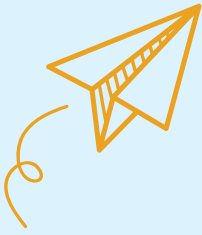


WWW



Ka Feejignow:

**Jooji. Ka-feker.
Isticmaalka
Intarnetka.**

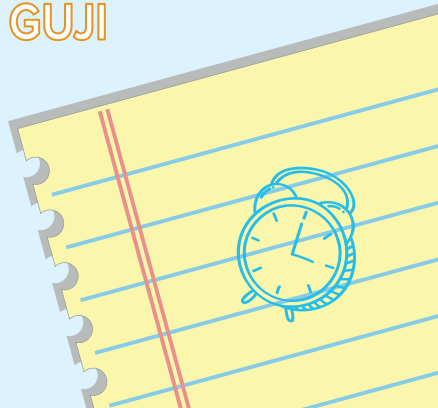


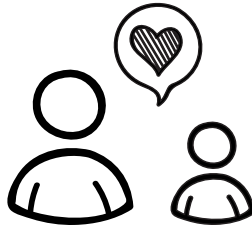
.com

SOMALI



GUJI





Si aysan ilmahaagu dhibaato ugala kulmin intarnetka, *Ka Feejignow: Jooji Ka-feker. Isticmaalka Intarnetka.* waxa lagu hayo waa talo ah sida hadalka loogu bilaabo ilmaha. Qoraal ku jira intarnetka wada-akhrista oo ka wada hadla sida dadka loola wadaago, sida loo muujiyo naxariis, sida in aan la yeelin intarnetka in lagugu dhibaateeyo, iyo sida loo ilaashado xogta shakhsiga ah (adinkoo dhan) ee intarnetka. Waxyaabahaasi waa sida ilmaha loogu tusaaleeyo sida go'aan fiican loo gaaro marka si sax ah teknoolajiga loo isticmaalayo. Weliba, markaad ilmaha la hadleyso, u sheeg in ay la xiriiraan qof weyn oo ay ku kalsoon yihiin oo caawin kara marka ay khalad sameeyaan.

To help kids in your life be safe online, *Heads Up: Stop. Think. Connect.* has some ideas to help you start a conversation with them. Pick a section and read it together to see how to share with care, be kind online, stand up to cyberbullying, and protect their (and your) personal information online. These tools can help you show kids how to make good choices and use technology responsibly. And, by talking with them, you let kids know they have a trusted adult to help them when they make mistakes.

In la isticmaalo internetka waa qeyb ka mid ah nolosha. Wax baad ka daawataa oo wax baad ku qortaa, waxaad gelisaa sawirro iyo cajalado muuqaal ah, shaashadda ayaad ciyaaro ku sameysaa, oo asxaabtaada iyo qoyska ayaad la wadaagtaa meesha aad joogto iyo waxa aad sameyneyso. Laakiin khatar ayaa kaaga imaaneyna waxaad ku qorto internetka, ciyaaraha fiidiyowga, iyo internetka. Dadka aad la kulanto iyo xaaladaha qaarkood badanaa sida ay u muuqdaan run ma aha.

Si kasta oo aad dhakhso wax ugu qori karto shaashad, taleefan, ama shaashad xalleefsan, waxa ugu fiican ee la isaga ilaaliyo khataraha internetka waa maskaxdaada iyo wakhtiga. Jooji oo ka feker xaaladaha aad ku ilaalineyso naftaada, asxaabtaada iyo qoyskaaga, kadin kasta oo ah internetka, iyo aaladahaaga. Ama waxaa dhacaysa in aad dadka la wadaagto, wax ceeb ku ah naftaada ama dadka kale, kambuyuutarka oo kaa xumaada, ama dadkaad la hadleyso oo aan ahayn waxay sheegteen.



