



سه لامهتی به هاوکاری به دیدیت

به گهرمی به خیر بیت بو ئیوارهی دایک و باوکان

کریستینا هیلینیوس و رییتا فاینیو



رهفتاری تیکدر له قوتابخانه و له کاتی بهتالدا

پیچ و پهناکانی تۆلهسهندنهوه

- بارو دۆخهکه بهردهوامه.
- چهندن کس لهگهڵن.
- ههراسانی زۆر بۆ دهووبهیری دروست دهکات.

توندوتیژی

(جستهیی و دهروونی)

- لیدانی به دهست و پی.
- ههشهکردنی به توندوتیژی.
- توندوتیژی نیوان کچان روو له زیادبوونهوهیه.
- جهردهییهکان.

ههراسانکردن

- ناوزراندنی بهقسه له سۆسالمیدیا و رووبهروو.
- جویندانی به دایک وب باوکان، ئیستا به تاییهتی به دایکان.
- وینهگرتن و بلاکردنهومیان (وینه و قیدیۆ).

لهگهڵ منداڵهکهی خۆتا کۆبیهوه و گوپیگره و قسهبکه

- تهحهمولی سفر بۆ ههموو توندوتیژییهک، هیچ شتیک پاساو بۆ توندوتیژی نادات (بۆ نمونه تهناهت ئهگهر کهسیک به نازیزانیشی بقهقیت).
- گفتوگۆیهکی بهردهوام لهگهڵ منداڵهکهت سهبارت بهو بابته زۆر گرنگه.
- با پیشومخته لهگهڵ منداڵهکهدا بیربکهینهوه که چون له دۆخه سهختهکاندا مامهله بکهین.
- وهک دایک و باوکیک بزانه منداڵهکهت له کوئ و لهگهڵ کیدا دهجوولیت.
- ههمیشه دوو لایهن یان زیاتر له شتهکاندا ههیه، نهک تهنیا قسهکانی منداڵهکهت - بهرامبهر به قسهکانی منداڵهکهت رمخهدار به.



جگره کیشانی ئەلهکترۆنی وهک دیاردهیهک

- له فینلهندا خویندکارانی پۆلی ۱-۲ ی سهرهتاییش بهکاریدههینن.
- ۳% ی خویندکارانی پۆلی ۴-۵ له تورکو جگره ی ئەلیکترۆنیان بهکارهیناوه (رپرسیی تهندروستیی خویندنگه ۲۰۲۳).
- فرۆشتنی سهر شهقام --< سهرچاوه و ناوهپرۆکی بهرهمهکان نادیاره.
- زیاتر له ۲۰ ملگم/مل همیشه نایاساییه و هاوردکار تاوانباره به قاچاخچیتی، خاوهنهکهی تاوانباره به هاوردکردنی نایاسایی سووک.
- تاکیک ناتوانیت جگره ی ئەلیکترۆنی یان شلهی نیکۆتین بو نمونه له ریگهی پۆستهوه، له دهرهوهی فینلهنداوه بکریت یان وهربیگریت.
- بهکارهینهران وهک "ناژهلی تاقیکردنهوه" کاردهکن.
- فرۆشتنی مادهی جیاواز مهترسی ئەوه زیادهکات که ببیته نامانجی توندوتیژی یان ناچاربوون به بهکارهینانی توندوتیژی دژی کهسیکی تر.



شهيدايي جهردهيي و تاوانكاري

- له منڊالاني قوناغي سهرهتاييهوه.
- به گهورسالان ناوتريت، ناشكر اكردن، "سنيچ".
- ههرهشهيهكي راستهقينهيي توندوتيزي - بازنهي تولهسهندنهوه.
- جل و بهرگ و شتهكان ليندهسينن.
- پيكهوه وهك گروويپك بهسهر كهسيكدا دهچن.
- ريز له گهورهسالان ناگرن.
- گرنكي به ريساكاني قوتابخانه و كومهلگا نادن.
- چهقولهگهل خويان ههلهدگرن.
- نالودهيي مادهي هوشبهر.

n mukaan katujengien taustalla on gangsta rap -kulttuuri.



1, Einär ja Chief Keef. AOP

AOP Iltaletti 9/2/2022

roadman

gangsta rap



يوري لييماتاينين 21/10/2022 TS

سلاو له جیهانی قوتابخانهوه

• رهفتاری له سوڤالمیدیا دا پهرودهی کارامهیی ههست و سهلامهتی | شارهوانی ئوولو (ouka.fi)

-> ئارهزوی ئهوه بکه که مندالهکهی خۆت له کام گروپدا بهشداره؟ Tiktok, Snapchat, Whatsapp و ئهوانی تر.

• جیبهجیکردنی یاساکان له قوتابخانه و له گهشتهکانی قوتابخانه و گوئیگرتن له ههموو گهورهسالان.

• گرنگه زمانی دایکی مندالهکه خۆی و فینلاندی بههیز بکریت - نهک زمانی ئینگلیزی بههیز بکریت.

• پیکهوه بخویننهوه و ئهرکهکانی مالهوهتان ئههجام بدن، ئهوه کلیلی داهاهتوویهکی باشه.

• بهرپرسیاریتی گهورهکانه که دهستوهردان له رهفتارهکهدا بکهن -> پرسیار له گیرانهوهی مندالهکه بکهن.

پرسیار بکه، بزانه، سهرنج بده - ناتوانریت وهک بابهتیک له نیوان گهنجاندا بهجیبهیلریت - پهیهندی به ماموستاوه بکه.



ۆن پشتگیری مندالەكەم بكەم بەرەو داھاتوویەكی باش؟

• دایك و باوكی مندالەكە و سەرپەرشتیارانی دیکە بەرپرسیاریتی سەرەکیان ھەیه لە باشبوونی جەستەیی و دەروونی و كۆمەڵایەتی مندالەكە.

• سنووردارکردنی بەكارھێنانی تەلەفۆن و كۆمپیوتەر و فیربوونی چۆنیەتی بەكارھێنانیان بە سەلامەتی ئەرکی دایك و باوكە.

• گرنگی ریتی رۆژانە.

• پەيوەندی نزیك لەگەڵ خیزان و/یان گەورەسالانی تری متمانەپێكراو.

• باوەرکردنی بەخۆ، وینەیهکی ئەرینی خۆ.

• ھەستکردن بە بەشداری (خولیا، ھاویری، قوتابخانە و خیزان).

• توانای كۆمەڵایەتی بەھێز.

• سەرکەوتنەكان – پەسندان، تێبینیکردنی باشەكان





سوچاس!