



## Tallooyinka lagula macaamilo warbaahinta casriga ah

*Carruurta waxay la kulmaan warbaahinta dhijitaalka xili hore, ma ahan ugu yaraan sababtoo ah mobeelada casriga ah, TV-yada iyo tablet-yada muhiim ayay u tahay sheeyada maalinlaha oo waaladiintooda iyo daryeelayaasha. Way xiiseeyaan qalabyada oo kiciyaa dareenkooda. Iyo dhawaan waaladiinta waxay wajahayaan su'aasha ah: miyuu socod baradkeyga ku qaadaa sawiro mobeelkeyga ama isku dayaa app-ka geemka? Carruurta dugsiga waxay ka helaan waaya aragnimadooda gaarka ah Interneetka, waxay u baahanyihiin wehlin iyo taageero. Ugu dambeyntii, dhalinyarada waa inay bartaan fursadaha iyo halisaha la xiriiraan isticmaalka warbaahinta iskaa u shaqeysiga iyo waxa laga fiiriyo markii ay ku bilaabayaano noloshooda weynaanta onleenka.*

*Tallooyinkeena waxaa loogu talloogalay waaladiinta, laakin sidoo kale daryeelayaasha kale iyo taqasuslayaasha la shaqeeyaan carruurta iyo qaangaarada. Waxaan jeclaan laheyn inaan kugu taageerno wehlin ku haboon ee dhalinyarada oo isticmaalkooda warbaahinta bulshada. Waxaad sidoo kale ka heli kartaa tallooyinka buug-yarayaasha, kaas oo aad ka dalban kartid ama aad ku dajisan kartid si bilaash ah - oo kooxyada sadex sanno jirka: Carruurta oo illaa 7 sanno, carruurta u dhaxeysa 6 iyo 13 sanno jirka, qaangaarada u dhaxeysa 12 iyo 18 sanno jir. Buug-yaraha waxaa lagu heli karaa 16 luuqadood.*

*Intaas waxaa dheer tallooyinka waxaad ka heleysaa sharaxaadaha iyo warbixin dheeraad ah warqadaan.*

## Sharaxaada tallooyinka lagula macaamilayo warbaahinta casriga – Waaladiinta carruurta da'da illaa 7 sanno



**Wehli carruurta markii ay isticmaalayaan warbaahinta.**

Warbaahinta ama caalamiyada 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.

Carruurta waxay xiiseeyaan warbaahinta casriga da'da hore. Waxaad fiirisaa waaladiinta, walaalaha weyn ama daryeelayaasha kale sida qalabyada ay u shaqeeyaan oo wax badan shaqsiyada iskugu day. Sidaas darteed waa muhiim in dadka weyn si dhow ula socdaan isticmaalka warbaahinta carruurta oo falcelinadooda ka dhigaan si dhab ah.

Carruurta ka hooseeyo da'da saddex waa inay marka koowaad ogaadaan agagaaradooda dhow, dhabta ah oo u baahan xiriirka tooska ah ee dadka iyo waxyaabaha. Warbaahinta casriga waxaa sidoo kale loo isticmaali karaa, tusaale ahaan, kawada fiirinta sawirada ama la sameynta wacitaanka fiidiyaha qaraabada.

Daji oo raaxo geli carruurta markii tasmada warbaahinta murjiso ama cabsi geliso. Haddii ay jiraan astaamaha buux dhaafa, jooji isticmaalida warbaahinta.

### **Ka taxadar ku dayayaashadaada.**

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

Carruurta waxay ogaadaan markii dareen badan la siiyo mobeelka badelkoodii. Oo daraasado ayaa muujinayo in carruurta bartaan inay ula macaamilaan warbaahinta si aad dhexaad u ah haddii qoyska dajiyay sharciyada isticmaalka warbaahinta iyo qoysaska waxay ku dayasho wanaagsan la yihiin hab dhaqankooda. Sidaas darteed, la macaamil caadooyinkaaga warbaahinta gaarka ah oo u hogaami sida tusaale, tusaale ahaan markii ay timaado waqtiyada xorta shaashada. Hubi in mobeelka uu gaabsanyahay inta lagu jiro cashada, howlaha dhammaadka isbuuca ama inta lagu jiro wadasheekeysiyada iyo haddii ay suurto gal tahay miiska. Qaabkaan si yar ayaad u carqaladoobeysaa oo waxaad diirada saari kartaa dareenkaaga buuxo oo waxa aad sameyneysid - iyo dadka xaadirka ah. Marwalba hubi in mobeelkaaga casriga ah aysan carruurta gaari karin. Tani sidoo kale waxay quseysaa tablet-yada iyo laabtoobyada.

### **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 hurdoovid.

Carruurta waxay marka koowaad u baahanyihiin dareen toos ah. Ilmaha waxay u baahanyihiin wajiyay dhab ah, codadka iyo taabashooyinka dareensiinayo ku haboonaanta. Mobeelada casriga ah, tablet-yada, kumbuyuutaro ama telefishinada sidaas darteed kuma haboono iyaga.

Xittaa carruurta yara weyn, howlaha kale sida socodka, ciyaarta, sameynta sawirada gacanta ama fiirinta buuggaagta waa inay mudnaanta lahaataa. Warbaahinta casriga ah waxay ka faaloon kartaa waaya aragnimadaan. Waxay dareensiisaa aasaasida cibaadooyinka, tusaale ahaan iyada oo u ogolaaneyso in canuga daawado sadex muuqaal gaaban maalin walba qadada kadib. Marka looma baahno inaad go'aansatid hadeer oo way ka fogaan kartaa wadada hadalada. Qaabkaan, carruurta sidoo kale waxay bartaan inay si ula kac ah u isticmaalaan tasmada warbaahinta. Su'aalaha ku saabsan mowduucyada qaar waxay sidoo kale bixin karaan sababo lagu wada raadiyo jawaabo oo websaydka oo webysadyada carruurta-saaxibka la ah.

Laguma talin in la isticmaalo warbaahinta shaashada ka hor aadida sariirta sida midaan ay ku adkeyn karto seexashada.

## 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.

Illaa intee ayay carruurta daawan karaan TV-ga, ku ciyaaraan tablet ama daawadaan muuqaal? Iyo markii ay badan tahay? Su'aalahaan way cadyihiin, laakin way yaraadaan. Carruurta aad ayay uga duwantahay. Waxa horaan wax badan ku ahaa dadka qaar way u wanaagsanaan kartaa dadka kale. Fiiri dabeecada canuga. Waxaa lagu dheeli tiraa, ama miyay u muuqdaa jahwareer - waxaa loogu talloagalay shaqooyin kala duwan, ama miyuu rabaa kaliya inuu hor fariisto shaashada?

Waxaad go'aansatay inta waqtiga shaashada badan la ogolyahay. Tusaale ahaan: hal qeyb oo taxanaha kaartuunkaaga aad jeceshahay maalintiiba, ama ku ciyaarida agaagarka. Ku celinada sidoo kale way u wanaagsanyihiin socod baradka sababtoo ah carruurta inta badan ma fahmaan tallaabada waqtiga koowaad. Tusmo madadaalo ama farxad leh oo carruurta loogu talloagalay, jilayaasha caanka ah iyo sheekooyinka leh dhammaadka farxad.

