

## Making the most of television

Like adults, young children sometimes feel tired or stressed and want to relax by watching television. Used in the right way, television can be beneficial. But too much can be harmful, so it's important to find the right balance.

- Try to limit your child's daily TV time to no more than half an hour for under-twos and an hour for three to five-year-olds. This will give your child time for important activities like playing.
- Always turn off the TV when no one is watching because constant background noise can distract you and your children from playing, listening and talking to each other.
- Try to limit your child's viewing to programmes that have been designed for her age-group.
- Allow your child to watch the same video or DVD again and again. This can be better than television as the repetition and familiarity of words and phrases make it easier for children to learn from them.
- Don't put a television in your child's bedroom. This gives you less control over what and how much television he watches. If your child does have a TV in his room, make sure it is closely monitored.
- Try to watch TV or videos together so you can talk about what happens.

## টেলিভিশন-এর সবচেয়ে উপযুক্ত ব্যবহার

প্রাপ্তবয়স্কদের মতো, ছোট শিশুরাও মাঝেমধ্যে ক্লান্তি বা মানসিক চাপ বোধ করতে পারে এবং হয়তো টেলিভিশন দেখে একটু বিশ্রাম নিতে চায়। সঠিকভাবে ব্যবহার করা হলে, টেলিভিশন থেকে উপকার হতে পারে। তবে অতিরিক্ত দেখলে ক্ষতি হতে পারে, সুতরাং সঠিক ভারসাম্য নির্ধারণ করা জরুরী।

- আপনার সন্তানের টিভি দেখার দৈনন্দিন সময় বেঁধে দিন, দুই বছরের কম বয়সীদের জন্য আধ ঘণ্টার এবং তিন থেকে পাঁচ বছর বয়সীদের জন্য এক ঘণ্টার বেশী নয়। তা করলে আপনার সন্তান খেলাধুলা করার মতো অন্যান্য জরুরী সক্রিয়তায় আরো বেশী সময় দিতে পারবে।
- কেউ যখন টিভি দেখছে না তখন সব সময়েই সেটা বন্ধ করে' দেবেন কারণ ঘরের মধ্যে অনবরত শব্দ হতে থাকলে খেলাধুলা, কথাবার্তা শোনা এবং একে অন্যের সঙ্গে কথা বলা থেকে আপনার ও আপনার সন্তানের মনঃসংযোগ অন্য দিকে সরে যেতে পারে।
- আপনার সন্তানের টিভি দেখা এমন ধরনের প্রোগ্রাম-এ সীমিত রাখুন যেগুলি তারই বয়সের ছেলেমেয়েদের জন্য তৈরী করা হয়েছে।
- আপনার সন্তানকে একই ভিডিও কিংবা ডিভিডি বার বার দেখতে দিন। এটা তাদের টেলিভিশন দেখার চেয়ে ভালো কারণ বিভিন্ন শব্দ ও বাক্য বার বার শোনার ফলে শিশুরা সেগুলির সঙ্গে পরিচিত হয়ে উঠতে এবং সেগুলি থেকে শিখতে পারে।
- আপনার সন্তানের শোবার ঘরে টেলিভিশন রাখবেন না। তা করলে সে কি ধরনের প্রোগ্রাম এবং কতটা টেলিভিশন দেখছে তার উপরে আপনার কোন নিয়ন্ত্রণ থাকবে না। আপনার সন্তানের ঘরে যদি টিভি রাখতেই হয়, তার দেখার উপরে কড়া নজর অবশ্যই রাখবেন।
- টিভি ও ভিডিও দু'জনে এক সঙ্গে দেখার চেষ্টা করবেন যাতে যা দেখছেন তা নিয়ে আপনারা কথা বলতে পারেন।



© Posy Simmonds