

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

தொலைக் காட்சியை நன்முறையில் பயன்படுத்துதல்

பெரியவர்களைப் போன்று குழந்தைகளும் சில சமயங்களில் களைப்பாக அல்லது மன அழுத்தமாக உணர்வதனால் தொலைக்காட்சியைப் பார்த்து ஓய்வெடுக்க விரும்பலாம். சரியான முறையில் பயன்படுத்துவதன் மூலம் தொலைக்காட்சியை பயனுள்ள வகையில் பயன்படுத்தலாம். ஆனால் அளவிற்குமிக தொலைக்காட்சி பார்ப்பது ஊறுவிளைவிக்கும். எனவே, சரிசமமான நிலையை கண்டறிவது முக்கியமாகும்.

- உங்கள் குழந்தை தொலைக்காட்சி பார்க்கும் நேரத்தை இரண்டு வயதிற்கு குறைவாக இருப்பின் ½ மணி நேரமாகவும் 3 முதல் 5 வயது வரை இருப்பின் 1 மணி நேரமாகவும் வரையறுக்க முயலுங்கள். இது உங்கள் குழந்தை விளையாட்டு போன்ற முக்கியமான நடவடிக்கைகளுக்கு அதிக நேரம் செலவிட வாய்ப்பாகும்.
- எவரும் பார்க்கவில்லையெனில் எப்பொழுதுமே தொலைக்காட்சியினை அணைத்துவிடவும். ஏனெனில் தொடர்ந்து கேட்கும் பிற்புல இரைச்சல் நீங்களும் உங்கள் குழந்தையும் விளையாடுவது, கேட்பது மற்றும் ஒருவருக்கொருவர் பேசுவது ஆகிய நடவடிக்கைகளைப் பறிக்கும்.
- உங்களுடைய குழந்தையை அதன் வயதினருக்கு ஏற்ற நிகழ்ச்சிகளைப் பார்க்கும் வகையில் வரையறுக்க முயலவும்.
- அதே வீடியோ அல்லது டி.வி.ஐயை மீண்டும் மீண்டும் பார்க்க உங்கள் குழந்தையை அனுமதிக்கவும். இது தொலைக்காட்சியைப் பார்ப்பதைவிட நல்லதாகும். ஏனெனில் மீண்டும் மீண்டும் பார்ப்பதால் சொற்களும், சொற்றொடர்களும் பழக்கமாவதுடன் குழந்தைகள் அவற்றைக் கற்பது எளிதானதாகும்.
- உங்கள் குழந்தையின் படுக்கையறையில் தொலைக்காட்சிப் பெட்டியை வைக்காதீர்கள். குழந்தை எந்நிகழ்ச்சிகளை எவ்வளவு நேரம் பார்க்கிறது என்பதை கண்காணிக்கும் உங்கள் கட்டுப்பாட்டை குறைக்கிறது. உங்கள் குழந்தையின் அறையில் தொலைக்காட்சி பெட்டி இருப்பின், அவரைக் கூர்ந்து கண்காணிப்பதை உறுதிசெய்துகொள்ளுங்கள்.
- என்ன நடக்கிறது என்பதைப் பற்றி நீங்கள் பேசும் வகையில் தொலைக்காட்சி அல்லது வீடியோக்களை குழந்தையுடன் சேர்ந்து பார்க்க முயலுங்கள்.