Waa muhiim inaad hubisid in shaashada lagu heshiiyay dhabtii loo hogaansamay. Inta badan waxaa wanaagsan inaan la dajin xadeynta waqtiga dhameystiran, markaas canuga lama carqaladeynayo bartamaha muuqaalka ama geekma agagaarka, laakin waxay ku xirantahay dhinacyada taxanaha qeybaha, wareegyada geemka iwm.

## 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.

Qiimeynada da'da waxay bixisaa hagida jaheynta sida haddii geemamka, filmada, barnaamijyada telefishanka ama app-ka ay da'da ku haboontahay ama haddii tasmadooda ay carqaladoobi karto. Xaaladaan, qiimeynta shaqsiga ayaa micno sameyso, sababtoo ah carruurta si ka duwan ayay uga falceliyaan. Tani waxaa laga wadaa in tasmada lagu aqoonsado sida inay da'da ku haboontahay ay kor u qaadi karto ama kicin karto falcelinada dareenka.

Xaalada geemamka muuqaalka, Qoraalada Calaamadaha-PEGI ayaa tilmaanto in kooxda da'da oo geemka ku haboonyahay (3, 7, 12, 16, 18). Intaas waxaa dheer, aastaamaha ku jiro baakida waxay sawirtaa haddii geemka wato rabshado, galmo, daroogo, takoorid, muujinada xun, tasmada cabsida ah ama qeybaha qamaarka.

Guddiga Swiss oo Illaalada Carruurta ee Filimka (JIF) wuxuu dajiyaa tallooyinka oo da'da ogolaanshaha oo filimada shaneemada iyo duubitaanada maqalka iyo muuqaalka ah. Mararka qaar (sareeyo) da'da lagu taliyay waxaa lagu daray sida dheeraadka ah da'da ogolaanshaha. Qaadaysaasha filimka la soo geliyay ee ka soo galay Jarmalka waxaa caadi ahaan lagu bixiyaa qiimeynta da'da ee FSK (Sharciga kartida ka jawaabida iqtiyaarka ah ee soo saarida filmada Jarmalka).

## **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 suurtoagal tahay, ka qeybgeli carruurta shaqooyinka maalinlaha.

Iyada oo la isticmaalayo warbaahinta casriga ah si loogu dajiyo ama lagu carqalada carruurta way duufsaday. Gaar ahaan markii aad si gabi ahaan ah inaad sameysid wax ama u baahantahay nasiinyo yar. Xaqiiqda halkaan waa in carruurta kaliya jir ahaan looga illaaliyo markii ay daawanayaan TV ama ciyaarayaan geemka. Tasmada warbaahinta waa in maskax ahaan looga baaran dagaa - oo tani waxay u hogaamin kartaa nasiinyo la'aan gudaha ah. Sidaas darteed, xaalad noocaas ah, canuga waa in la siiyaa kaliya tabletka ama mobeelka casriga ah oo xaaladaha la ogolaan karo.

Badelkii, isku day inaad ka qeyb gelisid sida badan oo suurtoogalka ah oo shaqooyinka maalinlaha (adeegashada, is nadiifinta, karinta, nadiifinta, iwm.). Marka kula joog canuga dareenkaaga, ka hor imaatid oo qaban karo masuuliyada shaqooyinka yar ee isaga ku aadan oo qaab ciyaar ahaan.

Mobeelada casriga ah, tablet-ka, telefashanka ama fiidiyaha geemka sidoo kale kuma haboona sida ay la micna tahay ciqaab ama abaalmarin. Tani waxay ka dhigeysaa iyaga inay aad muhiim u yihiin iyo aad ayay ugu adkaaneysaa in la baro carruurta isticmaalka warbaahinta dhexaadka ah.

## **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.

Barnaamijyada Filter ee ka xirraa gelitaanka tasmada aanan da'da ku habooneyn waa in lagu dajiyo sida ugu dhaqsaha badan ee carruurta ay leeyihiin gelitaan aan lala joogin ee Intarneetka (tusaale ahaan, daawashada fiidiyaha YouTube kaligii).

Si kastaba, barnaamijyada filter ma damaanad qaadaan illaalo boqolkiiba 100%.

Waa muhiim in carruurta garanayaan inay kugu soo laaban karaan haddii ay sameeyaan isbadel ama dareemaan wax ku cusub. U qaad falcelinada iyo dareemaha si dhab ah, ula hadal si fudud, luuqad carruurta saaxib la ah oo ku saabsan waxa carruurta la kulmeen ama arkay oo tusi fahamka hubaal la'aanta iyo cabsida cunuga.

TV-ga, kumbuyuutarka, muuqaalada geemka ama tablet-ka sidoo kale kama mid ahan qolka carruurta. Haddii qalabyada ay ku jiraan aagaga fadhiga oo uu qof walba geli karo, way u sahlantahay in indhaha lagu hayo waqtiyada shaashada.

### **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.

Qof walba wuxuu xaq u leeyahay muuqaalkooda gaarka ah - ka bilow dhalashada. Sida waalid ama daryeele qof weyn ah, waa inaad sidaas darteeda marwalba tixgelisaa sawiradee ama muuqaaladee carruurta aad ku daabacdid shabakadaha bulshada ama aad ku dirtid dhinaca WhatsApp. Waxa maanta u muuqdo madadaalo waxay noqon karaan bari ceeb dhoor sanno ah. Haddii uu shaki kaaga jiro, waxaad weydiin kartaa nafsadaada haddii aad jeclaan laheyd inaad ka heshid sawiro noocaas ah oo nafsadaada Intarneetka. Inta badan way adagtahay, haddii aysan suurtoagal aheyn, ka saarida interneetka wax onleenka ah. Tusaale ahaan, sawirada shaashada waa laga saari karaa sawirada la dhigay, muuqaalada ama sawirada waa laga dajisan karaa oo la wadaagi karaa adiga oo aan dulmarin ama xakameyn iyaga.

Ugu yaraan wajiyada carruurta waa inaan lagu tusiin sawirada iyo muuqaalada oo aad rabtid inaad dhigtid shabakadaha warbaahinta. Tusaale ahaan, waxaad ka qaadi kartaa sawirada carruurta gadaal, ku dabooshid wajiyadooda maro, ama aad uga jartid tafaftirka barnaamijyada.

### **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.

Carruurtaada ma xukumin karaan haddii sawirada ama muuqaalada ay dhab yihiin ama aysan aheyn. Sidaas darteed, shirkadaha' xayeysiinayo xeeladaha iyaga ma aqoonsan karaan. Ogeysii carruurta in shirkadaha, tusaale ahaan geemamka ama app-yada, way xayeysiyaan si markaas ay u iibsan karaan badeecadooda. Kala hadal carruurta wax ku saabsan xaqiiqda aan qof walba lagu arkin TV-ga ama YouTube waa dhab. Iyo inaad si sahlan ugu badeli kartid sawirada barnaamijyada kumbuyuutar gaar ah, tusaale ahaan. Haddii aad garanaysid iyada, waxaad ku muujin kartaa tusaalaha sawirkaaga gaarka ah.

