



Folkhälsomyndigheten

Sideed uga hadashaa shaashadaha guriga?

Talooyinka ku saabsan shaashadda ee carruurta ah da'da 13-18 år



Ka caawi dhallintaada inay si caqli gal ah u isticmaalaan shaashadaha

Taleefannada gacanta, tablet-yada iyo kombuyuutarada waxaa loo isticmaali karaa waxyaabo badan oo wanaagsan, laakiin waxaa jira khataro leh shaashadaha. Carruurta iyo dhallinyarada waa la cagajugleyn karaa, dad aanay garanayn ayaa u soo dhowaan kara oo waxay arkaan waxyaalo cabsi leh.

inta badan abka iyo ciyaaraha waxa loo sameeyaa si ay nooga dhigaan kuwo degdeg ah oo aan rabno in aan aad iyo aad u isticmaalno. Tani waxay u fududaynaysaa dhallinta inay ku dhegganaadaan.

Shaashadda waxay waqti ka qaadan kartaa waxyaabaha kale ee ay carruurta u baahan yihiin si ay u bedqabaan. Cilmi-baadhistu waxay muujinaysaa in wakhtiga badan ee shaashaddu uu dhalin karo hurdo xun, oo ay ku adkaato inay xoogga saaraan, oo ay ku qanci waayaan jirkooda.

Waxaad ku caawin kartaa dhallintaada inay u isticmaalaan shaashadaha si aan wax u dhimayn caafimaadkooda. Xasuusnoow in beddelka caadooyinka ay qaadan karto waqti.

Talooyin abuurista caadooyinka wanaagsan

1. _____

U muuji xiiso waxa ilmahaagu ka qabanayo shaashadda, si la mid ah sida aad u xiisayso waxyaabaha kale ee nolosha ilmahaaga. Tani waxay kordhinaysaa fursada ah in ilmahaagu kaala hadlo waxa online ka dhacaya.

2. _____

Ka hadal sida aan iskula dhaqmi karno khadka iyo sida ilmahaagu uga qayb qaadan karo jawi wanaagsan, tusaale ahaan adigoo isticmaalaya cod wanaagsan iyo luqad wanaagsan.

3. _____

La hadal waalidka saaxiibada ilmahaaga. Way fududahay haddii dad badan ay leeyihiin xeerar isku mid ah.

4. _____

Ka caawi ilmahaaga inuu iska dhaafo dhammaan shaashadaha ugu yaraan nus saac ka hor wakhtiga hurdada. Waa fikrad wanaagsan in aad guriga ka jiro sharci ku saabsan in lagaga tago moobilkaaga, kumbuyuutarka iyo aybaadka-kaaga bannaanka qolka jifka habeenkii.

5. _____

U fiirso haddii ilmahaagu u muuqdo mid aan fiicnayn. Taageer ilmahaaga, oo hel caawimo haddii aad u baahan tahay.

6. _____

Noqo tusaale lagu daydo! Ka fikir sida iyo goorta aad isticmaalayso shaashadaha agagaarka kuraygaaga.

Isku dheelitirka shaashadda iyo hawlaha kale

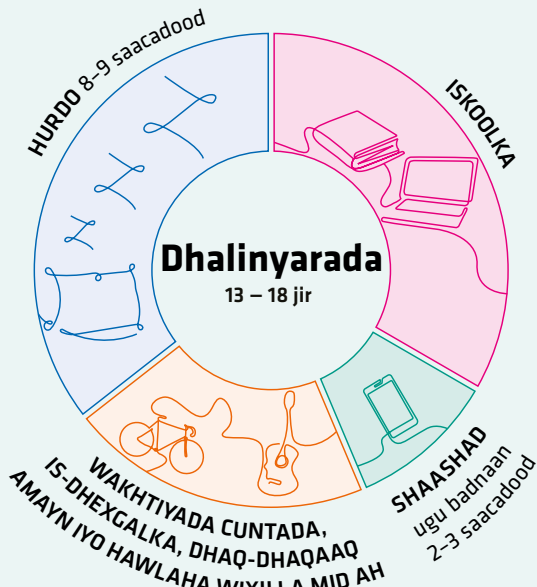
Kala hadal ilmahaaga sida aad u maamuli doonto inaad sameyso wax kasta oo aad rabto inaad ku qabato wakhtiga firaaqada. Dareen xor ah inaad isticmaasho shaagagga 24-saac ee ku xiga.

Weydii su'aalo, sida kuwan:

- Intee jeer ayaad haysataa shaashadda maalintii?
- Ma jeclaan lahayd inaad si uun wakhtigaas u beddesho?
- Ma jiraan waxyaabo aan shaashad lahayn oo aad jeclaan lahayd inaad wax badan ka qabato?

