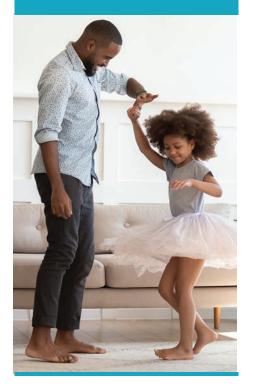
محترم خاندان،

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 بونے سے بچے صحت مند ہوں گے۔ TV دیکھنے 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۔

اسكرين پر وقت گزارنے كے بجائے، كسى كہائى كى اداكارى كريں۔ اپنے بچے كے ليے كوئى كتاب پڑھيں يا اسے كوئى كہانى سنائيں اور انہيں كہيں كہ اس كى اداكارى كريں۔



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 سپلیمینٹل نیوٹر پشن اسسٹٹس پروگرام (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) کی جانب سے فلڈ 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، 8590-777-855-1 پر رابطہ کریں۔