

Dự án Công nhân KCN thời kỹ thuật số

CHỦ ĐỀ 12: Đồng hành cùng trẻ trên mạng Internet

Bài 2

Tổ chức

Cuộc sống số trong gia đình





NỘI DUNG CHÍNH

- 1 Thế nào là tổ chức cuộc sống số trong gia đình?
- 2 Các nội dung khi tổ chức cuộc sống số trong gia đình (lựa chọn ứng dụng yêu thích, quản lý thời gian sử dụng thiết bị, quy tắc ứng xử trên mạng xã hội, bản cam kết an toàn mạng) và thực hành


Tổ chức cuộc sống số trong gia đình là gì?

Là tập hợp các thỏa thuận về mục đích sử dụng các thiết bị số trong gia đình và cách sử dụng để đạt mục đích này

Tổ chức cuộc sống số trong gia đình như thế nào?

-  Lựa chọn và sử dụng các ứng dụng yêu thích
-  Quản lý thời gian sử dụng thiết bị
-  Quy tắc ứng xử của gia đình trên mạng xã hội
-  Bản cam kết thực hiện giữa cha mẹ và con cái

Các ứng dụng yêu thích



THẢO LUẬN

- ? Bạn có biết các ứng dụng con bạn hay sử dụng không? Hãy liệt kê các ứng dụng con bạn hay dùng
- ? Bạn có cùng con lựa chọn các ứng dụng này không? Nếu có thì bạn thực hành như thế nào?



BẠN CÓ THỂ

- ✓ Tìm hiểu các ứng dụng, phim và chương trình truyền hình yêu thích của các con
- ✓ Cài đặt và thử các ứng dụng có trên điện thoại của con mình
- ✓ Dành thời gian để cùng nhau xem các chương trình yêu thích của con
- ✓ Khuyến khích các thành viên khác trong gia đình cũng làm tương tự

**Quản lý
thời gian sử dụng thiết bị**

Cân bằng thời gian sử dụng thiết bị điện tử

Thời gian sử dụng thiết bị điện tử **càng nhiều** đồng nghĩa với việc bạn **càng ít** thời gian hơn cho các hoạt động nâng cao sức khỏe và tinh thần của mình.

Trẻ em nên sử dụng bao nhiêu thời gian lên mạng là hợp lý?



Nguồn: Theo WHO (Tổ chức Y tế Thế giới)

Tác hại của việc dành quá nhiều thời gian trên mạng Internet là gì?

-  Não không có thời gian nghỉ ngơi
-  Gây nghiện
-  Giảm tương tác trực tiếp
-  Khiến trẻ lơ là mục tiêu sống
-  Ảnh hưởng tới sự phát triển thể chất



BẠN CÓ THỂ

- ✓ Theo dõi thời gian sử dụng thiết bị điện tử của các thành viên trong gia đình
- ✓ Xác định những việc có thể được thực hiện mà không cần dùng đến thiết bị điện tử
- ✓ Lên lịch cho các hoạt động trực tiếp hàng ngày và hàng tuần với gia đình hoặc bạn bè
- ✓ Cam kết tăng cường các hoạt động trực tiếp hàng tuần



BẠN CÓ THỂ

- ✓ Thống nhất một bộ quy tắc về thời gian sử dụng mạng xã hội và sử dụng điện thoại để con có thể tập trung vào bài tập ở trường và việc nhà được giao.
- ✓ Hỗ trợ các thành viên khác trong gia đình hướng dẫn con quản lý thời gian trên mạng xã hội và các thiết bị điện tử

<p>BẠN MUỐN?</p> <p>Quản lý thời gian dành cho mạng xã hội?</p> <p>Cải thiện sự tập trung hoặc giảm bớt sự mất tập trung?</p>	<p>HÃY THỬ</p> <p>“Thời gian bạn ở trên Facebook”</p>
--	---

**Thực hành:
Kiểm tra Thời gian bạn ở trên
Facebook**

- ➡ Nhấp vào biểu tượng ☰
- ➡ Trong Cài đặt & Quyền riêng tư, hãy nhấn vào "Thời gian bạn ở trên Facebook"
- ➡ Nhấn vào "Xem thời gian của bạn" và trượt để xem nhật ký hoạt động



Quy tắc ứng xử của gia đình trên mạng xã hội

Những quy tắc ứng xử của gia đình trên mạng xã hội

Những quy tắc ứng xử trên mạng xã hội phản ánh quan điểm của bạn khi tương tác với mọi người trên môi trường trực tuyến.