### **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.

Markii la isticmaalo masuuliyada, warbaahinta casriga ah waxay bixisaa fursad badan oo wanaagsan. YouTube wuxuu leeyahay casharo badan (muuqaalo sharaxo) oo loo yaqaan "sida loo isticmaalo" muuqaaladaada, tilmaamaha tallaabo ka tallaabo, tusaale ahaan mashaariicda sawirka. Boggaga midabeynta oo daabacaada



waxaa sidoo kale laga heli karaa intarneetka iyo geemam badan ma ahan kaliya madadaalo, laakin sidoo kale bixisaa qeybo waxbarssho qiimo leh.

Websaydyada carruurta waxay tixgeliyaan in xirfadaha dhaqaaqa carruurta aysan weli si buuxdo u hormarin. Oo waxay barbardhigeen cilmiga da'da ku haboon, geemaska iyo qeybaha madadaalada hal abuurka. Apps-ka carruurta wanagsan waxay leeyihii dareen oo cadyihiin, waxay kugu dhiirogeliyaan inaad isugu daydid oo aad kicisid xiisahaaga.

Carruurta sidoo kale waxay jecelyihiin inay sideeyaan sifooyinka ka imaanayo filmadooda iyo geemamkooda ay jecelyihiin. Tani waxay bixisaa fursadaha ciyaar hal abuur leh oo faca ah.

## Sharaxaada tallooyinka lagula macaamilayo warbaahinta casriga ah – Oo waaladiinta carruurta u dhaxeeyso 6 iyo 13 sanno



### **Ka taxadar waqtiga firaqada la dheelitiray.**

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

Waqtii aad u badan oo shaashada horteeda ah - ha ahaado talefishan, mobeel ama teblet - waxay u hogaamineysaa tababar la'aan, taas oo yeelan karto cawaaqiib dhab ah, gaar ahaan carruurta, sida qaab wanaaga ama inay cayilaan. Dheelatir wanaagsan oo u dhaxeeyo howlaha onleenka iyo offleenka sidaas darteeda si daran ayay muhiim ugu tahay hormarka jirka iyo cilmi nafsiga carruurta. La ciyaarida saaxibada, wada sameynta ciyaaraha ama howlaha qoyska waa inay qeyb joogta ah ka ahaataa barnaamijka firaqada.

Caaijska looma baahno inuu la jiro mobeelka casriga, tablet-ka ama muuqaalka geemka. Waan ognahay in wax sameyn la'aanta kiciso hal abuurka. Sidoo kale muhiim ayay u tahay hormarka shaqsiga si ay ugu suurtoogeliso la dhibaatoodka caajisnimada. Wada aruuriya afkaaraha oo howlaha offleenka ah ama la tartan si aad u aragtid cida raagi karto muddo dheer mobeel la'aan, kumbuyuutar iyo muuqaalada geemka.

Haddii carruurta ay la macaamilayaan warbaahinta shaashada ka hor inta aadan aadin sarriirta, tani waxay ka dhigi kartaa hurdada mid aad u adag. Ku dhiirogeli caadooyinka kale ee waqtiga sarriirta - tusaale ahaan, kawada hadlida maalinta, dhageysiga raadiyowga wuu ciyaaraa, u aqrinta si dhawaq dheer ama aqrinta buug nafsadaada.



## **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.

Illaa intee ayay carruurta loo ogolyahay inuu daawado TV-ga, ciyaaro, galo intarneetka ama isticmaalaan mobeeladooda? Iyo markii ay badan tahay? Su'aalahaan way cadyihiin, laakin way taraadaan. Caruurta aad ayay u kala duwanyihiin shaqsi ahaan: Waxa horaan wax badan ah oo dadka qaar way u wanaagsanaan kartaa dadka kale. Fiiri dabeecada canuga. Miyay dheelitirantahay ama jahwareersantahay? Miyay howlaha kale si lama filaan ah loo dayacay sabab la xiriirto isticmaalka warbaahinta?

Xaalada heshiisyada, hubi in wadarta waqtiga shaashada ay marwalba la micna tahay, tusaale ahaan, telefishanka, geemamka, mobeelka iyo Intarneetka. Daji xaduudo cad oo hubi in heshiisyada wadajirka ah in dhabtii la cadeecay. Intaas waxaa dheer, ku go'aanso bilowga waxa cawaaqiibaha ay noqonayaan haddii tani aysan dhicin. Iyo: Qolalka carruurta looma baahno inay ku qalabeysnaadaan TV-ga, kumbuyuutarka, fiidiyaha geemka, iwm.. Haddii qalabyada ay ku jiraan aagaga fadhiga oo uu qof walba geli karo, way u sahlantahay in indhaha lagu hayo waqtiyada shaashada lagu heshiiday.

## **La soco carruurta markii aad isticmaaleysid Intarneetka.**

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

Intarneetka wuu soo jiidanayaa iyo carruurta waxay la kulmaan xili hore oo sababtoo ah waxay ka ciyaartaa door muhiim ah nolol maalmeedka qoyska iyo caalamka qofka weyn.

Si gaar ah ayay muhiim ugu tahay inaad u wehlisid carruurta sida qof weyn iyaga oo sahminayo Intarneetka. Ku caawi iyaga inay helaan wadooyinkooda. Oo u cadey inay iska illaaliyaan, tusaale ahaan, markii ay la macaamilayaan xogta shaqsiga iyo sawirada ama markii la sheekeysanayo. Carruurta waa inaysan marnaba dajisan geemamka ama apps-ka iyada oo aan jirin ogolaanshaha waalidka. Sida waafaqsan xeerarka isticmaalka, diiwaangelinta shabakadaha bulshada waxaa guud ahaan loo ogolyahay ka bilow da'da 13.

Websaydyada carruurta waxay ku caawiyaan ka dhigida waaya aragnimada ugu horeyso ee Intarneetka mid da'da ku haboon. Tani waxaa ku jiro boggaga cilmiga, qalabka raadinta carruurta ama aqbaaraha carruurta. Boggaga noocaas ah way ku haboontahay sida bogga hore oo bogga raadinta carruurta. Hubi boggagee ayaa ku haboon oo kadib wada sahmiya.

## **Ka taxadar ku dayayaashadaada.**

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

Wadooyin badan, carruurta waxaa hago waaladiinta ama daryeelayaasha qofka weyn ee kale. Isla sidaas ayay quseysaa qabashada warbaahinta casriga ah. Daraasado ayaa muujinayo in carruurta bartaan inay warbaahinta ula macaamiilaan si aad dhexaad u ah haddii waaladiinta ay yihiin tusaale wanaagsan ee dabecadooda iyo sharciyada qoyska lagu dajiyay.

Sidaas darteeda, la macaamil caadooyinka warbaahintaada gaarka ah oo horay ugu soco sida tusaale, tusaale ahaan markii ay timaado waqtiyada firaqada shaashada ama mobeelka. Tusi inaad marwalba u baahneyn inaad onleen ahaatid iyo in ay jiraan howlo madadaalo badan oo offleenka ah. Hubi in mobeelka uu gaabsanyahay inta lagu jiro cashada, howlaha dhammaadka isbuuca ama inta lagu jiro wadasheekeysiyada iyo haddii ay suurtoagal tahay miiska. Qaabkaan ma carqaladeysnid oo diirada ayaad saari kartaa dareen buuxo oo waxa aad sameyneysid - iyo dadka xaadirka ah. Marwalba hubi in mobeelkaaga casriga ah, tablet-ka ama kumbuyuutarka aysan geli karin carruurta.

