Folkhälsomyndigheten
PUBLIC HEALTH AGENCY OF SWEDEN

Talooyin ku saabsan sida adigaaga ah 13–18 jir aad u isticmaali karto shaashaddaha

Kuwani waa talooyinka Hay'adda Caafimaadka Dadweynaha ee ku saabsan sida adigaaga ah 13–18 jir aad u isticmaali kartid shaashaddaha si aad u samayso horumar una dareento wanaag.

Talooyinka shaashaddaha ee loogu talogalay adigaaga ah 13–18 jir.

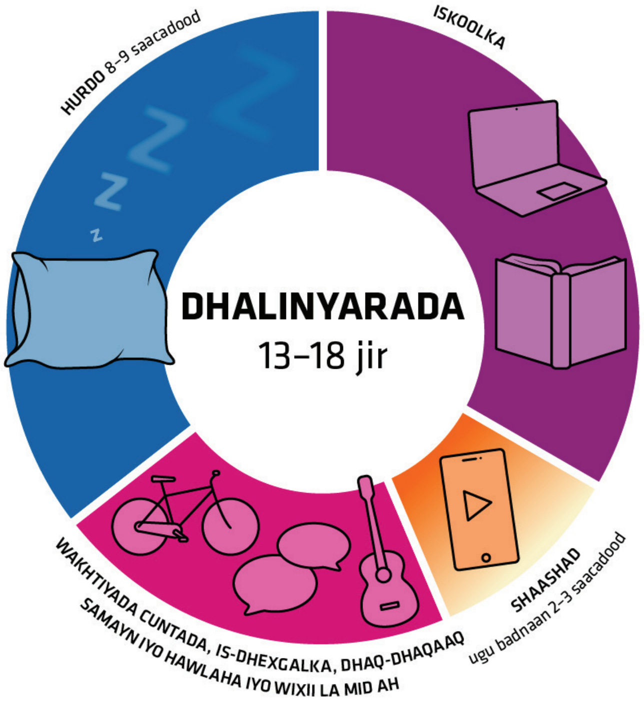
- Ka fikir sida aad u isticmaasho shaashaddaha. Miyaad wanaag ku dareemaysaa in aad shaashaddaha u isticmaasho qaabka aad u samayso taas maanta? Tusaale ahaan ciyaaraha ama baraha bulshada miyay kaa qaadaan wakhtiga waxyaabo kale oo aad ku dareemi lahayd wanaag? Haddii aadan ku qanacsanayn, isku day inaad bedesho caadooyinkaaga. Codso caawimo haddii aad u baahato.
- U naxariiso dadka kale dhanka intarnetka.
- Taageero ka raadso qof weyn haddii ay dhacdo wax kugu keena in aad dareemayso xumaan, tusaale ahaan haddii lagu dhibaateeyo ama aad aragto wax naxdin ku galinaaya.
- Isku day hesho dheeli-tirnaan ah dhanka nolosha maalinlaha ah. Hubi in aad hesho wakhti kugu filan in aad seexato, dhaq-dhaqaaq samayso, tagto iskoolka, sameyso hawlo wakhti firaaqaha ah oo is-dhexgal la samayso saaxiibo iyo qoyska.

Ka fikir taas!

- Isticmaal shaashaddaha ugu badnaan 2–3 saacadood maalintii. Hubi in aad wakhti u hesho inaad samayso waxyaabaha kale ee aad u baahantahay si aad dareento wanaag, tusaale ahaan in la sameeyo dhaq-dhaqaaq maalin kasta, is-dhexgalka saaxiibo iyo qoyska iyo hurdo kugu filan saacado badan.
- Raac xadadka da’da ee loogu talogalay aab-yada, ciyaaraha iyo boggaga intarnetka.
- Ka fikir sida aad dareemayso dhanka isticmaalka baraha bulshada, ciyaaraha iyo aababka kale. Sidee ayay raad kuugu yeelanayaan in aad aragto sawiro qurux badan oo ah dad kale jirkooda iyo noloshooda ah? Sidee ayay raad kuugu yeelanaysaa in aad daawato waxyaabo dagaal ku jiro?
- Si qotodheer uga fikir meelaha ay ka imanayaan. Tani micnaheedu waa in aad isweydiiso qofka sameeyay waxyaabaha aad ku arkayso intarnetka, sababta aad u arkayso waxyaabahaas iyo sida ay raad kuugu yeelanayso.

