

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 their 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 they watch. If your child does have a TV in their room, make sure it is closely monitored.
- Try to watch TV together so you can talk about what happens.

Tāpat kā pieaugušie, mazi bērni dažreiz jūt nogurumu vai stresu un vēlas atpūsties, skatoties televīziju. Izmantojot to pareizi, televīzija var dot noderīga. Bet pārāk daudz var būt kaitīga, tādēļ ir svarīgi atrast pareizo veidu.

- Mēģiniet ierobežot bērna ikdienas TV laiku, ne vairāk kā pusstundu bērniem līdz divu gadu vecumam, un vienu stundu bērniem līdz trīs - piecu gadu vecumam. Tas dos jūsu bērnam laiku svarīgām aktivitātēm, piemēram, spēlēm.
- Vienmēr izslēdziet televizoru, kad neviens to neskatās, jo pastāvīgs fona troksnis var novērst jūs un jūsu bērnus no spēlēm, klausīšanās un sarunām vienam ar otru.
- Mēģiniet ierobežot bērna TV programmu skatīšanos, kas ir izstrādātas viņa vecuma grupai.
- Atļaujiet savam bērnam atkal un atkal skatīties vienu un to pašu video vai DVD. Tas var būt labāk par televīziju, jo vārdu un frāžu atkārtotāšanās un izpratne atvieglo bērniem mācīties no tiem.
- Neievietojiet televizoru bērna guļamistabā. Tas ļauj jums mazāk kontrolēt to, ko un cik daudz televīzijas viņš skatās. Ja jūsu bērnam ir TV viņa istabā, pārliecinieties, ka tas ir rūpīgi uzraudzīts.
- Mēģiniet kopā skatīties TV vai video, lai jūs varētu runāt par to, kas notiek.



© Posy Simmonds

Quick tips may be photocopied. Ātrie padomi var tikt kopēti.

Reference: *Bilingual Children: a guide for parents and carers* (1994), Foufou Savitzky, South Bank University: London

All text © National Literacy Trust 2017

T: 020 7587 1842 W: www.literacytrust.org.uk Twitter: @Literacy_Trust Facebook: [nationalliteracytrust](https://www.facebook.com/nationalliteracytrust)