی توانند شرایط خود را تغییر دهند، اما می توانند نحوه ی فکر کردن درباره ی آن را تغییر دهند. برای مثال، این گونه فکر کردن قدرت بخش تر است: «بیماری ممکن است باعث از دست دادن و اندوه شود، اما می تواند قدرت نیز ایجاد کند» تا اینکه این گونه فکر کنید: «بیماری زندگی ام را تحت کنترل گرفته و همه چیز را نابود می کند». همچنین برای ایده هایی درباره ی تمرکز بر افکار مفیدتر، به وب سایت getselfhelp.co.uk مراجعه کنید

حمایت از کودک

- فرزندتان را تشویق کنید که فعالیت های دفترچه را انجام دهد. وقتی خسته شد، کمی استراحت کنید یا ادامه را به روز دیگری موکول کنید
- اگر می توانید، خودتان را هم سطح قد فرزندتان قرار دهید. نشستن کنار او می تواند نشان دهنده ی اهمیت و توجه شما باشد
- به کودک خود توجه کامل داشته باشید. کنار گذاشتن تلفن همراه یا تبلت نشان می دهد که برای فرزندتان ارزش قائل هستید
- از قبل تصمیم بگیرید که چگونه بیماری را برای کودک توضیح خواهید داد
- فکر کردن به این که وقتی ناراحت یا نگران هستید دوست دارید چه کاری با شما رفتار شود، به شما کمک می کند نیازهای فرزندتان را بهتر درک کنید

کودک را تشویق کنید

- گفت و گو درباره برداشت کودک از بیماری را آغاز کنید. سپس توضیحی متناسب با سن او ارائه دهید
- احساسات کودک را تأیید کنید، برای مثال: «تو خیلی ناراحت هستی که...»
- کودک خود را تشویق کنید که سوال بپرسد، برای مثال بگویید: «دیگر درباره چه چیزی کنجکاو بودی؟»
- سعی کنید کمی عمیق تر شوید، برای مثال بپرسید: «نظر شما چیست؟» یا بگویید: «جالب است، کمی بیشتر درباره اش توضیح بده.»

به کودک فضا بدهید

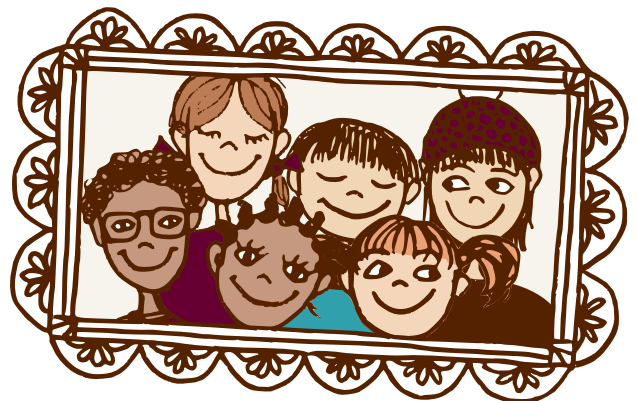
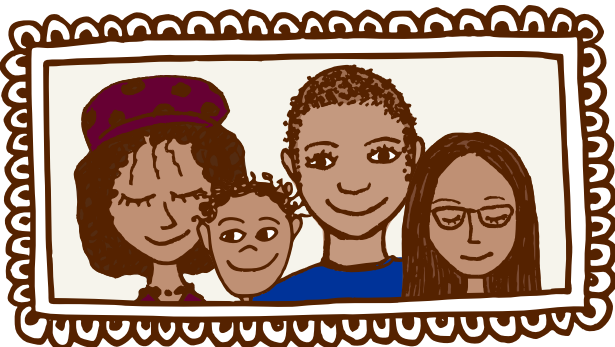
- به کودک اجازه دهید خودش تصمیم بگیرد که هنگام رنگ آمیزی تصویر از چه رنگ هایی استفاده کند
- به کودک اجازه دهید ابتدا خودش تلاش کند قبل از اینکه شما کمک کنید. یادگیری حل مسئله اعتماد به نفس کودک را تقویت می کند
- قبل از اینکه اطلاعات یا راه حل ارائه دهید، به حرف های کودک خود گوش کنید
- خودتان را جای کودک بگذارید و درباره موقعیت از دیدگاه او فکر کنید
- یک مکان انتخاب کنید یا فضایی ایجاد کنید که کودک شما احساس آزادی برای صحبت کردن داشته باشد

پاسخ ها و احساسات کودک را تأیید کنید

- احساسات کودک خود را بپذیرید. تمرکزتان را بر کمک به کودک برای مدیریت احساساتش قرار دهید
- این واقعیت را بپذیرید که همه گاهی احساس تنهایی، ترس، غم یا عصبانیت می کنند
- می بینم که این واقعاً احساسات را جریحه دار کرده این موضوع من را هم عصبانی می کرد
- ایده ها و خلاقیت کودک را تحسین و تشویق کنید. انتظار کمال نداشته باشید

وقتی درباره واکنش کودک نگران هستید، چه باید کرد؟

- سؤال های بیشتری بپرسید تا بهتر متوجه شوید کودک چه منظوری دارد
- با همسر، یکی از اعضای خانواده یا یک دوست درباره نگرانی های خود صحبت کنید
- با ارائه دهنده مهدکودک یا معلمان مدرسه کودک خود همکاری کنید و تلاش کنید ارتباط منظم و مؤثر را حفظ کنید
- اگر همچنان نگران هستید، از کمک حرفه ای استفاده کنید؛ برای مثال به پزشک عمومی مراجعه کنید یا با یک پرستار یا سایر متخصصان سلامت یا سلامت روان صحبت کنید
- به برخی از وب سایت های خودیاری در فهرست سازمان ها و وب سایت های پشتیبانی در انتهای دفترچه فعالیت نگاه کنی



This publication and all associated materials are the exclusive property of Health New Zealand and are protected under the Copyright Act 1994 (New Zealand) and all applicable international copyright laws. No part of this work may be copied, reproduced, distributed, adapted, translated, sold, licensed, stored, or transmitted in any form or by any means without the prior written permission of Health New Zealand. All requests for permission must be submitted to Asian and Ethnic Health Services, Health New Zealand via Asianethnichealth@tewhatuora.govt.nz. Health New Zealand may not accept or consider any request for permission that is not strictly intended for community, educational and non-commercial purposes.

چند تا سگ میتوانید بشمارید؟





© 2017 Waitematā District Health Board. All rights now vested in Health New Zealand pursuant to the Pae Ora (Healthy Futures) Act 2022. © 2026 Health New Zealand. All rights reserved.

This publication and all associated materials are the exclusive property of Health New Zealand and are protected under the Copyright Act 1994 (New Zealand) and all applicable international copyright laws. No part of this work may be copied, reproduced, distributed, adapted, translated, sold, licensed, stored, or transmitted in any form or by any means without the prior written permission of Health New Zealand.

Health New Zealand
Te Whatu Ora