



**Loogu  
tallogalay  
waaladiinta ka  
timid carruurta u  
dhaxeyso 6 iyo  
13 sanno**

**Tallooyinka  
lagula macaamilayo  
warbaahinta casriga**

[www.youthandmedia.ch](http://www.youthandmedia.ch)



## WANAAGSAN IN LA OGAADO

---

**Warbaahinta bulshada meel walba ayay taalaa caalamka maanta - sidoo kale carruurta.** Waxaad la kulmeysaa sida dadka weyn ugu xiriiraan dhinaca Internetka, ka hel warbixin badan onleenka oo isticmaal warbaahinta casriga ah oo madadaalada. Laakin marhore ayaad isticmaaleysaa tusmada onleenka(khadka tooska ah) nafsadaada, ha ahaanto waqtigaaga xorta ah ama wixii dugsiga ah. Waaladiinta sidaas darteed waxay weydiinayaan nafsadooda su'aalo badan oo ku saabsan la macaamilida warbaahinta.

**Hal shey waa la hubaa: Si markaas carruurta u bartaan sida loogu isticmaalo warbaahinta bulshada si badbaado ah oo masuuliyad leh, waxay u baahanyihiin in la wehliyo oo la taageero - laakin sidoo kale fursada lagu helayo waaya aragnimada oo la isugu dayayo jawi illaalsan.** Carruurta waa shaqsiyaad, hormarkooda waa kala duwanyahay, marka sharciyo iyo xadeyno ku saleysan kaliya da'da inta badan wax ku ool ma ahan. Sidaas darteed, waxaa jiro **qodobno tixraacyo ah**, oo waaladiinta iyo daryeelayaasha kale ay nafsadahooda ugu jaheeyaan nolosha maalinlaha ah.

**Oo ay la jirto talooyinkeena waxaan jeclaan laheyn inaan kugu dhiirogelino usoo dhawaanshaha su'aasha isticmaalka warbaahinta oo qaab wanaagsan oo wax ku ool ah**, si loola ogaado si wadajir ah carruurta, ogolaanayo sharciyada oo si lala socdo u qaabeynayo sida loo isticmaalo warbaahinta casriga.





## **KA TAXADAR WAQTIGA FIRAAQADA LA DHEELITIRAY.**

Hubi in carruurta aysan la macaamilin kaliya warbaahinta casriga ah, laakin sidoo kale ka qeybgalaan howlaha firaaqada qaarkood - Tusaale ahaan, ku jimicso banaanka, ciyaarama la kulan faca. Isticmaalka warbaahinta shaashada ka hor jiiifka hurdada way ku adkeysaa inaad hurdootid.

## **WADA DAJIYA WAQTIYADA SHAASHADA.**

Haddii ay suurtoagal tahay, la go'aansada carruurta inta waqtiga ah ay ku isticmaali karaan shaashada horteeda maalintiiba ama isbuuciiba (tusaale ahaan, taxane isku xiggo ama geem wareeg ah). Samey xadeyno cad oo hubi in iyaga loo hogaansamo. Cawaaqiibaha u hogaansanaan la'aanta ay la jiraan heshiisyada waa in laga ogaadaa bilowga.

## **LA SOCO CARRUURTA MARKII AAD ISTICMAALEYSID INTARNEETKA.**

Intarnekka wuxuu bixiyaa fursado iyo haliso. Ku caawin carruurta inay helaan wadadooda agagaarka Intarnekka, wehli iyaga oo kala hadal waaya aragnimadooda.

## **KA TAXADAR KU DAYAYAASHADAADA.**

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

## **QORAALKA QIIMEYNADA DA'DA.**

Kormeer heerarka da'da filmida (FSK iwm.) iyo ciyaaraha (PEGI, USK iwm.) iyo sidoo kale tixgeli haddii tasmada ku haboontahay canuga.

## **WARBAAHINTA MA BADESHO DARYEELKA CANUGA.**

Warbaahinta casriga ah waa inaanan loo isticmaalin in lagu dajiyo ama lagu carqaladeeyo carruurta. Waxaa kaliya oo ay kiciyaan carruurta, iyada oo tasmada warbaahinta ay tahay inay maskax ahaan galaan. Haddii ay suurtoagal tahay, ka qeybgeli carruurta shaqooyinka maalinlaha.

## **WADAHADALADA FURAN AAD YAYA MUHIIM UGA YIHIIN FILTERSOFTWARE.**

Kala hadal canuga tasmada kicinta oo qaabka da'da ku haboon. Ha badelin TV, kumbuyuutarada / laabtoobyada iyo tablet-yada haddii ay suurtoagal tahay ee mahan qolka carruurta. Barnaamijka softaweerka waa muhiim, laakin ma damaanad qaado illaalo buuxdo.

## **KA TAXADAR XOGTA GAARKA AH IYO ASXAABAHA ONLEENKA AH.**

Kala hadal carruurta wadaagida warbixinta shaqsiga iyo sawirada nafsadaada iyo dadka kale waxay noqon kartaa dhibaato. Carruurta waa inaysan wadaagin warbixinta shaqsiga iyaga oo aanan kaala hadlin marka koowaad midaan adiga. Waaya aragnimada onleenka(khadka tooska ah) waa inay wehliyaan kaliya dadka weyn.

## **KORMEER QABASHADA SHARCI DARADA AH EE SAWIRADA.**

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

## **SHARCIYADA ISTICMAALKA IXTIRTAAMKA AH SIDOO KALE WUXUU QUSEEYAA ONLEENKA.**

Ku dhiirogeli carruurta inay u dhaqmaan si ixtiraam ah markii dhigayaan faalooyin iyo fariimo. Haddii canuga dareemo in lagu weeraray onleenka, 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 wargelinada beenta ah ("aqbaaraha beenta") iyo canuga iyo sida iyaga loo aqoonsado. U sharax sida xayeysiinta u shaqeyso, tusaale ahaan xayeysiinta geemamka ama meeleynta badeecada oo fiidiyowyada xayeysiinta.

## **KU DHIIROGELI ISTICMAALKA IYO HAL ABUURKA WANAAGSAN EE WARBAAHINTA.**

Ku dhiirogeli isticmaalka hal abuurka ee sawirada, fiidiyowyada iyo muusiga casriga ah. Waxaa jiro ciyaaro iyo fiidiyowyo(muuqaalo) aad u wanaagsan oo suurtagaliyo 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](http://www.youthandmedia.ch)

Buug-yarahaan waxaa loogu talagalay waaladiinta, daryeelayaasha iyo daryeelayaasha carruurta u dhaxeeyso 6 iyo 13 sanno da'da ah (da'da dugsiiga hoose). **Waxaa jiro labo buug-yare kale**, mid ay la jiraan tallooyinka kooxda udhaxayso da'da illaa 7 sanno (da'da dugsiiga xanaanada) iyo midka waaladiinta iyo daryeelayaasha qaangaarada (12 illaa 18 sanno jir). **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](http://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: Profeesar, Dhaqtar Daniel Süss, MSc Gregor Waller

sawirada: Pia Neuenschwander, photopia.ch

Dalabka (bilaash):

BBL, iibinada daabacaadaha faderaalka, CH-3003 Bern

[www.bundespublikationen.admin.ch](http://www.bundespublikationen.admin.ch)

Lambarka dalabka: 06.20 1000 318.862.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**