Những quy tắc này cần được thỏa thuận trong gia đình nhằm mục đích đảm bảo sự an toàn và văn minh khi giao tiếp với người khác trên mạng xã hội.

Nói chuyện với con về một số nguyên tắc mà con có thể làm theo khi nghĩ đến việc nên thêm ai làm bạn bè, đáng gì và phải làm gì nếu nhìn thấy nội dung nào đó khiến con cảm thấy không thoải mái

Khuyến khích các thành viên khác trong gia đình cũng làm điều tương tự



BẠN CÓ THỂ

MẪU BẢN CAM KẾT AN TOÀN MẠNG GIỮA PHỤ HUYNH VÀ CON CÁI

Con được dùng Internet để	(Mục đích con sử dụng internet: Học tập? Giải trí? Giao lưu? Và như thế nào)
Con được dùng Internet bao lâu và khi nào	(Tổng thời gian con được sử dụng Internet trong ngày? Và khi nào con được sử dụng. VD: Sau khi hoàn thành bài tập)
Để được An toàn, con hãy nhớ	(Quy tắc an toàn trên mạng. VD: Không chia sẻ thông tin cá nhân lên mạng)
Cả gia đình sẽ cam kết	(Các quy tắc ứng xử trên mạng và những điều cả bố mẹ và con cái đều cần phải tôn trọng thực hiện. VD: Không chia sẻ nội dung tiêu cực; Cam kết dành thời gian cuối tuần cho hoạt động ngoài trời...)
Khi vi phạm các điều trên, con sẽ: (Mức phạt nếu không thực hiện đúng cam kết)	
Họ và tên Bố/Mẹ (ký tên)	Họ và tên Con (ký tên)

Ví dụ:

BẢN CAM KẾT

Con được dùng Internet để	- Học và tìm hiểu theo sở thích - Nói chuyện với bạn bè - Gọi video cho ông/bà...
Con được dùng Internet bao lâu và khi nào	30 phút mỗi ngày để giải trí sau khi: - Hoàn thành xong bài tập về nhà - Làm xong các công việc cá nhân - Sau khi giúp đỡ bố mẹ việc nhà...
Để được An toàn, con hãy nhớ	- Cảnh giác khi người lạ kết bạn, nhận tin - Không chia sẻ các thông tin cá nhân, hình ảnh mà chưa hỏi ý kiến bố mẹ - Nói chuyện với bố mẹ nếu xảy ra những vấn đề trên mạng mà con không biết cách giải quyết...
Cả gia đình sẽ cam kết	- Không dùng điện thoại khi đang ăn cơm hoặc khi đang nói chuyện trực tiếp - Không chia sẻ những nội dung tiêu cực - Không công kích, không cãi nhau với người khác trên mạng - Không chia sẻ thông tin khi chưa được kiểm chứng...
Khi vi phạm các điều trên, con sẽ: Không được dùng thiết bị trong 3 ngày	
Họ và tên Bố/Mẹ (ký tên)	Họ và tên Con (ký tên)




THỰC HÀNH

Hãy lập một bản cam kết về an toàn mạng giữa cha mẹ và con cái trong gia đình theo như hướng dẫn ở trên

Gợi ý: trong nhóm có thể phân công đóng các vai khác nhau trong gia đình (cha, mẹ, con cái).

Tổ chức cuộc sống số trong gia đình không chỉ là thiết lập quy tắc mà còn là **hành trình gắn kết, giáo dục và bảo vệ lẫn nhau**, hướng tới một môi trường số an toàn, lành mạnh và đầy trách nhiệm.





Dự án Công nhân KCN thời kỳ thuật số



CHỦ ĐỀ 12: Đồng hành cùng trẻ trên mạng Internet