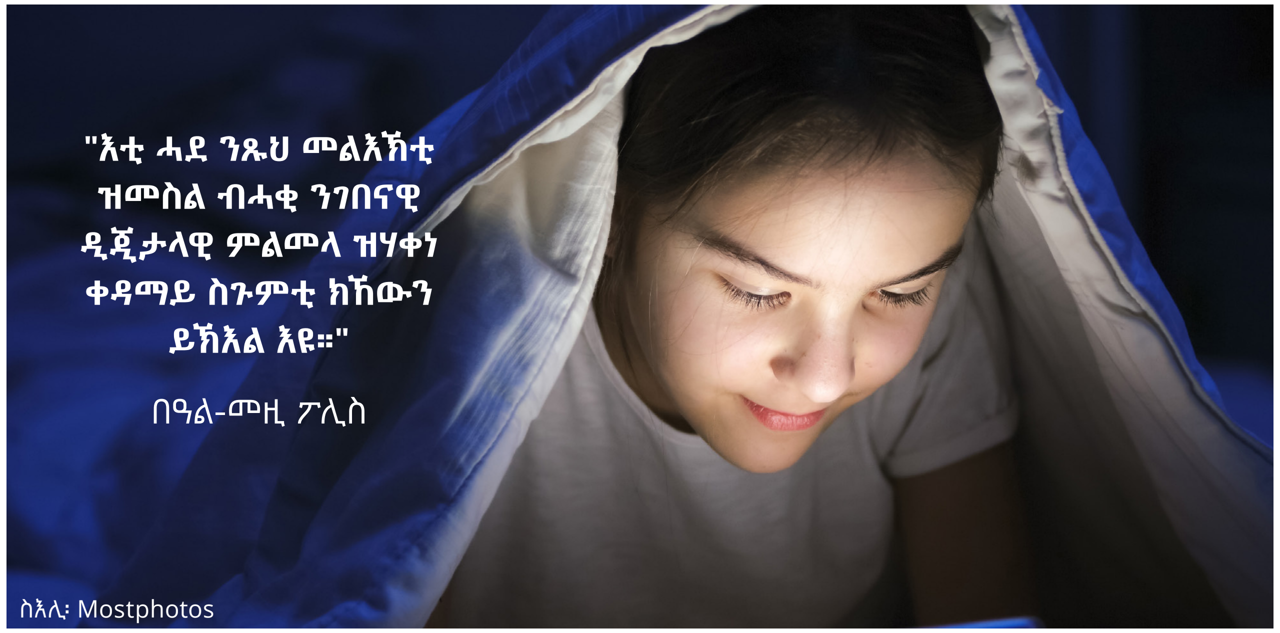
ኢንተርነትን ዕዋላታትን

ንዝሓሸ ምቁጽጻር
ዲጂታላዊ ህይወት ቈልዑ ዝኸውን
ንኣባጽሕ ዝምልከት መምርሒ



ስእሊ፡ Mostphotos

ዲጂታላዊ ምልመላ እንታይ እዩ?

ናይ ገበን መርበባት ምስ መንእሰያት ንምርኻብ ማሕበራዊ መራኸቢታትን መጻወቲ መድረኻትን ይጥቀሙ። እዚ ርክባት ብዕርክነት፡ ብናእዳ ወይ ብንኣሽቱ ዕዮታት ክጅምር ይኽእል - ድሕሪኡ ድማ እንሓየለን ይኸይድ። ከም ስናፕቻት፡ ኢንስታግራምን ቲክቶክን ዝኣመሰሉ መድረኻት ልሙዳት መራኸቢ ኣገባባት እዮም።

ሎሚ፡ መብዛሕትኦም ቈልዑ ህይወቶም ኣብ ኢንተርነት የሕልፍዎ – ኣብኡ ምህላው ልክዕ ከምቲ ኣብ ኣካላዊ ከባቢኦምን ማሕበራዊ ርክባቶምን ዘሎ ምክትታል፡ ክሳብ ክንድኡ ኣገዳሲ'ዩ።

ስእሊ፡ Mostphotos

ነቲ ኣብ ነጻ ግዜ ዝካየድ ዲጂታላዊ ህይወት ተቖጻጸሮ!