## **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.

Qiimeynada da'da waxay bixisaa hagida jaheynta sida haddii geemamka, filmada, barnaamijyada telefishanka ama app-ka ay da'da ku haboontahay ama haddii tasmadooda ay carqaladoobi karto. Xaaladaan, qiimeynta shaqsiga ayaa micno sameyso, sababtoo ah carruurta si ka duwan ayay uga falceliyaan. Tani waxaa laga wadaa in tasmada lagu aqoonsado sida inay da'da ku haboontahay ay kor u qaadi karto ama kicin karto falcelinada dareenka.

Xaalada geemamka fiidiyaha, Qoraalada Calaamadaha-PEGI ayaa tilmaanto in kooxda da'da oo geemka ku haboonyahay (3, 7, 12, 16, 18). Intaas waxaa dheer, aastaamaha ku jiro baakida waxay sawirtaa haddii geemka wato rabshado, galmo, daroogo, takoorid, muujinada xun, tasmada cabsida ah ama qeybaha qamaarka.

Guddiga Swiss oo Illaalada Carruurta ee Filimka wuxuu dajiyaa tallooyinka oo da'da ogolaanshaha oo filimada shaneemada iyo duubitaanada fiidiyaha muuqaalka ah. Mararka qaar (sareeyo) da'da lagu taliyay waxaa lagu daray sida dheeraadka ah da'da ogolaanshaha. Qaadaysa filimka la soo geliyay ee ka soo galay Jarmalka waxaa caadi ahaan lagu bixiyaa qiimeynta da'da ee FSK (Sharciga kartida ka jawaabida iqtiyaarka ah ee soo saarida filmada Jarmalka).

## **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 suurtoagal tahay, ka qeybgeli carruurta shaqooyinka maalinlaha.

Iyada oo la isticmaalayo warbaahinta casrigaha si loogu dajiyo ama lagu carqalada carruurta way duufsatay. Gaar ahaan markii aad si gabi ahaan ah inaad sameysid wax ama u baahantahay nasiinyo yar. Xaqiiqda halkaan waa in carruurta kaliya jir ahaan looga illaaliyo markii ay daawanayaan TV ama ciyaarayaan geemka. Tasmada warbaahinta waa in maskax ahaan looga baaran dagaa - oo tani waxay u hogaamin kartaa nasiinyo la'aan gudaha ah.

Badelkii, isku day inaad ka qeyb gelisid sida badan oo suurtoogalka ah oo shaqooyinka maalinlaha (adeegashada, is nadiifinta, karinta, nadiifinta iwm.). Carruurta tan waxay ula mid tahay midaan caqabad iyo masuuliyad yar oo lagu qaabilo dhinacooda.

Mobeelada casriga ah, tablet-ka, telefishanka ama muuqaalka geemka sidoo kale kuma haboona sida ay la micna tahay ciqaab ama abaalmarin. Tani waxay ka dhigeysaa iyaga inay aad muhiim u yihiin iyo aad ayay ugu adkaanaysaa in la baro carruurta isticmaalka warbaahinta dhexaadka ah. Hanjabaadaha iyo ciqaabaha waxay sidoo kale noqon karaan wax ku ool dhinaca kale oo u hogaamisaa, tusaale ahaan, carruurta inay ka dhuuntaan waaladiintooda, tusaale ahaan, inay arkeen wax carqaladeynayo Intarneetka haddii aysan ahaan laheyn onleen gabi ahaan.

## **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.

Barnaamijyada fiitarka ee ka xiraa gelitaanka tasmada oo aanan da'da ku habooneyn waa in lagu dajiyaa carruurta. Si kastaba, ma damaanad siiyaan illaalo boqolkiiba 100%. Waa muhiim inay carruurta fahamsanyihiin halisaha isticmaalka Intarneetka, sheekeysiga ama shabakadaha bulshada. Ugu sharax waxyaabaha si fudud, luuqad canuga saaxib la ah. Tusaale ahaan, ka hadal wax ku saabsan mowduucyada sida rabshada iyo galma ahaanta, maxay u noqon kartaa inaad si aan ula kac aheyn ugu timid tasmada Intarneetka oo aan daganeyn, murug ah ama cabsi ah. Ogeysii carruurta in ay kula soo xiriir karaan haddii ay sameeyaan isbadel ama dareemaan wax ku cusub.

Haddii dadka weyn iyo carruurta wadaagaan isla kumbuyuutarka, akoonada isticmaale kale duwan waa in la sameeyaa. Iyo sidoo kale xasuuso in carruurta kuma noqon karaan kaliya onleen kumbuyuutarka: Mobeelada casriga ah iyo qalabyada ee WiFi-u shaqeyo sida iPods, tablet-yada ama muuqaalka geemamka waxay u ogolaadaan gelitaanka Intarneetka.

### **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.

Carruurta waxay u baahanyihiin inay ogaadaan in taxadar looga baahanyahay markii la siideynayo warbixin shaqsiyeed oo waa inaysan marnaba bixin magacooda buuxo, ciwaanka, lambarka mobeelka, ama taariiqda dhalashada. Magaca naaneesta waa in laga doortaa bogga iyo magacyada isticmaalaha, laakin sidoo kale i-meelka. Ku caawi carruurta inay sameystaan boggag iyo akoono i-meel.

Wixii adeegyada warbaahinta bulshada sida Snapchat, Instagram, TikTok ama WhatsApp, da'da ugu yar sida waafaqsan xeerarka isticmaalka caadi ahaan waa 13 sanno jir. Carruurta yaryar si rasmi ahaan ayay ugu baahanyihiin ogolaanshaha waalidka.

U sharax carruurta inaad marnaba ogaan karin sida boostarada, sawirada ama muuqaalada lagu daabacay Intarneetka loo wadaagayo iyo waxyaabaha markale lagama tiri karo. Iyada oo midaan niyada ku jirto, daabacaada dhammaan tasmada waa in dib uga fakartaa ka hor intaadan dhigin.

Ogeysii carruurta inay sidoo kale jiraan boggag been ah (boggag been ah). Nasiib daro, dadka rabo danaha galmada ee ilmaha ayaa inta badan isticmaalo shabakadaha bulshada oo kula sheekeysto si ay ula xiriiraan. Haddii carruurta rabaan inay la kulmaan asxaab onleenka ah, tani waa in marwalba uu la jiraa daryeelaka qofka 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 fiidiyowiyada(muuqaalada), ogolaanshaha dadka muujiyay waa in la helaa.

Qof walba wuxuu xaq u leeyahay sawirkooda gaarka ah.

