



TRƯỜNG THCS THUẬN THIÊN

BÀI TUYÊN TRUYỀN

Để học sinh “không một mình” khi sử dụng điện thoại thông minh

Các bậc cha mẹ học sinh và các em học sinh thân mến!

Công nghệ đang đóng vai trò ngày càng quan trọng trong mọi lĩnh vực của đời sống, từ học tập, làm việc, giải trí đến giao tiếp, kết nối. Một công dân số cần có những kỹ năng và kiến thức cơ bản về công nghệ để có thể sử dụng hiệu quả các công nghệ thông tin, truyền thông và các sản phẩm, dịch vụ kỹ thuật số. Một trong những phương tiện để tiếp cận công nghệ hiện nay chính là chiếc điện thoại thông minh.

1. Lợi ích của điện thoại thông minh đối với học sinh

- Hỗ trợ học tập: Học sinh có thể truy cập Internet để tra cứu thông tin, đọc sách điện tử, xem video bài giảng từ các ứng dụng và trang web giáo dục. Học sinh có thể tự học mọi lúc, mọi nơi thông qua các khóa học trực tuyến, ứng dụng ngoại ngữ, tham gia làm bài trên App Onluyen.vn do các thầy cô giao tự học,... từ đó tăng sự hứng thú trong học tập.

- Kết nối và giao tiếp: Giúp học sinh dễ dàng liên lạc với gia đình và bạn bè, đặc biệt khi có việc cần thiết, dễ dàng trao đổi bài tập, thảo luận nhóm với bạn bè thông qua các ứng dụng nhắn tin và gọi điện. Luôn nắm bắt được những thông tin, sự kiện mới nhất từ khắp nơi trên thế giới. Giúp học sinh làm quen và sử dụng thành thạo các công cụ công nghệ hiện đại, kỹ năng quan trọng trong thời đại số.

- Giải trí và ghi lại khoảnh khắc: Điện thoại cung cấp nhiều hình thức giải trí như nghe nhạc, xem phim, chơi game để giải tỏa căng thẳng. Là công cụ tiện lợi để chụp ảnh, quay video ghi lại những khoảnh khắc đáng nhớ.

2. Tác hại của điện thoại thông minh đối với học sinh

- Về sức khỏe: Cường độ ánh sáng từ màn hình có thể gây mỏi mắt, giảm thị lực và các bệnh về mắt. Dáng ngồi sai tư thế (ngồi lâu, cúi đầu) khi dùng điện thoại có thể dẫn đến đau cổ, mỏi cổ và thoái hóa đốt sống cổ.

- Tác hại đến sức khỏe tinh thần và trí tuệ: Có thể dẫn đến lo âu, trầm cảm, rối loạn hành vi, hiếu động thái quá, giảm khả năng tập trung, làm suy giảm khả năng học tập.

- Tác hại đến sự phát triển xã hội và an toàn: Dễ tiếp xúc với nội dung không phù hợp, nguy cơ bị dụ dỗ, mua chuộc, bị lợi dụng hoặc bị bắt nạt trên mạng. Có thể dẫn đến giao tiếp thụ động, giảm kỹ năng giao tiếp trực tiếp với bạn bè và mọi người xung quanh. Có thể tham gia vào các thử thách nguy hiểm trên mạng hoặc phát triển lối sống vật chất, ăn chơi.

3. Để học sinh “không một mình” khi sử dụng điện thoại thông minh

a) Sử dụng ứng dụng kiểm soát của cha mẹ

- **Google Family Link**: Một ứng dụng miễn phí và phổ biến giúp bạn quản lý thiết bị của con từ xa, bao gồm đặt giới hạn thời gian, phê duyệt hoặc chặn ứng dụng, theo dõi vị trí và quản lý nội dung trên Google Play hoặc các ứng dụng khác như Kids360, Kaspersky Safe Kids, Qustodio, Norton Family Premier,...

- Cách thiết lập kiểm soát trên Google Play

Bước 1: Vào ứng dụng Google Play, chọn biểu tượng hồ sơ, sau đó vào Cài đặt Gia đình và Quyền kiểm soát của cha mẹ.

Bước 2: Bật tính năng này, tạo một mã PIN riêng mà con không biết để bảo vệ cài đặt.

Bước 3: Chọn loại nội dung muốn lọc (ứng dụng, phim, nhạc...) và thiết lập cách lọc hoặc hạn chế quyền truy cập.

b) Xây dựng quy tắc và giao tiếp với con

- Cùng con thỏa thuận và đặt ra các quy tắc sử dụng điện thoại rõ ràng, ví dụ như giới hạn thời gian trong ngày hoặc cấm sử dụng trong bữa ăn, trước khi đi ngủ, ...

- Dành thời gian trò chuyện với con về sở thích, bạn bè hoặc những gì con làm trên điện thoại. Thay vì phán xét, hãy khích lệ con chia sẻ bằng cách đặt những câu hỏi mở để con cảm thấy được thấu hiểu và an toàn hơn.

- Giúp con nhận thức đúng sai và tự giác quản lý bản thân, đồng thời cùng con trải nghiệm các hoạt động ngoại tuyến khác để giảm bớt sự phụ thuộc vào điện thoại.

Thuận Thiên, ngày 18 tháng 10 năm 2025

**TM. NHÀ TRƯỜNG
HIỆU TRƯỞNG**



Handwritten signature

Vũ Phan Thanh