- Samee waxyaabo kale intii aad isticmaali lahayd shaashaddaha. Isku day inaad la kulanto saaxiibo ama samayso waxyaabo kale haddii aanad wanaag ku dareemayn isticmaalka baraha bulshada ama ciyaaraha. La hadal qof weyn haddii aad dareemayso xumaan ama dareemayso in aad qabatintay in aad isticmaasho shaashaddo.
- U sheeg qof weyn haddii aad ka welwelsantahay waxa ka dhacaya dhanka intarnetka, tusaale ahaan haddii adiga ama qof kale loogu cago jugleynaayo. Goor kasta waxa aad la hadli kartaa guddida caafimaadka ardayda ee jooga iskoolka ama rugta qaabilaadda dhalinyarada.

Sawir guud ee hal maalin looguna talogalay adigaaga ah da'da 13–18 jir



Sawirkaani wuxuu muujinayaa qiyaastii inta uu leegyahay wakhtiga aad u baahantahay inaad samayso waxyaabo kale inta lagu jiro hal maalin iyo habeen. Waxaad u baahan tahay baahan yahay isku dheeli-tir u dhaxaysa hurdo, tegista iskoolka, inaad samayso dhaq-dhaqaaq, haysashada hawlo wakhti firaaqo, dhex-galka saaxiibada iyo isticmaalka shaashaddaha. Ha isticmaalin shaashaddaha in ka badan 2–3 saacadood maalintii. Hawlaha shaashaddaha waa tusaale ahaan in la ciyaaro ciyaar, lagu jiro baraha bulshada oo la daawado filimo iyo musalsalo.

Shaashaddaha aad u isticmaasho hawsha iskoolka ama sidii shay caawin ah dhanka hoos u dhac awoodda laxaadka ah ma xisaabsana in ay ku jiraan wakhtigaas.

Aabyo badan waxaa loo dhisay in dadku ay si aad ah u isticmaalaan.

Shirkadaha sameeyay moobilada casriga iyo baraha bulshada waxay rabaan in dadku ay kuwaas aad iyo aad u isticmaalaan. Cilmi-baaristu waxay muujinaysaa in carruurta iyo dhalinyarda aad u isticmaala shaashadaha ay ku adkaan karto in ay seexdaan oo ay noqdaan kuwo murugeysan. Dhallinyarada qaarkood waxay u arkaan in ay adagtahay in wax badan lagu jiro baraha bulshada oo wakhti walba la daawado waxa dad kale samaynayaan.

Baraha bulshadu ma muujiyaan sawirka dhabta ah ee sida runtu tahay.

Dhalinyaro badan ayaa isticmaala baraha bulshada, tusaale ahaan TikTok, Instagram iyo Snapchat. Baraha bulshada waxaa lagu abuuraa sawiro ah sida ay tahay in aad u eekaato, waxa ay tahay inaad samayso marka aad fasax ku jirto iyo nooca dharka ay tahay in aad xirato. Badanaa waa sawiro ay adagtahay in lagu dhaqmo markay noqoto run ahaan. Tani waxa ay keentaa in dhalinyaro badan ay dareemaan xumaan iyo in aanay ku qanacsanayn noloshooda.

Qof la hadal haddii internetka lagugu dhibo

Cago jugleyntu caadi ayay ka tahay dhanka intarnetka, tusaale ahaan hadalo xun oo ku saabsan sida qof u eegyahay. Dhalinyarada qaar waxaa lagu dhibaateeyaa hanjabaad iyo nacayb, halka kuwo kalena loo gaysan karo dhibaato jinsi ku salaysan oo qaabab kala duwan ah.

