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.

ટેલિવિઝનનો વધુમાં વધુ ફાયદો મેળવવો

વયસ્ક લોકોની જેમ, નાના બાળકો પણ ક્યારેક થાકેલા હોય કે તાણ અનુભવતાં હોય ત્યારે ટેલિવિઝન જોઈને હળવાશ અનુભવવા માંગતાં હોય છે. ટેલિવિઝનનો યોગ્ય ઉપયોગ ફાયદાકારક બની શકે છે. પણ વધુ ટીવી, જોવું નુક્સાનકારક હોઈ શકે છે, એટલે યોગ્ય સંતુલન જાળવવું ઘણું અગત્યનું છે.

- બે વર્ષથી નાનાં બાળકોને અર્ધા કલાકથી વધુ નહીં અને ત્રણથી પાંચ વર્ષનાં બાળકોને એકાદ કલાક જેટલું જ ટીવી જોવા દો. તેને કારણે તમારું બાળક બીજી અગત્યની રમત-ગમતમાં ભાગ લઈ શકશે.
- કાયમ, જ્યારે કોઈ ન હોય ત્યારે ટીવીને બંધ કરીને રાખો કારણકે કાર્યક્રમના પાછળના મ્યુઝીકને કારણે તમને અને તમારા બાળકોને એકબીજા સાથે રમવામાં, સાંભળવામાં અને વાત કરવામાં ખલેલ પહોંચે છે.
- તમારા બાળકની ઉંમરવાળા સમૂહ માટે બનાવવામાં આવેલાં ટીવી કાર્યક્રમો જ તમારા બાળકને જોવાની છૂટ આપો.
- તમારા બાળકને એકની એક જ વિડીયો અથવા દ્દ વારંવાર જોવાની છૂટ આપો. ટેલિવિઝન કરતાં આ વધુ સારું છે કારણકે શબ્દો અને શબ્દ-સમૂહોનાં પુનરાવર્તન અને પરિચયની મદદથી બાળકો વધુ સહેલાઈથી શીખી શકે છે.
- તમારા બાળકનાં બેડરૂમમાં ટેલિવિઝન નહીં રાખતાં. તે તેનાં રૂમમાં કેટલાં પ્રમાણમાં અને કેવાં કાર્યક્રમો જુએ છે તે વાત પર પછી તમારો ઓછો કાબૂ રહેશે. જો તમારા બાળકનાં રૂમમાં ટીવી હોય તો તમે તેનાં પર નિયમિત રીતે દેખરેખ જરૂર રાખશો.
- બની શકે તો તમે સાથે મળીને ટીવી અથવા વિડિયો જોવાનો પ્રયત્ન કરો કે જેથી તેમાં બનતાં બનાવો વિશે તમે વાત કરી શકો.

© Posy Simmonds

National Literacy Trust

Talk To Your Baby