

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

Profită de televizor

Precum adulții, copiii sunt uneori obosiți sau stresați și își doresc să se uite la televizor. Dacă sunt obișnuiți în modul corect, televizorul le poate aduce și beneficii. Dar prea mult strică, deci e important să găsim echilibrul.

- Încearcă să limitezi timpul petrecut de copilul tău la televizor la nu mai mult de jumătate de oră pentru copiii de sub 2 ani și o oră pentru cei cu vârsta cuprinsă între 3 și 5 ani. Așa vei avea timp pentru cea mai importantă activitate, și anume jocul.
- Întotdeauna închide televizorul când nu se uită nimeni pentru că zgomotul de fundal poate să vă distragă pe tine și pe copiii tăi de la joacă, de la a asculta și a vorbi unul cu celalalt.
- Încearcă să nu dai voie copilului tău să urmărească programe care nu sunt recomandate pentru vârsta sa.
- Oferă-i copilului posibilitatea să urmărească din nou și din nou un clip video sau un DVD preferat. Acest lucru poate fi mult mai benefic decât televizorul, întrucât repetiția și familiaritatea cuvintelor și a frazelor îi poate ajuta pe copii să le învețe mult mai repede.
- Nu duceți televizorul în camera copilului. Acest lucru îți va da mai puțin control asupra duratei de timp pe care copilul tău o petrece în fața televizorului. Dacă totuși copilul tău va avea un televizor în cameră, asigură-te că timpul petrecut în fața acestuia este monitorizat îndeaproape.
- Încercați să vă uitați la televizor sau să urmăriți clipuri video împreună ca să puteți discuta despre ce anume se întâmplă în ele.