WADAAGISTA KA TAXADDAR



WAXAA FIICAN INAAD MUUJISO NAXARIIS



HA YEELIN IN LAGU DHIBAATEEYO



DIFAACIDDA XOGTAADA SHAKHSIYEED

WADAAGISTA KA TAXADDAR



Ka feker intaadan dadka wax la wadaagin

Waxaad ku sameyso intarnetka cawaaqibxumo caadi ah ayey kugu keenayaan. Sawirrada, fiidiyowiyada, iyo farriimaha aad dadka la wadaagto waxay saameynayaan waa adiga, xogtaada, sumcaddaada, iyo dadka kugu xiran — wakhtiga hadda ah iyo mustaqbalka. Jooji oo ka feker intaadan intarnetka wax gelin.

Wixii aad intarnetka ku qorto waxaa arki kara “akhristeyaal” ka badan inta aad filaneyso.

Macquul ma aha in la xakameeyo dadka arkaya xogta, sawirka, fiidiyowga, ama qoraalka — xataa haddii aad ilaalineyso ama tirtireyso xogtaada ka dib marka la arko ama ilaa 24 saac. Qof kasta oo arka wixii aad qorto

sawir ayuu ka qaadan karaa ama waa uu duuban karaa. Bal adigu naftaada weydii: "Miyaan doonayaa in uu wakhtiga qadada qof istaago oo uu dad makhaayad dhex jooga la wadaago sawir ama fiidiyow?"

Waxaad dadka la wadaagto waxay saameyn karaan dadka kale. Waxay noqon karaan ceeb, wax aan caddaalad ahayn, ama xataa wax aan badqabid lahayn ama sawir iyo fiidiyow aan oggolaansho laga soo helin dadka ku jira. Marka hore dadku ha OGGOLAADAAN. Ka hor intaadan intarnetka wax gelin, dadka weydii: "Ma oggoshahay in aan waxan geliyo baraha bulshada?" Haddii ay maya kuugu jawaabaan, waxaas meelna ha u gudbin.

Marka aad internetka wax geliso, kama soo celin kartid

Xataa haddii aad masaxdo wax aad internetka gelisay — ama uu wakhtigu kaa dhaco — sawir ama qoraal aadan rabin in aysan dadku mar dambe arkin waxaa dhaceysa in la keydsado, la sii wadaago, iyo in meel kale oo ah internetka loogu haysto — si joogto ah.

Hadal Galmo ah: Adigu ha sameyn

Waxaad maqli kartaa sheekooyin

lagu sheego iskuulka ama

idaacadaha oo ah in ay dadku

isu diraan "hadal galmo ah" —

sawirro qaawanaan ah oo ugu

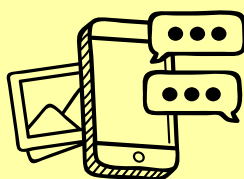
jira taleefankooda. Adigu ha sameyn. Diid.

Sameynta, gudbinta, ama xataa keydsashada sawir

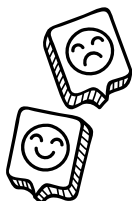
ah galmo, fiidiyow, ama qoraal khatar gelinaya

saaxiibtinimadaada iyo sumcaddaada. Waxaaba ka

sii daran, waxa aad jabineyso waa sharciga.



Qoraal ku saabsan baraha bulshada



Sida laga soo xigtay Dhakhtarka Guud ee Mareykanka, isticmaalka baraha bulshada waa ay ku dhaawici kartaa, balse waxay ku xiran inta wakhtiga aad ku jirto baraha ay dadku ku xiran yihiin, waxyaabaha aad aragto, iyo sida ay carqalad ugu dhacdo hurdadaada ama jimicsigaaga — waxyaabaha muhiimka u ah caafimaadkaaga.

Waxaa Fiican in aad MUUJISO NAXARIIS



Edebyeelashadu waa muhiim

Markaad arkeyn dadka wajigooda, qaabka jirkooda, ama tilmaamaha muuqaalkooda ee internetka, waxaad sameyneysaa ama dhaheysaa wax aadan iyagoo kula jooga oran lahayn. Laakiin qoraalka taleefanka, dirista, farriimaha tooska ah, ciyaarista fiidiyowga shaashadda, iyo boostada internetka waxa ay la mid yihiin in qof loola hadlayo si fool ka fool ah. Ka fiirso sida aad dadka ula hadleyso oo feker ka hor inta aadan hadlin ama aadan wax dirin.