La hadal qof haddii aad lagugu dhibaateyo wax aad ka dareemayso xumaan dhanka intarnetka. Waxaad ha hadli kartaa waalid ama qof weyn oo jooga iskoolka. Waxa kale oo jira ururo caawiya carruurta iyo dhalinyarada loo gaystay dhibaato cago jugleyn, dhibaato jinsi ah ama hanjabaad dhanka intarnetka ah.

Cilmi-baaristu waxay muujisay in cago jugleynta dhanka intarnetka ay keeni karto in dhalinyardu ay maskaxiyan dareemaan xumaan oo noqdaan kuwo aan ku qanacsanayn jirkooda.

Ha oggolaan in shaashadduhu ay wakhtiga ka qaadaan waxyaabaha kale ee muhiimka u ah nolosha

Si aad u dareento caafimaad jir iyo maskax ahaan ah waxaa muhiim ah in aad samayso dhaq-dhaqaaq maalin kasta, seexato saacado badan oo kugu filan, is-dhexgal la samayso dadka kale oo maskaxda u dayso in ay ka nasato aragtiyaha ka imanaya shaashaddaha. Isku day inaadan isticmaalin shaashaddaha in ka badan 2–3 saacadood maalintii.

Halkan waxaad ka heli kartaa taageero haddii aad dareemayso xumaan ah wax ka dhacay intarnetka.

Waxa jira dhawr ururo ah oo ka shaqeeya in talo iyo taageero la siiyo carruurta iyo dhalinyarada xumaan ka dareemaya waxyaabo ka dhacay intarnetka iyo nolosha ka baxsan intarnetka labadaba. Waatan liistada ah meelaha aad adigu la xiriiri karto haddii laguu gaysto hanjabaad, nacayb, dagaal ama xadgudub galmo:

Bris – Bogga intarnetka ee bris.se waxaad ka helaysaa talooyin ku saabsan haddii adiga ama qof saaxiib ah dhibaato loogu gaystay dhanka intarnetka ama dhanka nolosha ka baxsan intarnetka, tusaale ahaan hanjabaad, nacayb ama xadgudubyo galmo. Lambarka telafoonka ee Bris wuu furanyahay maalintii iyo habeenkii oo dhan. Adigaaga ah qof ka yar 18 jir waxaad wici kartaa oo aad farriin u diri kartaa 116111 ama waxaad kula sheekeysan kartaa qoraal iyo ii-mayl dhanka bris.se. Halkaas ayaad jawaab ka helaysaa qof ah la-taliye. Waxa kale oo aad la kulmi kartaa lat-aliye jooga rugta qaabilaadda ee Bris.

Ditt Ecpat – Ururka Ditt Ecpat, waxaad ka heli kartaa taageero haddii dareemayso xumaan ah in qof kuu gaystay dhibaato galmo ah. Waxay noqon kartaa sawiro qaawan ama xadgudub ka dhacay dhanka intarnetka ama nolosha ka baxsan intarnetka. Waad la sheekeysan kartaa, wicitaan ama fariin u diri kartaa Ditt Ecpat. Adigu ma u baahnid in aad sheegto magacaaga – micnihii waxaad ahaan kartaa qof aan la aqoonsan karin. Qoraal kula sheekayso Ditt Ecpat dhanka dittecpat.se ama wac 020-112 100. Waxaad wici kartaa isniin–khamiis saacadda 17–22 iyo jimcayaasha saacadda 15–20.

