Somali

JUGEND UND MEDIEN

NATIONALES PROGRAMM
ZUR FÖRDERUNG VON
MEDIENKOMPETENZEN

DHALLINTA IYO WARBAAHINTA

MASHRUUCA QARAN
EE WACYI GELINTA
DHANKA WARBAAHINTA

WAXAA LOOGU TALAGALAY DHALLINTA IYO INTII KU LUG LEH

TALOOYINKA MUHIIMKA AH QAABKA AAD U ISTICMAALI WARBAAHINTA DIGITAALKA AH

www.jugendundmedien.ch

ILAALINTA
CARRUURTA WAXAA KA MID AH
KU GARABGAL DHANKA
WARBAAHINTA DIGITAALKA AH

WARBAAHINTA DIGITAALKA AH WAXAY KA MID TAHAY NOLOL MAALMEDKA

DHALLINTA IYO CARRUURTA WAXAY KU KORAAN CAALAM WARBAAHIN OO KALA NOOC AH WAQTIGA FASAXA AH WAXAY CAYAARAAN CIYAARAHA KOMBYUUTARKA, WAXAY ISKU WAARGELIYAAN ISKUNA XIRAAN INTERNETKA IYO HANDY. 95 BOQOLKII SIDDEETAN DA`DA 12 – ILAA 19 WAXAY HEYSTAAN SMARTPHONE INTERNETKANA JEEBKA AYUU UGU JIRAA. XATAA CARRUURTA AAN ISKUUL GAARIN SI DEG DEG AH AYAY WARBAAHINTA DIGITAALKA AH U GALAAN.

WARBAAHINTA DIGITAALKA AH WAY WANAAGSANTAHAY WAANA KHATAR

DHALLINTA IYO CARRUURTA INTERNETKA WAY KU LUMMI KARAAN XIRIIRADA BULSHO WAA LAGU CIILI KARAA, RAADADKOODA SHAKHISGA AH WAA LAGA ISTICMAALI KARAA WAANA LA FARA XUMEYN KARAA.

<<SIDEEN CANUGEYGA UGA BADBAADIN KHATARTAA? MAXAA KU HABOON INTEEBUU KA ISTICMAALI KARAA WARBAAHINTA?>>

SU´AALAHAN WAALIDKU IYO SHAQAALAHA XANNAANO WAY IS WEYDIIYAAN.

CARRUURTU WAA IN AY LA XISAABTAMI KARAAN OO BARTAAN WARBAAHINTA DIGITAALKA AH

MID WAA LA HUBAA CARRUUURTA LAGAMA CELIN KARO WARBAAHINTAN MEELKASTA SIDA ISKUULKA GOOBTA SHAQO WAA U CAADI WAANA U BAAHANYIHIIN SIDOO KALE WAA KU KORAAN WAYNA KU BARTAAN. MUHIIM WAXAA AH IN AY QIYAASI KARAAN KHATARTA GARANKARAAN ISKANA ILAALIN KARAAN. WAALIDKA IYO MACALLIMIINTA XIL BAA KA SAARAN. DHEGEYSI KALSOONI, KAALMO IS WARGELIN WAX WADA BARASHO.

CARRUURTA WAY U BAAHANYIHIIN IN LAGALA SOCDO WARBAAHINTA MAALMEED

WAXAANU RABNAA WAALIDKA IYO MACALLIMIINTA IN LAGU TAAGEERO DHALLINTA IYO CARRUURTA BARASHADA WARBAAHINTA DIGITAALKA AH SI HABBOON. WARAAQDAN WAXAY TILMAAMEYISAA WAXA LOO BAAHANYAHAY WAXBARASHO MAALMEEDKA.

SHURUUDAHA MUHIIMKA AH

LA SOCODKU WAA KA MUDAN YAHAY KA MAMMNUUCIDDA
CARRUURTU WAY U BAAHANTAHAY LA SOCOD WAALID DHANKA WARBAAHINTA DIGITAALKA. KALA HADAL WUXUU KA OGYAHAY WARBAAHINTA DIGITAALKA.

CARRUURTU WAY U BAAHANYIHIIN DAD AY KU DAYDAAN.
SI AY KUUGU DAYDAAN ADIGA LAFTIGAA IS BAAR OO LA SOCO.

3-6-9-12 SHARCI ADAG.
TELEVISION WAA MAMNUUC KA YAR 3 SANO, MA U GAAR AH CONSOLE CIYAARTA KA YAR 6 SANO, INTERNET KA YAR 9 IYO MA NETWORK SOCIAL KA YAR 12 SANO.

