

**Ka hortagidda Cayda,**

**Cambaareynta iyo**

**Takooridda**

**ee internetka**

## **Ka'hortagga cayda iyo takooridda ee internetka**

### **>Walidiinta iyo shaqaalaha iskoolka (iskuulka)**

Si looga wada hadlo waxyaalaha kaa dhacaya internetka, waxyaalaha wanagsan iyo kuwa xunba iyo kuwa dhexdhexaadkaba, oo maxaad ka hadli doonta? Ka'hadal maxaad samaynaysaa (sideed yeeleysaa) haddi lagugu caayo internetka, iyo sida haboon oo loola dhagmo dadka kale internetka. Tus waxyaabaha la sameyn karo haddii dad kale kulasoo xarriiran, una sharax (fahamsii). Maxaa ka dhigi kara bogagga qaarkood kuwo dhab ah ama kuwo ciyaar ah.

Xasuusnoow: cayda dhinaca internetka maaha farsamo, laakiinse waxay ku saabsantahay xariirka bulshada iyo sidii xal loogu heli lahaa arimahaas. Markay nogoto xariirka bulshada qofkaaga weyni waxaad u leedahay waayo aragnimo badan iyo aqoon.

### **>Inaad danaynayso tus (inaad xiisaynayso tus)**

Waa muhiim inaad tusto inaad daneynaysid dhalinyarada noloshooda. Sidoo kale internetka waa qeyb aad muhiim u ah in laga hortago oo lagu joojiyo cayda meeshaas! Markaad tusto inaad danaynayso, waxaa kordhaya (badanaya) rabitaanka dhageysiga waxaad sheegayso oo ah sida loola dhagmo dadka kale ee internetka, amaba suurogal ah in lagu sheego waxyaabo ka dhacay internetka. Midka mid ah aasaaska ugu horeeyana waa in laga wada hadlo. Bogag la galay ama la booqday sii ariinta xiiso uu yeelato. Sii ad uga qeyb qaadato wadahaladaas waxaad u baahantahay inaad taqaanid aqoonta aasaasiga ee isticmaalka internetka. Waxaad u bahantahay inaad ogaato noocyada kala duwan ee warbaahinta bulshada oo jira, ciyaaraha meesha lagu ciyaaro iyo qaabka wada xiriirka ee ad uu bahantahay inaad taqaano. Waxaa ugu wanagsan inaad aqoon uu leedahay. Kaa codso ilmaha iyo da'yarta iney kaaga jawabaan su'alahaga. Google ka fiirso wiixi kale oo dheeraad ah oo aad uu baahantahay ama weydii dadka kale oo waaweyn. Wakhti dheer ma kugu qaadaneyso ee dhaqso ayaad u baraneysaa, wayna xiiso badantahay. Xushmee baahida da'yarta iyo arimahooda u gaarka ah, hana ka dabashaqeyn waxyaabaha ay sameynayaan.

### **>Ahow hormuud lagu daydo!**

Caruurta (ilmaha) iyo da'yarta waxay sameeyaan waxaannu sameyno, mase sameyaan waxaan usheegno! Waa ognahay inay caruurta iyo dhalinyaradu doonayaan in dadka waaweyn u noqdaan kuwo ay wanaag iyo wax fiican uga daydaan markay noqoto sidii isticmaalka internetka cimilo wanagsan looga sameyn lahaa, xil ayaana kaa saaran in qofkaaga weyni aadan qorin, dirin cay, quursi, aadanna u dirin dadka kale. Haddii aad aragtid faallo xun, ka hadal kana shaqee cilimo wanaagsan oo internetka.

## Caruurta iyo DHalinyarada

### >Intaadan falin ka fiirso!

Way fududahay in Internetka lagu qoro waxyaalo xun-xun, ama lasoo galiyo masawiro aan la ogeyn oo dhuumasho loo qaaday, maadaama aanan laysu jeedin, ama qofkii ku hortaagneyn. Taasi macnaheedu maaha inay sax tahay ama la ogolyahay, inaad lagaa qoro ama laguusoo diro aad bay u xannuun badantahay, ha noqoto inaad mobilkaaga ku aragto, ama aad ka hesho masawir bogga masawirada Instagram, ama hoolka iskoolka, ama maqaayadda iskoolka. Sidaasi daraadeed ka fakar waxaad qoreyso siduu u qaadanayo qofkii kale. Haddii aadanse hubin haba dirin.

### >Wanaagsanoow

Go'aanso sidaad ula macaamiloon lahayd dadka kale iyo doorkaad ka ciyaari lahayd internetka. Goanso xataa in aadan samaynayn, qorida faallo xun, iyo inaad danaynayn masawir qarsoodi loo qaaday, qofkii oon ka raalli ahayn. Ku qor booska faallada wax wanaagsan, qofkii oo kaliyana ma aha inaad farxadgalinayso ee jawiga internetka ayaad wanaagisay.

### >Wada hadal la yeelo dadka waaweyn (la sheekeyso dadka waaweyn)

Xil ayaa marwalba ka saaran dadka waaweyn caafimaadka dhalinyarada, waxaan ogsoonahay in dadka waaweyni badankoodu diyaar u yihiin mas'uuliyadaas. Si aay taasi u suurtagasho waxay u baahan yihiin aqoon ay ku ogaadaan waxaad internetka ka samayso, iyo bogagga aad gasho, qorrallada aad la socoto, iyo guud ahaan isticmaalkaaga internetka, ciyaarahaad ciyaarto. Markaas ayaana caawimaad lagaaga baahanyahay, markaad tusto u sharaxdo, kuna dhiirigaliso inay dadka waaweyni xilkooda kasoo baxaan. Wadajir waxaan ayaan uga wada shaqeyn karnaa jawi habboon ee internetka.

## Talada habboon (dhabta ah)

Talo la taaban karo iyo maxaa la sameeyaa markii internetka laysu caayo, cambaareeyo ama aad doonayso inaad wax dheeraad ah ka ogaato arimahaasi, Gal, ama booqo bogaggaan hoos ku qoran.

**Surfa lugnt:** <http://surfalugnt.se/>

**Datainspektion:** [www.krankt.se](http://www.krankt.se)

**Statensmedieråd:** <http://statensmedierad.se>

**Ungdomsstyrelsen:** [www.ungdomsstyrelsen.se/unga-sex-natet](http://www.ungdomsstyrelsen.se/unga-sex-natet)

**Friends:** <http://friends.se>