

# ISKA DAMI MURRAYADA SI AY MASKAXDU U KORTO

TV iyo warbaahinta kale ee elektaroonigga ahi waxay xanibayaan wadooyinka laga helo sahaminta, ciyaarta iyo la dhaqanka dadka kale.

Baadhitaanka iyo ciyaarahu waxay arin muhiim ah u yihiin koritaanka maskaxda carruurta yar yar.

Taabashada, dhadhansiga, ursashada, hadalka, dhaqdhaqaaqa iyo dhaxgalka bulshadu waxa uu ka caawinaya carruurta inay waxa ka bartaan deegaankooda. TV-ga, kombuyuutarka, ama shaashadaha kale ma siin karaan nooc la mid ah kicintaas maskaxeed.

Mashruucan waxa ay taageertey Waaxda Caafimaadka Bulshada ee Ramsey County iyo Barnaamijka Hagaajinta Caafimaadka Gobolka oo dhan, ee ay maalgelisay Waaxda Caafimaadka Minnesota.

**Tirada Caafimaadka  
Carruurta iyo  
Qoysaska**



**9-5-2-1-0**  
**Maalin Walba!**

**KU XADEE TV-GA,  
ISTICMAALKA  
KOMBUTERKA,  
AMA WAQTIGA  
SHAASHADA, LABO  
SAACADOOD AMA  
KA YAR**

OO laga soo qaatay macluumaadkii ay soo saartay Let's Go!  
[www.letsgo.org](http://www.letsgo.org)  
Iyo Waaxda Caafimaadka Bulshada ee Kentucky  
[chfs.ky.gov/dph/mch/hp/5210/](http://chfs.ky.gov/dph/mch/hp/5210/)

# Ma og tahay?

- Waqtiga shaashada waxaa ka mid ah waqtiyada TV-ga, kombuyuutarka, tablet-ka, ciyaaraha kombuyuutarka iyo cayaaraha gacan qabsiga. Dhamaanba waxaa muhiim ah in xad loo yeelo.
- Daawshada TV-ga waxaa la socota in cunto badan la cuno iyo inuu cayilku kor u sii kaco.
- In ka badan 2 saacadood oo daawashada TV-ga ayaa lala xiriiray in ay hoos u dhigto dhibcaha akhriska iyo keento dhibaatooyinka wax u fiirsiga.
- Waqtiga Caafimaadka Shaashada:
  - TV/kombutero ma laha wixii ka yar 2 jir
  - TV/kombutero ma laha qolka ay carruurta seexdaan
  - Hal saacadood oo daawashada waxbarashada TV/kombuterka waqtiya da'da u dhaxeeya 2 iyo 5
  - Kadib da'da 5, 2 saacadood ama waqti ka yar oo shaasha

## KU ADKOOW TV-GA, KOMBUTERKA, IYO WAQTIGA SHAASHADA!

### KAQAYBAHOOW —KA ILAALI TV- YADA, KOMBUTERADA, DVD-YADA IYO VIDYOWGA CAYAARAH QOLKA UU CUNUGAADU JIIFTO

- Dhigitaanka TV-ga qolka caadi ah waxay ka dhigaysa daawashadiisa hawlaha qoyska ka mid ah.
- La fiirso TV-ga carruurta iyo ka wada hadla barnaamika. Weydii su'aalo iyo u sheeg fikradaada.
- Midaasi waxay kaloo ku oggolaanaysaa inaad ogaato waxa ay carruurtaadu daawanayaan.

## XAD U SAMEE — OO OGSOONOW INTA SAACADOOD EE UU ILMAHADU FIIRSADAY TV-GA

- Dajiso dhowr sharci oo la raaco sida lama fiirsanayo TV ama shaashad kahor inta aan la dhamaystirin homeworkka iyo adeegyada guriga.
- Ha fiirsan TV-ga mudada cunto cunka.
- Istcmaal saacad. Marka jalasku dhacana waxa la joogaa wakhtigii la damin lahaa TV-ga ama waxaad joojisaa daawashada TV-ga inta lagu jiro toddobaadka.

## KA CAAWI CARRUURTAADU SIDII AY HORAY UGU SII QORSHEEY SAN LAHAAYEEN DAAWASHADA TALEEFISHINKA

- Soo dhig buugaag, joornaalo iyo cayaaraha baakada qolka fadhiga qoyska.
- U samee liska cayaaraha ay sameeyn karaan intii ay hor fadhin lahaayeen shaashada.
- U deji qoyskaada tilmaamaha habka daawashada barnaamijyada da'da ku haboon.

## NOQO LAGU DAYDE

- Raac sharciyadaada. Maxaa yeelay, carruurta waxay ku daydaan dhaqanka, samee tusaale wanaagsan oo ah caadooyinkaada daawashada TV-ga.
- Iska ilaali inaad ku daawato barnaamijyada leh waxyaabaha dadka qaangaarku daawado marka carruurta qolka joogaan ama u dhow yihiin.
- Qoyskaada ha kula caawiyo cashada. Waxay ku mashquulinaysa hawsha oo u muujinaysa in caawinaadu muhiim tahay.
- Daar muustiko oo carruurta ha cayaaraan.

