



وقت بغیرا رسکرینز  
=  
اقداماً تگے بھڑنے کے لئے



اسکرینز توجروا ہ حراستیور کتے ہیں،  
یہاں تک کہ کم مقدر ا میں بھی ہیں  
سکول کا نتیجہ بھی کم ہوسکتا ہے

صبح میں نہیں

بستر جانے  
سے پہلی نہیں

اسکرینز

بچے کے  
کمرے میں  
نہیں

بستر جانے  
سے پہلی نہیں

اسکرینز سا کے کمرے میں، بچسا ہ  
سیکھتا ہے جب ہو فکر مندا روا کیلا  
ہیں۔ تو پھر ہو تصور، تخلق و روا قت  
نہیں ہوتا

ا ختر عا بھیں کر سکتے ہیں، او لدین نا  
چیز نو پر کنٹرر لوکھناں ہیں جونا کے  
بچوں کے د ماغ میں آ تا ہیں، ا ہو نہیں تشدد یا  
فحش کی تصاویر سے حفاظت میرر کہے  
جوسا کے لئے نا تکلیف روا ہد ناد لچسپی

پا روا کے بچیں کم بولتیر پا روا جوبا بھیں  
بچے کمڈ بنے ہوں جب تیو چالان ہیں  
گفتگو جباً پا پنا موبائلد بھکتیں ہوں، ا پنے  
بولنیں کے ساتھ کتریتروا باقاعدگی سے  
کرتے ر ہوں کیونکیں ہیں و انکوں  
مے روا ہوشیایر میں فرد غوبنے میں مدد  
کرتے ہیں، اسکرین بچوں کو سوچنے میں  
مدد نہیں کرت

اسکرینز کیور سنی میلانوتین کوور کتا ہیں  
قدرتی نیندا ندجار میں تاخیر کرتا ہے،  
کہانی پڑھیں، ا یک نرسری شاعر روا ی  
ایک  
گانا گائے، ا پنے بچوں کے ساتھ سکورا و ن  
محفوظ طریقے سے باتیں کراوئیں  
نیند سے پہلی ا یک سکرین کود یکھ کر نیند  
پر منفی اثر کرتا ہیں

