

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.

أكبر استفادة من التلفزيون

مثلهم مثل الكبار، يشعر الأطفال أحيانا بالتعب والإرهاق ويريدون الاسترخاء أما التلفزيون ومشاهدته. وإذا وقد يكون التلفزيون كبير الفائدة إذا استخدم بالطريقة الصحيحة. ولكن مشاهدة التلفزيون أكثر من المعقول قد تؤدي إلى الضرر. لذلك فمن المهم اكتشاف المقدار الصحيح.

- حاول الحد من وقت مشاهدة طفلك للتلفزيون بحدود ليس أكثر من نصف ساعة يوميا للأطفال دون الثانية من العمر وساعة واحدة لما بين الثالثة والخامسة من العمر. وسيوفر ذلك وقتا لطفلك يتمكن فيه من القيام بنشاطات مهمة مثل اللعب.
- قم بإيقاف جهاز التلفزيون عند لا يوجد أحدا يشاهده لأن الضوضاء المستمرة الصادرة عن الجهاز تشوش وتلهيك وأطفالك عن اللعب والاستماع لبعض والتحدث مع بعض.
- حاول تحديد ما يشاهده طفلك من برامج بحيث يشهد فقط البرامج المصممة لمجموعة سنه.
- اسمح لطفلك أن يشاهد نفس الفيديو أو الذي في دي مرات عديدة. وهذا هو أفضل من مشاهدة برامج التلفزيون لأن التكرار والتعويد على الكلمات والتعابير المستخدمة تسهل على الأطفال التعلم منها.
- لا تضع جهاز تلفزيون في غرفة نوم طفلك. لأن ذلك يقلل من درجة سيطرتك على ما يشاهده وعلى مدة المشاهدة. وإذا كان هناك جهاز تلفزيون في غرفة طفلك فتأكد من مراقبة استعماله عن كثب.
- حاول مشاهدة التلفزيون أو الفيديو مع بعض لكي تتمكن من الحديث مع الطفل عما يحصل.