TIXGELI DA´DA.
AFLAANTA (jugendundmedien.ch) IYO KOMBIYUUTARKA CAYAARAHA (pegi.ch).

LA DEJI WAQTIGA UU DAAWANAYO
LA MEELDHIG CANUGAAGA INTA UU MAALINTII HORFADHIYO XADNA U SAMEE HANA U DEBCIN.

BALANCE U DHEXEEYA WARBAAHINTA IYO NON-WARBAAHINTA FIRAAQADA AH.
WAQTIGA FASAXA WAA IN UU CIYAARI KARAA KOMBIYUUTAR LA`AAN.

TV, PC, IYO AALAD CAYAAR HA DHIGIN QOLKA CARRKUURTA.
AALADAHA FADHIGA GUUD DHIG LA SOCO SMARTPHONEKA IYO SAXANKA.

LA SOCO QOFKUU LA SHEEKEYSTO
ISBARASHDA INTERNETKA CARRUURTU WAA IN QAANGAAR LA SOCDAA MEEL FURANNA AHAATAA.

KA TAXADDAR IN UU SIRTIISAGAAR BIXIYO
U SHEEG CANUGGAAGA IN UUSAN MAGACIISA CINWAANKIISA, DA´DA, TELEFONKA UUSAN GUDBIN ASOON KUU SHEEGIN.

SI FURFURAN ULA SHEEKEYSO KA WANAAGSAN FILTIRID SOFTWARE
KALA HADAL SI KU HABBOON ARRIMAHA SEKSKA DAGAALADA: AALADDA FILTERKA WAY FIICANTAHAY LAAKIIN KUMA FILNA.

SHURUUCDAN WAXAA LOOGU TALAGALAY DA´DA 0 – 13 SANO XATAA TOBANJIRRADU QAAR BAA ANFACA

WARGELINKALE

- INTERNETKA **www.jugendundmedien.ch**
- TALO WARGELIN AKTAADA AH www.jugendundmedien.ch/beratung-und-angebote
- BUUGA YAR <<HANASHADA WARBAAHIN TALOOYIN – MUHIIM AH DHANKA WARBAAHINTA DIGITAALKA AH>>
  SIDA PDF EE
  www.jugendundmedien.ch
  AMA BUUGA YAR OO DEEQ AH
  Email: verkauf.zivil@bbl.admin.ch
  (DALAB NAMBAR: 318.850 d, f, i)

BAAHIDA DEG DEGGA AH

- MARKUU DHIB JIRO WAALIDKA HA WOCO: 0848 35 45 55, www.elternnotruf.ch
- www.147.ch – WAA DEEQ, WAANA QARSOODI, TALO TELEFOON, SMS; INTERNET DHALLAANKA IYO CARUURTA HABEEN IYO MAALIN. XAFIISKA FEDERALKA EE CEYMISKA: QEYBTA DHALLAANKA IYO HAWLAHA CARRUURTA.

CARRUURTA IYO WARBAAHINTA WAA MASHRUUC QARAN SI LOO HANTO WARBAAHINTA WAANA MID DHALLINTA LAGU DARYEELO. WAALIDKA IYO MACALLIMIINTA AYUU KU TAAGEERI WARGELIN LA SOCON DHALLAANKA: XAFIISKA FEDERALKA EE CEYMISKA BULSHADA AYAA DIYAARIYAY ISAGO KA AMAR QAATAY GOLAHA FEDERALKAA IYO XIRIIRKA MAAWEELO ISKU DHAFAN Swiss Interactive Entertainment Association, Swisscom AG IYO JACOBS FOUNDATION

WAXAA QEYBIYA:
BBL, Verkauf Bundespublikationen, CH – 3003 Bern
www.bundespublikationen.admin.ch,
verkauf.zivil@bbl.admin.ch
Art. Nr. 318.851.som 3.2015 1'000 860304993

© 2013 DHALLINTA IYO WARBAAHINTA MASHRUUCA QARAN EE WACYI GELINTA DHANKA WARBAAHINTA (Bundesamt für Sozialversicherung)

SHURUUDAHA MUHIIMKA AH WAXAA WADA DIYAARIYAY DUGSIGA SARE EE AQOONTA DHAQANGALKA AH (ZAHW) IYO KOOXDA UU HOGAAMIYO PROF. DR. DANIEL SÜSS EE CILMINAFSIGA WARBAAHINTA.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Sozialversicherungen BSV

Zürcher Hochschule
für Angewandte Wissenschaften

zh aw Angewandte Psychologie