



**YOUTH
AND
MEDIA**

NATIONAL PLATFORM
FOR THE PROMOTION
OF MEDIA SKILLS



**Loogu
tallogalay
waaladiinta
oo Dadka
da'da yar**

**Tallooyinka
lagula macaamilayo
warbaahinta casriga**

www.youthandmedia.ch



WANAAGSAN IN LA OGAADO

Warbaahinta bulshada meel walba ayay taalaa caalamka maanta - gaar u ah dhalliinta. Waxay la koraan mobeelada casriga iyo Intarnetka oo isticmaalaan suurtagalooda sida xaalad taagan. Sidaas darteed, waa muhiim inay la jiraan waaladiinta iyo daryeelayaasha kale markii la isticmaalayo warbaahinta.

Diirada waa inay ahaataa ka hadlida ku saabsan tusmada, laakin sidoo kale ku saabsan halisaha la xiriiro isticmaalka intarnetka – oo ay la jirto ujeedada in dhalinyarada qaabilaan masuuliyada iyo badbaadada warbaahinta casriga ah. Waa inay u suurtagashaa iyaga inay si adag u su'aalaan labadaba warbixinta iyo dabeecadooda gaarka ah.

Oo ay la jirto tallooyinkeena waxaan jeclaan laheyn inaan kugu dhiiragelino usoo dhawaanshaha su'aasha isticmaalka warbaahinta oo qaab wanaagsan oo wax ku ool ah, si loola socdo dhalinyarada, si loogu qaato waaya aragnimadooda iyo qiimeynada si dhab ah oo si laga warqabo loo maareeyo isticmaalkooda warbaahinta casriga ah.





SII XORIYAD AAD U BADAN TALAABO KA TALLAABO.

Waxaad si tartiib ah u yareyn kartaa taageerada warbaahinta caalamka oo dhalinyarada u isticmaasho si masuul ah warbaahinta casriga. Laakin ahow mid xiiseynayo oo diyaar u ah wadahal.

KA TAXADAR WAQTIGA FIRAAQADA LA DHEELITIRAY.

Dhalinyarada waa inaysan la macaamilin kaliya warbaahinta casriga ah, laakin sidoo kale ka qeybgalaan howlaha firaaqada kale - tusaale ahaan, jimicsiga banaanka, ciyaarida ciyaaraha ama la kulmida faca. Caajisnaanta looma baahno in lagu wareejiyo shaashada warbaahinta islamarkiiba. Ka hadal waraabinta aan muhiimka aheyn. Isticmaalka warbaahinta shaashada ka hor jiiifka hurdada way ku adkeysaa inaad hurdootid.

WADA DAJIYA WAQTIYADA FIRAAQADA SHAASHADA.

Waqtiyada aan la isticmaalin shaashada aad ayay ugu haboontahay dhalinyarada badelkii waqtiyada warbaahinta go'an. Wada sameeya diyaarino cad oo hubi in iyaga loo hogaansamo. Cawaaqiibaha u hogaansanaan la'aanta waa in laga ogaadaa bilowga.

KA TAXADAR KU DAYAYAASHADAADA.

Waaladiinta iyo daryeelayaasha kale waa ku dayashada carruurta iyo dhalinyarada ee lagula macaamilayo warbaahinta. Sidaas darteed, fiiri caadooyinka warbaahintaada gaarka ah.

KA TAXADAR XOGTA GAARKA AH IYO ASXAABAHA ONLEENKA AH.

Kala hadal dhalinyarada wadaagida warbixinta shaqsiga iyo sawirada nafsadaada iyo dadka kale waxay noqon kartaa dhibaato. Kulamada koowaad ee waaya aragnimada onleenka waa inay ka dhacdaa kaliya meelaha mashquulka ama bulshada. Sidoo kale waxaa lagu talinayaa inaad soo ogeysiisid daryeelaha wax ku saabsan kulanka soo socdo.

KORMEER QABASHADA SHARCI DARADA AH EE SAWIRADA.

Qof walba wuxuu leeyahay xaquuqda sawirkooda gaarka ah. Ka hor intaadan soo dhigin ama dirin sawirada iyo fiidiyowiyada, ogolaanshaha dadka muujiyay waa in la helaa.

KA HADAL RABASHADA IYO SAWIRADA QAAWAN.

Xadgudubka daran iyo sawirada qaawan oo ay soo bandhigaan carruurta waa sharci daro. Sawirada qaawan oo ilmaha ka sameeyaan nafsadooda oo la wadaagaan dadka kale (qoraalka galmada) waxaa loo tixgeliyaa tasmada sawirka qaawan oo sharci darada ah. Sameynta sawirada qaawan oo nooc walba oo ay arki karaan carruurta ka hooseyso 16 sidoo kale ciqaab ayay leedahay.