Sida waalidka ama daryeelaha qofka weyn, waa inaad marwalba tixgelisaa sawiradee ama muuqaaladee carruurta ee aad jeceshahay. B. ku daabac shabakadaha bulshada ama ku soo dir dhinaca WhatsApp. Waxa maanta u muuqdo madadaalo waxay noqon karaan bari ceeb dhoor sanno ah. Kala hadal carruurta wax ku saabsan haddii ay ogolaadeen inay dhigaan ama diraan sawir. Laakin sidoo kale ogow in ay midaan ku adkaan karto carruurta yar inay qiyaasaan midaan. Haddii shaki kugu jiro, weydii nafsadaada haddii aad jeclaan laheyd inaad heshid sawir ama muuqaal noocaas ah oo nafsadaada ah Intarneetka. Tirida wax onleenka ah inta badan way adagtahay ama suurtoagal ma ahan. Oo muuqaalada iyo sawirada la dhigay (ama sawirada shaashada iyaga ah) dib ayaa loo wadaagi karaa adiga oo aan dulmarin ama xakameyn iyaga.

Sharciga xaquuqda koobiga sidoo kale wuxuu saameeyaa sawirada xisbiga sadexaad, muuqaalada iyo tasmada kale ee caafimaad. Meesha dugsiga oo si gaar ah, kuwaan waxaa loo isticmaali karaa ujeedadaada gaarka ah.



Tusmo noocaas ah lama wadaadi karo isha la'aanteeda. Iyo sida waafaqsan xaalado la'aanta haddii aad iska dhigtid inaad sameysid nafsadaada.

### **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 intarnetka, hadal naceybka ah iyo takoorida, muhiim ayay u noqon kartaa in caawin laga helo taqasusyada.

Haddii qof tusaale ahaan. B. shabakooyinka bulshada iyo sheekooyinka si nidaamsan ayay u bandhigtaa oo u dhammaataa, midka ka hadlo xoogsheegsiga intarneetka. Cayda, takoorida iyo cadownimada ee dadka kale caadi kuma ahan Intarneetka. Inta badan waxay ku saabsantahay asalka, midibka maqaarka, diinta, jinsiga ama dooqa galmada ee dadka.

U sharax carruurta in isdhaxgalka onleenka ixtiraamsan wuxuu muhiim u yahay sida ugu dhaqsaha badan ee ay haystaan waaya aragnimadooda koowaad ee Intarneetka. Tani waxay quseysaa fariimo dirida iyo i-meelada sidoo kale sida ka fooloodka tasmada warbaahinta ama muujinta fikradaha.

Carruurta waa inay sidoo kale ka taxadaraan in intarneetka uusan aheyn boos sharciyeysan. Qof walba oo ku xad gudbo sharafta dadka kale ama ugu yeero rabshad waxaa lagu ciqaabayaa sharciga. Iyo xittaa haddii xoogsheegsiga intarneetka uusan aheyn xadgudubka dambi cad, dambiilayaasha ayaa loo qabsanayaa.

Haddii carruurta dhibanayaalka xoogsheegsiga intarneetka noqdaan, hadalka naceybka ah ama takoorida, waa muhiim in loo keydiyaa sawirka shaashada sida cadeyn. Intaas waxaa dheer, haka caajisin inaad raadisid caawinta xirfadlaha.

### **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 fiidiyowiyada xayeysiinta.

Mid ka mid ah caqabadaha ugu weyn waa xukumida haddii fariimaha ay run yihiin iyo sawirada ama muuqaalada ay quseeyaan xaqiiqda. Ku caawi carruurta inay hormariyaan xeeladaha sida adag loogu eego tasmada warbaahinta. Ka hadal in aanan wax walba ee muuqdo ay yihiin xirfadle diyaarsan oo halista ay dhabtii run tahay. Xeeladaha suuqgeynta waa inay sidoo kale fahmaan carruurta sida. B. Xayeysiinta diyaariso geemamka ama apps-ka, ama meeleynta badeecada ee YouTube iyo kanaalada wabaahinta bulshada ee sawirkooda. Ciwaanada danaha dhaqaalaha ee ka dambeyso heshiisyada xayeysiin noocaas ah.



Gaar ahaan ay la jirto saameeyayaasha iyo guud ahaan ganacsiga webka, sidoo kale wuxuu ku saabsanyahay qiyamyada la gaarsiiyay, ku dayashooyinka iyo afkaaraha quruxda. Kala hadal carruurta oo u cadey in sawiradaan iyo muuqaalada ay arkaan inta badan la tafaftiray. Maqaar jilicsan, jir kaamil ah iyo murqo adag - Photoshop iyo barnaamijyada kale ayaa sahliyo in dib loo badelo sawirka iyo duubitaanada muuqaalka.

### **Ku dhiirogeli isticmaalka iyo hal abuurka wanaagsan ee warbaahinta.**

Ku dhiirogeli isticmaalka hal abuurka ee sawirada, fiidiyowiyada iyo muusiga casriga ah. Waxaa jiro ciyaaro iyo fiidiyowyo(muuqaalo) aad u wanaagsan oo suurtagaliyo waaya aragnimada madadaalo raaxo ah. Intarnetka sidoo kale wuxuu bixiyaa xulusho badan oo tasmada waxbaarshada iyo casharada leh.

Markii la isticmaalo masuuliyada warbaahinta casriga ah waxay bixisaa fursad badan oo wanaagsan. YouTube wuxuu leeyahay casharo, muuqaalo sharaxaad ah oo kugu cawiyo adiga inaad baratid oo aad sameysid layliga guriga. Waa muhiim in la helo illo la aamini karo iyo muuqaalo si wanaagsan loo diyaariyay oo u gaarsiiyo tasmada waxbarashada si sax ah. Loo yaqaan "sida loogu" soo bandhigo fiidiyaha tilmaamaha tallaabo ka tallaabo, tusaale ahaan. B. Markii aad hagaajineysid, riinjineyneysid ama aad sameyneysid muusig. Iyo geemam badan ma ahan kaliya madadaalo, waxay sidoo kale bixiyaan qeybo waxbarasho qiimo leh.

Warbaahinta casriga ah sidoo kale waxaa loo isticmaali karaa hal abuurka oo wadooyin walboo kala duwan. Sheekooyinka sawirka ama dhawaqa, boggaga shaqsiga soo saaro, websaydyada shaqsiga iyo filmada ama malaha xittaa barnaamijka aqoon isweedaarsiga - waxaa jiro qaabab badan oo carruurta ay ku balaarin karaan oo ku isticmaali karaan xirfadahooda dhijitaalka oo qaab ciyaar ah.

Madadaalada qoyska, tusaale ahaan, way ku haboontahay sida howsha qoyska, oo mobeelka casriga ah loo isticmaalo geemka dhijitaalka banaanka.

## Sharaxaada tallooyinka lagula macaamilayo warbaahinta casriga ah – Oo waaladiinta carruurta dhalinyarada



**Sii xoriyad aad u badan talaabo ka tallaabo.**

Waxaad si tartiib ah u yareyn kartaa taageerada warbaahinta caalamka oo dhalinyarada u isticmaasho si masuul ah warbaahinta casriga. Laakin ahow mid xiiseynayo oo diyaar u ah wadahadal.