Su'aalo dheeraad ah oo aad weydiin karto, iska sawir lambarka QR ee Wakaaladda Caa-fimaadka Dadweynaha.

Cilmi-baaristu waxay muujinaysaa in wax ka badan 2-3 saacadood oo wakhtiga shaashadda ay si xun u saameyn karto caafimaadka dhalinyarada.



Waqtiga shaashadda ee dugsiga, samaynta shaqada guriga, dhageysiga muusigga/podcasts ama agabka loogu talagalay dhalinyarada naafada ah laguma xisaabiyo wakhtiga shaashadda halkan.

Waa yarrin fiican inaad iska dhigto taleefankaaga mararka qaarkood.

- Carruurta waxay qabtaan casharada-guri ilaa in ka dheeraysa afar jeer haddii talefanka gacanta uu yaalo qol kale.
- Carruurta seexda iyada oo taleefannada gacanta bannaanka qolka jiifka ay yaallaansi fiican ayay u seexdaan iyo waqti dheer.
- Carruurta talefankooda gacanta qol kale ku haystaa way ka foogiganyihiin yihiin carruurta talefankooda gacanta ag yaalo.
- Dhaqdhaqaaq jireed wuxuu yareeyaa khatarta ah in carruurta ay dareemaan caafimaad darro dhanka shaashadaha. Dhaqdhaqaaq kastaa wuu xisaabtamayaa.

Halkani waa meesha uu ilmahaagu ka heli karo caawimo

Waxaa jira hay'ado badan oo ku caawin kara haddii ilmaha lagu dhibaateeyo internetka.

Bris (bris.se) khadka taageerada wuxuu furan yahay 24/7. Wac ama qoraal u dir 116 111 ama la hadal oo iimayl u dir. Bris waxay leedahay khadka taageerada ee dadka waaweyn 0771 50 50 50.

Ditt **Ecpat** (dittecpat.se) waxaa ka jira taageero arrimaha la xiriira sawirada qaawan, dhibaateynta galmada, hanjabaada iyo xadgudubka. La hadal, wac ama iimaylka.

Lambarka taleefanka ee dhalinyarada: 020 - 112 100
Lambarka telefoonka ee dadka waaweyn: 020 - 111 33 44

Näthattshjälpen (**nathattshjalpen.se**) waxaad ka heleysaa warbixin ku saabsan waxa ay tahay cyberneceybka iyo caawinta sidii wax looga qaban lahaa, iyo sidoo kale foomamka warbixinta dembiyada dhijitaalka ah ee booliiska.

Booliiska (**polisen.se**) waxaad ka warbixin kartaa dambiyada waxaadna ka heli kartaa jawaabo ku saabsan waxa sharci darro ah, goorta la wargelinayo iyo sida loo sameeyo warbixin.

UMO.se waxaad ka heli kartaa macluumaadka xiriirka ee xarumaha dhalinyarada iyo meelaha kale si aad u hesho talo iyo taageero.

Waxa kale oo aad la xidhiidhi kartaa caafimaadka ardayda wixii talo iyo taageero ah haddii aad ka welwelsan tahay caafimaadka dhimirka ama khalkhal cunto.

1177 ayaa ku siin kara talo oo kaa caawin kara inaad hesho daryeel caafimaad oo sax ah.

Ka baadh summada QR-ka si aad u hesho talooyin badan iyo cilmi-baadhista ka dambaysa:

- saameynta fikradaha quruxda ee warbaahinta bulshada.
- siyaabaha loo maareeyo doodaha ku saabsan isticmaalka shaashadda.
- talooyin gaar ah oo loogu talagalay dhalinyarada naafada ah.

Calaamadaha muujinaya in ilmahaagu la qabsaday, tusaale ahaan, ciyaaraha ama baraha bulshada, oo laga yaabo inuu u baahdo inuu raadsado daaweyn:

- Ilmaha waxaa ku adag inuu iskii u istaago.
- Tani waxay keenaysaa in ilmuhu aanu awoodin inuu la qabsado dugsiga ama shaqada, ama uu yeesho heer sare oo maqnaansho ah.
- Waxay saamaysaa sida ilmuhu dareemo.



folkhälsomyndigheten.se

Ka baadh koodka QR si aad u hesho tabo dheeraad ah oo ka timaada Maamulka Warbaahinta Iswiidhan

- Xuquuqda dhalinyarada iyo badbaadada internetka
- ku saabsan dejinta ku saabsan amniga iyo wakhtiga abka iyo ciyaaraha
- Sida warbaahinta loogu baraarugo. Qaado tababarka onlaynka ah!



mediemyndigheten.se



Folkhälsomyndigheten



Mediemyndigheten

Artikelnnummer: 25259-3 Hur pratar ni om skärmar hemma?
Tips och råd till dig som har barn i åldern 13-18 år (SOMALISKA)
Foto: Plattform/Johnér