SHARCIYADA ISTICMAALKA IXTIRTAAMKA AH SIDOO KALE WUXUU QUSEEYAA ONLEENKA.

Ku dhiirogeli dhalinyarada inay u dhaqmaan si ixtiraam ah markii dhigayaan faalooyin iyo fariimo. Haddii qof dareemo in lagu weeraray onleenka, tan waa in si dhab ah loo qaataa. Xaalada xoogsheegsiga internetka, hadal naceybka ah iyo takoorida, muhiim ayay u noqon kartaa in caawin laga helo taqasusyada.

SARE U QAAD FIKIRKA ADAG.

Ka hadal mowduuca beenta wanaagsan ("aqbaaraha beenta") iyo canuga iyo sida iyaga loo aqoonsado. Kala hadal - isticmaalida tusaalaha meeleynada badeecada ama bixinada geemamka gudaha - sida xayeysiinta u shaqeyso.

QORAALKA QIIMEYNADA DA'DA.

Fadlan ogow heerarka da'da oo filmida (FSK iwm.) iyo ciyaaraha (PEGI, USK iwm.).

KU DHIIROGELI ISTICMAALKA IYO HAL ABUURKA WANAAGSAN EE WARBAAHINTA.

Ku dhiirogeli isticmaalka hal abuurka ee sawirada, fiidiyowiyada iyo muusiga casriga ah. Waxaa jiro geemam iyo fiidiyowyo aad u wanaagsan oo bixiyo waaya aragnimada madadaalo raaxo ah. Internetka sidoo kale wuxuu bixiyaa xulusho badan oo tasmada waxbaarshada iyo casharada leh.



WARBIXIN DHEERAAD AH

Dhalinyarada iyo Warbaahinta waa qorshaha qaranka ee sare u qaadida xirfadaha warbaahinta. **Waxaan rabnaa in carruurta iyo dhalinyarada u isticmaalaan warbaahinta bulshada si badbaado ah oo masuuliyad ah.** Waxaan sidaas darteed bixineynaa warbixin, tallooyinka iyo tallooyinka loogu talagalay waaladiinta iyo daryeelayaasha sidoo kale sida macalimiinta iyo taqasusleyda:
www.youthandmedia.ch

Buug-yarahaan waxaa loogu talagalay waaladiinta, daryeelayaasha dhalinyarada ee u dhaxeeyo da'aha 12 iyo 18. **Waxaa jiro labo buug-yare kale,** midka wato tallooyinka kooxda da'da oo illaa 7 sanno (da'da dugsiga xanaanada) iyo midka waaladiinta iyo daryeelayaasha carruurta da'da dugsiga hoose (6 illaa 13 sanno). **Dhammaan buug-yarayaasha waxaa lagu heli karaa 16 luuqadood.** Waxaad ka dalban kartaa ama uga dajisan kartaa si bilaash ah websaydkeena.

Barteena internetka waxaad sidoo kale ka heleysaa warbixin dheeraad ah, ciwaanada iyo sharaxaado ku saabsan dhammaan tallooyinka:
www.youthandmedia.ch/recommendations



Waxaa daabacay

DHalinyarada iyo Warbaahinta

Qorshaha qaranka oo sare u qaadida xirfadaha warbaahinta

Xafiiska Caymiska Bulshada Faderaalka

iyo

Jaamacada ZHAW Zurich ee Saynisyada Quseeyo

Waaxda Cilmi nafsiga Quseeyo

Waaxda Cilmi nafsiga Warbaahinta

Maareynta: Profesar, Dhaqtar Daniel Süss, MSc Gregor Waller

sawirada: Pia Neuenschwander, photopia.ch

Dalabka (bilaash):

BBL, iibinada daabacaadaha faderaalka, CH-3003 Bern

www.bundespublikationen.admin.ch

Lambarka dalabka: 06.20 1000 318.863.som

Somali

© 2020 Dhalinyarada iyo Warbaahinta, Qorshaha Qoranka oo Sare u qaadida
Xirfadaha Warbaahinta, Xafiiska Caymiska Bulshada Faderaalka /
Jaamacada ZHAW Zurich University ee Saynisyada Quseeyo

Zurich University
of Applied Sciences



**School of Applied
Psychology**

Psychological Institute



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Federal Department of Home Affairs FDHA
Federal Social Insurance Office FSIO