

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.



© Posy Simmonds

ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਦਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਭ ਉਠਾਉਣਾ

ਵੱਡਿਆਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਬੱਚੇ ਵੀ ਕਦੀ-ਕਦੀ ਬੱਕੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਤਣਾਉ ਅਧੀਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਦੇਖ ਕੇ ਅਰਾਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਰਤਨ ਨਾਲ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਦੇਖਣਾ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਸਹੀ ਸੰਤੁਲਨ ਪਤਾ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

- ਆਪਣੇ 2 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਦੇਖਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਅੱਧੇ ਘੰਟੇ ਤਕ, ਅਤੇ 3 ਤੋਂ 5 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ 1 ਘੰਟੇ ਤਕ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੇਡਣ ਵਰਗੀਆਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ ਸਮਾਂ ਮਿਲ ਜਾਵੇਗਾ।
- ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਨਾ ਦੇਖ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ ਕਿਉਂਕਿ ਪਿਛੋਕੜ ਤੋਂ ਲਗਾਤਾਰ ਆ ਰਿਹਾ ਸ਼ੋਰ ਤੁਹਾਡਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਖੇਡਣ, ਸੁਣਨ ਅਤੇ ਇਕ-ਦੂਸਰੇ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਹਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਦੇਖਣਾ ਉਹਨਾਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਤਕ ਹੀ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜੋ ਉਸਦੇ ਉਮਰ-ਸਮੂਹ ਦੇ ਲਈ ਬਣਾਏ ਗਏ ਹਨ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਕੋ ਵੀਡੀਓ ਜਾਂ ਡੀਵੀਡੀ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਦੇਖਣ ਦਿਓ। ਇਹ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਦੇਖਣ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਜਾਣੇ-ਪਛਾਣੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਸੁਣਨ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣਾ ਸੌਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਬੈਡਰੂਮ ਵਿਚ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਨਾ ਰੱਖੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਘੱਟ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿਹੜੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿੰਨਾ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਦੇਖਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਟੀਵੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਸਦੀ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਨਾਲ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।
- ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ ਟੀਵੀ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਦੇਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲਾਂ ਕਰ ਸਕੋ ਜੋ ਟੀਵੀ 'ਤੇ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ।