

## محترم خاندان،

اس ہفتے آپ کے بچے نے سیکھا ہے کہ اچھی صحت کے لیے متحرک رہنا اور (TV، کمپیوٹر اور موبائل آلات جیسی) اسکرین کا وقت محدود کرنا کیوں اہم ہوتا ہے۔

## خاندان کے لیے مشورے

کھیل کے وقت کو خاندان کا وقت بنائیں۔ اپنے بچے کے ساتھ کسی زندہ دل سی موسیقی پر رقص کریں۔ اپنے بچے کو رنگین بڑے رومال یا اسکارف دیں تاکہ وہ رقص کے دوران انہیں لہرائے۔

آپ کے بچے آپ کو دیکھ کر سیکھتے ہیں۔ TV بند کر دیں اور اس کی بجائے اپنے بچے کے ساتھ کوئی فعال چیز کریں۔

## ہر روز متحرک انداز میں کھیلیں

خود متحرک رہیں۔ یہ ہر کسی کے لیے مفید ہے۔

اپنے خاندان کے وقت کو متحرک وقت بنائیں۔ ساتھ مل کر مزے کے کھیل کھیلیں اور یادیں محفوظ کریں۔

TV دیکھنے سے بچے صحت مند نہیں ہوں گے۔ جبکہ متحرک رہنے اور لطف اندوز ہونے سے بچے صحت مند ہوں گے۔ TV دیکھتے ہوئے، کمپیوٹرز پر کھیلتے ہوئے یا دیگر موبائل آلات استعمال کرتے ہوئے جو وقت گزرتا ہے، اس کے نتیجے میں بچوں کے پاس وہ وقت کم رہ جاتا ہے جس میں وہ کھیل سکتے ہیں اور دوسری پُرلطف سرگرمیاں کر سکتے ہیں۔

اسکرین پر وقت گزارنے کے بجائے، کسی کہانی کی اداکاری کریں۔ اپنے بچے کے لیے کوئی کتاب پڑھیں یا اسے کوئی کہانی سنائیں اور انہیں کہیں کہ اس کی اداکاری کریں۔

## نگہداشتِ اطفال کے ماحول میں خوب اچھی طرح کھانا کھائیں خوب اچھی طرح کھیلیں

یہ مواد امریکی محکمہ زراعت (U.S. Department of Agriculture, USDA) کے سپلیمنٹل نیوٹریشن اسسٹنس پروگرام (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) کی جانب سے فنڈ شدہ ہے۔ یہ ادارہ ایک مساوی موقع جاتی فراہم کنندہ اور آجر ہے۔ SNAP سے کم آمدنی والے لوگوں کو غذائی معاونت فراہم کی جاتی ہے۔ یہ پروگرام ایک بہتر خوراک کے لیے غذائیت بھری اشیائے خورد و نوش خریدنے میں آپ کی مدد کر سکتا ہے۔ مزید جاننے کے لیے، 1-855-777-8590 پر رابطہ کریں۔



Department  
of Health

Child and  
Adult Care  
Food Program