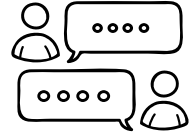
Noqo qunyarsocod. Waxaa fudud in la isku fahmi waayo internetka. Ka hor intaadan farriin dirin, adigu naftaada weydii: "Sidee baa farriintan loo dareemi karaa?"

Tixgeli oo ixtiraam aragtida dadka kale iyo dareenkooda internetka — sidii aad sameyn lahayd markaad la joogto. Xusuusnow: waxaa jira dad dhab ah oo ka dambeeya waxa sawirka u eg iyo magacyada.

Qoraalkaaga hagaaji. Wax kasta ha ku qorin xarfo WAAWEYN, leyman dhaadheer iyo calaamatul cajaa'ib, ama far dhalaaleysa oo aad u madow. Waxay la mid yihiin adigoo qeylinaya.

Wax kasta ha ku qorin sheekada kooxda.

Ka hor intaadan farriin kooxda u gudbin ama aadan gujin Jawaab Wadareed, jooji oo ka-feker: Yaa arki doona farriintaada?



Qof kale ha iska dhigin

Waxaa khalad ah oo keeneysa dhaawac waa in la sameeyo xog shakhsiyeed, faallo, ama qoraal u muuqda in uu sameystay qof kale, sida arday aad isku fasal tihiin ama macallinka.

Ha ka aamusin

Haddii aad aragto asxaabtaada oo qoreysa wax aysan ka fiirsan ama dhibaato leh, u sheeg. Waxaa laga yaabaa in aad asxaabtaada ka ilaaliso dhibaato iyo in ay naftooda ceebeeyaan. Haddii aad internetka ku aragto wax aan sax ahayn, ka warbixi oo u sheeg qof weyn oo aad aaminsan tahay. Badanaa ab kasta iyo waxyaabaha la adeegsado waxay leeyihiin hab looga warbixiyo haddii uu jiro qof sameynaya hanjabaad ama wax aan habbooneyn.



*Naxariis
yeelo!*



HA YEELIN IN LAGU DHIBAATEEYO



Qof kasta waa in uu badqabid ku dareemo marka uu maalin kasta la macaamilayo dadka kale, haddii ay tahay intarnetka ama fool ka fool.

Haddii uu qof soo qoro hadal xun, qoraal naxdin leh, sawirro ceeb ah, ama uu sheeko ama farriimo gaar ah adiga kaa qoro, taasi waa cagajugleyn. Ma aha wax sax ah. Kala hadal qof weyn oo aad ku kalsoon tahay si aad u hesho caawimaad ah sida qofkaas loogu jawaabo.

Haddii uu qof kugu dhibaateeyo intarnetka, hoos ka akhriso waxa aad sameyneyso:



Inkir qofkaas ama iska xir xiriirkiisa si uusan mar dambe kuu arkin.



Keydso habkii xiriirkiisa oo qof weyn oo aad ku kalsoon tahay weydiiso caawimaad.



Dacwee qofkaas. Inta badan ab kasta iyo waxyaabaha la adeegsado waxay leeyihiin hab lagu sheego haddii uu jiro qof sameynaya hanjabaad ama wax aan habbooneyn.

Cagajuleyntu inta badan waa dhibaato uu ka xumaado qofka lagu sameeyo — oo waa wax u xun qofka sameynaya.

Cagajuleyntu waxay keentaa in dhibaato lagala kulmo iskuulka ama booliiska.

Haddii aad markhaati ka noqoto cagajugleyn ah intarnetka, samee wax kasta oo aad ka dhihi karto — wixii aad ka qaban karto, joojin, oo isu diyaari sida loo joojiyo cagajugleynka. Habdhaqanka xun caadi ahaan si dhakhso ah ayaa loo joojin karaa marka loo hadlo qofka la dhibaateynayo.

DIFAACIDDA XOGTAADA SHAKHSIYEED



Difaaco xogtaada oo dhan

Marka aad intarnetka wax ku sameysato, waxaad ka tageysaa raadkaaga. Samee waxyaabaha soo socda si aan raadkaaga intarnetka looga helin macluumaad aadan rabin in aad dadka la wadaagto.

