



Foto Vera Hartmann Gockhausen

Carurta yar miyay uu bahan yahin qalabyada ah tilifishan ama kombuyutar

Waxa so dabacay «Elternbildung CH»
waxa kale tageero laga helay «Victorinox» iyo barnamijka qaranka ee ah dalinyarada iyo

qalabyada la dawado sida tilifishan kombuyutar iyo wixi la mid ah (Jugend und Medien)



Cururta yar waxay uu bahan yahin guri aysan ku fidsaneen qalabyada ah tilifishin iyo kombuyutaro!

Carurtu waxay uu bahan yahin marka ay so korayan qalbiga inay ka heelan dirimad waxay uu bahan yahin qof ay kal gaceel ka dareeman ay xirir qalbi la yeeshan.

Nunuga iyo ilmaha yar tilifishanka iyo kombuyutarka lo hor keenayo dhibateeda bay leedahay walidkuna wa inay si dareen le arintas ugu firsadan.

Nunugu iyo ilamaha yar way ku so jeestan sawirada tilifishanka iyo kombuyutarka

Ilmaha yar wax badan bu ka fahma reerkiisa sida ay uu isticmalayan kombuyutarka iyo tilifishanka madaxyada tilifishanka iyo kombuyutarka wa wax ka tirsan nolosha reeraha. Waxa jira in carur badan ay arkan in dadkisu ay mashquul ku yihiin madaxyadas kombuyutarka iyo tilifishanka sida daradeed si masul ah uu isticmal kombuyutarka iyo tilifishanka:

- Ha ogolan in uu mobilkaga marwalba ka si jeediyo carurtada.
- Ilmahaga kula jooga intarnatka ha gelin.
- Ka naso mobilka asriga ah madaxa kombuyutarka iyo wixi la mid ah marka ilmahaga kula socdo.
- Ilmahaga weliga ha ku mashqulin tilifishan iyo waxa la mid ah.

Carurtu waxay uu bahan yahin

- In ad siso niyadada oo meel kale uu jeedin iyo in ad weji weji ula hadasho ilmahaga indhahiisa firi markad la hadlayso.
- Ilmaha wuxu uu bahan yahay xirir qhalbi oo isku haleen le.
- Jawi bila buuq le bay uu bahan yahin carurtu.
- In uu lixdiiisa laxad wax ku barto wax ka jeediya nolosha uma bahna ilmaha.
- Wuxu uu bahanyahay ilmuhu meel uu soc socon karo iyo in dibeeda lo saro uu so helo hawo fican.

Ciyartu waxay uu tahay carurta wax barasho waxay ku bartan nolosha koritan koodana qeeb ween bay ka leedahay ciyartu

Guriga dexdiisa waxa jira wax yala badan oo xise leh oo lagu ciyari karo.

Ilmaha yar wuxu ku ciyari kara mataleen:

- qururad cag ah ba waxa lagu dex ridi kara qoryaha lagu qabto maryaha qoyan xadhiga la sudho.
- Daawo duug noqday iyo malqacad lox ah bu ku ciyari kara isku garaci kara.
- Jacko duug ah baad uu dhibi karta oo leh badhanka lo yaqhano (Klettverschluss) wu furi kara hadana xidhi kara ciyar ahan.
- Kartono bu ciyari kara dex gal ama is dul rasee ama wax ku gur ama ka so gur.
- Iyo wax yalaha la mid ah.

Dibeeda markad uu sarto ilmahaga waxa jira wax yalo badan oo laxad yaadiisa dhisyaa – maqalka, araga, ursiga, dhadanka iyo dareenka – mataleen:

- Daxag kala cabiro ween ha is dul sar saro.
- Geedka qolofitiisa iyo caleen qalashay uu ogolow in uu ursado.
- Looska buran ee kubada uu eeg kaynta ka baxa ee layiraho KASTANIEN ha ku ciyaro ha tab tabto dushisa.
- Ciida (ama dhoobo) ha ku ciyaro oo god ha qodo
- Dirhiga roobka la so baxa dulka yala ha dawado ha tabto
- Iyo wax yalaha la mid ah.

Qoralkan waxa so sameeyay iyago wada shaqeenaya hayada ka hortagta isticalka drogada ee magalada Zürich ka qeeb qhateen dad kala jaad ah oo aqoon yaqano ah waxa kale ka qeeb qatay ururka Iswisska la taliya hoyoyinka.

Talo lagu tilmamayo waxyalo aqoon ah oo ad aqrisan karto ku sabsan:

Bal layiraho jugendundmedien.ch wuxu tala ka sinaya fa'iidada kombuyutarada, tilifishanka, qalabyada dijitaal ah ee casriga iyo qasaraha ay keeni karan. Walidka, macalin, shaqalaha carurta haya waxay balkas ka helayan warbixin ka socda barnamijka ka socda qaranka oo la yiraho JUGEND UND MEDIEN waxa balkas lagu tilmamaya xafisyada ku dhow ee tala aad ka heli karto wixi ku sabsan sida aad ula daqhmi laheed carurta marka ay yimadan suhalo ku sabsan carurta iyo isticalka qalabka casriga ee dijitaal ah.



elternbildung.ch

Elternbildung CH
Steinwiesstrasse 2
8032 Zürich
Tel. 044 253 60 60

info@elternbildung.ch
www.elternbildung.ch



Stadt Zürich
Suchtpräventionsstelle