Guddida caafimaadka ardayda ee iskoolka - La hadal guddida caafimaadka ardayda ee iskoolka, tusaale ahaan la-taliye ama kalkaalisada caafimaad ee iskoolka haddii aad xumaan ka dareemayso wax ka dhacay dhanka intarnetka ama nolosha ka baxsan intarnetka. Waxaad halkaas ka heli kartaa taageero wada hadal ah iyo xitaa caawinta in lala kulmo BUP – rugta qaabilaadda cilmi-nafsiga ee loogu talogalay carruurta iyo dhalinyarada.

Rugta qaabilaadda ee dhalinyarada – La xiriir rugta qaabilaadda ee dhalinyarada ee kuugu dhow haddii aad rabto in aad hesho taageero ah dhanka wax aad ka dareemayso xumaan. Waxaad rugta qaabilaadda ee dhalinyarada ee kuugu dhow ka helaysaa dhanka umo.se.

Talooyin iyo tusaalooyin ku saabsan hurdada

Shaashadduhu waxay carqaladayn karaan hurdadaada. Ha isticmaalin shaashaddaha ka hor wakhtiga jiifka. Hubi inaad shaashaddaha kaga tagto bannaanka qolka jiifka habeenkii.

Talooyin loogu talagalay in aad si fiican u seexato

Xir shaashaddaha oo dhan 30–60 daqiiqo ka hor wakhtiga jiifka. Moobilka, shaashadda yar iyo kombiyuutarka kaga tag banaanka qolka jiifka xilliga

habeenkii. Saacadda hurdo kicinta isticmaal oo ku baddal in moobilka loo isticmaalo hurdo ka kicin.

Cilmi-baaristu waxay muujinaysaa in adiga ay kugu adkaan karto inaad seexato oo hurdadu kaa xumaaneyso haddii aad isticmaasho shaashaddaha ka hor inta aanad jiifsan. Hurdadu waxay muhiim u tahay in aad dareento wanaag, horumar sameeyso oo barato waxyaabo cusub.

Waxaa jira dhowr sababood oo ay shaashaduhu u carqaladayn karaan hurdada: Waxaa adkaan karta in la seexdo maadaama maskaxda ay ku dhacayaan muuqaalo cusub oo ka imanaya shaashaddaha. Waay adkaan karta in la iska dhigo moobilka xilliga habeenkii. Dad badan ayaa qabatima in ay wax daawadaan, wakhti dambe seexdaan oo ma helaan hurdo ah saacado ku filan. Dhalinyaro badan ayaa habeenkii isticmaala moobiladooda, tusaale ahaan dhanka baraha bulshada. Tani waxay keentaa in hurdadu xumaato oo ay iyagu noqdaan kuwa daalan maalinta ku xigta.

Waa maxay talo-bixinta ka imanaya Hay'adda Caafimaadka Dadweynaha?

Hawshayadu waa in aan ogaano waxa dadku u baahanyahay si ay u dareemaan caafimaad uguna noolaadaan nolol fiican. Talooyinku waa talo-bixin aad raaci karto si aad adiga iyo ilmahaagu u dareentaan wanaag. Talooyinkayada ku saabsan shaashadaha waxay ku salaysan yihiin aqoonta carruurta iyo dhallinyaradu waxay u baahan yihiin inay horumariyaan oo ay dareemaan wanaag.

Waa maxay micnaha in la isticmaalo shaashaddo?

Qoraalkani waxa uu ku saabsan yahay sida carruurtu u isticmaalaan shaashadaha wakhtiga firaaqada ah, tusaale ahaan in lagu ciyaaro ciyaar, lagu jiro baraha bulshada oo loo daawado filimaan, musalsalo iyo fiidyowyo gaaban. In la dhagaysto muusig, raadyow, barnaamijyo wada hadal loona akhriyo buugaagta elaktarooniga ah ma xisaabsana in ay tahay isticmaal shaashaddo dhanka qoraalkan.

Shaashaddaha aad u isticmaasho hawsha iskoolka ama shay caawin ah dhanka hoos u dhac awoodda laxaadka ah ma xisaabsana in ay yihiin isticmaal shaashaddo dhanka qoraalkan.