



Folkhälsomyndigheten

Ma haysataa awoodda koontaroolka shaashadahaaga?

Talooyin iyo talo ku saabsan isticmaalka
shaashadda ee da'da 13-18



Ma aqoonsantahay naftaada?

Miyaad ku daashay dugsiga sababtoo ah waxaad kala rogrogaysay taleefankaaga ilaa habeenki goor dambe? Ma dareentaa in khamaarka uu noloshaada la wareegayo? Mise in qof kasta oo kale oo ku jira baraha bulshada uu kaa guul badan yahay adiga? Markaa kaligaa ma tihid.

Isticmaalka shaashadda waxay ku keeni kartaa dareen xun

- laakiin waxaa jira waxyaabo aad ka qaban karto, waxaana jira gargaar la heli karo.

Talooyin abuurista caadooyinka wanaagsan

1. _____

Iska jooji dhammaan shaashadaha nus saac ka hor wakhtiga hurdada, oo uga tag taleefankaaga gacanta bannaanka qolka jiifka. Markaa si fiican oo dheer ayaad u seexan doontaa.

2. _____

Ka fogow akoonada baraha bulshada ee aad ku xanuunsanayso ama aad uga fikirto si xun muuqaalkaaga.

3. _____

Caruurto waxay qabtaan casharada-guri ilaa in ka dheeraysa afar jeer haddii talefanka gacanta uu yaalo qol kale.

4. _____

Isku day inaad sameyso waxyaabo badan oo aad ku raaxaysato shaashad la'aan haddii aad dareento in taleefankaaga ama ciyaarahaagu ay waqti ka qaadanayaan waxyaabaha ku dareensiin lahaa wanaag.

5. _____

Ma jeceshahay ciyaarta? Jeclow faa'iidooyinka oo hubi inaad dhaqaaqdo oo aad hurdo kugu filan hesho.

6. _____

U roonow kuwa kale onlaynka, ka fakar sida waxa aad qorto ama u sheegto ay u saamayn karaan kuwa kale. Qof kastaa wuxuu gacan ka geysan karaa jawi wanaagsan oo internetka ah.

7. _____

Wagtigan xaadirka ah aad ayaad uga badan tahay haddii aad haysato taleefankaaga qol kale marka loo eego haddii aad haysato agtaada.

Cilmi baaris ayaa muujisay in:

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. Taas macneheedu waxa weeye in aynu si sahlan ugu dhegganaan karno iyadoo waxyaalaha kale ee muhiimka ahi lagu dareemo caajis.

Waxa aad ku aragto baraha bulshada inta badan waa sawir la buunbuuniyay oo la qurxiyay oo xaqiiqada dhabta ah ka fog, waana ay fududahay in aad dareento fashilaad marka aad is barbar dhigto. Dhalinyaro badan oo si joogta ah u isticmaala baraha bulshada ayaa ku qanci waayaan jirkooda, waxaana kor u kaca khatarta ah dhibaataada cunista cuntada.

Waa caqli badan tahay in la haysto aagagga aan shaashadda lahayn iyo in mararka qaarkood la iska dhigo shaashadda

Maxaad rabtaa oo aad u baahan tahay inaad ku qabato wakhtigaaga firaaqada? Samee qorshe aad ku gaadhayso dheelirtirnaan wanaagsan oo aad waqtigaaga ka saarto waxa aad rabto. Waqtiga shaashadu waa inuu ahaadaa ugu badnaan 2-3 saacadood maalintii si looga hortago inay si xun ku saameeyo caafimaadka. Waqtigaas

kuma jiraan shaashadaha dugsiga ama aaladaha caawinta haddii aad naafo tahay, sidoo kale kuma jiraan isticmaalka shaashadda si aad u sameeyso layliga casharada guriga ama dhageysiga muusikada ama podcasts. Haddii aad haysato wakhti badan oo shaashad ah maanta, maskaxda ku hay in isbeddelku qaato wakhti, dhimis kasta oo la xisaabiyo!

HURDO 8-9 SAACADOOD.

