



PERUZI SALAMA

Nini mitandao ya kijamii?

Ni njia za mawasiliano ambazo hujumuisha watu wengi ndani ya nchi au ulimwenguni kote. Huduma za mitandao ya kijamii zinarahisisha mawasiliano na kuunganisha watu wenye shauku au mtazamo mmoja kama vile michezo, siasa, utamaduni, dini, biashara na taaluma.

Mitandao ni kama kisu, ukitumia vizuri kuna faida zake na ukitumia vibaya utapata madhara.

Ni yepi madhara ya mitandao ya kijamii kwako kijana?

- Kukushawishi kujiingiza katika vitendo vya ngono vitavyokupelekea kupata VVU.
- Kupoteza muda mwingi kuperuzi mitandaoni badala ya kutumia katika mambo yenye tija zaidi.
- Hukupunguzia mawasiliano ya ana kwa ana kati yako na wazazi/walezi wako na watu wengine na hivyo hukuondoshea ukaribu nao.

- Kujifunza na hatimae kujiingiza katika matendo maovu.
- Huondoa usiri wa maisha yako.
- Inaweza kuleta matatizo ya afya ya akili kutokana na kukosa usingizi, kukata tamaa ama kushindikizwa juu ya jambo fulani n.k
- Kuporomoka kwa maadili katika jamii (ubakaji, ulawiti, uzushi, matusi)

Ni zipi faida za mitandao ya kijamii kwa vijana?

- Kurahisisha mawasiliano na mahusiano baina ya watu
- Kuwaleta watu pamoja wenye mitazamo inayofanana (Michezo, siasa, dini, biashara, mapishi, tiba, n.k)
- Hutumika kama ni majukwaa ya kupashana taarifa za kisiasa, elimu, uchumi, dini, taaluma na matangazo
- Fursa ya kuongeza kipato.

Nini ufanye kuepuka matumizi mabaya ya mitandao ya kijamii?

- Tumia mitandao ya kijamii kama ni fursa binafsi kujitafutia kazi za halali na kuongeza kipato
- Tumia mitandao ya kijamii kwa ajili ya kupata taarifa sahihi kuhusu afya yako (VVU na UKIMWI, Afya ya uzazi, stadi za maisha)
- Usitumie mitandao ya kijamii kujiingiza katika tabia hatarishi zinazoweza kupelekeakuambukizwa VVU.
- Panga matumizi ya muda wako vizuri kwa ajili ya kufanya mambo mengine yenye tija
- Tumia mitandao ya kijamii yenye tija kama ya kimasomo, biashara, dini, n.k
- Usitumie mitandao muda wote hadi ukakosa kuwasiliana na wazazi/walezi na watu wengi au kusababisha kujitenga.
- Usipendelee kujipost mitandaoni kwani kuna watu watazitemia vibaya picha zako na kukuondolea heshima yako.

MITANDAO NI FURSA PERUZI SALAMA.

Kimetayarishwa na **TUME YA UKIMWI ZANZIBAR**



Simu: ++255 24 223 5694, Barua pepe: info@zac.or.tz