

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.



© Posy Simmonds

Как и взрослые, маленькие дети иногда чувствуют усталость или стресс, и хотят расслабиться, смотря телевизор. При правильном использовании телевизор может быть полезным. Однако смотреть телевизор слишком много вредно, поэтому важно найти золотую середину.

- Постарайтесь ограничить ежедневный просмотр телепередач: не более получаса для детей младше двух лет и не более двух часов для детей от трех до пяти лет. Благодаря этому, у ребенка останется время для других важных занятий, например, для игры.
- Всегда выключайте телевизор, когда его никто не смотрит, потому что постоянный шум может отвлечь вас и ваших детей от игры и общения друг с другом.
- Постарайтесь, чтобы ваш ребенок смотрел только программы, предназначенные для его возраста.
- Позвольте вашему ребенку снова и снова смотреть одно и то же видео или DVD. Это может быть лучше, чем телевидение, поскольку повторение и знакомые слова и фразы позволяют детям научиться большему.
- Телевизор не должен находиться в спальне вашего ребенка. В противном случае, вам будет труднее контролировать, что ребенок смотрит по телевидению и как долго. Если телевизор все-таки стоит в комнате ребенка, его использование следует тщательно контролировать.
- Попробуйте смотреть телевизор или видео вместе, чтобы вы могли обсуждать происходящее с ребенком.

Quick tips may be photocopied. Советы можно ксерокопировать.

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)