

Making the most of TV

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-tuos 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.



© Posy Simmonds

Gjør det beste ut av TV-tittingen

Akkurat som voksne, kjenner barn seg av og til trøtte eller stresset og ønsker å koble av ved å se på fjernsyn. Når fjernsynet blir brukt på riktig måte kan den være bra for barnet ditt. For mye TV-titting kan være skadelig og derfor er det viktig å finne den riktige balansen.

- Forsøk å begrense den daglige TV-tittingen til høyst en halvtime for barn under to år og en time for barn mellom tre og fem år. Det vil gi barnet ditt tid til viktige aktiviteter som lek.
- Slå alltid av fjernsynet når ingen ser på fordi konstant bakgrunnstøy kan distrahere deg og barnet ditt når dere leker, lytter og snakker med hverandre.
- Forsøk å begrense barnets TV-titting til programmer som er utviklet for hennes aldersgruppe.
- Tillat barnet ditt å se den samme videoen eller DVD'en om og om igjen. Det kan være bedre enn å se på fjernsynet ettersom repetisjon og gjenkjennelse av ord og meninger gjør det lettere for barnet å lære av videoen/DVD'en.
- Sett ikke fjernsyn på barnets soverom. Dersom du gjør det får du mindre kontroll over hva og hvor mye barnet titter. Dersom barnet har en TV på rommet, sørg for å ha oversikt over bruken.
- Forsøk å se TV eller videoer sammen sånn at du kan snakke om det som skjer.