ሎሚ፡ መብዛሕትኡ ህይወት ቈልዓ ኣብ ኢንተርነት እዩ ዝካየድ። ካብ ኩሎም ቈልዑ እቶም 97 ሚእታዊ ሰሙን ሰሙን ማሕበራዊ መራኸቢታት ዝጥቀሙ ኮይኖም፡ 91 ሚእታዊ ድማ መዓልታዊ ይጥቀሙ። ዕድሜኦም ኣብ መንጎ 8 ክሳብ 19 ዝኾኑ ቈልዑ ካብ 10 እቶም 2 ምስ ዘይፈልጥዎም ሰባት ይጸሓሓፉ። ኣብ ኢንተርነት ምህላው ልክዕ ከምቲ ብዛዕባ ኣካላዊ ከባቢኦምን ማሕበራዊ ርክባቶምን ትፈልጦ ምፍላጥ ኣገዳሲ እዩ።

እዚ ከመይ ከም ዝሰርሕ ተማሃር

- **ውላድካ ኣየኖት ማሕበራዊ መድረኻት ከም ዝጥቀም ፍለጥ።**
- **ናይ ገዛእ ርእስኻ ኣካውንት ፈጢርካ** ምስ ውላድካን ኣዕሩኽቱን ዕርክነት ግበር።
- **ግሉጽን ንምፍላጥ ድማ እወታዊ ድሌት ይሃልውካ** ንውላድካ ድማ ብዛዕባ ዘይርደኣካ ነገራት ሕተቶ።
- **ነቶም ኣልጎሪዝም ፈታትኖም።** ኣብ ሓደ ዓይነት ትሕዝቶ (ንኣብነት ቪድዮ ብዛዕባ ከልቢ) ኣብ ኢንተርነት ምስ ትፍትሽ /ወይ ተገዳስነት ምስ ተርኢ፡ ኣብ መጸኢ ትርእዮ ሓበሬታ ብኽላባት ይዕብለል። ኣብ ናይ ውላድካ ኣቲኻ ትርእዮ ድማ እንታይ ከም ዝዕብልሎ ተኸታተል።
- ንስኻን ውላድካን ንቈልዓ **ጽቡቕ ዘይኮነ ትሕዝቶ ምስ ትርእዩ** ነቲ መርበብ ሓበሬታ ክትሕብርዎ ትኽእሉ ኢኹም። (ኣብ መብዛሕተን መድረኻት ብቐሊል ጠዋቕኻ ተመልክተሉ ኣለዎም)። በዚ ድማ ነቲ ኣልጎሪዝም ክትጸልውዎ ትኽእሉ ኢኹም።

ካብ ከባቢኡ ኣይትፈለ

- **ሕቶታት ሕተት፣** ልክዕ ከምቲ ኣብ ካልእ ቦታታት ዘለኻ፡ ኣብ ኢንተርነት እዉን ከምኡ ከም ዘለኻን ከም ዘይትፍለዮን ኣርእዮ።
- **ብዛዕባ ድሕነት ኢንተርነት ኣዕልሉ፣** ንኸታልልዎ ሓደጋታት ከም ዘሎን ሓንሳብ ኣብ ከም'ዚ እንተ ኣቲኻ ንምውጻኡ ኣጸጋሚ ክኸውን ከም ዝኽእልን ተዛረብሉ።
- **ውላድካ ተወሳኺ ኣካውንት ኣለዎ ድዩ ወይስ የብሉን ኣስተውዕልን ውላድካ ንስኻ ምስ ዘይትፈልጦም ሰባት ወይ ኣዕሩኽ ይዛረብ እንተኾይኑ ኣቓልቦ ግበር።**

ንኣብነታት ከም ወላዲ ምቁጽጻርን ምክትታልን ዘድልዮም ኣፕ	
ሲግናል፡ ቴሌግራም	
ስናፕቻት፡ ዋትስኣፕ፡ ዲስኮርድ፡ መሰንጀር	
ኢንስታግራም፡ ቲክቶክ	

ተቆጻጸር

- **ከምቲ ውላድካ ኣብ ካልእ ቦታታት ትከታተሎ ንተሌፎኑ** እዉን ብተመሳሳሊ መንገዲ ተኸታተሎ። ንኣብነት ኣብ ሞባይሉን ዝጥቀመለን ኣፕን ሎግኢን ክትገብር ከም ትኽእል ኣረጋግጽ።
- **ጥዑይ ኣርኣያ ኩን** ኣብ ኢንተርነት ድማ ከምቲ ውላድካ ክኾኖ እትደልዮ ከምኡ ኣገባብ ድማ ይሃልኻ። ሓደ ነገር ብግቡእ ኣብ ዘይከደሉ እዋን ተዛረብ!
- ንደቅናን መንእሰያትናን ዓቢ መከላኸሊ ረቛሒ፡ ምትሕብባራት ዓበይቲ እዩ። **ምስ ኻልኦት ወለዲ ርክብ ይሃልኻ** በዚ ኣብ ኢንተርነት ዘሰክፉ ነገር ምስ ዘጋጥሙ ብዝቐለለ ክትፈልጥ ትኽእል።
- **ብሕታውነት።** ውልቃዊ ስእልታትን ከም ኣድራሻን ኣስማት ኣባላት ስድራቤትን ዝኣመሰሉ ሓበሬታታት ምስ ካልኦት ምክፋል ዘስዕቦ ሓደጋታት ተዛረብሉ።
- ዘጨንቐካ ነገር ትርኢ ዲኻ? ናቱ ስክሪን ሾት ወይ ስእሊ ውሰድ። እቲ ትሕዝቶኡ ኣዝዩ ዘይግቡእ፣ ኣጸያፍን/ወይ ገበናዊ ድዩ? **ሰኒድካ ንፖሊስ ምሕባር ወይ ድማ ነቲ ስክፍታኻ** ናብ እንዳሰሻል ሓብር። ከምኡ'ውን እቲ ዘሰክፈካ ኣብ መንጎ ተማሃሮ ዝካየድ ዕላላት እንተኾይኑ ነቲ ቤት ትምህርቲ ምሕባር።

