

## Talk To Your Baby – quick tips

# 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-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.



## Bebeğinizle Konuşun – kısa öneriler

# Televizyondan en iyi şekilde yararlanma

Yetişkinler gibi küçük çocuklar da bazen kendilerini yorgun veya stresli hissedebilirler ve televizyon izleyerek rahatlamak isteyebilirler. Doğru şekilde kullanılırsa televizyon yararlı olabilir. Fakat çok fazlası zararlı olabileceği için tam dengeyi sağlamak önemlidir.

- Günlük televizyon izleme süresini, iki yaşından küçük olanlar için yarım saatten ve üç ve beş yaşlarında olanlar için de bir saatten fazla olmayacak şekilde kısıtlamalısınız. Böylelikle çocuğunuza oyun oynamak gibi önemli etkinlikler için zaman vermiş olursunuz.
- Kimse izlemiyorsa televizyonu her zaman kapalı tutun. Çünkü arka plandan gelen devamlı gürültü sizin ve çocuğunuzun oynamanıza, dinlemenize ve konuşurmanıza engel olabilir.
- Çocuğunuza sadece onun yaş grubuna uygun televizyon programları izletin.
- Çocuğunuzun aynı video veya DVD'yi tekrar tekrar seyretmesine izin verin. Kelimelerin ve terimlerin tekrarı ve aşinalık sağlaması televizyondan daha iyi olabilir.
- Neyi ve ne kadar izlediğine dair kontrolünüz az olacağı için çocuğunuzun odasına televizyon koymayın. Çocuğunuzun odasında televizyon varsa yakından control altında olmasını sağlayın.
- Televizyon ve videoyu birlikte izleyin. Böylelikle olanları konuşabilirsiniz.