Isticmaal habka dhowrista xogta. Baro sida looga qariyo xogtaada aaladaha, ab kasta, iyo kadin kasta oo ah baraha bulshada — dabadeedna samee mar kasta. Sidaas ayaad ku xadeyn kartaa qof kasta oo arkaya, meesha aad joogto, waxa aad qorto, iyo dadka kula soo xiriiri kara.

Hubso deegaanka aad ku nooshahay. Abka qaarkood waxaad ka ogaanaysaa meelaha ay asxaabtaadu joogaan. Iyaguna waxay wadaagayaan meesha aad adigu joogto. Ka feker marka aad rabto in aad dadka la wadaagto goobtaad joogto. Markaad deegaankaaga qarsaneyso, adigu iska

beddel marka hore. Waxa ku jira qalabka la adeegsado, sida kaamarad, oo waxay keydisaa macluumaadka meelihii aad joogtay mar kasta oo aad isku sawirtay. Haddii aadan rabin inaad baahiso meeshii aad joogtay mar kata oo aad adigu isku sameysay wejisawirid, ka beddel meesha gudaha ah ee kaamaradda taleefanka. Adigu mar kasta naftaada weydii: "Abkan miyaa iga raba inaan sheego meesha aan joogo?"



Asxaabta internetka ka dhigo dadka aad si fiican u garaneyso. In aad asxaab kula xiriirto farriimaha la isu qoro, baraha bulshada, ama ciyaaraha fiidiyowga waa caadi — laakiin dad baa iska dhiga qof aysan ahayn. Haddii aadan ka taxaddarin, dad aadan aqoon ayaa helaya macluumaadkaaga shakhsiyeed.

Difaac naftaada iyo xogtaada

Marka aad qof u sheegto macluumaad gaar kuu ah — sida Sagaalkaaga Lambar, fure sir kuu ah, ama koontadaada bangiga — sida qof aadan aqoon, marna kama ceshan kartid.

Halkan ka akhriso sida macluumaadkaaga loogu ilaashado intanetka:

Ha ka jawaabin farriimo lagugu weydiinayo macluumaad shakhsiyeed. Xataa haddii ay farriintu u eg tahay mid ka timid asxaabtaada, qoyskaaga, ama shirkad aad taqaan — ama haddii lagu sheego haddii aadan ka jawaabin in ay wax xun

kugu dhacayaan. Sida ay u badan yahay, waa wax been ah oo la rabo in lagu xado macluumaadkaaga. Raadso qof weyn oo aad aamini karto oo kugu caawiya sida farriintaas loogu daro qashinka.

Hubso macluumaadka uu ab kaa rabo in aad siiso — ka hor inta aadan la soo degin. Abka qaarkood waxay codsadaan oggolaansho ay ku helaan macluumaad ama wax aysan rabin, sida liiska lambarrada, kaamaradda, mugga keydsiga, goobtaad joogto, iyo makarafoonka. Qof weyn oo aad ku kalsoon tahay ha kugu caawiyo akhrinta sharciyada dhowrista xogta ee abka si aad u ogaato sida xogtaada loo isticmaali doono iyo haddii la sii wadaagi doono. Dabadeedna go'aanso haddii uu sawirradaada u baahan yahay barnaamij ah ciyaarta ereyada.

Kala hadal qof weyn oo aad aamini karto ka hor intaadan wax ka iibsan ab faracyo badan — gaar ahaan haddii aysan lacag kaa rabin.

Difaaco kadinkaad geleyso

Waxaad macluumaad gaar ah ku keydsataa meelo ah kadin badan oo internetka ah. Halkan ka akhriso qaar ka mid ah sida aad kadinkaaga internetka uga difaaceyso dadka.

Sameyso fure sir ah oo adag.

Marka uu furehaaga sirta dheer yahay, waxaa adkaanaysa in lagaa jabsado. Isticmaal ugu yaraan 12 xaraf oo isugu jira xarfo waaweyn iyo kuwo yaryar, lambarro, iyo calaamado. Tixgeli in

aad isticmaasho jumlad sir ah oo aad si toos ah u xasuusan karto. Laakiin ha isticmaalin jumlado caadi ah, hadal ah hees, ama hadalka filim la maleysan karo.