ስጉምቲ ውሰድ!

- ንስኻን ውላድካን **ንዘይግቡእ ትሕዝቶ** ብቐጥታ ነቲ መድረኽ ዘዳሉ ክትሕብሩ ትኽእሉ ኢኹም። በዚ ድማ ነቲ ኣልጎሪዝም ክትጸልዎ ትኽእሉ። እቲ ጉዳይ ከቢድ ምስ ዝኸውን ድማ ናብ ፖሊስ ምምልካት ኣገዳሲ እዩ።
- ናብ 11414 ብምድዋል ወይ ኣብ polisen.se ብምኻድ ንኣብነት ብኢንተርነት ምፍርራሕ ወይ ካልእ ገበን ምስ ዝፍጸም ናብ **እንዳ ፖሊስ ከተመልክት** ትኽእል ኢኻ።
- ውላድካ ኣብ ገበን ንኸሰተፍ ናይ ምምልማል ወይ ምድላው ሓደጋታት ኣሎ ዝብል ጥርጣሬ ምስ ዝህልወካ **ካብ እንዳሶሻል ደገፍ ሕተት።** ኣብ መካነ መርበብ ናይ'ቲ ኮሙንኩም ሓበሬታ ክትረክብ ትኽእል ኢኻ።

መቆጻጸርን መመመይን

ንስኻ ከም በጽሒ ውላድካ ካብ ሕማቕ ንምክልኻል ብኸፊል ክትጥቀመሎም እትኽእል **ናይ ወለዲ መቆጻጸርን መመመዪን** ኣለዉ። ሓያሎ ኣፕ ከም ኢንስታግራም

(ፋሚሊ ሰንተር) ከምኡ'ውን ቲክቶክ (ናይ ወላዲ መቆጻጸሪ) ዝኣመሰሉ ንስኻ ከም በጽሒ ንዲጂታላዊ ህይወት ውላድካ ዝሓሸ ምቁጽጻር ንምግባር ክትጥቀመሎም እትኽእል ቀለልቲ መፍትሒታት ኣለዎም። ኣብ ሴቲንግስ (settings) ብምእታው ነቲ ዝህበካ መምርሕታት ሰዓቦ።

ብዛዕባ ህይወት ውላድካ ኣብ ኢንተርነት ዝያዳ ፍለጥ

ኣብ **bris.se** ብዛዕባ ኢንተርነት ብዙሕ ሓበሬታ ክትረክብ ትኽእል ኢኻ። ከምኡ'ውን ቈልዑን መንእሰያትን ኣብ ኢንተርነት ዘጋጥሞም ነገራት ወይ ዘልዕልዎ ሕቶታት ኣብኡ ኣብኡ ኣለካ።

ኣብ **internetstiftelsen.se** ብዛዕባ ውሑሳት ርክባት ኣብ ኢንተርነት፡ ብዛዕባ ንቈልዓ ብኸመይ ሕማቕ ከም ዝምህርዎ፡ ብዛዕባ ፍቓድ ምሃብን ካልእ ተወሳኺ ዝያዳ ሓበሬታን ከተንብብ ትኽእል።

ኣብ **polisen.se** ቈልዑን መንእሰያትን ንገበን ብኸመይ ከም ዝምልመሉ፡ እዚ ብኸመይ ከም ዝሰርሕን እንታይ ዓይነት ናይ መጠንቀቕታ ምልክታት ከም ዘሎን ዝገልጽ ንዋታውን ሓጸርቲ ፊልምታትን ኣሎ።

ርክብ

ቊጽሪ ተሌፎን ምምሕዳር ዞባ ስቶክሆልም 010-223 10 00
E-post: stockholm@lansstyrelsen.se
www.lansstyrelsen.se/stockholm

ዝተሓተመሉ ዓመት 2025 ኣብ ቅድሚት ዘሎ ስእሊ ሞስትፎቶስ

SAMVERKAN
STOCKHOLMSREGIONEN

Polisen

Länsstyrelsen
Stockholm