Dhalinyarada inta badan waxay u isticmaalaan warbaahinta casriga ah sida arinta koorsada, kula xiriiraan saaxibada oo isku dayaan apps cusub iyada oo aan jirin cabsida xiriirka. Xeerarka farsamada, iyada sidaas darteed waxay durbadiiba u muuqdaan badbaado. Kuwa kore oo dhan, kartida casriga ah oo ay ku jiraan qabashada adag oo masuuliyada ah ee tasmada warbaahinta iyo suurto galada cilmiga farsamada. Xaaladaan darteed, waaya aragnimada nololaha (oo aad ula imaatid adiga sida qof weyn) inta badan waxay muhiim u tahay sida kartida farsamada.

Daawo da'yarta, joogtey la hadalka oo sii si tartiib ah xoriyad badan. Marwalba xiisey ogaashooyinka warbaahintaada: Si firfircoon u weydii waxa dhaqaajinayo iyaga. U soo jeedi inay wada daawadaan taxane ama wada ciyaaraan geemka jecelyahay oo kala hadal iyada.

Kala hadal dhalinyarada wax ku saabsan xaqiiqda in xoriyad badan ay la micna tahay masuuliyad badan, tusaale ahaan sida la xiriirto qarashaadka is diiwaangelinta, laakin sidoo kale ay la jiraan qeybaha amniga, arimaha xasaasiga ah ama aragtida dabeecad ku haboon oo caalamka casriga ah.

### **Ka taxadar waqtiga firaaqada la dheelitiray.**

Dhalinyarada waa inaysan la macaamilin kaliya warbaahinta casriga ah, laakin sidoo kale ka qeybgalaan howlaha firaaqada kale - tusaale ahaan, jimicsiga banaanka, ciyaarida ciyaaraha ama la kulmida faca. Caajisnaanta looma baahno in lagu wareejiyo shaashada warbaahinta islamarkiiba. Ka hadal waraabinta aan muhiimka aheyn. Isticmaalka warbaahinta shaashada ka hor jiiifka hurdada way ku adkeysaa inaad hurdootid.

Dheelatir wanaagsan oo u dhaxeeyo howlaha onleenka iyo offleenka si daran ayay muhiim ugu tahay hormarka jirka iyo cilmi nafsiga carruurta iyo qangaarka. Tababarka gaar ahaan muhiim ayay u tahay dhammaan da'aha - ma ahan ugu yaraan sababtoo ah nolol maalmeedka caadi ahaan waxay la xiriirtaa howsha jirka yar xittaa qaangaarada.

Caajiska looma baahno inuu la jiro mobeelka casriga, tablet-ka ama fiidyaha geemka. Waan ognahay in wax sameyn la'aanta kiciso hal abuurka. Sidoo kale muhiim ayay u tahay hormarka shaqsiga si ay ugu suurtoogeliso la dhibaatoodka caajisnimada. La aruuri afkaaraha oo howlaha offleenka ah da'yarta ama la tartan si aad u aragtid cida raagi karto muddada ugu mobeel la'aan, kumbuyuutar iyo muuqaalada geemka.

Dhalinyaro badan ayaa jecel inay isticmaalaan mobeeladooda casriga ah si ay usu dajiyaan - sidoo kale muhiim ayay ka tahay halkaan in lawada tixgeliyo dooqyada offleenka ah ee yeelan karo isla saameynta.

### **Wada dajiya waqtiyada firaaqada shaashada.**

Waqtiyada aan la isticmaalin shaashada aad ayay ugu haboontahay dhalinyarada badelkii waqtiyada warbaahinta go'an. Wada sameeya diyaarino cad oo hubi in iyaga loo hogaansamo. Cawaaqiibaha u hogaansanaan la'aanta waa in laga ogaadaa bilowga.

Illee intee ayaa dhalinyarada loo ogolaanayaa inay isticmaalaan mobeelka casriga, raadinta, daawashada TV-ga ama qamaar dheelo maalin walba? Iyo markii ay badan tahay? Su'aalahaan way cadyihiin, laakin way yaraadaan. Waa maxay muhiimada ee tasmada warbaahinta loo isticmaalo oo waa maxay sababaha ka dambeyso. Intaas waxaa dheer, qaangaarada way kala duwanyihiin sida waafaqsan xiisooyinkooda, shaqsiyankooda, laakin sidoo kale kartidooda lagu muujiyo nafsadooda, taas oo ah sababta bayaanada guud ee ku saabsan muddada micno yar ayay sameysaa. Waxa horaan wax badan ah oo dadka qaar way u wanaagsanaan kartaa dadka kale. Waa muhiim inay jiraan howlo kale iyo howlaha firaaqada.

Sahano ayaa mujinayo in dhalinyaro badan xittaa dajiyaan sharciyada nafsadooda, tusaale ahaan ku isticmaalaan waqti yar mobeeladooda casriga ah. Taasi waxay noqon kartaa tusaale ahaan, B. Waxaa laga wadaa in hal batari jaajgareysan maalintii waa inay ku filnaataa, xadeynada waqtiga waa la dajiya ama mobeelka waa laga qaadaa markii ay sameynayaan layliga guriga, cashada ama waqtiga qaar kadib ee maqribkii. Si kastaba, qaangaarada sidoo kale way qirteen inay marwalba ku adagtahay iyaga inay si iswaafaqsan ugu hogaansamaan sharciyadaan.

Sida qof weyn, waa muhiim in la hubiyo in heshiisyada waqtiga shaashada caadiga ah dhabtii la raacay.



### **Ka taxadar ku dayayaashadaada.**

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

Sida daryeelaha qofka weyn, waad nagu hogaamin kartaa tusaale markii ay timaado waqtiyada xorta shaashada ama mobeelka. Hubi in mobeelka uu gaabsanyahay inta lagu jiro cashada, inta lagu jiro howlaha dhammaadka isbuuca ama inta lagu jiro wada sheekeysiga. Qaabkaan ma carqaladeysnid oo diirada ayaad saari kartaa dareen buuxo oo waxa aad sameyneysid - iyo dadka xaadirka ah. Marka qof walba wuu u hogaansamaa iyada, waxaad, tusaale ahaan, go'aansan kartaa goobta halka dhammaan mobeelada loogu wada keydiyo waqtiga cunista ama howlaha kale ee caadiga offleenka.

Sidoo kale la macaamil caadooyinkaaga warbaahintaada gaarka ah oo isticmaal fursado ku haboon oo si adag loo su'aalo tusmada warbaahinta, tusaale ahaan, B. Adiga oo fiirin dhow ku sameynayo bandhiga la siideynayo ee jecelyahay ama taxanaha TV-ga ee da'yarta: Sidee ayaa sifooyinka guud loo sawiraa? Saameyntee ayaa midaan leeyahay?

### **Ka taxadar xogta gaarka ah iyo asxaabaha onleenka ah.**

Kala hadal dhalinyarada wadaagida warbixinta shaqsiga iyo sawirada nafsadaada iyo dadka kale waxay noqon kartaa dhibaato.

Kulamada koowaad ee waaya aragnimada onleenka waa inay ka dhacdaa kaliya meelaha mashquulka ama bulshada. Sidoo kale waxaa lagu talinayaa inaad soo ogeysiisid daryeelaha wax ku saabsan kulanka soo socdo.

