



Great Beginnings

Build your child's brain • Build your child's future

گریٹ بگننگ کٹ ایک مفت وسیلہ انگریزی میں دستیاب ہے جو صحت مند دماغ کی نشو و نما کے فروغ میں قابل عمل، روز مرہ کے مفید مشورے پیش کرتا ہے -

اس کٹ کی کاپی حاصل کرنے کے لئے برائے مہربانی ریجن آف پیل - عوامی صحت کو 905-799-7700 پر کال کریں یا ہماری ویب سائٹ peelregion.ca ملاحظہ فرمائیں -



Region of Peel
Working for you
Public Health

B-07-108 Urdu.06/06

SUCCESS BY 6
Peel

Ontario

Urdu

مزید مفید مشورے...



کھیل

- اپنے بچے کو لباس پہناتے وقت بات کریں اور گانا گائیں
- اپنے بچے کے ساتھ تصویروں کو تیار کریں اور ان میں رنگ بھریں
- ٹہلنے کے لئے ساتھ جاٹیں
- بلاک کے ساتھ کھیلیں اور انہیں اپنے بچے کے ساتھ شمار کریں



بچائیں

- سڑک پار کرتے وقت اپنے بچوں کو اس کے اصول سکھائیں
- اپنے بچے کے کھیلنے کی جگہ کو محفوظ رکھیں
- یہ یقینی بنائیں کہ آپ کا بچہ اپنی کار کی سیٹ میں ہمیشہ اچھی طرح محدود رہے
- اپنے بچے کو کھیلوں کے لئے حفاظتی ہیلمیٹ پہننا سکھائیں

کیا آپ جانتے ہیں؟

• آپ کے بچے کا دماغ حمل میں جلدی نشو و نما پاتا ہے اور نو عمری کے سالوں میں جاری رہتا ہے۔ شروع کے چھ سال صحت مند دماغ کی نشو و نما کے لئے اہم ترین ہیں۔

• روز مرہ کے تجربات جو آپ فراہم کرتے ہیں آپ کے بچے کے صحت مند دماغ کی نشو و نما میں اثر ڈالتے ہیں۔

• چمٹانا، بات کرنا، مسکرانا اور اپنے بچے کو نئے تجربات پیش کرنا یہ تمام دماغ کے خلیوں میں "اتصالات" پیدا کرنے میں ماؤں ہوتے ہیں۔ جتنا زیادہ یہ تجربات دہرائے جاتے ہیں اتصالات اور مضبوط ہوتے ہیں۔

• جب دماغ میں اتصالات پیدا ہو جاتے ہیں، تو آپ کا بچہ پڑھنا، بات کرنا سیکھتا ہے، متحرک ہوتا ہے، احساسات ظاہر کرتا ہے اور دوسروں کے ساتھ گھلتا ملتا ہے۔

دماغ میں بہترین اتصالات پیدا کرنے کے لئے آپ کے بچے کو مندرجہ ذیل کی ضرورت ہوتی ہے...



پیار کئے جانے کا احساس



مختلف قسم کی غذا کھانا



ایسے طریقے سے کھیلنا جو عمر کے لئے مناسب ہو



ہر وقت تکلیف سے بچائے رکھنا



یہاں آپ کے بچوں میں صحت مند دماغ کی نشو و نما کے فروغ کے لئے کچھ آسان، روز مرہ کے مفید مشورے ہیں:



پیار

- جب وہ چلائے تو اسے آرام دیں
- گانا گائیں یا نرسری کی نظمیں سنائیں
- اپنے بچے کے ساتھ کتاب پڑھیں
- وہ چیزیں جو آپ ساتھ ساتھ مل کر کرتے ہیں ان کی فوٹو البم بنالیں



دودھ پلانا

- شروع کے چھ مہینہ کے دوران چھاتی کا دودھ آپ کے بچے کے لئے بہترین غذا ہے
- جب آپ کا بچہ تیار ہو، تو دیگر صحت مند غذا پیش کریں
- اپنے بچے کو کھانے کی غذا کی مقدار چننے دیں
- ٹیبل پر ایک ساتھ کھانا کھائیں