

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

ٹیلیویشن کا بھرپور فائدہ اٹھائیے

بڑوں کی طرح بچے بھی تھک جاتے ہیں اور تسکین کے لیے ٹی وی دیکھنا پسند کرتے ہیں۔ اگر اس کا درست استعمال کیا جائے تو ٹی وی دیکھنا ایک اچھا امر ثابت ہو سکتا ہے۔ مگر اس کا بہت زیادہ استعمال نقصان دہ ہو سکتا ہے اس لیے ضروری ہے کہ مناسب مقدار کا تعین کیا جائے۔

☆ اگر آپ کا بچہ دو سال کی عمر سے کم کا ہے تو وہ ہر روز آدھا گھنٹہ ٹی وی دیکھ سکتا ہے اور اگر دو سے تین سال کا ہے تو ایک گھنٹہ کے لیے۔ اس طرح آپ کے بچے کو دیگر ضروری سرگرمیوں جیسا کہ کھیل کا موقعہ بھی ملے گا۔

☆ جب کوئی ٹی وی کو دیکھ نہ رہا ہو تو اسے بند کر دیجئے کیونکہ پس منظر کا شور آپ اور آپ کے بچے کے کھیلنے، سننے اور باتیں کرنے میں خلل انداز ہو سکتا ہے۔

☆ اپنے بچے کو صرف وہی پروگرام دیکھنے دیجئے جو اُس کی عمر کے بچوں کے لیے بنائے گئے ہوں۔

☆ اگر آپ کا بچہ کسی وڈیو یا ڈی وی ڈی کو بار بار دیکھنا چاہتا ہے تو اُسے دیکھنے دیجئے۔ یہی ٹی وی سے بہتر ہے کیونکہ بار بار وہی الفاظ سننے سے اُسے اُن کا مطلب جاننے میں آسانی ہوگی۔

☆ اپنے بچے کے سونے والے کمرے میں ٹی وی مت رکھیے۔ اس طرح آپ کا اس بات پر قابو نہیں ہوگا کہ اُسے کیا اور کتنی دیر کے لیے دیکھنا چاہئے۔ اگر آپ کے بچے کے کمرے میں ٹی وی موجود ہے تو اس کی نگرانی کیجئے۔

☆ کوشش کیجئے کہ آپ ٹی وی اور وڈیو اکٹھے دیکھیں تاکہ جو کچھ ہو آپ اُس کے بارے میں بات کر سکیں۔