Haddii aad ku jirtid shabakooyinka bulshada ama markii aad ka adeeganeysid onleenka: Waxaan weydiinay meel walba inay sii daayaan warbixinta shaqsiga. Waxaa sidoo kale jiro qalabyo sida saacadaha casriga ah ee aruuriyo xogta - ama adeegyada keydka kumbuyuutarka oo ogolaado gelitaanka sawirada, muuqaalada iyo tusmooyinka kaloo laga keydiyo meel walba.

Sharciga illaalada xogta waxaa loogu tallogalay inay ka illaalisoo isticmaalka qaldan ee xogta gaarka ah. Si kastaba, inta badan way adagtahay in la fulliyo dhaqaaqa dhaqsida ah iyo intarneetka balaaran (ma ahan ugu yaraan sababtoo ah bixiyayaal badan waa ajaanib).

Dhalinyarada gaarka ah, oo ku dhaqantaa dhijitaal ahaan sida arinta koorsada, waa inay ogaadaan inay dhibaato noqon karto in la dhigo ama la wadaago warbixinta shaqsiga iyo sawirada nafsadooda ama dadka kale.

Waxyaabaha onleenka ah inta badan markale lama tiri karo. Ama way faafaan iyada oo aysan kuu suurtoogleyn xakameynteeda nafsadaada ah.

Haddii ku jirtid shabakadaha bulshada, waa inaad la macaamishaa saxitaanada arimaha gaarka ah oo si joogta ah u fiiri. Qaabkaan, dhalinyarada waxay si joogta ah u go'aansan karaan cida arki karto boostarada, sawirada iyo muuqaalada. Liiska saaxibada iyo jeclaashooyinkooda looma baahno in si shaacsan loo wadaago.

Wixii asxaabto onleenka ah, waa in la ogaadaa inay sidoo kale jiraan boggag been ah (boggag been ah). Nasiib daro, dadka rabo danaha galmada ee ilmaha ayaa inta badan isticmaalo shabakadaha bulshada oo kula

sheekeysto si ay ula xiriiraan. Kalsoonida iyo diidmada caafimaadan ee lagu siideynayo warbixinta shaqsigu (magaca, ciwaanka, iwm.) iyo sawirada waa muhiim.

### **Kormeer qabashada sharci darada ah ee sawirada.**

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

Qof walba wuxuu xaq u leeyahay sawirkooda gaarka ah. Tani waxaa laga wadaa inaan go'aansan karo nafsadeyda waxa ku dhacay sawirka ama muuqaalka layga arki karo. Ka hor inta aanan gelin sawirada shaqsigu sameeyay ama fiidiyaha oo dadka kale lagu arki karo onleenka, waa inaan weydiiyaa iyaga ogolaanshahooda. Ka dhaafida waa dhacdo bulsho sida xafladaha ama dhacdooyinka oo ka qeybqaatayaasha ay u soo rogaan si ula kac ah (tusaale ahaan. B. jooga nikaaxa). Xittaa haddii danaha bulshada adkeyso, sawirka si sahlan ayaa loo daabici karaa, taas oo ah dacwada ee sawirka wajiga, tusaale ahaan.

Sharciga xaquuqda koobiga sidoo kale wuxuu saameeyaa sawirada xisbiga sadexaad, muuqaalada iyo tasmada kale ee caafimaad. Meesha dugsiga oo si gaar ah, kuwaan waxaa loo isticmaali karaa ujeedadaada gaarka ah. Tusmo noocaas ah lama wadaagi karo iyada oo aan jirin isha ama tasmada qoraaga sharciga ah. Iyo sida waafaqsan xaalado la'aanta haddii aad iska dhigtid inaad sameysid nafsadaada. Si kastaba, waxaa sidoo kale jiro waxaloo yaqaan tusmooyin bilaash ah oo lagu isticmaali karo bilaash. Xaaladaan darteed, waa muhiim in la hubiyo xaquuqaha isticmaalka.

### **Ka hadal rabashada iyo sawirada qaawan.**

Xadgudubka daran iyo sawirada qaawan oo ay soo bandhigaan carruurta waa sharci daro. Sawirada qaawan oo ilmaha ka sameeyaan nafsadooda oo la wadaagaan dadka kale (qoraalka galmada) waxaa loo tixgeliyaa tasmada sawirka qaawan oo sharci darada ah. Sameynta sawirada qaawan oo nooc walba oo ay arki karaan carruurta ka hooseyso 16 sidoo kale ciqaab ayay leedahay.

Iyada oo la isticmaalayo warbaahinta casriga ah, gelitaanka tasmada rabashada ama sawirada qaawan way u sahlantahay, iyo xittaa barnaamijyada illaalada dhalinyarada ma bixiso damaanada amni buuxo. Inta badan waxaa xittaa jiro tartan dhab ah ee dugsiga si loo ogaado cida dirto oo dirtay muuqaalada ugu aflagaadada badan. Qaangaarada waxay jecelyihiin inay ka careysiyaan ama ka hor imaadaan afkaaraha dareenka dhaqanka.

Sharciyada iyo mamnuucyada waxay ku leeyihiin saameyn yar halkaan. Hadalada way wanaagsanyihiin: Waa maxay dhiirrogelinada markii rabshad ama tasmada sawirada qaawan la isticmaalo oo la gudbiyo? Sidee ayay dhalinyarada ka dareemaan wax ku saabsan? Maxay ku kicisaa tasmada iyaga?

Oo ogeysii dhalinyarada inay is ciqaabi karaan nafsadooda? Tusaale ahaan, haddii booliska ka helaan fiidiyaha rabshada xun ama galmada adag mobeelkaaga? Haysashada iyo wadaagida tasmada warbaahinta oo si dhab u waxyeelayso sharafta dadka waa mamnuuc. Sawirada qaawan ee sharci darada ah waxaa ku jiro falalka



galmada ee carruurta, xayawaanada, ama falalka rabshada. Guud ahaan, tasmada sawiraad qaawan waa inaysan geli karin qof walba sida waafaqsan da'da 16 - tani waxaa laga wadaa in midaan ay mamnuuc tahay si u diro u tuso tasmadaan iyaga.

Masuul ahaan, waa inaad kala talisaa dhalinyarada sida ku aadan dirista sawirada ama muuqaalada oo lagu arki karo qaawanaan ama sharaf xumo keento. Sawirada shaqsiga nuudada ah sidoo kale waxaa loo diraa sida cadeynta jaceylka, wixii shukaansiga ama sida tijaabinta geesnimada - ee loo yaqaan «fariimaha galmada». Haddii taasi ay dhacdo, ma jiraan meel lagu cambereeyo hab dhaqanka. Isku day inaad fahatid waxa u hogaamiyay iyada. Ku soo wargeli markii cadaadis la isticmaalo.

Haddii carruurta qaadaan sawiro nafsadooda oo qaawan ama tusaale ahaan. B. Fiidiyo ka qaado siigeysiga, waxay sidoo kale lagu eedeeyn karaa inuu soo saarayo sawirka qaawan ee carruur.

### **Sharciyada isticmaalka ixtiraamka ah sidoo kale wuxuu quseeyaa onleenka.**

Ku dhiirogeli dhalinyarada inay u dhaqmaan si ixtiraam ah markii dhigayaan faalooyin iyo fariimo. Haddii qof dareemo in lagu weeraray onleenka, tan 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.