Wax gaar ah ka dhigo. Sameyso waxyaabo kala duwan oo ah fureyaashaada kadin kasta oo ah intarnetka. Sameysashada habkaas, haddii qof uu helo furehaaga sirta ah ee hal kadin, uma isticmaali karo si uu ugu galo kadin kale oo aad leedahay. Sida lagula socdo fureyaasha kala duwan waa barnaamijka keydinta fureyaasha sirta ah.

Waa in ay kuu ahaadaan sir adag. Qofna ha la wadaagin fure sir kuu ah, xataa saaxiibkaaga ugu fiican ama lammaane aad is guursan doontaan.

Ka fiirso su'aalaha sirta iyo xaqiijinta kuu ah. Ku dedaal



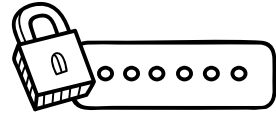
in aad doorato su'aalo sir kuu ah oo aad adiga oo keliya ka jawaabi karto. Ka bood su'aalaha ay jawaabtoodu dad kale ka heli karaan intarnetka — sida lambarka boostada deegaanka (zip), goobtii dhalashadaada, ama magaca hooyadaa. Haddii lagaa rabo su'aalahaas, adigu sii diyaarso! U xusuuso sidii fure sir kuu ah oo isticmaal jawaabo aan toos ahayn oo dhaadheer. Keliya hubso in aad xasuusato jawaabahaaga.

Isticmaal labada hab ee ah xaqiijinta. Baraha intarnetka qaar badan ayaa dadka u haya difaac dheeraad ah oo ah "labada hab ee ah xaqiijinta" — oo waa wax la iska rabo isticmaalka

furaha sirta ah ka dib. Labada hab ee ah xaqiijinta waa wax aad garaneyso (sida furehaaga sirta ah) iyo wax aad haysato (sida in lambar lagu soo diro) ama wax jirkaaga ka mid ah (sida farahaaga).

Si degdeg ah u beddel furehaaga sirta ah haddii uu dhib jiro.

Haddii ay shirkad kuu sheegto in la jabsaday xogtaada oo laga sii heli karo furehaaga sirta ah, isla markiiba beddel fureha sirta ah ee aad ku isticmaasho kadinkaas. Ka beddel koonto kasta oo aad u isticmaasho fure sir ah oo kaas la mid ah, sidoo kale.



Difaaco aaladaha casriga ah

Sida ugu fiican ee aad internetka u isticmaali karto? Hubso badqabka iyo ammaanka aaladaha aad isticmaaleyso. Hadda bilow:

Barnaamijka amniga ku diyaarso in si toos ah laguugu cusbooneysiiso aaladahaaga, barnaamijyada lagu furto internetka, iyo barnaamijka ka shaqeysiya aalad kasta. Sidaas ayaad isaga difaaceysaa khataraha cusub ee amniga aaladaha.

Ha gujin linkiyada ama ha furin lifaaqyada. Haddii lagu soo diro qoraal, farriin ah boostada internetka, ama farriin ah internetka oo aadan fileyn oo ah in aad gujiso linki ama in aad furato lifaaq, ha isku taaban! Xataa haddii ay tahay alaabo ama wax bilaash ah. Linkiyadada iyo lifaaqyada waxaa la socon kara faayrusyo ama wax halis ah oo khalkhal gelin kara taleefanka, kambuyuutarka, ama shaashadda xalleefsan.

Fure sir ah ku xiro aaladahaaga. Waxaad ku ilaalshaneysaa sawirrada, farriimaha, iyo kadin kasta si aysan dad kale kaaga isticmaalin.

Ku qoro meel ammaan ah. Marna teleefankaaga, kambuyuutarka yar, ama shaashad xalleefsan, ha kaga tagin meel fagaare ah — xataa hal daqiiqo.

Faahfaahin ka eego



This booklet helps kids socialize safely online. There's help on how to share with care, be kind online, stand up to cyberbullying, and protect their personal information. Get free copies in English or Spanish at

ftc.gov/bulkorder



**FEDERAL TRADE
COMMISSION**

Agoosto 2023