

## 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.



© Posy Simmonds

## Jak wykorzystać telewizję

Tak jak dorośli, małe dzieci czasami są zmęczone i mają ochotę na odpoczynek podczas oglądania telewizji. Telewizja oglądana rozsądnie może przynosić korzyści, natomiast za dużo oglądania może być szkodliwe. Dlatego należy pamiętać aby zachować równowagę.

- Staraj się zredukować czas na oglądanie telewizji do nie więcej niż pół godziny dla dzieci poniżej drugiego roku życia i do godziny dla dzieci od trzech do pięciu lat. To sprawi, że dziecko będzie miało czas na ważne czynności jak zabawa.
- Zawsze wyłączaj telewizor gdy nikt go nie ogląda. Bezustanny hałas może przeszkadzać Tobie i dziecku w zabawie, słuchaniu i wspólnym rozmawianiu.
- Postaraj się ograniczyć oglądanie telewizji tylko do programów przeznaczonych dla grupy wiekowej dziecka.
- Pozwalaj dziecku oglądać te same kasety wideo czy DVD. To może przynieść więcej korzyści niż telewizja jako, że powtarzanie słów i zdań i ich rozpoznawanie sprawia, że jest dziecku łatwiej się ich nauczyć.
- Nie umieszczaj telewizora w sypialni dziecka. To spowoduje, że będziesz mieć mniej kontroli nad tym co jest oglądane i jak długo. Jeżeli dziecko ma telewizor w swoim pokoju kontroluj jego użycie.
- Postaraj się oglądać telewizję lub wideo z dzieckiem, abyście mogli porozmawiać o tym co razem zobaczyliście.