

## العائلة الكريمة،

تعلم طفلكم هذا الأسبوع أهمية النشاط والحد من وقت الشاشة (التلفزيون والكمبيوتر والأجهزة المحمولة) ليتمتع بصحة جيدة.



## نصائح عائلية

اجعل وقت اللعب وقتًا عائليًا. ارقص مع طفلك على أنغام الموسيقى المفعمة بالحياة. امنح طفلك اللافتات الملونة أو الأوشحة ليلوح بها أثناء الرقص. يتعلمون من مشاهدتك. قم بإيقاف تشغيل التلفاز وافعل شيئًا نشطًا مع طفلك بدلًا من ذلك.

## العب بنشاط كل يوم

تنشط. إنه جيد للجميع.

اجعل وقت العائلة وقتًا نشطًا. استمتعوا باللعب وصنع الذكريات معًا.

مشاهدة التلفاز لن تجعل الأطفال يتمتعون بصحة جيدة. أن تكون نشيطًا ومستمتعًا. الوقت الذي يقضيه الأطفال في مشاهدة التلفاز أو اللعب على أجهزة الكمبيوتر أو استخدام الأجهزة المحمولة الأخرى يقلل من مقدار الوقت الذي يمكن أن يلعبه الأطفال ويقومون بأنشطة ممتعة أخرى.

بدلًا من وقت الشاشة، قم بتمثيل قصة. اقرأ كتابًا أو أخبر قصة لطفلك واجعله يمثلها.



## تناول طعامك جيدًا والعب بصلابة في بيئات مخصصة لرعاية الطفل

تم تمويل هذه المواد من قبل برنامج المعونة الغذائية التكميلية (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) التابع لوزارة الزراعة الأمريكية (U.S. Department of Agriculture, USDA). تراعي هذه المؤسسة تكافؤ الفرص لدى الموردين وأصحاب العمل. يقدم برنامج المعونة الغذائية التكميلية (SNAP) المساعدة الغذائية للأشخاص ذوي الدخل المنخفض. يمكن أن يساعدك على شراء الأطعمة المغذية لنظام غذائي أفضل. لمعرفة المزيد، اتصل بالرقم 1-855-777-8590.



Department  
of Health

Child and  
Adult Care  
Food Program