Making the most of TV

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.

Manteisio ar y teledu

Yr un fath ag oedolion, mae plant ifanc weithiau'n teimlo'n flinedig neu dan straen, ac eisiau ymlacio trwy wylio'r teledu. Gall y teledu fod yn fuddiol os caiff ei ddefnyddio'n gywir. Ond gall gormod fod yn niweidiol, felly, mae'n bwysig cael y cydbwysedd cywir.

- Ceisiwch gyfyngu amser teledu eich plentyn i ddim mwy na hanner awr i blant dan ddwy oed ac awr i blant rhwng tair a phump oed. Bydd hyn yn rhoi amser i'ch plentyn ar gyfer gweithgareddau pwysig fel chwarae.

- Diffoddwch y teledu bob amser pan na fydd neb yn ei wylio, oherwydd gall sŵn parhaus yn y cefndir darfu arnoch chi a'ch plentyn wrth chwarae, gwrando a siarad â'ch gilydd.

- Ceisiwch gyfyngu'r rhaglenni y mae eich plentyn yn eu gwylio i raglenni wedi'u bwriadu ar gyfer ei grŵp oedran.

- Gadewch i'ch plentyn wylio'r un fideo neu DVD drosodd a throsodd. Gall hyn fod yn well na'r teledu gan fod yr ailadrodd a'r adnabyddiaeth â geiriau ac ymadroddion yn ei gwneud yn haws i'r plant ddysgu oddi wrthynt.

- Peidiwch â rhoi teledu yn ystafell wely'ch plentyn. Mae hyn yn golygu bod gennych lai o reolaeth dros faint o deledu mae'n ei wylio a beth mae'n ei wylio. Os oes gan eich plentyn deledu yn ei ystafell wely, gwnewch yn siŵr ei fod yn cael ei fonitro'n agos.

- Ceisiwch wylio'r teledu a fideos gyda'ch gilydd fel y gallwch drafod beth sy'n digwydd.

Welsh translation produced with support from the Basic Skills Strategy for Wales.

© Posy Simmonds

National Literacy Trust

Talk To Your Baby