

Wacyi galin waxaa looga jeedaa in:

- ➔ Caruurta waxay dareemaan amaan, xoog iy in ay awood uleeyihiin siday naftooda udifaacan lahaayeen ayna cidin ugu xadgudbin.
- ➔ Caruurta way ufududahay inay soo sheegaan qofkasta oo kusoo xadgudba.
- ➔ Soo shaacbixida galmadu waa hadhoow, isticmaalka cinjirada galmada ayaa aad ubadatay waxaana jira wacyi galin wayn oo kusaabsan goorta iyo cida galmada lalasmaaynaayo.
- ➔ Wada sheekaysi furan oo run ah ayaa guriga lagula yeeshaa cunuga, taasoo siinaysa fursada ay ubaahan yihiin si ay qaab joogto ah uga hadlaan galmada, ayna suaalo kusaabsan galmada iyo sida loosameeyo dadka uwaydiiyaan.
- ➔ Ddhaawac daran oo dhanka dhimirka, jirka iyo dareenka ah ayaa laga horti karaa.

Inta badan weeraydaas galmo waxaa sameeya qof uu ilmuhu yaqaano ama kukalsoonyahay.



Nok. Sogn og Fjordane

Xarunta xirfadaha kahortaga xadgudubka galmada

Waxaan nahay xarun bixisa adeegyada anshaxa, ka caagaraanta muqaadaraadka iyo taageero bilaash ah oo loogu talagalay shaqsiyaadka la kulma xadgudubka galmada iyo qoysaskooda. Waxaan sidoo kale dugsiga xanaanada, iskuulada, iyo wakaaladaha kale ee gobalka siinaa shaqada ka hortaga.

Macluumaadka lagala xariiraayo

Hornnesvegen 1 (udhaw kaniisada), 6809 Førde

Taleefanka:
57 72 10 70 / 94 89 28 23

Email:
post@noksognogfjordane.no

Nagalasoco Facebook ga
@noksognogfjordane

Instagram:
nok.sognogfjordane

www.noksognogfjordane.no

Laynka tooska ah ee wadanka oo dhan ee caawinta dhibanayaasha xadgudubka iyo kufsiga galmada:

800 57 000

Laynka tooska ah ee caruurta iyo dhalinta:

116 111

Akhriska wanaagsan

Jeg er meg, min meg
oo ay qoreen Eli Rygg iyo Margrete Wiede Aasland

Sinna Mann
oo uuqoray Gro Dahle

Jeg sa ikke kom inn
oo uuqoray Eli Rygg

Filiokus og Blåmann-Klåmann
oo uuqoray Marit Hoem Kvam

Aan kahadalno Galmada, Badalida Jirka, Koritanka, Galmada iyo Caafimaadka Galmada
waxaa qoray Robie H Harris iyo Michael Emberley

Filin

Trøbbel

Har du en vond hemmelighet?
(waxaa laga heli karaa YouTube ka)

* NOVA Rapport 5/16 Vold og overgrep mot barn og unge
**Waxbixinta UN ka, bishii Juun 2009

Nok. Sogn og Fjordane



Miyaad waxaad ogtahay: Handadaada galmada kadhanka ah caruurta waa mid kamid dhimaatooyinka ugu waawayn e caafimaadka dadwaynaha wadanka norway

✗ Kahor inta aan cunugu gaarin 18 sano waxaa jira 20% halis ah in ay noqdaan dhibanayaasha nooc kamid ah handadaadaha dhanka galmada.*

✗ 750,000 oo kamid ah isticmaalayaasha internetka ayaa raadinaaya muuqaal galmo oo caruur lagu samaynaayo xili kasta.**

WAXAAD uga hortagi kartaa adoo lahadlaaya CUNUGAAGA sida ugu dhakhsaha badan wax kusaabsan:

- ➔ **Jirkaaga adaa iskaleh, adaana maamula**
Qofna xaq umalaha inuu wax kusameeyo jirkaaga adoon doonayn.
- ➔ **Dareenada wanaagsan iyo kuwa xun**
Goorma ayaad wax fiican dareentaa? Goorma ayaad wax xun dareentaa? Marka maalinta dhalashadayda ay soo dhawaato, markaan aadaayo iskuulka xanaanada, in qof uu igu dhaho wax fiican halkuu iga oran lahaa “Aamus”, in qof uu igu dhaho wax qurun ah.
- ➔ **Taabashada wanaagsan iyo tan xun**
Tuujinta daankaaga, salaaxida dhabarkaaga halkii wax lagaaga dhufan lahaa, timo salaax.
- ➔ **Siraha wanaagsan iyo kuwa xun**
Usheeg tusaalayaasha siraha wanaagsan iyo kuwa xun. Waxaad qarsan kartaa siraha fiican, laakiin WAA INAAD qof wayn oo aad kukalsoontahay usheegtaa siraha xun.



Hadii caruurta aysan lahadli karin dadka waawayn ee ay galmadooda wax kaway diin lahaayeen, ayay kukalsoonaan karaan?

Sida aan uga falcelino sida caruurta jirkooda u arkaan ama suaalaha ay nawaydiiyaan - ayagoo hadlaaya, cod samaynaaya ama wajigooda kumuujiinaaya - ayaa kacaawisa inay abuuraan fikirkooda iyo dareenadooda ku aadan galmada.