



**YOUTH  
AND  
MEDIA**

NATIONAL PLATFORM  
FOR THE PROMOTION  
OF MEDIA SKILLS



**Loogu  
tallogalay  
waaladiinta ka  
timid carruurta  
illaa 7 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.** Xittaa midka ugu yar ayaa arki karo sida dadka weyn u isticmaalaan mobeelada casriga ah, sida walaalaha weyn ula fariistaan laabtoobyadooda ama daawashada TV ga. Sida wax walba oo iyaga ku cusub, warbaahinta bulshada waxay kicisaa cajiibka. Sidee ayaad ula macaamishaa sida waalid?

**Hal shey waa la hubaa: Ka fogeynta carruurta warbaahinta bulshada midkood ma ahan mid macquul ama dhab ah.** Badelkeeda, waxay ku saabsantahay tusiintooda sida loogu isticmaalo si masuul ah, doorashada tasmada da'da ku haboon oo ay la socdaan isticmaalka warbaahinta carruurtooda. 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 **qodob tixraacyo ah**, oo waaladiinta iyo daryeelayaasha kale ay nafsadahooda ugu jaheeyaan nolosha maalinlaha ah.

**Oo ay la jirto tallooyinkeena waxaan jeclaan laheyn inaan kugu dhiirogelino usoo dhawaanshaha su'aasha isticmaalka warbaahinta oo qaab wanaagsan oo wax ku ool ah**, si loola ogaado tasmada carruurta, oo la isugu dayo shaqooyinka qalabyada oo si ula kac ah loogu naqshadeeyo sida loo isticmaalo warbaahinta bulshada.





## **WEHLI CARRUURTA MARKII AY ISTICMAALAYAAN WARBAAHINTA.**

Warbaahinta ama caalamyada casriga ah, carruurta waxay u baahanyihiin inay la jiraan waaladiinta ama daryeelayaasha kale. Fiiri sida isticmaalka warbaahinta u sameyso carruurta iyo sida ay uga falceliyaan (tusaale ahaan ay la jirto cabsi iyo raaxo). Kala hadal isaga arinta.

## **KA TAXADAR KU DAYAYAASHADAADA.**

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

## **KA TAXADAR SIDA AAD U ISTICMAASHID WARBAAHINTAADA CASRIGA AH.**

Carruurta yar waxay marka koowaad u baahanyihiin dareenkaaga, laakin sidoo kale jimicsadaan iyo waqtiga ciyaarta xorta ah iyo ogaanshaha. Filashooyinka waxaa lagu dari karaa isticmaalka warbaahinta casriga oo la wehliyo. Istickmaalka warbaahinta shaashada ka hor jiiifka hurdada way ku adkeysaa inaad hurdootid.

## **DAJI WAQTIYADA SHAASHADA.**

Adiga go'aanso inta waqti ah canuga ku isticmaalo shaashada horteeda maalin walba. Canug walba wuu ka duwanyahay, ka taxadar saameynta shaqsiga oo warbaahinta bulshada iyo isbadelka dareenka canuga. Samey xadeyno cad oo hubi in kuwaan loo hogaansamo.

## **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 inaan 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 suurto gal tahay, ka qeybgeli carruurta shaqooyinka maalinlaha.

## **WADAHADALADDA 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 ee qolka carruurta ku jiro. Barnaamijka softaweerka waa muhiim, laakin ma damaanad qaado illaalo buuxdo.

## **KA TAXADAR XOGTA GAARKA AH IYO SAWIRADA KU JIRO INTARNEETKA.**

Ka taxadar sawirada iyo warbixinta shaqsiga sida magaca, ciwaanka iyo da'da oo Intarneetka iyo gaar ahaan warbaahinta bulshada ee canuga. Wajiyada carruurta waa inaan la tusiin sawirada onleenka(khadka tooska ah) la dhigo.

## **SARE U QAAD FAHAMKA WARBAAHIN.**

U sharax canuga sida xayeysiinta u shaqeyso iyo sida ay uga duwantahay tasmada kale ee ku jirto TV ga ama YouTube.

## **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. Intarneetka sidoo kale wuxuu bixiyaa xulusho badan oo tasmada waxbaarshada ah.



## 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-yarahan waxaa loogu talagalay waaladiinta, daryeelayaasha iyo daryeelayaasha carruurta ka yar da'da 7 sanno (da'da dugsiga xanaanada).

**Waxaa jiro labo buug-yare oo kale,** mid ay la jiraan tallooyinka kooxda da'da udhaxayso 6 illaa 13 sanno (da'da dugsiga hoose) iyo midka waaladiinta iyo daryeelayaasha qaangaarada ah (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: 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](http://www.bundespublikationen.admin.ch)

Lambarka dalabka: 06.20 1000 318.861.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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Federal Department of Home Affairs FDHA  
**Federal Social Insurance Office FSIO**