Waxaan seexanayaa saacadda

... taxan hurdana kasoo kacayaa

Waxay noqon doontaa saacado hurdo.

Saacadda baahan
Waan damin/ iska fogeeyaa dhammaan shaashadaha habeenka ka hor.

WAKHTIYADA CUNTADA, IS-DHEXGALKA, DHAQ-DHAQAAQ SAMAYN IYO HAWLAHA IYO WIXII LA MID AH

Tani waa waxa aan jeclahay in aan sameeyo wakhtiga firaaqada:

Tani waa sida aan maskaxdayda uga nasiyo aragtiyaha:

Tani waa inta jeer ee ay xiisaheyga shaashada ka madax banaan tahay:

ISKOOLKA

Waxaan dhigtaa dugsiga

...oo guriga imaanayaa

Waqtii intee le'eg ayay qaadataa layliga

casharada guriga?

Waxay noqon doontaa dugsiga.

saacadaha

SHAASHAD ugu badnaan 2-3 saacadood

Markaa waxaan rabaa inaan isticmaalo shaashadda:

Tani waa waxa aan u malaynayno inay madadaalo ku tahay shaashadda:

Waxaan u maleynayaa in tani ay muhiim tahay in lagu sameeyo shaashadda:

Dhalinyarada
13-18 jir

Loolanka shaashadda!

Ka tag shan xisaabood oo ku dareensiinaya xumaan

Ku dhiiran inaad caajisto.
Taleefankaaga jeebka ku rid marka aad wax sugayso. Ama qof.

Haddii aad jimicso samaysid, khatarta ah inaad dareento caafimaad darro isticmaalka shaashadda ayaa yaraanaysa. Dhaqdhaqaaq kastaa wuu xisaabtamayaa.

Wakhtiga shaashadda oo aad u badan waxay adkeyn kartaa hurdada iyo xoogga saarista.

Halkan waxaad ka heli kartaa caawimo

Waxaa jira caawimo la heli karo haddii adiga ama saaxiibkaa lagu dhibaataynayo khadka.

Khadka taageerada Bris (bris.se) wuxuu furan yahay 24 saacadood maalintii. Wac ama qoraal u dir 116 111 ama moral kula hadal oo iimayl u dir bris.se

Ditt Ecpat (dittecpat.se) waa khadka caawinta ee arrimaha la xiriiira sawirada qaawan, dhibaateynta galmada, hanjabaada iyo xadgudubka. Lambarka taleefanka: 020-112 100

Näthattshjälpen (nathattshjalpen.se) waxaaku yaal aalado la taaban karo oo lagula tacaalayo nacaybka internetka iyo ku dacweyta booliska dambiyada dhijitaalka ah.

Booliiska (**polisen.se**) waxaad wax badan ka akhriyi kartaa oo aad ka dacweyn kartaa dembiyada la xiriiira nacaybka internetka, kufsiga ama sawirada qaawan.

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** ama **1177** si aad talo iyo taageero u hesho haddii aad maskax ahaan ka xanuunsanayso ama aad la yaabban tahay haddii aad qabto cillad cunto.

Ka baadh lambarka QR si aad u hesho tabo dheeraad ah oo ka socota Hay'adda Caafimaadka Dadweynaha Iswiidhan iyo cilmi-baarista ku saabsan shaashadaha iyo caafimaadka:

- Maxaa ku dhaca maskaxda marka aad isticmaasho shaashadaha.
- sida suuqgeynta iyo fikradaha quruxda ay kuu saameyn karaan.

Calaamadaha muujinaya inaad la qabsatay, tusaale ahaan, ciyaaraha ama warbaahinta bulshada, oo laga yaabo inaad u baahato inaad raadsato daaweyn:

- Waxaa kugu adag inaad joojiso, inkastoo aad dhowr jeer isku dayday.
- Tani waxay kuu horseedaydysaa inaad awoodin inaad la qabsato dug-siga ama shaqada, ama aad yeelato heerar sare oo maqnaansho.
- Waxay saamaynaysaa sida aad dareemayso.

folkhalsomyndigheten.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!



memyndigheten.se