

Making the most of television – quick tips

Pasinaudojimas televizija – trumpi patarimai

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.

Kaip ir suaugusieji, maži vaikai kartais jaučiasi pavargę ar susinervinę ir nori atsipalaiduoti žiūrėdami televizorių. Protingai naudojantis, televizorius gali būti naudingas. Tačiau per ilgą televizoriaus žiūrėjimą daro žalą, todėl svarbu surasti aukso vidurį.

- Pabandykite apriboti vaiko iki dvejų metų televizoriaus žiūrėjimą iki pusvalandžio, o trejų penkerių metų vaikui televizoriaus žiūrėjimą iki vienos valandos. Tokiu būdu duosite vaikui laiko kitiems svarbiems užsiėmimams, pavyzdžiui, žaidimui.
- Jei niekas nežiūri televizoriaus, visuomet jį išjunkite, nes nuolatinis triukšmas fone gali atitraukti jus ir vaikus nuo žaidimo, klausymosi ir kalbėjimosi.
- Pamėginkite apriboti jūsų vaiko televizoriaus žiūrėjimą tik tomis programomis, kurios skirtos jo amžiaus grupei.
- Leiskite vaikui žiūrėti kelis kartus tą patį video įrašą ar DVD. Tai geriau nei televizija, nes kartojimas, pažįstami žodžiai ir frazės palengvina vaikų mokymąsi.
- Nestatykite televizoriaus vaiko miegamajame, nes negalėsite kontroliuoti, ką ir kiek jūsų vaikas žiūri. Jeigu jūsų vaiko kambaryje yra televizorius, atidžiai stebėkite.
- Pamėginkite žiūrėti televizorių ir video įrašus kartu, kad galėtumėte pasikalbėti apie tai, kas rodoma.



© Posy Simmonds

Quick tips may be photocopied.

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)