Maadaama aadan dhabtii isku wajaheyn midba midka kale intarneetka oo inta badan gabi ahaanba qarsoodi tahay, isticmaalayaasha qaarkood way illoobaan waxa la sameeyo. Nasiib daro, dhacdooyinka xun caadi kama ahan. Haddii qof tusaale ahaan. B. Soo bandhigida iyo u diyaargarowka shabakooyinka bulshada ama sheekooyinka muddo dheer waxaa loo yaqaan xoogsheegsiga intarneetka. Intaas waxaa dheer, waxaa jiro aflagaado, takoorid, cadownimo iyo hadalka naceybka ah (hadalka naceybka ah) sabab la xiriirto asalka, midibka maqaarka, jinsiga, dooqa galmada, ka mid ahaanshaha diinta ama aaminaada.

Ku dhiirogeli dhallaanka inay ixtiraam ku yeeshaan onleenka. Tani waxay quseysaa fariimo dirida iyo ii-meelada sidoo kale sida ka fooloodka tasmada warbaahinta ama muujinta fikradaha.

Dhalinyarada waa inay sidoo kale ka taxadaraan in intarneetka uusan aheyn boos sharciyeysan. Qof walba oo ku xad gudbo sharafta dadka kale ama ugu yeero rabshad waxaa lagu ciqaabayaa sharciga. Iyo xittaa haddii xoogsheegsiga intarneetka uusan aheyn xadgudubka dambi cad, dambilayaasha ayaa loo qabsanayaa, tusaalaha sababtoo ah qiyaanada, aflagaado ama hanjabaada.

Haddii qaangaarka noqdo dhibanaha xoogsheegsiga intarneetka, hadalka naceybka ama takoorida, sawirka shaashada waa in loo keydiyaa cadeyn ahaan. Intaas waxaa dheer, haka caajisin inaad raadisid caawinta xirfadlaha.

## Sare u qaad fikirka adag.

Ka hadal mowduuca beenta wanaagsan ("aqbaaraha beenta") iyo canuga iyo sida iyaga loo aqoonsado. Kala hadal - isticmaalida tusaalaha meeleynada badeecada ama bixinada geemamka gudaha - sida xayeysiinta u shaqeyso.

Ku caawi dhalinyarada inay hormariyaan xeeladaha sida adag loogu eego tasmada warbaahinta. Ka hadal in aanan wax walba ee muuqdo ay yihiin xirfadle diyaarsan oo halista ay dhabtii run tahay. Tusi ujeedada ka dambeyso aqbaaraha beenta ah iyo waxa ay ka koobantahay illo warbixin lagu kalsoonyahay.

Xeeladaha suuqgeynta waa inay sidoo kale fahmaan dhalinyarada, sida. B. Xayeysiinta diyaariso geemamka ama apps-ka, ama meeleynada badeecada ee YouTube ama kanaalada wabaahinta bulshada saameeyayaasha iyo sawirada. Ciwaanada danaha dhaqaalaha ee ka dambeyso heshiisyada xayeysiin noocaas ah.

Gaar ahaan ay la jirto balanqaadka saameeyayaasha iyo guud ahaan ganacsiga webka, sidoo kale wuxuu ku saabsanyahay qiyamyada la gaarsiiyay, ku dayashooyinka iyo afkaaraha quruxda. Kala hadal midaan dhalinyarada oo u cadey in sawirada iyo muuqaalada uu arko inta badan waxay muujiisaa xaqiiq aan dhab aheyn. Maqaar jilicsan, timo ifayo, jir kaamil ah iyo murqo adag - Photoshop iyo barnaamijyada kale ee tafaftirka ayaa sahliday in dib loo badelo sawirada iyo muuqaalada.

## Qoraalka qiimeynada da'da.

Fadlan ogow heerarka da'da oo filmida (FSK iwm.) iyo ciyaaraha (PEGI, USK iwm.).

Qiimeynada da'da waxay bixisaa hagida jaheynta sida haddii geemamka, filmada, barnaamijyada telefishanka ama Apps da'da ayay ku haboonyihiin oo waxay wadataa tusmo aan wanaagsaneyn. Xaaladaan, qiimeynta shaqsiga ayaa micno sameyso, sababtoo ah dhalinyarada si ka duwan ayay uga falceliyaan. Tani waxaa laga wadaa in tasmada loo kala saaray sida da'da ku haboontahay waxay kicin kartaa dareemaha iyo falcelinada aan wanaagsaneyn.

Xaalada geemamka fiidiyaha, Qoraalada Calaamadaha-PEGI ayaa tilmaanto in kooxda da'da oo geemka ku haboonyahay (3, 7, 12, 16, 18). Intaas waxaa dheer, aastaamaha ku jiro baakideynta waxay sawirtaa haddii geemka wato rabshado, galmo, daroogo, takoorid, muujinada xun, tasmada cabsida ah ama qeybaha qamaarka.

Guddiga Swiss oo Illaalada Carruurta ee Filimka wuxuu dajiyaa tallooyinka oo da'da ogolaanshaha oo filimada shaneemada iyo duubitaanada mqalka iyo muuqaalka ah. Qaadayaasha filimka la soo geliyay ee ka soo galay Jarmalka waxaa caadi ahaan lagu bixiyaa qiimeynta da'da ee FSK (Sharciga kartida ka jawaabida iqtiyaarka ah ee soo saarida filmada Jarmalka).



## **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. Intarnetka sidoo kale wuxuu bixiyaa xulusho badan oo tasmada waxbaarshada iyo casharada leh.

Markii la isticmaalo masuuliyada, warbaahinta casriga ah waxay bixisaa fursad badan oo wanaagsan. YouTube wuxuu leeyahay casharo, muuqaalo sharaxaad ah oo kugu cawiyo adiga inaad baratid oo aad sameysid layliga guriga. Waa muhiim in la helo illo la aamini karo iyo muuqaalo si wanaagsan loo diyaariyay oo u gaarsiyo tasmada waxbarashada si sax ah. Loo yaqaan "sida loogu isticmaalo" fiidiyaha si loogu sharaxo tilmaamaha tallaabo ka talaabo, ha ahaato howlaha hal abuurka sida riinjiyeynta ama muusig sameynta, qurxinta saluunka ama ama qurxinta timaha, oo shaqada gacanta ama isticmaalada kumbuyuutarka. Iyo geemam badan ma ahan kaliya madadaalo, waxay sidoo kale bixiyaan qeybo waxbarasho qiimo leh.

Warbaahinta casriga ah sidoo kale waxaa loo isticmaali karaa hal abuurka oo wadooyin walboo kala duwan. Sheekooyinka sawirka ama dhawaqa, boggaga shaqsiga soo saaro, websaydyada shaqsiga iyo filmada ama malaha xittaa barnaamijka aqoon isweedaarsiga - waxaa jiro qaabab badan oo dhalinyarada ay ku balaarin karaan oo ku isticmaali karaan xirfadahooda dhijitaalka oo qaab ciyaar ah.

Madadaalada qoyska, tusaale ahaan, way ku haboontahay sida howsha qoyska, oo mobeelka casriga ah loo isticmaalo geemka dhijitaalka banaanka.