

## 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.

## Aproveitar ao máximo a televisão

Tal como os adultos, as crianças pequenas às vezes também se sentem cansadas ou stressadas e querem relaxar a ver televisão. Se usada na maneira correcta a televisão pode ser benéfica. No entanto, demasiada televisão pode ser prejudicial, por isso é importante encontrar um equilíbrio.

- Tente limitar o tempo que o seu filho vê televisão diariamente a não mais do que meia a uma hora para as crianças que têm menos de dois anos de idade e uma hora para as crianças com idades compreendidas entre os três e os cinco anos. Isto irá permitir ao seu filho ter tempo para outras actividades importantes tal como brincar.
- Desligue sempre a televisão quando ninguém está a ver porque o barulho constante no background pode distrai-la, a si e aos seus filhos de brincar, ouvir e falar uns com os outros.
- Tente limitar os programas que o seu filho vê a programas adequados para a faixa etária dele.
- Deixe o seu filho ver o mesmo vídeo ou DVD várias vezes. Isto pode ser melhor que ver televisão porque a repetição e a familiaridade das palavras e frases facilitam à criança aprender destes programas.
- Não ponha uma televisão no quarto do seu filho. Isto dá-lhe menos controlo sobre o quê e quanta televisão ele vê. Se o seu filho tem uma televisão no quarto certifique-se que o monitoriza de perto.
- Tente ver televisão ou vídeos com o seu filho para que possam falar sobre o que acontece.



© Posy Simmonds